



ISSN: 2636-848X


DOI: 10.46385/tsbd.773086


**Türk Spor Bilimleri
Dergisi**
Türk Spor Bil Derg

Cilt 3, Sayı 2
Ekim 2020, 70-80

**The Journal of Turkish
Sport Sciences**
J Turk Sport Sci

Volume 3, Issue 2
October 2020, 70-80

 Öznur KARA¹

 İbrahim YILDIRAN²

¹ Düzce Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

² Gazi Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

Ö. Kara

e-mail: kara.oznur92@gmail.com

Geliş Tarihi: 24.07.2020

Kabul Tarihi: 21.10.2020

ORJİNAL ARAŞTIRMA
ORIGINAL RESEARCH

Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyleri ile Akademik Erteleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Özet

Araştırmanın amacı lise öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin ve akademik erteleme düzeylerinin cinsiyet, lisanslı spor yapma, okul türü, sınıf düzeyi, aile gelir durumu, anne-baba eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Tarama modeli kullanılarak yürütülen bu araştırmanın evrenini Karabük İli Merkez İlçesinde bulunan 14 ortaöğretim kurumunda 2016-2017 eğitim-öğretim yılında öğrenimine devam eden 6683 öğrenci; örneklemini ise Karabük il merkezinde bulunan beş farklı okulda 9, 10, 11 ve 12. sınıflarda öğrenimine devam eden 574 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen Akademik Erteleme Ölçeği ve Godin ve Shephard (1985) tarafından geliştirilen, Yerlisu Lapa, Certel, Kaplan ve Yağar (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan Serbest Zaman Egzersiz Anketi kullanılmıştır. Veriler SPSS 16.0 programı kullanılarak analiz edilmiş ve frekans, yüzde, ortalama hesaplamaları, Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis, Spearman Korelasyon Analizi testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular akademik erteleme düzeyinin cinsiyet ve okul türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını; sınıf düzeyi, lisanslı spor yapma, aile gelir durumu, anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Serbest zaman egzersize katılım düzeyine ait bulgularda ise cinsiyet, lisanslı spor yapma, okul türü ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Araştırmanın sonucunda serbest zaman egzersize katılım düzeyi ile akademik erteleme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sonuçta, öğrencilerin serbest zamanlarını egzersiz yaparak değerlendirmelerinin akademik görev ve sorumluluklarını yerine getirmelerinde olumsuz yönde bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman egzersizi, akademik erteleme, lise öğrencileri

Investigation of The Relationship Between Leisure Time Exercise Participation and Academic Procrastination of High School Students

Abstract

The aim of the study is to determine the relationship between high school students' participation in leisure time exercise and academic procrastination, and whether their level of participation in leisure time exercise and academic procrastination differ according to gender, being athlete, school type, class level, family income, parents' educational status. The population of this research conducted using the survey model is 6683 students who continue their education in 14 high school in the Central District of Karabük Province in the 2016-2017 academic year; the sample consists of 574 students attending the 9th, 10th, 11th and 12th grades in five different schools in the city center of Karabük. Personal Information Form, Leisure Time Exercise Questionnaire which has been developed by Godin and Shephard (1985) and adopted in Turkish by Yerlisu Lapa, Certel, Kaplan ve Yağar (2016) and Academic Procrastination Scale which has been developed by Çakıcı (2003) was used as data collection tools. The data were analyzed using SPSS 16.0 program and frequency, percentage, mean calculations, Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis, Spearman Correlation Analysis test were used. The findings obtained show that academic procrastination level significantly differentiates according to gender and school type; It shows that there is no significant difference in terms of class level, being athlete, family income, parents' education level. While a significant difference was found in the findings regarding the level of participation in leisure time exercise according to the variables of gender, licensed sports, school type and grade level, no significant difference was found according to the variables of family income level and parental education level. As a result of the study, no significant relationship was found between the level of leisure time exercise participation and academic procrastination. As a result, it can be said that students' spending their free time doing exercise does not affect their academic duties and responsibilities negatively.

Keywords: Leisure time, exercise, academic procrastination, high school student

GİRİŞ

Zaman en basit şekli ile saatler, günler ve haftalar olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Kullanım şekillerine göre farklı şekillerde sınıflandırılan zaman kavramında (Gökmen, 1985; akt. Karaküçük, 2005) sınıflandırmalardan biri olan serbest zaman kavramı, bağımsız bir zaman aralığının var olan seçeneklerden biri ile herhangi bir şekilde harcanabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Poser, 2011). Serbest zaman, yaşamın yemek, içmek, barınmak gibi zorunlu gereksinimlerinin dışında kalan; bireyin kendisini özgür olarak tanımladığı; kendisini ve toplumsal gerçekliği eleştirel bir bakışla sorgulayabildiği zamandır (Cizmeci, 2015). Farklı şekillerde sınıflandırılan serbest zaman aktivitelerinde, serbest zamanı değerlendirme şekillerinden biri de egzersiz yapmaktır (Başkan, 2016; Karaküçük, 2005). Egzersizin fizyolojik faydalarının yanı sıra (Ergen, 2011; Sevim, 2010; Demir ve Filiz, 2004) psikolojik olarak da organizmaya sağladığı faydaları ortaya çıkaran araştırmalar yapılmıştır (Esen, 2016; Alpaslan, 2012; Aylaz, Güllü ve Güneş, 2011; Tekin, Amman ve Tekin, 2009; Zorba, 2001). Çalışmanın iki ana kavramından biri olan ve psikolojik bir durum olarak da değerlendirilen erteleme davranışı ise yaygın olarak görülen, eylem, niyetsizlik, alışkanlık ya da bir özellik olarak yaptığımız, bir gerekçesi olmadığı halde öznel olarak rahatsızlık duyana kadar görevleri geciktirme davranışıdır (Steel, Brothen ve Wambach, 2001; Solomon ve Rothblum, 1984). Erteleme davranışı farklı alanlarda karşımıza çıkmaktadır. Bu alanlardan biri olan akademik erteleme, çoğunlukla veya her zaman akademik görevleri geciktirmek ve çoğunlukla veya her zaman bu geciktirme ile ilgili kaygı yaşamaktır (Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986).

Kişinin zaman yönetimindeki eksikliği, başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçilik duygusu, benlik saygısı ve öz yeterlilik inancı, okul başarısıyla alakalı doyum düzeyi, öğrenme stratejisi, motivasyonu, kaygı ve gerçekçi olmayan beklentileri ile kişilik özellikleri erteleme eğilimine yol açan nedenler arasındadır (Kandemir, 2010).

Literatüre bakıldığında akademik ertelemenin mükemmeliyetçilik (Kandemir, 2010; Sarıoğlu, 2011), benlik saygısı (Duru ve Balkıs, 2014; Aydoğan ve Özbay, 2012) ve motivasyon (Akbay, 2009; Akbaba, 2006) ile ilişkili olduğunu ortaya çıkaran çalışmalara rastlanmıştır.

Sonuçları açısından ele alındığında, kronik hale gelmiş akademik ertelemenin kötü performansa, öğrenmede düşüşe, fırsatları kaçırmaya, sağlık riskini arttırmaya ve insan ilişkilerinde gerginlik yaşamaya yol açtığı söylenebilir (Robin, Fogel ve Upham, 2011). Tüm bunlara ek olarak akademik erteleme, öğrencilerin akademik başarılarında düşüşe sebep olmaktadır (Demir ve Kutlu, 2017; Çakıcı, 2003).

Okul dönemlerinde öğrenciler ve aileleri arasında yaygın olarak sahip olunan spor ve egzersiz yapmanın akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyeceği düşüncesi öğrencilerin serbest zamanlarını egzersiz yaparak değerlendirmelerinin önüne geçebilmektedir. Oysaki spor ve egzersiz yapmanın akademik başarıyı olumsuz yönde etkilemediği yapılan araştırmalar ile ortaya konmuştur (Erdoğan Yüce, 2016; Kaplan, 2016). Yapılan araştırmalar arasında spor yapan öğrencilerin akademik başarılarının daha yüksek olduğu sonucuna varanlar da literatürde yer almaktadır (Bar, 2016; Bilgin, 2017).

Akademik erteleme eğilimi gösteren öğrenciler akademik görev ve sorumluluklarını yeterli zamana sahip olmalarına rağmen kendilerine verilen süre içerisinde yerine getirmemektedirler. Bu bir zaman yönetimi veya disiplin problemi olarak düşünülebilir. Serbest zamanını fiziksel aktivite yaparak değerlendirmeyi, fiziksel aktivite yapmaya zaman ayırmayı insanların zihinsel olarak planlamaları fakat bu fikri eyleme dönüştürmede ya da bu eylemin sürekliliğini sağlamakta başarısız olmaları da bir zaman yönetimi veya disiplin problemi olarak düşünülebilir. Tüm bunlar dikkate alındığında bu çalışma, egzersiz yapmayı hayatlarına dâhil edebilmiş, bilinçli ve istekli bir şekilde egzersize zaman ayıran lise öğrencilerinin sosyal yaşantılarında edindikleri bu alışkanlığı akademik erteleme durumlarına ne derecede yansıtılabildiklerini ortaya koyabilmek açısından önemlidir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve serbest zaman egzersize katılım düzeylerinin ve akademik erteleme düzeylerinin cinsiyet, lisanslı spor yapma, okul türü, sınıf düzeyi, aile gelir durumu, anne-baba eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi ele alınmıştır. Araştırmada kullanılan model, evren ve örneklem, verilerin toplanması ve kullanılan istatistiksel teknikler açıklanmıştır.

Araştırmanın Modeli

Araştırma tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Tarama modelleri, var olan durumu ortaya çıkarmaya yönelik olarak yapılan ve araştırmacının olayı değiştirecek müdahalelerde bulunmadan, gözlemci konumunda bulunarak olay, birey ya da nesneyi var olan şekli ile ortaya çıkardığı araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2016).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Karabük İli Merkez İlçesinde bulunan 14 ortaöğretim kurumunda öğrenimine devam eden 6683 öğrenci oluşturmaktadır. Rastgele örneklem seçiminde örneklem sayısının belirlenmesi için kullanılan formül ile hazırlanmış tabloda belirtilen, evren sayısının 6000 olduğu durumlarda 361, evren sayısının 7000 olduğu durumlarda 364 örneklem ifadesine dayanarak araştırmanın örnekleminin minimum 361 ile 364 arasında olması gerekmektedir (Krejcie ve Morgan, 1970). Araştırmanın örneklemini, araştırmanın evreni içerisindeki beş ortaöğretim kurumunda 2016-2017 eğitim-öğretim yılında öğrenimine devam eden tesadüfi örneklem belirleme yöntemi uygulanarak seçilmiş 574 öğrenci oluşturmaktadır. Bu kapsamda bir Fen Lisesi, bir Anadolu İmam Hatip Lisesi, bir Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve iki Anadolu Lisesi olmak üzere toplam beş okuldan 750 öğrenciye veri toplama araçları uygulanmıştır. Yanlış veya eksik doldurmaktan kaynaklı oluşan hatalardan dolayı 176 anket araştırmanın dışında tutulmuş ve toplamda 574 anket veri analizi için değerlendirilmeye alınmıştır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Değişkenler	Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	254	44,3
Erkek	320	55,7
Okul Türü		
Anadolu Lisesi	213	37,1
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	119	20,7
Anadolu İmam Hatip Lisesi	116	20,2
Fen Lisesi	126	22,0
Sınıf Düzeyi		
9	174	30,3
10	143	24,9
11	148	25,8
12	109	19,0
Aile Gelir Durumu		
0-1500 TL	98	17,1
1501-2500 TL	148	25,8
2501-3500 TL	180	31,4
3501 TL ve üzeri	148	25,8
Lisanslı Spor Yapma		
Evet	158	27,5
Hayır	416	72,5
Toplam	574	100,0

Veri Toplama Araçları

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ) ve Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZE) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda cinsiyet, lisanslı spor yapıp yapmama, sınıf düzeyi, okul türü, aile gelir durumu, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ)

Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ), Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen ve geçerlik-güvenirlik çalışması yine Çakıcı (2003) tarafından yapılmış olan öğrencilerin akademik erteleme düzeylerini belirlemeyi amaçlayan bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Spearman Brown iki yarım test güvenirliği .85 olarak bulunan ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı .89'dur. Ölçeğin bu çalışma için Cronbach alpha değeri .81 olarak bulunmuştur. Ölçek, öğrencilerin akademik sorumlulukları ile ilgili ifadeler içeren 19 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerden 7 tanesi olumlu, 12 tanesi ise olumsuz ifade içermektedir. Her bir madde "Beni hiç yansıtmıyor" ifadesi ile "Beni tamamen yansıtıyor" ifadesi arasında yer alacak şekilde beş basamaklı likert tipinde derecelendirilmiştir. "Beni hiç yansıtmıyor" ifadesi 1, "Beni tamamen yansıtıyor" ifadesi 5 ile puanlandırılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 19, en yüksek puan 95'tir. Ölçekten alınan puanın fazla olması öğrencinin akademik erteleme eğilimi gösteriyor olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Çakıcı, 2003).

Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZE)

Öğrencilerin serbest zamanlarında egzersize katılma düzeylerini belirlemek amacıyla Godin ve Shephard (1985) tarafından geliştirilmiş, Yerlisu Lapa, Certel, Kaplan ve Yağar (2016) tarafından adolesan bireylerde Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmış olan "Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZE)" kullanılmıştır. Anketin güvenirliği için test-tekrar test ile Spearman korelasyon katsayısı hesaplanmış ve .94 olarak bulunmuştur. Anket, öğrencilerin son 7 günde en az 15 dk. boyunca serbest zamanlarında yaptıkları fiziksel aktiviteyi ölçmeye yönelik sorular içermektedir. Anket bireylerin, zorlayıcı şiddette fiziksel aktivitelere, orta şiddette fiziksel aktivitelere ve hafif şiddette fiziksel aktivitelere haftada kaç kez katıldığını belirlemeyi hedeflemektedir. Anketin hesaplaması için; zorlayıcı şiddette aktiviteler 9, orta şiddetli aktiviteler 5 ve hafif şiddette aktiviteler 3 skor ile çarpılarak toplanmaktadır. Hesaplamanın sonunda 24 ve üzeri puan alan bireyler aktif, 14 ile 23 arası puan alan bireyler orta düzeyde aktif, 13 ve altında puan alan bireyler ise yeteri kadar aktif değil şeklinde sınıflandırılır (Yağar, 2016).

Verilerin Analizi

Araştırmada frekans, ortalama hesaplamaları yapılmıştır. İkili karşılaştırmalarda farklılığın arandığı durumlarda, veriler normal dağılım göstermediği gerekçesi ile Mann-Whitney U testinden yararlanılmıştır.

Grup sayısının ikiden fazla olduğu değişkenler için farklılığın sınıandığı durumlarda, normal dağılım göstermeyen veriler için Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Yine aynı gruplar için fark çıkan durumlarda, farklılığın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla, normal dağılım göstermeyen veriler için Tamhane's T2 testi kullanılmıştır.

Son olarak, öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ile serbest zaman egzersize katılım düzeyleri arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla, verilerin normal dağılım göstermediği gerekçesiyle Spearman Korelasyon Analizi'nden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonuçlarından elde edilen cinsiyet, lisanslı spor yapma, okul türü, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim durumu değişkenlerine ve akademik erteleme ile serbest zaman egzersize katılım arasındaki ilişkiye ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Ait Bulgular

	Cinsiyet	n	Sıra Ortalamaları	Sıralar Toplamı	z	p
Akademik Erteleme	Kız	254	259,68	65958,00	-3,584	,000*
	Erkek	320	309,58	99067,00		
Egzersiz Düzeyi	Kız	254	236,38	60041,50	-6,595	,000*
	Erkek	320	328,07	104983,50		

*p<0,05

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ve serbest zaman egzersize katılım düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Buna göre kız öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri erkek öğrencilere göre düşüktür. Bunun yanında erkek öğrencilerin serbest zamanda egzersiz yapma düzeyleri kız öğrencilerinkinden daha yüksektir.

Tablo 3. Lisanslı Spor Yapma Değişkenine Ait Bulgular

	Lisanslı Spor Yapma	n	Sıra Ortalamaları	Sıralar Toplamı	z	p
Akademik Erteleme	Evet	158	304,34	48086,50	-1,501	,133
	Hayır	416	281,10	116938,50		
Egzersiz Düzeyi	Evet	158	385,50	60909,00	-8,746	,000*
	Hayır	416	250,28	104116,00		

*p<0,05

Araştırmaya katılan öğrencilerin lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre akademik erteleme düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermez iken ($p>0,05$), serbest zaman egzersize katılım düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin serbest zaman egzersiz düzeyleri lisanslı olarak spor yapmayan öğrencilerinkinden daha yüksektir.

Tablo 4. Okul Türü Değişkenine Ait Bulgular

	Okul Türü	n	Sıra Ortalamaları	Sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Akademik Erteleme	AL	213	315,04	3	15,395	,002*	AL-MTAL
	MTAL	119	245,77				
	AİHL	116	298,85				
	FL	126	269,89				
Egzersiz Düzeyi	AL	213	314,46	3	20,097	,000*	AL-MTAL
	MTAL	119	244,84				
	AİHL	116	312,92				
	FL	126	258,81				

*p<0,05

Not: AL = Anadolu Lisesi, MTAL = Merkezi ve Teknik Anadolu Lisesi, AİHL = Anadolu İmam Hatip Lisesi, FL= Fen Lisesi.

Öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ve serbest zaman egzersize katılım düzeyleri okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Bu farklılık Anadolu Lisesi öğrencilerinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinden daha fazla akademik erteleme davranışı sergiledikleri ve serbest zamanda daha fazla egzersiz yaptıkları yönündedir.

Tablo 5. Sınıf Düzeyi Değişkenine Ait Bulgular

	Sınıf Düzeyi	n	Sıra Ortalamaları	sd	X^2	p	Anlamı Fark
Akademik Erteleme	9	174	290,95				
	10	143	293,07	3	,848	,838	-
	11	148	276,93				
	12	109	289,04				
9	174	323,46					
Egzersiz Düzeyi	10	143	274,03	3	12,900	,005*	9-12
	11	148	279,78				
	12	109	258,24				

*p<0,05

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermez iken ($p>0,05$), serbest zaman egzersize katılım düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Buna göre dokuzuncu sınıf öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri on ikinci sınıfların serbest zaman egzersize katılım düzeylerinden daha yüksektir.

Tablo 6. Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Ait Bulgular

	Aile Geliri	n	Sıra Ortalamaları	sd	X^2	p
Akademik Erteleme	0-1500	98	286,63			
	1501-2500	148	287,64	3	1,205	,752
	2501-3500	180	296,80			
	3501 ve üstü	148	276,64			
0-1500	98	272,86				
Egzersiz Düzeyi	1501-2500	148	296,98	3	1,867	,601
	2501-3500	180	294,08			
	3501 ve üstü	148	279,71			

Öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ve serbest zaman egzersize katılım düzeyleri aile gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 7. Anne Eğitim Durumu Değişkenine Ait Bulgular

	Anne Eğitim Durumu	n	Sıra Ortalamaları	sd	X^2	p
Akademik Erteleme	İlkokul	250	292,56			
	Ortaokul	98	288,26	3	6,049	,109
	Lise	132	303,44			
	Üniversite	94	250,87			
İlkokul	250	280,01				
Egzersiz Düzeyi	Ortaokul	98	307,68	3	2,939	,401
	Lise	132	296,17			
	Üniversite	94	274,22			

Öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ve serbest zaman egzersize katılım düzeyleri anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 8. Baba Eğitim Durumu Değişkenine Ait Bulgular

	Baba Eğitim Durumu	n	Sıra Ortalamaları	sd	X^2	p
Akademik Erteleme	İlkokul	133	267,97			
	Ortaokul	105	278,83	3	5,325	,149
	Lise	166	310,41			
	Üniversite	170	285,77			
İlkokul	133	270,15				
Egzersiz Düzeyi	Ortaokul	105	313,02	3	4,805	,187
	Lise	166	278,07			
	Üniversite	170	294,51			

Öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ve serbest zaman egzersize katılım düzeyleri baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 9. Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyi ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişki

		Akademik Erteleme	Egzersiz Düzeyi
Akademik Erteleme	r	1,000	,078
	p		,061
	n	574	574
Egzersiz Düzeyi	r	,078	1,000
	p	,061	
	n	574	574

Araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamaları $57,96 \pm 8,409$ 'dur. Bu sonuç araştırmaya katılan öğrencilerin akademik erteleme puanlarının orta düzeyin üzerinde olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri puan ortalamaları $22,91 \pm 17,238$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zamanlarında egzersize katılma düzeylerinin orta seviyede olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde kız öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla daha az akademik erteleme davranışı göstermektedir. Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmaların var olduğu görülmektedir (Çetin, 2016; Gürültü, 2016; Uzun, 2016). Bu durumun toplumsal yapının cinsiyetlere yüklediği sorumluluklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Daha geleneksel yapıda yetiştirilen kız çocukları, bu geleneksel yapının dışına çıkabilmek için eğitimi bir fırsat olarak görüyor olabilirler. Bunun yanında erkek öğrencilerin serbest zaman egzersiz düzeylerinin ise kız öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca benzer sonuçların yer aldığı çalışmalar literatürde mevcuttur (Gillison, Standage ve Skevington, 2006; Savcı, Öztürk, Arıkan, İnce ve Tokgözoğlu, 2006). Bu durumun erkek öğrencilerin egzersiz yapma ile ilgili motivasyon düzeylerinin daha yüksek olmasından ve serbest zamanı değerlendirilmede sporsal aktiviteleri daha çok tercih ediyor olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Lisanslı spor yapma değişkenine göre akademik ertelemenin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı, serbest zaman egzersize katılım düzeyinin ise anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Erdoğan Yüce (2016), lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına sporun etkisini araştırmış, lisanslı olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin farklılaşmadığı sonucunu bulmuştur. Erdoğan Yüce (2016) bu sonuca dayanarak, sporun akademik erteleme davranış durumuna etki etmediğini söylemektedir. Bu sonuç, bizim bulgumuz ile paralellik göstermektedir. Serbest zaman egzersize katılım düzeyi açısından lisanslı spor yapma durumu ele alındığında, Rahimi Asiabi (2012), yapmış olduğu çalışmada, çalışmamızın bulgusuna paralel olarak lisanslı olarak spor yapan kişilerin egzersiz düzeylerinin lisanslı spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu durumun lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin okul, ev işleri vb. zorunlu işlerinin dışında kalan zamanlarında, yaptıkları spor branşına yönelik olarak, haftanın belirli günleri antrenmanlara zaman ayırıyor olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Okul türüne göre akademik erteleme davranışı ve serbest zamanda egzersize katılım düzeyinin farklılaştığı ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerden daha fazla akademik erteleme davranışı gösterdiği ayrıca diğer okul türlerine kıyasla serbest zamanda daha fazla egzersiz yaptığı görülmektedir. Yiğit ve Dilmaç (2011) ve Duman (2016) yapmış oldukları çalışmalarında bu çalışma ile benzer şekilde meslek lisesi öğrencilerinin daha az akademik erteleme davranışı sergilediklerini bulmuşlardır. Bu durumun Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin uzmanlaşmak istedikleri alanı kendilerinin seçiyor olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. İleride yapmak istedikleri mesleğe yönelik olarak eğitim almak öğrencilerin öğrenmeye daha istekli olmasına ve

kendilerine verilen görev ve sorumlulukları yerine getirmekte daha titiz davranıyor olmalarına sebep oluyor olabilir. Anadolu Lisesi öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeylerinin daha fazla olmasının ise okul iklimi ile açıklanabilir. Çalışmanın yapıldığı Anadolu Liseleri'nde spor yapmayı ve spora katılımı destekleyen bir okul ikliminin benimsendiği söylenebilir. Bu bulgu, bu durumun öğrencileri spora, fiziksel aktiviteye ve egzersize katılmaya teşvik etmiş olabileceği düşüncesiyle açıklanabilir.

Sınıf düzeyine göre akademik erteleme davranışının farklılaşmadığı, serbest zamanda egzersiz yapma düzeyinin ise farklılaştığı görülmektedir. Akademik erteleme ile ilgili olarak, araştırmamızla benzer sonuçlara ulaşmış olan Yiğit ve Dilmaç (2011), ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında akademik erteleme düzeyinin dokuzuncu, onuncu ve on birinci sınıflar arasında farklılaşp farklılaşmadığını test etmişler ve sınıf düzeyine göre akademik erteleme davranışının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bir diğer çalışmada ise Kutlu ve Demir (2016), yaşları 14 ile 18 arasında değişen ve örgün eğitime devam eden 227 ergen üzerinde araştırma yapmış, akademik erteleme ve yaş değişkenini korelasyonel açıdan incelemiş ve yaş değişkeni ile akademik erteleme arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamışlardır. Diğer yandan serbest zaman egzersize katılım dikkate alındığında, serbest zaman egzersizine katılımda dokuzuncu sınıf öğrencileri on ikinci sınıf öğrencilerinden daha yüksek puanlara sahiptir. Literatürde bu sonucu desteklemeyen çalışmalar var olmasına karşın (Kaplan, 2016; Ünlü, 2010) bu durumun temel sebebinin ülkemizde uygulanan sınav sistemi olduğu söylenebilir. Özellikle son sınıf öğrencileri sınava hazırlanmak için okul ve zorunlu işleri dışında kalan zamanı ders çalışarak değerlendirmeyi tercih etmektedirler.

Aile gelir düzeyinin akademik erteleme ve serbest zamanda egzersize katılım düzeyi açısından anlamlı farklılık yaratan bir değişken olmadığı görülmektedir. Araştırmamızın ve benzer araştırmaların sonuçları (Demir, 2018; Can, 2018) ailelerin maddi durumlarının çocuklarının akademik görev ve sorumluluklarını erteleme düzeylerine bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlara bakılarak çocukların sergiledikleri erteleme davranışlarında aile gelir düzeyine bakmaksızın bir benzerlik olduğu yorumu yapılabilir. Diğer yandan serbest zaman egzersize katılım düzeyinde aile gelir düzeyinin etkisinin olduğu yönünde sonuca ulaşan çalışmaların bu çalışmanın sonucu ile paralellik göstermediği görülmektedir (Haşıl Korkmaz ve Deniz, 2013; Dorak ve Özşaker, 2011; Kotan, Hergüner ve Yaman, 2009). Bu durum farkındalık ile açıklanabilir. Araştırma verilerinin toplandığı bölgenin sportif ve rekreasyonel faaliyetlere yönelik kullanım alanları bakımından zengin bir bölge olmasının ailelerin algısal farkındalığını arttırdığı düşünülmektedir. Genellikle, yüksek gelir düzeyine sahip ailelerin yaşadıkları bölgedeki çevresel imkânlar, düşük gelir düzeyine sahip ailelerin yaşadıkları çevresel imkânlardan daha fazladır. Araştırmamızın yapıldığı bölgede bulunan koşu ve yürüyüş parkurları, basketbol, voleybol ve futbol sahaları gibi herkes tarafından kullanıma açık olan egzersiz yapmaya müsait alanların olmasının, gelir düzeyindeki farklılıklara bakmaksızın, ailelerin algısal farkındalığına katkı sağladığı ve bu sebeple aile gelir durumunun serbest zaman egzersize katılım düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı düşünülmektedir.

Anne ve baba eğitim düzeyinin ise akademik erteleme ve serbest zaman egzersizine katılım üzerinde yine anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmektedir. Bu sonuçlar akademik erteleme açısından literatür ile benzerlik gösterse de (Can, 2018; Gülep, 2017), serbest zaman egzersizi açısından farklılık göstermektedir (Nezhad, Rahmati ve Manochehri Nezhad, 2012; White ve Mcteer, 2012; Kotan vd., 2009). Bu çalışmada, anne-baba eğitim düzeyinin çocukların serbest zaman egzersize katılım düzeylerini anlamlı bir şekilde farklılaştırmamasının, araştırma grubunu lise öğrencilerinin oluşturuyor olmasından ve gençlik dönemindeki bireylerde aile etkisinin azalmaya başlaması, aile dışındaki çevrenin etkisinin artmaya başlamasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Öğrencilerin içinde buldukları yaşın getirdiği bilişsel, duyuşsal, sosyal ve devinişsel gelişim düzeyleri sayesinde, aile imkânları ve anne-babanın etkisi dışında, egzersiz yapma veya egzersiz yapmaya fırsat yaratma ile ilgili karar verebilme, uygulayabilme becerilerinin gelişmiş olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmamızın sonucunda literatürdeki benzer çalışmalarda olduğu gibi (Bilgin, 2017; Erdoğan Yüce, 2016; Kaplan, 2016) öğrencilerin akademik erteleme düzeyleri ile serbest zaman egzersize katılım düzeyleri

arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu sonuç, akademik erteleme davranışı ile serbest zaman egzersize katılım davranışı arasında bir ilişki olmadığını göstermektedir. Çalışmamızın çıkış noktası olan bu alt problemde, egzersizi düzenli olarak yapmada gösterilen kararlılık ve süreklilik gibi erteleme davranışının zıttı olan davranışların akademik alana yansıtılıp yansıtılmayacağı sınınmıştır. Serbest zaman egzersize katılım ve akademik erteleme arasında bir ilişkiye rastlanmamış olması bu varsayımı tam olarak karşılayamamış olsa da egzersiz, spor veya fiziksel aktivitenin akademik alanı olumsuz yönde etkilemediği sonucu, gençlerin akademik görev ve sorumlulukları bahane edilerek sporsal etkinliklerden uzaklaştırılmasının doğru bir düşünce olmadığını gösterir niteliktedir.

Bu sonuçlar ışığında, fiziksel aktivite ve egzersize katılmanın öğrencilerin akademik alanlarına yönelik olumsuz bir etkisinin olmadığına dair okullarda öğrenci ve velilere yönelik seminerler verilerek ilgililerin konu ile alakalı bakış açılarının genişletilmesi ve bu yolla öğrencilerin serbest zamanlarında egzersiz yapma düzeylerinin arttırılmaya çalışılması, araştırmanın daha fazla il ve hatta bölgeye uygulanması ile ülke çapında yapılarak kırsal-kentsel, büyük şehir-küçük şehir ayrımlarını dikkate alarak değerlendirmeler yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 343-361.
- Akbay, S. E. (2009). *Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: Akademik güdülenme, akademik yeterlilik ve akademik yüklenme stillerinin rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13, 181-185.
- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2012). Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluluk kaygı, öz-yeterlilik açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 1-9.
- Aylaz, R., Güllü, E., & Güneş, G. (2011). Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 4(4), 172-177.
- Bar, M. (2016). *Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisi*. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Başkan, H. (2016). *Öğrenim alanlarına göre lise mezunlarının üniversite kazanma başarıları ile rekreasyon aktivitelerine katılım arasındaki ilişki*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bilgin, E. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Can, S. (2018). *Ergenlerin akademik erteleme davranışları, internet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçları: Bir model önerisi*. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cizmeci, E. (2015). Yeni medya ve serbest zaman. *İletişim Çalışmaları Dergisi*, 81-99.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). *Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çetin, N. (2016). *Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Demir, M. F. (2018). *Lise son sınıf öğrencilerinin üstbilis becerileri ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir.
- Demir, M., & Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-114.
- Demir, Y., & Kutlu, M. (2017). İnternet bağımlılığı, akademik erteleme ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 61, 91-105.
- Dorak, F., & Özşaker, M. (2011). Spor yapan ve yapmayan ergenlerin sosyo-demografik profilleri. *Spor Hekimliği Dergisi*, 46, 29-36.
- Duman, S. (2016). *Ergenlerin problemli internet kullanımı ile akademik başarı ve ertelemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Duru, E., Balkıs, M. (2014). Kendinden şüphe duyma, benlik saygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkilerde akademik erteleme eğiliminin rolü. *Eğitim ve Bilim*, 39(173), 274-287.

- Erdoğan Yüce, Ü. (2016). *Muğla ilindeki lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına sporun etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Ergen, E. (Ed.). (2011). *Egzersiz fizyolojisi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Esen, E. (2016). Beynimizi zinde tutmak. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(1), 13-16.
- Gillison, F.B., Standage, M. & Skevington, S. M. (2006). Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: a self-determination theory approach. *Health Education Research Theory & Practice*, 21(6), 836-847.
- Godin, G., Belanger-Gravel, A. & Nolin, B. (2008). Mechanism by which BMI influences leisure-time physical activity behavior. *Obesity*, 16(6), 1314-1317.
- Gülep, Z.P. (2017). *Lise öğrencilerinin üstbilislerinde boyun eğici davranışların ve akademik erteleme davranışlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürültü, E. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Haşıl Korkmaz, N., & Deniz, M. (2013). Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *E-Journal of New World Science Academy*, 8(3), 46-56.
- Kandemir, M. (2010). *Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaplan, K. (2016). *Serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş, öz-yeterlilik: Lise öğrencileri üzerinde bir inceleme*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon boş zaman değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(lî)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kotan, Ç., Hergüner, G., & Yaman, Ç. (2009). İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi (Sakarya il örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 49-58.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Kutlu, M., & Demir, Y. (2016). Ergenlerdeki akademik erteleme davranışının incelenmesi. *Hedefe Doğru İnsan (PDR Sempozyumu II)*, 378-385.
- Nezhad, M. A., Rahmati, M. M., & Manochehri Nezhad, M. (2012). Relationship between social-economic status of family and adolescents student sport participation. *Annals of Biological Research*, 3(8), 4012-4016.
- Poser, S. (2011). Leisure time and technology. *European History Online*. <https://d-nb.info/103188825X/34> sayfasından erişilmiştir.
- Rahimi Asiabi, S. (2012). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Robin, L. A., Fogel, J., & Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: the role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344-357.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394.
- Sarıoğlu, A. F. (2011). *Öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimi ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İnce, D., & Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi* 34(3), 166-172.
- Sevim, Y. (2010). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Pelin Ofset.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30, 95-106.

- Tekin, G., Amman, M. T., & Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılgnlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159.
- Uzun, A.E. (2016). *Farklı liseleere devam eden ergenlerin Facebook bağlanma stratejileri ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünlü, Ç. (2010). *Lise öğrencilerinde fiziksel inaktivite ve beden ölçüt düzeyleri ile öğrenim yılları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yağar, G. (2016). *Yetişkin bireylerde egzersizde davranışsal düzenlemeler, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve fiziksel aktivite düzeyi ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Yerlisu Lapa, T., Certel, Z., Kaplan, K., & Yağar, G. (2016). Serbest zaman egzersiz anketinin adolesan çağı öğrencileri için geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5, 1-9.
- Yiğit, R., & Dilmaç, B. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin sahip oldukları insani değerler ile akademik erteleme davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31, 159-178.
- White, P., & Mc Teer, W. (2012). Socioeconomic status and sport participation at different developmental stages during childhood and youth: Multivariate analyses using canadian national survey data. *Sociology of Sport Journal*. 29, 186-209.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Gazi Kitapevi.