



**MASABAŞI ÇALIŞANLARININ SAĞLIK ALGILARININ
BOŞ ZAMAN TUTUM VE BOŞ ZAMAN KATILIMLARINA
GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ**

HALİME DİNÇ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi şeniz KARAGÖZ
Tez No:2019-58
2019 – AFYONKARAHİSAR

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

MASABAŞI ÇALIŞANLARININ SAĞLIK ALGILARININ
BOŞ ZAMAN TUTUM VE BOŞ ZAMAN
KATILIMLARINA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

HALİME DİNÇ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Şeniz KARAGÖZ

Tez No:2019-58

2019 – AFYONKARAHİSAR

KABUL VE ONAY

KABUL ve ONAY

Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Programı
çerçevesinde yürütülmüş bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından
Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.
Tez Savunma Tarihi: 26/12/2019


Prof. Dr. Filiz OCAK
Afyon Kocatepe Üniversitesi
Jüri Başkanı


Doç. Dr. İrfan YILDIRIM
Mersin Üniversitesi
Jüri Üyesi


Dr. Öğr. Üyesi Semiz KARAGÖZ
Afyon Kocatepe Üniversitesi
Jüri Üyesi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Halime DİNÇ'in "Masabaşı Çalışanlarının Sağlık Algılarının Boş Zaman Tutum ve Boş Zaman Katılımlarına Göre Değerlendirilmesi" başlıklı tezi günü saat’da Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.

Adı Soyadı
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Yüksek lisans tez çalışmam süresince destek ve yardımlarını esirgemeyen, bana danışmanlık ederek, beni yönlendiren ve akademik gelişimime katkı sağlayan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Şeniz KARAGÖZ hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi, birikim ve tecrübelerini her zaman bizlerle paylaşan ve desteklerini hiç bir zaman esirgemeyen, akademik yönden görüş ve önerileriyle katkılarda bulunan Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Sayın Prof. Dr. Yücel OCAK hocama ve Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölüm Başkanı Doç. Dr. İrfan YILDIRIM hocama teşekkür ederim.

Tez çalışmamın istatistik analizlerinin yapılmasında katkıları, akademik bakış açısına sahip olmam konusunda yardımcı olan Doç. Dr. Sinan SARAÇLI hocama, birimimde yer alan tüm hocalarıma bana kattıkları her değer için sonsuz teşekkür ederim. Bana her zaman destek veren, eğitim hayatımın en başından bugünlere kadar yanımda olan İsmail Emre Keçeli öğretmenime çok teşekkür ederim.

Çok kıymetli aileme ve can dostum Ebru Çelik'e ...

Halime DİNÇ
AFYONKARAHİSAR -2019

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay	ii
Önsöz	iii
İçindekiler	iv
Simgeler ve Kısaltmalar	vii
Şekiller	ix
Tablolar	x
1.GİRİŞ	1
1.1. Zaman Kavramı.....	2
1.2. Boş Zaman Kavramı.....	3
1.2.1. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları.....	5
1.2.1.1. Dinlenme Fonksiyonu.....	5
1.2.1.2. Eğlence Fonksiyonu.....	6
1.2.1.3. Gelişim Fonksiyonu.....	6
1.3. Rekreasyon Kavramı.....	7
1.3.1. Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	8
1.3.2. Rekreasyonun Özellikleri.....	11
1.4. Tutum.....	13
1.4.1. Tutumun Ögeleri.....	14
1.4.1.1. Bilişsel Öge.....	15
1.4.1.2. Duyuşsal (Duygusal) Öge.....	16
1.4.1.3. Davranışsal Öge.....	17
1.5. Sağlık Algısı.....	17
1.6. Araştırmanın Amacı.....	20
1.7. Problem Cümlesi.....	20
1.8. Araştırmanın Hipotezleri.....	21
1.9. Araştırmanın Varsayımları.....	22
1.10. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	22
2. GEREÇ VE YÖNTEM	23

2.1. Araştırma Modeli.....	23
2.2. Araştırma Grubu.....	23
2.3. Veri Toplama Araçları.....	23
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	24
2.3.2. Boş Zaman Tutum Ölçeği.....	24
2.3.3. Boş Zaman Katılımı Ölçeği.....	25
2.3.4. Sağlık Algısı Ölçeği.....	26
2.4. Verilerin Toplanması.....	26
2.5. Verilerin Analizi.....	27
3. BULGULAR.....	29
4. TARTIŞMA.....	51
4.1. Boş Zaman Tutum Ölçeğinin Faktör Analizine ve Güvenirliliğe Yönelik Genel Değerlendirme.....	51
4.2. Boş Zaman Katılımı Ölçeğinin Faktör Analizine ve Güvenirliliğe Yönelik Genel Değerlendirme.....	53
4.3. Sağlık Algısı Ölçeğinin Faktör Analizine ve Güvenirliliğe Yönelik Genel Değerlendirme.....	55
4.4. Masabaşı Çalışanlarının Sağlık Algısı, Boş Zaman Katılımı ve Boş zaman Tutum Ölçek Puanlarının Domografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması.....	57
4.5. Boş Zaman Katılımı ve Boş Zaman Tutum ile Kontrol Merkezi Arasındaki İlişkilere ait Değerlendirme.....	59
4.6. Boş Zaman Katılımı ve Boş Zaman Tutum ile Kesinlik Arasındaki İlişkilere ait Değerlendirme.....	60
4.7. . Boş Zaman Katılımı ve Boş Zaman Tutum ile Sağlık Önemi Arasındaki İlişkilere ait Değerlendirme.....	61
4.8. Boş Zaman Katılımı ve Boş Zaman Tutum ile Sağlık Algısı Arasındaki İlişkilere ait Değerlendirme.....	62
4.9. Boş Zaman Tutumunun Sağlık Algısı ile İlişkisi Üzerinde Boş Zaman Katılımının Düzenleyici Etkisine ait Değerlendirme.....	63
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	64
ÖZET.....	66

SUMMARY.....	68
KAYNAKLAR.....	70
EKLER.....	79



SİMGELER VE KISALTMALAR

AFA	Açıklayıcı Faktör Analizi
AGFI	Adjusted Goodness of Fit Index
BZK	Boş Zaman Katılımı
BZKÖ	Boş Zaman Katılımı Ölçeği
BZT	Boş Zaman Tutum
BZTÖ	Boş Zaman Tutum Ölçeği
CAK	Çoğulcu Aktivite
CFI	Comparative Fit Index
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
DIŞBİL	Dışsal Bilişsel
GFI	Goodness of Fit Index
İÇBİL	İçsel Bilişsel
İSTDAV	İstenilen Davranış
KES	Kesinlik
KES	Kesinlik
KM	Kontrol Merkezi
KULAK	Kültürel Aktivite
LISREL	Linear Structural Relations
LPQ	Leisure Participation Questionnaire
NFI	Normed Fit Index
NNFI	Non-Normed Fit Index
REKBİL	Rekreasyonel Bilişsel
RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation
SA	Sağlık Algısı
SAÖ	Sağlık Algısı Ölçeği
SERDAV	Sergilenen Davranış
SONEM	Sağlığın Önemi
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences

SRMR	Standardized Root Mean Square Residual
TDK	Türk Dil Kurumu
URAK	Üretici Aktivite
YEM	Yapısal Eşitlik Modeli



ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Rekreasyonun sınıflandırılması.....	9
Şekil 1.2. Basit Tutum- Davranış İlişkisi.....	14
Şekil 1.3. Tutum öğeleri.....	15
Şekil 3.1. BZT ölçeğine ilişkin DFA sonucu.....	33
Şekil 3.2. BZK ölçeğine ilişkin DFA sonucu.....	37
Şekil 3.3. SA ölçeğine ilişkin DFA sonucu.....	40
Şekil 3.4. BZK ve BZT ile KM arasındaki ilişkilere ait YEM sonucu.....	43
Şekil 3.5. BZK ve BZT ile KES arasındaki ilişkilere ait YEM sonucu.....	44
Şekil 3.6. BZK ve BZT ile SONEM arasındaki ilişkilere ait YEM sonucu.....	46
Şekil 3.7. BZK ve BZT ile SA arasındaki ilişkilere ait YEM sonucu.....	47
Şekil 3.8. BZK'nın BZT ile SA arasındaki düzenleyici etkisine ait YEM sonucu....	48

TABLULAR

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları ve BZT, BZK ve SA'larına ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	29
Tablo 3.2. Boş Zaman Tutum Ölçeğine ait AFA Sonuçları ve Cronbach's α Değerleri.....	31
Tablo 3.3. Kurulan DFA Modelleri İçin Uyum Kriterlerine ait Değerler.....	35
Tablo 3.4. Boş Zaman Katılımı Ölçeğine ait AFA Sonuçları ve Cronbach's α Değerleri.....	36
Tablo 3.5. Sağlık Algısı Ölçeğine ait AFA Sonuçları ve Cronbach's α Değerleri.....	39
Tablo 3.6. Masabaşı Çalışanların Cinsiyetlerine Göre BZK Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	41
Tablo 3.7. Masabaşı Çalışanların Medeni Durumlarına Göre BZK Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	41
Tablo 3.8. Masabaşı Çalışanların Düzenli Egzersiz Yapıp Yapmamalarına Göre BZK Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	42
Tablo 3.11. SA,BZK Ve BZT Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar.....	42
Tablo 3.12. BZK, BZT ve KM'e İlişkin Kurulan Modele ait Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri, t İstatistikleri ve Hipotezler.....	44
Tablo 3.13. BZK, BZT ve KES'e İlişkin Kurulan Modele ait Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri, t İstatistikleri ve Hipotezler.....	45
Tablo 3.14. BZK, BZT ve SONEM'e İlişkin Kurulan Modele ait Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri, t İstatistikleri ve Hipotezler.....	47
Tablo 3.15 BZK, BZT ve SA'na İlişkin Kurulan Modele ait Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri, t İstatistikleri ve Hipotezler.....	48
Tablo 3.16. BZT ve SA Arasında BZK'nın Düzenleyici Etkisine İlişkin Kurulan Modele ait Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri, t İstatistikleri ve Hipotezler.....	49
Tablo 3.17. Kurulan YEM Modelleri İçin Uyum Kriterlerine ait Değerler.....	50

Tablo 3.16. BZT ve SA Arasında BZK'nın Düzenleyici Etkisine İlişkin Kurulan Modele ait Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri, t İstatistikleri ve Hipotezler.....	51
Tablo 3.17. Kurulan YEM Modelleri için uyum kriterlerine ait değerler.....	52



1. GİRİŞ

Günümüzde çalışma zamanı içerisinde uzun mesailer, kısa aralıklarda dinlenme, verdikleri emekleri tatmin etmeyen gelir durumu, iş ortamında yaşanan rekabet ve benzeri bir çok faktör çalışanların karşılaştıkları önemli sorunlardır (Avcı, 2013). Ayrıca endüstriyel toplumlarda görülen inaktif yaşam biçimi, stresin meydana getirdiği aşırı yüklenme ve elverişli olmayan çalışma standartları insanların psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler bırakabilmektedir (Solak, 2012). Dökmen'in (2003) yaptığı araştırmaya göre çalışma hayatının depresyonu etkileyen bir faktör olduğu ve içerdiği zorluklar bireylerin psikolojik sağlıklarını etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu bilgilerden de anlaşıldığı gibi günümüzde çalışanların sağlığını olumsuz etkileyen kişisel ve çevresel birçok faktör vardır. Bu faktörlerin başında da hareketsiz yaşam tarzı gelmektedir. Çağımızın yaşam koşulları insanların hareket alanını kısıtlamaktadır. Günümüzde bir çok insan gün boyunca oturarak çalışmak zorunda olup, çalışma dışı zamanlarının büyük bir kısmını ise uzun süre televizyon izleyerek ya da bilgisayar karşısında oturarak geçirmektedir (Akyol ve ark., 2008). Mesai saatlerinde uzun oturma sürelerine maruz kalan masabaşı çalışanlarının mesleki dezavantajları, onlarda hareketsiz yaşam tarzına sebep olur. Hareketsiz yaşam tarzı ile birlikte çalışma koşulları masabaşı çalışanlarını fiziksel, fizyolojik, sosyal ve psikolojik yönden sağlığını olumsuz yönde etkiler.

İnsanların sağlık ile ilgili davranışları sağlık durumunu etkilerken, sergiledikleri bu davranışların gelişiminde tutumlar, inançlar ve algılar etkin bir rol üstlenir (Diamond ve ark. 2007). Birey; algısı yönünde geliştirdiği tutum doğrultusunda davranma eğilimindedir. Algılar, tutumlara dönüşürken, bu tutumlar da gelecekteki istendik davranışların temelini oluşturur (Özdevecioğlu, 2003). Kişilerin boş zaman üzerine algıları ve bu doğrultuda gelişen tutumları boş zaman aktivitelerine katılımlarında belirleyici olacaktır. Kişilerin boş zaman tutum ve değerlendirme becerileri erken yaşlarda başlayıp, ergenlik, gençlik ve yetişkinlik süresince değişerek devam eden bir olgudur (Hoff ve Ellis, 1992). Boş zaman algı ve

tutumu yüksek olan bireyler zamanını etkili ve verimli geçirebilmek için olumlu davranış etkinlikleri içerisinde yer alırlar (Aslan ve Cansever, 2007). Boş zaman aktivitelerine katılımları ise bireyin mental ve fiziksel açıdan sağlığını ve sağlık algısını etkileyecektir. Kişilerin pozitif yönlü tutumlarının pozitif davranışa dönüşmesinin sosyal, kültürel, ekonomik ve eğitim gibi bir çok faktörden etkilendiği belirtilmektedir (Frey ve ark., 1993). Ayrıca teknolojik gelişmeler ile birlikte çalışma şartları bireyin zaman yönetiminde, boş zaman tutum ve davranışları ile birlikte sağlıklarında etkili olacaktır.

Bu durumda masabaşı çalışanlarının sağlık algısı; boş zaman tutum ve davranışına bağlı olarak etkileneceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda yapılan bu çalışmada; masabaşı çalışanlarının sağlık algısı, boş zaman tutum ve boş zaman katılımlarını tespit etmek; boş zaman tutum, boş zaman katılım ve sağlık algısı ilişkisini belirlemek; boş zaman tutum ve boş zaman katılımlarının sağlık algılarına etkisini ortaya koymak amaçlanmıştır.

1.1. Zaman Kavramı

İnsanoğlu açısından zaman kavramına objektif olarak bakıldığında; günde 24 saatlik bir dilime karşılık gelen demokratik, biriktirilemez, paha biçilemez, satın ya da ödünç alınamaz ve her birey tarafından farklı anlamlarla ifade edilen bir olgudur (Scoot, 1997). Tüm insanlık için objektif olarak aynı anlama gelen zaman, bilim alanlarının farklılığı ve farklı bakış açılarıyla birçok şekilde tanımlanmıştır. Bu bağlamda Türk Dil Kurumu (TDK)'da Bir işin, bir oluşun içerisinde geçen, geçeceği veya geçmekte bulunan süre, vakit olarak tanımlanırken (TDK, 2019); Sisley (1983) tarafından zaman kavramı her insana eşit olarak verilmiş olan çok az fırsatlardan birisi olarak ifade edilmiştir. Fizikçiler, genişlik, uzunluk ve yükseklik olmak üzere dünya üzerinde üç boyut olduğunu kabul ederken, Einstein, bunlara ek olarak zaman boyutunu da dahil etmiştir. İnsanlar uzunluk, yükseklik ve genişlik boyutlarında her doğrultuda hareket edebildiği ancak zaman boyutunun ise yalnızca ileri yöne hareketinin olduğu belirtilmiştir (Tutar, 2007). Einstein'a göre "zaman, olayları oluşuna göre sıralayan ve olaylara anlam veren bir boyuttur". Newton'a göre ise

"zaman tek yönde durmaksızın akar" (Boslough, 1990). Zaman, insan hayatı boyunca başlangıcı ve sonu belli olan yerine göre uzun veya kısa süre içeren, tekrarlanmasına imkan olmayan, saat aracılığıyla ölçülebilen bir bölümdür (Tezcan, 1982).

Zaman kavramı, her bir fert için önemli olduğu gibi toplumlar için de aynı derecede önem arz eder. İş hayatı, sosyal ilişkiler, eğlence ve dinlenme alışkanlıklarını, planlı ve programlı yürüten ve buna bağlı olarak zamanından verim alarak değerlendiren ve kullanan toplumlar diğer topluluklara kıyasla daha fazla gelişmişlerdir (Karaküçük, 2005). Zaman insanların hayatlarının planını yaparak, yaşamlarını iyi organize etmek ve organize edilmiş tasarımlara katılım göstermeleri amacıyla kullanılan bir kavramdır (Mirzeoğlu, 2003). İnsanların günlük hayatlarında karşılaşmış olduğu ve ard arda gelişen tüm olaylar "zaman" olarak adlandırılan bu soyut kavramı düşünmeye yol açmaktadır. Bu sebeple zamanın içinde, olaylar öncelikle sıraya konular, yaşanılır ve ölçülmesi yapılır. Zamanın haricinde bir olay veya olgu ortaya çıkamaz. Zaman hayatın ta kendisidir ve zamanı boşa harcamak, hayatı da kaçırmakla aynı anlama gelebilmektir (Baltaş ve Baltaş, 1987) .

1.2. Boş Zaman Kavramı

İngilizce literatüründe "boş zaman" kelimesine karşılık olarak "leisure" kelimesinden ve Latince literatüründe "özgür olmak" ya da "izin verilmiş olmak" anlamlarına gelmekte olan "licere" kelimelerinden türetilmiştir. Aynı zamanda, Fransızca'da "boş zaman" anlamında kullanılan "loisir", lisans ve özgürlük sözcüklerinin İngilizce'de karşılık gelen "licence" ve "liberty" kelimelerinin de buradan türetilmiş olup, genel olarak boş zaman kişilerin baskı ve kısıtlamalar altında kalmadan özgür olduğu, isteği doğrultusunda seçme hakkına sahip olduğu, üzerine düşen sorumlulukları yerine getirdikten sonra geriye kalan zamanı ve iş dışı sonrasında kendisine kalan zaman şeklinde tanımlanmaktadır (Aytaç, 1997). Boş zaman en kapsamlı tanımıyla yapılması zorunlu işlerin dışında, dinlenme, rahatlama, yenilenme ve yapılanma olarak tanımlanır. Bu bağlamda boş zaman kavramı

içerisinde; stresten arınma, rutin hayatın baskı ve sorumluluklarından uzaklaşma ve özgürlük kavramını içerisinde bulundurmaktadır (Uygurtaş, 2011).

İnsanlar çalışma zamanları dışında dinlenmeye, eğlenmeye ve kendi istekleri doğrultusunda ilgi ve beğenilerini içeren bazı uğraşlarla vakit geçirmeye gereksinim duyarlar. Bu ihtiyaçları dolayısıyla kişiler için çalışma zamanı dışında kalan boş zaman bireyler için oldukça önem taşımaktadır (Bozdal, 2019). Dünya Boş Zaman ve Rekreasyon Birliği tarafından yapılan tanımda ise boş zaman; memnuniyet içeren, seçim şansı, yaratıcılık, hoşnutluk veren, kişisel doyumu sağlayan eğlencelere önderlik eden ve sonucunda da faydaları ile insan yaşamının özel bir yerde olduğu vurgulanılmaktadır (Özdemir ve ark., 2006). İnsanların zorunluluklarının dışında ilgi ve istekleri dikkate alınarak istediği gibi oyalanabilmek, dinlenebilmek, eğlenebilmek veya kendisini geliştirebilmek amaçlarıyla hak ettikleri zaman bölümü boş zaman olarak adlandırılmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1987). Boş zaman, yemek yemek, uyku gibi zorunlu ve fizyolojik gereksinimlerinin giderilmesi gibi barındığı ortam içinde yapılması gereken bazı işler ve ailevi, çalışma zamanı gibi mesleki işlerden arta kalan tamamen bireyin kendi tercihinine bağlı bir şekilde yalnız ya da topluluk beraberliğinde bireyin isteği yönünde gerçekleştirilen etkinliklere ayırdığı zaman olarak ifade edilmiştir (Arslan, 1998).

Boş zaman içerisinde yapılan uğraşlar rahatlama, dinlenme, psikolojik ve fizyolojik zevklerinde doyumunu gerçekleştirme, kişinin bilgisini ve görgüsünü arttırma, toplumsal hizmet katkısında bulunabilmesiyle ahlaki inancın gereğini üstlenme, becerilerini geliştirme ve bütün bu faaliyetler içerisinde herhangi bir kar amacı güdülmeksizin gerçekleştirilen uğraşlar olarak değerlendirilmektedir (Yetim, 2000).

1.2.1. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Sosyal, kültürel ve ekonomik faktörler ile birlikte aile yapısı, meslek, gelir düzeyi, yerleşim yeri, yaş ve cinsiyet gibi birçok faktöre bağlı olarak değişiklik gösteren boş zamanın üç temel fonksiyonu vardır. Bunlar; Dinlenme, Eğlenme ve Gelişim fonksiyonlarıdır (Karaküçük, 1997). Boş zamanın temel fonksiyonlarından dinlendirme fonksiyonunun sahip olduğu önem, eğlenme ve gelişim fonksiyonları için de aynı önemi taşımaktadır. Eğlenme ve gelişim fonksiyonlarının bilincine daha sonraki süreçlerde varılmış ve dolayısıyla önemi geç anlaşılmıştır (Sağcan, 1986).

1.2.1.1. Dinlenme Fonksiyonu

Dinlenme, çalışma dışı zamanında stres ve yorgunluktan uzaklaşma ile fiziksel yıpranmaları ve sinir gibi birçok faktörü ortadan kaldıran bir görev üstlenmiştir. İşçiler veya çalışanlar için günlük iş süresinin 12–15 saat süren sanayi devriminin başlarında, boş zamanın fonksiyonlarından olan dinlenme yalnızca bedensel gücün tekrardan kazanılması olarak değerlendirilmiştir. Çalışanlar için boş zaman kavramı, gelecek çalışma saatleri için fiziksel anlamda hazır olma durumu olarak kullanılmıştır (Karaküçük, 2005). Aristoteles, “*Soylu bir insanın zekâ ve sanat yeteneğini geliştirmesi, yani erdemli bir hayat sürmesi için ona “boş zaman” fırsatı verilmelidir*” olarak ifade etmiştir (Gülnehal, 1997). Özellikle iş yaşamında bedensel olarak dinlenmek, uzanarak yatmak ve herhangi bir şey yapmamak anlamına gelmektedir. İşten arta kalan zamanlarını, fiziksel ya da zihinsel olarak kendini dinlendirme yolunu seçen kişi sayısı oldukça yüksektir. Dünyanın gün geçtikçe bir yenisini keşfettiği boş zaman uğraşları ya da hobileri bu durumun bir sonucudur (Kropoktin, 1997).

1.2.1.2. Eğlence Fonksiyonu

Eğlence, insanların neşeli ve hoşça zaman harcamalarını sağlayan süreçtir. Eğlence, animasyon ve rekreasyonun temel amaçlarından biridir. Eğlence kelimesi

kavram olarak insanların kişiliklerine ve farklı ihtiyaçlarına yönelik olarak çeşitli şekillerde düşünülebilir (Hazar, 2003). Günümüzde insanlar, katıldıkları boş zaman etkinlikleri sayısınca başarılı sayılıp ve aynı zamanda statü sahibi olmaktadır. Eğlence ihtiyacı için oluşan önem gündelik hayatta da görülebilmektedir (Püsküllüoğlu, 2005).

Eğlenmek, kişilerin içinde var olan bir istektir ve dolayısıyla insanlar boş zamanlarında onları mutlu ve memnun edecek anlara ihtiyaç halindedir (Torkildsen, 2005). Günümüzde bireyler spor ve eğlence aktiviteleri içerisinde daha fazla yer almakta ve bu aktivitelere olan ilgiyi 20. yüzyıl ile birlikte artmış ve gün geçtikçe de artmaya devam etmektedir (Horner ve Swarbrooke, 2005).

1.2.1.3. Gelişim Fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, insanların düşüncesini alışlagelmiş düzenden çıkararak, sosyalleşmesi için istek arttıran, insanın kişisel gelişimine ve sahip olduğu yeteneklerinin ortaya çıkması için zemin hazırlayan ve hiç bir çıkar gütmeyeceği faaliyetlerden meydana gelmektedir. Gelişim fonksiyonu, kişilerin karar verme sürecinde daha çok ortaya çıkmaktadır (Karaküçük, 2005). Birey boş zamanlarında katıldığı etkinliklerde çalışma ve sosyal yaşantısında meydana gelen olayları farklı bakış açılarıyla değerlendirerek düşünme ve karar verme becerilerini geliştirebilir. Nihayetinde kazandığı bu davranış türleri sonucunda kişilerin bedensel ve ruhsal yıpranmalarından kaynaklanan zararlar, ilerleyen dönemlerde kişilere hem ruhsal hemde fiziksel olarak başa çıkabilme gücünü elde etmelerine yardımcı olur. Öyle ki bu durumda insanların kişisel gelişim ve kişilik kazanımı sürecinde oldukça büyük bir katkı sağlar (Sağcan, 1986).

Boş zamanların değerlendirilmesi, etkin ve verimli kullanımı günümüzde önemli hususlar arasındadır. İnsanlar boş zamanlarını ilgi alanlarına göre ve istekleri doğrultusunda değerlendirebilirler. Fakat bu boş zamanı değerlendirme durumu her birey için verimli değerlendirdiği anlamına gelmemektedir (Tezcan, 1982).

İnsanlar boş zamanlarını kaliteli geçirmek için kendi yaşamlarını göz önünde bulundurarak verimli ve kendilerine uygun zaman geçirme yöntemlerini belirlemelidirler. Boş zamanları değerlendirme ile ilgili tanımlara bakıldığında genel olarak bireyin çalışma zamanı dışında kalan kendi ilgi ve isteği doğrultusunda eğlenme, zevk alma ve her açıdan kendini geliştirme amacıyla bulunduğu faaliyetler olarak tanımlanmıştır (Gülbahçe, 1996; Kraus, 1971; Bozdağ, 2019).

1.3. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kavramı turizm, mimarlık, spor bilimleri alanları içerisinde yer aldığından dolayı genel anlamda tanımlamak ve daha sonrasında alana yönelik ifadeleri ile sınırlamak daha doğru olacaktır (Çoruh, 2015).

Rekreasyon kelimesi Türk Dil Kurumu Sözlüğünde ‘*insanların boş zamanlarında eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler*’ olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019). Sosyologlar rekreasyon tanımını; iş ortamından ve günlük hayatın baskısından uzaklaştıran, neşe veren faaliyetler ya da bireylerin boş zamanlarında kendi istekleriyle yaptığı ve mutluluk duyduğu boş zaman aktiviteleri olarak ifade etmişlerdir (Kraus, 1997). Sosyoloji sözlüğüne göre ise rekreasyon; “*bireysel veya toplu halde özgürce ve zevk alarak, bir ödül karşılığı beklemeden kendi isteğiyle yapılan bir boş zaman faaliyetidir*” (Torkildsen, 2005).

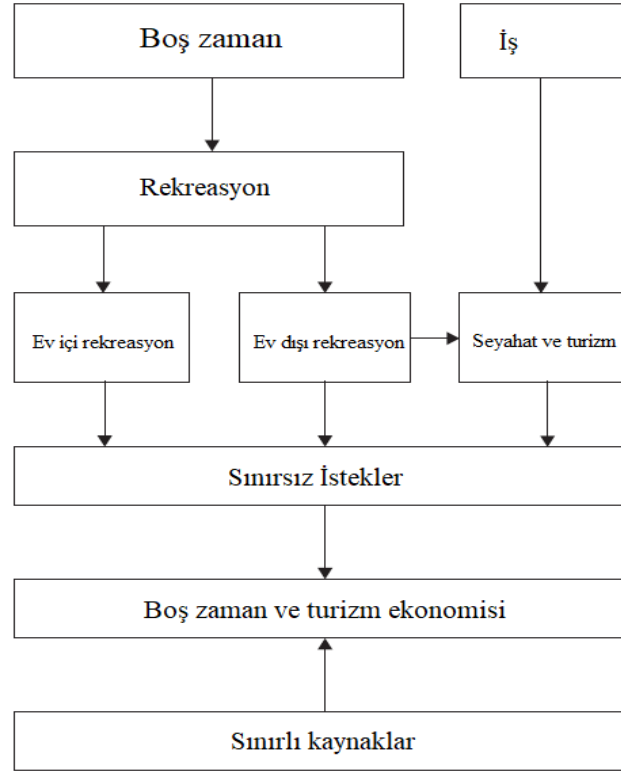
Rekreasyon, kelime olarak latince kökenli “recreate” kelimesinden türemiştir. Recreate kelimesi ise anlam olarak yenilenme, yeniden oluşma kavramlarını karşılamaktadır. Sözlük anlamına bakıldığında ise kuvvetin veya ruhun yenilenmesi, yeniden doğuş anlamlarını taşımaktadır. Kısacası rekreasyon “yenilenme”, günlük rutinlerin dışına çıkma anlamına gelmektedir (Jensen ve Naylor, 2000). Rekreasyon kelime olarak “eğlendirmek, canlandırmak, dinlendirmek vb.” anlamlarda kullanılmaktadır. İnsanlar, boş zamanlarında; gezme, görme, dinlenme, heyecan duyma, beraber olma, farklı deneyimleri yaşama gibi amaçlarla evde, dışarda, açık veya kapalı ortamlarda pasif ya da aktif olarak, kırsal alanlarda

veya şehirlerde çeşitli etkinliklere katılmaktadırlar (Yetim, 2000). Stebbins (2005) rekreasyonu, insanların çalışma sonrası arta kalan zaman, hiç bir zorunluluk olmadan, tamamen kendi isteği ile katıldığı, kişisel tatmini sağlayan, kendi yetenek ve becerilerini sergileyebildiği aktiviteler olarak tanımlarken Cordes ve İbrahim (1999) benzer bir şekilde rekreasyonu kişilerin boş zamanları içerisinde gönüllü katılım sağladığı, bireyler tarafından anlam taşıyan ve eğlenmelerine katkı sağlayan aktivitelerin tamamı olarak görmektedir.

1.3.1. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon kelimesinin tanımı bir çok farklı alanda ve geniş bir kavram açıklamasına sahip olmasından dolayı rekreasyonun sınıflandırılması da bir gereklilik olarak ortaya çıkmıştır.

Literatürde bazı araştırmacılar tarafından yapılan sınıflandırmalar incelendiğinde; Tribe (2011), rekreasyonu boş zaman başlığı altında inceleyip, ev içi rekreasyon, ev dışı rekreasyon ve seyahat ve turizm olmak üzere 3 ayrı grup içinde değerlendirmiştir (Şekil 1.1).



Şekil 1.1. Rekreasyonun Sınıflandırılması (Tribe, 2011).

Bu 3 farklı grupta incelenen etkinlikleri ise sınırsız istekler ve sınırlı kaynaklar arasında boş zaman ve turizm ekonomisine bağlı olarak göstermiştir.

Buna göre ev içi rekreasyon etkinlikleri;

- Müzik dinlemek,
- Televizyon seyretmek,
- Radyo dinlemek,
- Okuma yapmak,
- Kendisi için bişeyler yapmak,
- Bahçe işleriyle uğraşmak,
- Oyun oynamak,
- Egzersiz yapmak,
- Hobiler ile ilgilenmek,
- Boş zamanlarda bilgisayar kullanmak

Ev dışı rekreasyon etkinlikleri;

- Sporsal aktivitelere katılmak,
- Gösteriler izlemek,
- Hobiler ile ilgilenmek,
- İlgi çekici yerleri ziyaret etmek,
- Yemek ve içmek,
- Şans oyunları ve oyun oynamak.

Seyahat ve turizm etkinlikleri;

- Turistik mekanlara seyahat etme,
- Turistik mekanlarda konaklama,
- Turistik mekanlarda rekreasyon aktivitelerini içermektedir.

Karaküçük (2005), rekreasyonun sınıflandırılmasını amaçlarına göre ve çeşitli kriterlere göre olmak üzere iki başlıkta incelemiştir.

Amaçlarına göre Rekreasyon:

- Toplumsal amaçlı rekreasyon
- Kültürel amaçlı rekreasyon
- Turizm amaçlı rekreasyon
- Dinlenme amaçlı rekreasyon
- Sanat amaçlı rekreasyon
- Sportif amaçlı rekreasyon

Çeşitli kriterlere göre rekreasyon;

- Katılımcı sayısına göre
- Mekan faktörüne göre
- Zaman faktörüne göre
- Yaş faktörüne göre
- Sosyolojik muhtevaya göre

Rekreasyonun sınıflandırılmasında özel işlevler dikkate alındığında; Ticari Rekreasyon, Sosyal Rekreasyon, Fiziksel Rekreasyon, Estetik Rekreasyon, Orman Rekreasyonu ve Uluslararası Rekreasyon başlıkları altında sınıflandırılmıştır (Akesen, 1978).

1.3.2. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon tanımı çok yönlü olmakla beraber bir çok farklı şekilde de ifade edilebilmesi üzerine bu kavramın bir çok özelliğe sahip olduğunu görmekteyiz. Bu nedenle rekreasyon kavramını daha kapsamlı açıklayabilmek için Bucher'in (1975) tanımlayıcı ifadelerine bakıldığında Rekreasyon;

- 1- Boş zamanlarda yapılır. Bir iş değildir. Kar amacı gütmeyiz.
- 2- Faaliyetlerine kişiler gönüllü ve tamamen kendi isteği doğrultusunda katılım gösterir.
- 3- Faaliyetleri, katılana zevk, mutluluk ve neşe veren bir nitelik taşır.
- 4- Faaliyeti, hem kişisel hemde toplumsal fayda sağlar.
- 5- Toplumsal değerlere karşı değildir. Yemek yada uyumak gibi hayati değer taşımaz.

Her toplumda farklı boş zaman değerlendirme çeşitleri görülse de genel olarak rekreasyonun değerlendirilmesinin bazı temel özellikleri olduğu görülmektedir. Bu temel özellikler şöyle sıralanabilir: (Tezcan, 1982; Karaküçük, 2005; Gökdeniz ve ark., 2003, Akt., Tel, 2007).

- Bireyler boş zaman etkinliklerine kendi istedikleri için katılır. Kişiler katılacağı faaliyeti, bizzat kendisi tarafından seçer ve katılım gösterir. Bu katılımlarda gönüllülük esas alınır.
- Boş zaman etkinliklerine katılım gösteren kişi mutlu olur. Bu tarz aktivitelere katılmaktaki temel amaç, tatmin olmak ve eğlenmektir. Yapılan faaliyet, katılımcı için bir ödül niteliğine sahip olup aynı zamanda mutluluk kaynağı olmalıdır.

- Boş zamanları değerlendirme faaliyetleri oldukça esnekler. Çok çeşitli etkinlikler bulunabilir. Bu etkinlikler birey halinde, toplulukla, örgütsel yada örgütsüz olabilir. İnsanların boş zamanlarında hoşça vakit geçirdikleri faaliyetler çok değişkenlik göstermektedir.
- Boş zamanları değerlendirme evrensellik içinde uygulanmaktadır. Etkinlikler insanlar için ortak bir dil halindedir. Güzel sanatlar, spor ve müzik dünya üzerindeki her yerde aynı özelliklerle var olmaktadır.
- Boş zamanları değerlendirme genel olarak bir etkinlikle birlikte ortaya çıkar. Etkinlik zihinsel, fiziksel, toplumsal ya da duygusal olabilir.
- Boş zamanları değerlendirme ikincil bir çıktıya sahiptir. Herhangi bir etkinliğe katılmak entelektüel, fiziksel, ruhsal, toplumsal olarak iyi hissetme ve bireylere iyi vatandaşlık gibi kişilik özellikleri katmaktadır.
- Her yaş ve cinsiyetteki bireylerin aktivitelere katılım göstermelerine olanak sağlar.
- Aktivitelere katılan bireylere özgürlük hissi verir. Kişi yoğun çalışma hayatı stresinden patronunun olmadığı, emir almadığı ve tamamıyla kendisine ait bir zaman olarak düşündüğü, hissettiği andadır. Günümüzde boş zaman etkinlikleri, toplumsal bakımdan olumlu ve kişiye yararlı etkinlikler olarak görülmektedir.
- Boş zamanları değerlendirme faaliyetleri, her çeşit açık-kapalı alanlar ile tüm mevsim ve iklim koşullarında uygulanabilir.
- Boş zamanları değerlendirme faaliyetleri, toplumun törelerine, kişilerin geleneklerine, ahlaki ve manevi değerlere uygun olmalı ve sosyal değerlerle aykırı olmamalıdır.

1.4. Tutum

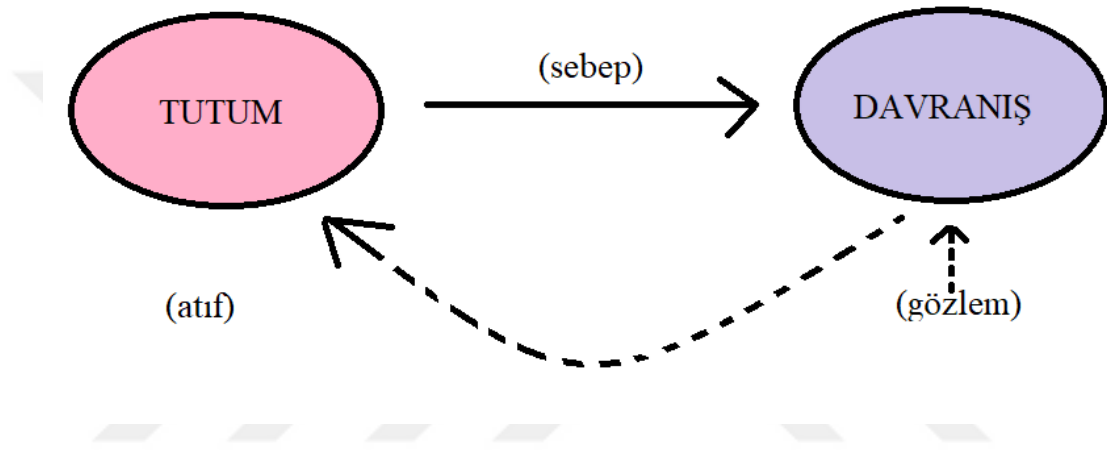
İnceoğlu (2000), “Tutum” kavramını kişinin kendisine veya çevresine y6nelik toplumsal bir konu, obje ya da bir olay karşısında yaşadığı deneyimi, motivasyonu ve bilgisi doğrultusunda kendisinin 6rg6tlediği bilişsel, davranışsal ve duyuşsal olarak sergilediği bir tepki veya başka bir deyişle 6n eğilim olduğu şeklinde ifade etmiştir. Bilimsel olarak değerlendirilme s6reci 19. y6zyılda başlamıştır. Latince k6kenli olan tutum s6zc6đ6 “harekete hazır” anlamı taşımaktadır (Arkonaç, 2001). Sosyal bilimlerde yer alan bir çok kavramda olduğu gibi tutum kavramı içinde de tam bir g6r6ř birliği oluşmamıştır. Tutumun geleneksel tanımlarının t6m6 tutumun ne olduğuna ilişkin farklı bir kavramlaştırma içerir ya da tutumu farklı y6nleriyle vurgulamaktadır (Tavşancıl, 2010).

Tutum, psikologların ve sosyologların araştırdığı ve tartıştığı pop6ler bir konu haline gelmiştir. Dolayısıyla alandaki araştırmaların ve ortaya çıkan tartışmaların, sosyal psikoloji bilim dalının ortaya çıkmasına 6nc6 bir nitelik olduğu iddia edilmiştir (G6ll6 ve G6l6, 2009). Tutum kavramı ile ilgili yapılan tanımlara bakıldığında Thurstune (1931), psikolojik bir objeye y6nelme eylemi g6steren olumlu veya olumsuz olarak değerlendirdiği yoğunluk sıralaması, ardından bu sıralamanın derecelendirilmesi olarak tutumun tanımlamıştır (Kağıtçıbaşı, 1983). En sade şekilde tutum, kişilere herhangi bir şeyi kabul etmesine ya da etmemesine, onaylamasına ya da onaylamamasına, evet ya da hayır demesine çağırır (Marshall, 1999). Kişiyi eyleme y6n6nde harekete geçiren bir niteliğe sahiptir (Teaff ve ark., 1975). G6n6m6zde sosyal psikologlar tarafınca da kabul edilen bu ifadeye g6re tutum, kişiyi aittir ve kişinin bir nesne 6zerine olan d6ř6ncesine, duygusuna ve davranışlarına uyumlu bir tutarlılık g6sterir (Kağıtçıbaşı, 1983; Tavşancıl, 2010).

Rokeach (1975) tarafından yapılan ve sıklıkla kullanılan tutum kavramı seçilen biçimde harekete geçmeyi sağlayan bir obje ya da bulunulan durum etrafındaki inanişların, kalıcı olarak d6zenlenmesi şeklinde ifade edilmiştir. Tutum, psikolojik bir s6re içerisinde herhangi bir değer yargısıyla sabitlenmiş bir obje veya durum 6zerine bireyin g6stereceği tepkinin olumlu mu yoksa olumsuz mu olacağını

belirleyen, süreklilik halinde olan bir hazır bulunuşluk durumudur (Sherif ve Sherif, 1996).

Kağıtçıbaşı (1983), bir davranışın bir tutuma yönelttiğini, tutumun gözlenilerek meydana gelen bir davranış olmadığını, davranışa hazırlayıcı bir özelliğe sahip eğilim olduğunu söylemektedir (Şekil 1.2).



Şekil 1.2. Basit Tutum- Davranış İlişkisi (Kağıtçıbaşı, 1983).

1.4.1. Tutumun Öğeleri

Tutumlar deneyimlerin sonucunda elde edilen bilgilerin bir araya gelmesi ile oluşmaktadır. Örgütlenme olgusu belli değerlendirme evrelerine bağlı olduğundan, söz konusu deneyim ve bilgiler şekil değiştirdiğinde tutum da değişebilmektedir. Bu hipotez doğrultusunda bireyin herhangi bir konu ile alakalı bildikleri o konuya olumlu olarak bakmasını gerektiriyor ise (bilişsel öge) birey ilgili konuya ilişkin olumlu görüş sergiler (duygusal öge). Bu durumu söylemleri ya da davranışlarıyla (davranışsal öge) ifade eder (İnceoğlu, 2000; Tavşancıl, 2010) (Şekil 1.3).



Şekil 1.3. Tutum Öğeleri (Ajzen, 2005).

1.4.1.1. Bilişsel Öge

Bireyin etrafında oluşan bir takım uyarıcılar vardır. Kişiler bu uyarıcılar üzerinde doğrudan veya dolaylı olarak çeşitli bilgi, inanç veya tecrübeye sahip olabilirler. Buna istinaden, tutumun bilişsel ögesi, insanların belli bir tutum nesnesine ilişkin bilgi, inanç ve olgularının da dahil olduğu düşüncelerden meydana gelir (Taylor ve ark., 2007; Akgül, 2011).

Tutumun bilişsel öğeleri, tutuma ait nesnelere ilişkin hakikate dayanan inanç ve bilgilerden meydana gelmektedir. Bunlar, etrafta gerçekleşen tutum konuları hakkında kişiler tarafından edinilen bilgileri temsil etmektedir. Tutumun bilişsel ögesi içerisinde yer alan bilgi, kişinin ilgili konu ile bir deneyim elde etmesi sonucunda ulaşılır. Bireylerin öncelikle belirli bir uyarıcı grubunun var olduğunu okuyarak, duyarak obje ile karşılaşarak öğrenmesi gerekir. Herhangi bir olgunun varlığı hakkında bilgi yoksa o konuya yönelik bir tutum gelişmez. Tutum objeleri üzerine ulaşılan bilgiler ne kadar gerçek olursa onunla ilgili tutumlar da aynı derecede kalıcı olmaktadır. Tutum nesnesi hakkında bilgiler değişiklik gösterdiğinde ilgili tutum da o yönde değişiklik gösterir (Baysal, 1981). Bilişsel öge, kişilerin tutum geliştirdiği obje veya olay üzerine edindiği bilgi, inanç ya da düşüncelerden oluşur (Morgan, 1995).

1.4.1.2. Duyuşsal (Duygusal) Öge

Duyuşsal öge; kişilerin olumlu ya da olumsuz yönde değerlendirdiği bir olay, durum ve çevresinde gelişen olay v.b uyarıcılara yani tutum objelerinin bütününe dair duygu ve hislerinden oluşur (Taylor ve ark., 2007). Tutum, kişilerin bir nesneyle karşılaştığında olumlu ya da olumsuz görüş sahibi olmasına temel oluşturan bir his olarakta görülmektedir (Anderson, 1988).

Duyuşsal öge; insanın herhangi bir etkileşime, etrafiyla ilgili olabilecek uyarılara, yani tutum ögelerine ilişkin duygu ve heyecanlarından, pozitif ve negatif değerlendirmelerinden oluşur (Taylor ve ark., 2007; Akgül, 2011). Birey, tutum değişimi oluşturabilecek bilgi ve inançlarını daha kolay bir şekilde değiştirebilirken, tutum objesine yönelik düşüncelerinde farklılık gösterebilmesi oldukça zordur. Yani oluşan gerçek bilgiler, belli bir tutum karşısında olumsuz görüşte olsa dahi, kişi ilgili nesneden hoşlandığı için olumlu tepki göstermeye devam edebilmektedir. Gerçek bilgilerden kaynaklı olarak tutum nesnesi olumsuzluk ifade ettiğinde birey nesne hakkında olumlu tutumunu sürdürebilir ve hoşlandığı durum söz konusu iken olumlu düşünceleri süreklilik arz eder (İnceoğlu, 2000; Akgül, 2011).

Tutumun ögelerinden olan duyuşsal öge, bilişsel ögesine nazaran daha basit olmakla birlikte, tutumların ölçümü yapılmasında da daha ön plandadır. Duyuşsal öge, tutumun kişiler arasında değişiklik gösteren ve gerçeklerle açıklanamayan hoşlanıp-hoşlanmama durumunun yönünü oluşturur (Baysal, 1981). Bir başka deyişle, duygusal ögeler olumlu-olumsuz etkiler içermektedir. Tutumlar, duyuşsal ögeleri içerme durumlarının derecesine göre farklılık göstermektedir. Çevresinde gelişen olaylar ile ilgili bilgileri sınıflandırınca, oluşan sınıfların hoşlanılan ya da hoşlanılmayan olaylarla, istenilen ya da istenilmeyen amaçlarla ilişki göstermesi olasıdır. Tutum konusuna önceki deneyimlerle sahip olunan olumlu-olumsuz duygular deneyimlere yön verir. Bazı tutumları mantıkla açıklayabilmek zordur ve bu tutumların tamamı duyuşsal ögeye sahip olan tutumlardır (Morgan, 1995).

1.4.1.3. Davranışsal Öge

İnsanların sözlü olarak ve fiziki olan hareket ve tavırlarından gözlenen, tutum ögesi karşısında olumlu ya da olumsuz davranış eğilimine girilmesinden davranışsal tutum oluşur. Kişinin normları, alışkanlıkları, alt kültürlerin kişi üzerindeki etkisi, tutum konusunun bireyin hoşuna gidip-gitmeme durumları, kişi davranışı üzerinde etkiye sahiptir (Inceoglu, 2000; Ajzen, 2005; Taylor ve ark., 2007). Örneğin; egzersiz yapmaya olumlu bakan (duyuşsal öge) birisi, bir spor salonuna üye olarak, ilgili konuda olumlu yönde bir davranış göstermiş olurken; sedanter hayatın genel olarak olumsuzluklarını ve kişiye verdiği zararları bilmesine rağmen (bilişsel öge) bu durumdan rahatsızlık duymayan biri egzersiz yapmayabilir. Bu durumdan çıkan sonuç göstermektedir ki, tutumun bu temel üç ögesi arasında sürekli bir iletişim hali vardır. Dolayısıyla, kişilerin belirli bir doğrultuda davranma eğilimi göstermesi, tutum nesnesine karşı olumlu-olumsuz olarak sergilediği tavrı değiştiğinde değişiklik gösterebilir (Akgül, 2011).

1.5. Sağlık Algısı

Sağlık kavramı, kişiler ve disiplinler arasında, sahip olunan kültüre ve içinde bulunduğu zamana göre pek çok farklılık göstermektedir. Kozmik bir kavram olmasada her bireye göre aynı anlamda kullanılan genel bir ifadesi yoktur (Aştı ve Karadağ, 2012). Türk Dil Kurumu'na göre sağlık; vücudun hasta olmaması durumu, esenlik, sıhhat, afiyet şeklinde tanımlanmaktadır. Sağlıklı insan, yaşam ve enerji dolu, fiziksel ve zihinsel yönden üretkenliğini sürdürebilen ve kullanabilen insandır (Velioğlu, 2012). Dünya Sağlık Örgütü sağlığı sadece hastalık yada sakatlık durumunun olmayışı değil, aynı zamanda sosyal, fiziksel ve ruhsal açıdan bütün bir iyilik hali şeklinde tanımlamaktadır (DSÖ, 1948).

Sağlık olgusu fiziksel gücün yanı sıra, toplumsal ve bireysel kaynakların da gereğini vurgulayan, kişinin veya grubun istek ve ihtiyaçlarını karşılayabilme, çevre ile başa çıkma düzeyidir. Subjektif olarak sağlık; kişinin kendi sosyal, fiziksel ve

ruhsal açıdan durumunu algılaması durumudur. Objektif olarak sağlık; muayene ve tanı testleriyle saptanan bir hastalığın olmama halidir. Bir insana sağlıklı bir bireydir diyebilmek için, kişi kendisini objektif olduğu kadar subjektif olarak da sağlıklı hissetmelidir (Belek, 1998). Bir toplumun yaşama tarzı olarak da bilinen kültür, kişilerin sağlık algısını etkileyen hususlardandır. Sosyokültürel hastalıkların etkisi kadar, organik hastalıkların da etkisi, kültür vasıtasıyla gelen faktörlerin etkisi altındadır. Sağlık, çevresel ve biyolojik faktörlerle belirlenebildiği gibi kültürel uygulamalar tarafından da gözlemlenebilir. (Bolsoy ve Sevil, 2006). Sağlık tüm bileşenleri birlikte ele alındığında, bireysel sağlık halini ifade etmekte ve algılanan sağlık bu bileşenleri kapsamaktadır (Moss, 2002).

Sağlık algısı kişiden kişiye, toplumdaki topluma, ülkeden ülkeye değişebilir. Aynı zamanda, zamanla gelişen teknoloji, değişen sosyokültürel yapı, psikolojik ve fiziksel çevrenin de etkisi ile değişebilmektedir. Öyle ki kişinin yaşadığı kırsal veya kentsel çevre dahi bireylerin sağlık algısını değiştirebilmektedir. Kişilerin kendi sağlığına ilişkin inançları; sağlık problemlerine yönelik yaklaşım ve tutumlarını, bu problemleri anlama şekillerini etkilemesi sebebiyle çok önemlidir. Kişilerin kendi sağlığına, belirli sağlık davranışlarına uyum sağlayarak veya bazı sağlık davranışlarından uzaklaşarak katkıda bulunabilecekleri algısı, giderek kabul edilmektedir. Sağlık davranışı ya da davranışları sağlıklı olmayı amaçlayan; fiziksel aktivite yapmayı, sağlıklı beslenmeyi, düzenli sağlık kontrolü yaptırmayı, hastalıklara karşı aşılınmayı, cinsel hastalıklara yönelik koruyucu önlemler alınması gibi olumlu davranışlardan ve tütün, alkol tüketimi gibi sağlığı olumsuz etkileyen davranışlardan geri çekilmeyi kapsamaktadır. Bu davranış türleri kısa ve/veya uzun süreçte, kişinin sağlığını etkilemektedir ve kısmen kişinin kontrolündedir (Wortman ve ark., 2012; Lee ve ark., 2015).

Sağlığın algılanması, sağlık davranışını ve sağlık ile ilgili hissedilen sorumluluğunu etkilemektedir. Bu bağlamda sağlık algısı, kişinin yaşamında sağlıklı yaşam davranışlarının yer almasına ve bu davranışların sürdürülmesinin sağlanmasında ve ayrıca sağlığın geliştirilmesi ve devam ettirilmesi süreciyle doğrudan ilişkilidir (Efteli ve Khorshid, 2016). Bireyin sağlığının ölçülmesi ya da

değerlendirilmesinin yapılması olarak açıklanabilen sağlık algısının ölçülmesi; algılanan iyilik halinin, fiziksel, sosyal ve ruhsal işlevselliğini ve ağrıyı ayrıca sağlığın biyolojik boyutlarına ilişkin değerlendirmeleri içermektedir. Bireysel düzeyde yapılan “bir sağlık ölçümü” olan sağlık algısı; ölçüm araçlarına dayandırılmakta ve “subjektif sağlığın ölçümü” olarak tanımlanmaktadır (Şenol, 2006). Algılanan sağlığın ölçümü için ölçüt kişinin kendi sağlığını genel olarak değerlendirmesidir (Idler ve Benyamaini, 1997). Bireylerin kendi sağlıklarına ilişkin duygu, düşünce, ön yargı, endişe ve beklentilerinin toplamı olarak da tanımlanmaktadır. Kişinin kendi sağlığına hakkında olumlu inançlar içerisinde olması “iyi sağlık algısı”, olumsuz inançlar içerisinde olması ise “kötü sağlık algısı” olarak ifade edilmektedir (Şenol ve ark., 2010).

Sağlık davranışı kişiden kişiye birçok faktör sebebiyle çeşitlilik göstermektedir. Bu çeşitliliğin sebebi ise demografik, sosyal, duygusal, algılanan etmenler ile kişisel ve bilişsel faktörler olarak görülebilir. Cinsiyet, yaş, etnik geçmiş ve hem toplumsal hemde ekonomik alanda kimlik, sağlık davranışı vasıtasıyla güvenilir ilişkiler göstermektedir. Genellikle sağlıklı hayat faaliyetlerinde bulunanlar varlıklı, genç, iyi eğitilmiş, strese az maruz kalan ve sosyal desteği eksik olmayan kişilerdir (Conner ve Norman, 2005). Sağlığı değerlendirmek için kullanılan alternatif birçok objektif ölçüt olmasına rağmen, bunların yeterli olmadığı zamanlarda, sağlığı sınavabilmek için ve aslında basit bir yol olan sağlık algısının sıklıkla kullanıldığı bilinmektedir (Çimen ve Temel, 2017). Kişinin kendisini algıladığı bu sağlık durumu, psikolojik, fizyolojik ve sosyal sağlık durumunu bütünüyle içerisinde barındıran bir ifadedir. Kişinin kendisiyle ilgili tespit ettiği veya belirttiği bir hastalık durumunun sıklıkla yapılan muayene ve incelemeler sonucunda da doğrulandığı görülmektedir. Bu nedenlerle kişisel sağlık algısı diğer farklı yöntemlere göre daha bütün bir sağlık belirteci olabilmektedir (Goldberg ve ark., 2001).

Bir kişinin sağlıklı olup olmadığına karar verebilmek için sağlık algısı ifadesinden yararlanılmaktadır. Sağlık algısı, kişinin kendi sağlığını değerlendirmesidir. Diğer bir deyişle sağlık algısı; “bireyin kendi sağlığına ilişkin

kişisel duygu, düşünce, önyargı ve beklentilerinin bir bileşimi” olarak tanımlanabilir (Çapık, 2006). Bireylerin sağlık durumlarını belirlemede yaygın olarak kullanılmaktadır (Doğanay ve Uçku, 2012). Sağlık algısının değerlendirilmesi; bireylerin kendi sağlığı hakkında gözlemlediği değişikliklere karşı hassas olması açısından önemlidir (Şahin, 1997).

Toplumun veya bireyin sağlık düzeyini ölçmek için, objektif ya da subjektif verilere göre değerlendirme yapılan muhtelif ölçütler bulunmaktadır. Sağlık düzeyini belirlemek amacıyla, genellikle kişinin kendisini nasıl hissettiğini önemsemeyip, objektif verilere göre karar verilen değerlendirmeler yapılmaktadır. Bu değerlendirmeler çoğunlukla; bebek ve çocuk ölüm hızı ve doğuştan beklenen yaşam süresidir. Bunların haricinde doğum oranı, toplam doğurganlık hızı, anne ölüm hızı gibi göstergeler de bir toplulukta sağlığı ölçmede kullanılan bilgilerdir. Bireysel düzeyde sağlığı ölçmek için kullanılan yöntemler ise; sağlık algısı, vücut kitle indeksi, sosyal yeti yitimi vb. ölçütlerdir (Belek, 1998).

1.6. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı masabaşı çalışanlarının sağlık algısı, boş zaman tutum ve boş zaman katılımlarını demografik değişkenlere göre farklılıklarını tespit ederek; boş zaman tutum, boş zaman katılım ve sağlık algısı ilişkisini belirlemek; boş zaman tutum ve boş zaman katılımlarının sağlık algılarına olan etkisini ortaya koymaktır.

1.7. Problem Cümlesi

Masabaşında çalışan bireylerin, boş zaman tutumları ve boş zaman katılımları, sağlık algıları üzerinde bir etkiye sahip midir?

1.8. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacına uygunluğu açısından araştırma sürecinde aşağıda belirtilen hipotezler araştırma amacına yönelik olarak test edilmiştir.

- H₁: Masabaşı çalışanların Boş Zaman Katılımları puan ortalamaları cinsiyetlerine göre bir farklılık gösterir.
- H₂: Masabaşı çalışanların Boş Zaman Katılımları puan ortalamaları medeni durumlarına göre bir farklılık gösterir.
- H₃: Masabaşı çalışanların Boş Zaman Katılımları puan ortalamaları düzenli egzersiz yapıp yapmamalarına göre bir farklılık gösterir.
- H₄: Masabaşı çalışanların Boş Zaman Tutum puan ortalamaları düzenli egzersiz yapıp yapmamalarına göre bir farklılık gösterir.
- H₅: Masabaşı çalışanlarının Boş Zaman Katılımları Sağlık Algılarına ait Kontrol Merkezi alt boyutu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.
- H₆: Masabaşı çalışanlarının Boş Zaman Tutumları Sağlık Algılarına ait Kontrol Merkezi alt boyutu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.
- H₇: Masabaşı çalışanlarının Boş Zaman Katılımları Sağlık Algısına ait Kesinlik alt boyutu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.
- H₈: Masabaşı çalışanlarının Boş Zaman Tutumları Sağlık Algısına ait Kesinlik alt boyutu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.
- H₉: Masabaşı çalışanlarının Boş Zaman Katılımları Sağlık Algısına ait Sağlığın Önemi alt boyutu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.
- H₁₀: Masabaşı çalışanlarının Boş Zaman Tutumları Sağlık Algısına ait Sağlığın Önemi alt boyutu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.
- H₁₁: Masabaşı çalışanlarının Boş Zaman Katılımları Sağlık Algıları üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.
- H₁₂: Masabaşı çalışanlarının Boş Zaman Tutumları Sağlık Algıları üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.

1.9. Araştırmanın Varsayımları

Ölçek sorularına cevap veren kişilerin içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

1.10. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma Afyonkarahisar’da görev yapan resmi ve özel kurumlarda masabaşı çalışanları ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma 25– 65 yaş aralığı ile sınırlandırılmıştır.
- Bu araştırma konuyla ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlandırılmıştır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, araştırmanın amaçlarına uygun olarak genel tarama modelleri içerisinde iki ile daha çok sayıda değişkenlerin aralarında birlikte olan değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaç edinen ilişkisel tarama modeli temel alınarak gerçekleştirilmiştir (Karasar, 2013).

2.2. Araştırma Grubu

Çalışmaya Afyonkarahisar il merkezinde bulunan kamu veya özel kurumlarda çalışan 25-65 yaş aralığında 179 kadın, 255 erkek ve toplamda 434 masabaşı çalışanı gönüllü olarak katılmıştır. Örneklem seçimi olarak, olasılıklı örnekleme yöntemlerinden basit tesadüfi örnekleme yöntemi yardımıyla gerçekleştirilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veriler kişisel bilgi formu, “Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ)”, “Boş Zaman Katılımı Ölçeği (BZKÖ)” ve “Sağlık Algısı Ölçeği’nden (SAÖ)” oluşan anket formu ile elde edilmiştir. Bu çalışma için kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu (Ek-1) 12 maddeden meydana gelmektedir ve sıra ile katılımcının cinsiyeti, yaşı, boyu, vücut ağırlığı, eğitim durumu, çalışma süresi, algılanan aylık gelir düzeyi, medeni durumu, sigara kullanıp kullanmadığı gibi sorulardan oluşarak

araştırma grubunu hakkında bilgi elde etmek amacıyla düzenlenmiştir. Kişisel bilgi formunda bulunan maddeler belirlenirken ilgili literatürler doğrultusunda sağlık algısı oluşumu için etkili olabileceği düşünülen faktörler göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır.

2.3.2. Boş Zaman Tutum Ölçeği

Katılımcıların, boş zamana yönelik tutumlarını belirlemek için Raghep ve Beard (1982) tarafından geliştirilen, Akgül ve Gürbüz (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Boş Zaman Tutum Ölçeği" (BZTÖ) kullanılmıştır. 36 maddeden oluşan ölçek; 5'li Likert tipinde hazırlanmış olup Likert seçenekleri "1=Kesinlikle Katılmıyorum", "2=Katılmıyorum", "3=Kararsızım", "4=Katılıyorum" ve "5=Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde sıralanmış ve puanlanmıştır. ; 'Bilişsel', 'Duyuşsal' ve 'Davranışsal' boyut şeklinde tanımlanan her biri 12 madde içeren 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Akgül ve Gürbüz (2010) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılan çalışma da Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayıları; ölçeğin tümü için 0.97, Bilişsel boyut için 0.81, Duyuşsal boyut için 0.92 ve Davranışsal boyut için de 0.91 olarak hesaplanmıştır.

Yapılan bu çalışmada ise; masabaşı çalışan örneklem grubu için Boş Zaman Tutum Ölçeği yapı geçerliliği, açıklayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu çalışma için geçerli olan Cronbach Alpha değerleri tespit edilmiş ve bulgular bölümünde yer verilmiştir (Tablo 3.2).

2.3.3. Boş Zaman Katılımı Ölçeği

Procidano ve Heller (1983)'in geliştirdiği, Sevil (2015) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiş olan Boş Zaman Katılımı Ölçeği (BZKÖ) "Leisure Participation Questionnaire (LPQ)" 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek 27 madde ve toplam 4 alt boyuttur. Ölçeğe ait alt boyutlar sırasıyla; Rekreatif Aktivite (3

madde), Bilişsel Aktivite (9 madde), Sosyal Aktivite (9 madde) ve Üretici Aktivite'den (6 madde) oluşmaktadır. Sevil (2015) tarafından yapılan çalışmada Boş Zaman Katılımı (BZK) Ölçeğinin ölçeğinin toplam iç tutarlılık katsayısı 0,706 iken ölçeğe ait alt boyutların iç tutarlılık katsayısı ise Rekreatif ve Bilişsel Aktivite için 0,724, Üretici Aktivite için 0,856 ve Sosyal Aktivite için 0,658 olarak tespit edilmiştir.

Yapılan bu çalışmada ise; masabaşı çalışan örneklem grubu için Boş Zaman Katılımı Ölçeği yapı geçerliliği, açıklayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu çalışma için geçerli olan Cronbach Alpha değerleri tespit edilmiş ve bulgular bölümünde yer verilmiştir (Tablo 3.4).

2.3.4. Sağlık Algısı Ölçeği

Diamond ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilmiş olan “Sağlık Algısı Ölçeği” (SAÖ) özgün dili İngilizce olan beşli Likert tipi bir ölçektir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Kadıoğlu ve Yıldız tarafından 2012 yılında yapılmıştır. Ölçek 15 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Olumlu ifadeler 1., 5., 9., 10., 11. ve 14. maddeler, olumsuz ifadeler ise 2., 3., 4., 6., 7., 8., 12., 13. ve 15. maddelerdir. Olumlu ifadeler “Çok katılıyorum= 5”, “Katılıyorum= 4”, “Kararsızım= 3”, “Katılmıyorum= 2”, “Hiç katılmıyorum= 1” şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz ifadeler ise ters puanlanmaktadır. Ölçeğin, “Kontrol Merkezi”, “Öz Farkındalık”, “Kesinlik” ve “Sağlığın Önemi” alt başlıklı dört alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin; 2., 3., 4., 12., 13. Maddeleri Kontrol merkezi boyutuna, 6., 7., 8., 15. maddeleri Kesinlik boyutuna, 1., 9., 11. maddeleri Sağlığın Önemi boyutuna ve 5., 10., 14. maddeleri de Öz farkındalık boyutuna ait bilgi vermektedir. Ölçeğin orijinali için alt gruplarına göre Cronbach Alpha Değerleri; Kontrol merkezi 0,90; Öz farkındalık 0,91; Kesinlik 0,91; Sağlığın Önemi 0,82 olarak belirlenmiştir (Diamond ve ark, 2007).

Kadioğlu ve Yıldız tarafından (2012) yapılan geçerlik güvenirlik çalışmasında ölçeğin genel Cronbach Alpha katsayısı 0,77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt gruplarına gore Cronbach Alpha değerleri ise; Kontrol merkezi 0,76; öz farkındalık 0,63; Kesinlik 0,71; Sağlığın nemi de 0,60 olarak bildirilmektedir (Kadioğlu ve Yıldız, 2012).

Yapılan bu çalışmada ise; masabaşı çalışan örneklem grubu için Sağlık Algısı leği yapı geçerliliği, açıklayıcı faktör analizi ve doğrulamayı faktör analizi yapılmıştır. Bu alışma için geçerli olan Cronbach Alpha değerleri tespit edilmiş ve bulgular bölümünde yer verilmiştir (Tablo 3.5).

2.4. Verilerin Toplanması

Etik kurul onayı için Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanlığı'na başvuru yapılmış ve bu çalışma için gerekli etik kurul onayı (Karar No:2019/13) alınmıştır (Ek 5).

Kişisel bilgi formu ile birlikte SA, BZK ve BZTÖ lekleri 2019 yılında Mart - Haziran aylarında gerekli izinler alınarak kamu ve özel kurumlara gidilerek araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından ilgili ölçekler hakkında katılımcılar bilgilendirilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında 515 kişiye demografik soruları ve ölçekleri içeren anket formu uygulanarak ilgili veriler toplanmıştır. Ancak hatalı anket formları çıkarıldıktan sonra verilerin çözümlenmesi 434 geçerli anket formu üzerinden gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı ve LISREL (Linear Structural Relations) paket programlarından yararlanılmıştır. Masabaşı alışanları örneklem grubunun SA, BZK ve BZTÖ

'den aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ve +1.5 aralığında olduğu tespit edilmiş ve verilerin normal dağıldığı gözlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). İlgili ölçeklerden elde edilen puanlarda demografik özelliklere göre farklılık olup olmadığını analiz etmek için bağımsız örneklem t testi (iki grup olduğu durumlarda) ve varyans analizi (ikiden fazla grup olduğu durumlarda), ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi, ilgili ölçeklerin alt boyutlarını belirlemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. AFA genellikle araştırmaların ilk aşamalarında birçok değişkeni bir araya getirebilmek ve değişkenlerin altında yatan kavramsal yapıya ilişkin hipotezler geliştirip test edebilmek için kullanılan bir analiz olarak tanımlanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). İki veya daha fazla değişken arasında yüksek düzeyde ilişki bulunması ve aynı zamanda bu aralarında ilişkili olan değişkenlerin diğer değişkenlerle büyük ölçüde ilişkisiz olması durumunda maddelerin kümelenmesi (bir arada toplanması), aslında aynı yapıyı ölçtüklere işaret etmektedir ve ortaya çıkan bu yapılar faktör (gizil değişken) olarak ifade edilmektedir. (Field, 2009; Huck, 2012). Alt boyutlar arasındaki ilişkileri doğrulamak amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. DFA, teori ve geçmiş araştırmaların bulguları doğrultusunda önceden belirlenmiş faktör yapılarına ilişkin hipotezlerin istatistiksel olarak anlamlılığını test etmek ve eldeki mevcut verilerin modelle uyumunu değerlendirmek amacıyla tasarlanan genel bir modelleme yaklaşımıdır (Schumacker ve Lomax, 2004; Raykov ve Marcoulides, 2006; Jackson ve ark., 2009; Huck, 2012). Yapılan tanımdan da anlaşılacağı üzere DFA'nın uygulanabilmesi için öncelikle doğrulanacak yapılara ilişkin kuramsal bilgiye ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bilgi doğrultusunda araştırmacı gizil değişkenleri, bu değişkenleri oluşturan gözlenen değişkenleri ve her gizil değişkenin hangi gözlenen değişkenlerden oluştuğunu önceden belirleyebilmelidir (Byrne, 2010). Daha sonra ölçüm modelinde, gözlenen değişkenlerin gizil değişkenleri doğru olarak yansıtıp yansıtmadığına bakılmaktadır (Jackson ve ark., 2009). Son olarak; ölçekler arasındaki ilişkileri modellemek amacıyla Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM), istatistiksel bir modelleme tekniği olup ölçülen ve ölçülemeyen değişkenler arasındaki sebep-sonuç ilişkisini ortaya koyar. (Şehribanoğlu, 2005). Bu istatistiksel yöntem, faktör analizi ve regresyon (path analizi) tekniklerinin

birleşimini kullanarak, kategorik değişkenler, ölçüm değişkenleri ve gizil yapılar arasında çok değişkenli, yönsel durumları araştırır. (Kline, 2015; Beran ve Vialato, 2010; Hartwell ve ark., 2019). YEM, kompleks (çok değişkenli) ilişkilere ait düşüncelerin geliştirilmesi ve değerlendirilmesi konusunda etkili bir yöntemdir. Bu özelliği YEM'i bilimde öncü bir yaklaşım yapmaktadır. (Grace, 2006; Saraçlı ve Akşit, 2019). YEM gözlenen ve gözlenmeyen değişkenler arasındaki yapısal ilişkilere ait hipotezlerin test edilmesinde kullanılan kapsamlı bir istatistiksel metottur ve teorik yapıların formüle edilmesi için problemleri çözümedeki başarısı ispatlanmıştır (Reisinger ve Turner, 1999; Saraçlı ve Erdogmus, 2019).



3. BULGULAR

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları ve BZT, BZK ve SA'larına ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken		Frekans	Yüzde (%)	BZT	BZK	SA
				$\bar{x}\pm ss$	$\bar{x}\pm ss$	$\bar{x}\pm ss$
Cinsiyet	Kadın	179	41,2	3,811±0,532	3,395±0,597	3,235±0,502
	Erkek	255	58,8	3,806±0,574	3,192±0,676	3,214±0,480
Yaş	22-26	45	10,4	3,834±0,555	3,438±0,558	3,272±0,616
	27-31	86	19,8	3,886±0,565	3,330±0,614	3,216±0,509
	32-36	84	19,4	3,816±0,452	3,216±0,666	3,231±0,399
	37-41	71	16,4	3,818±0,517	3,272±0,656	3,169±0,479
	42-46	60	13,8	3,774±0,541	3,243±0,647	3,326±0,517
	47-51	37	8,5	3,742±0,556	3,167±0,694	3,161±0,475
	52+	40	9,2	3,571±0,757	3,055±0,638	3,231±0,454
Missing		11	2,5			
Eğitim Düzeyi	İlkokul	17	3,9	3,712±0,403	3,609±0,830	3,092±0,494
	Ortaokul	22	5,1	3,741±0,653	3,342±0,583	3,299±0,618
	Lise	86	19,8	3,720±0,544	3,300±0,706	3,228±0,495
	Önlisans	81	18,7	3,836±0,6714	3,316±0,638	3,210±0,427
	Lisans	196	45,2	3,834±0,524	3,229±0,624	3,226±0,502
	Lisans_Üstü	31	7,1	3,885±0,446	3,155±0,622	3,243±0,455
Missing		1	0,2			
Çalışma Süresi	0-5 Yıl	107	24,7	3,855±0,581	3,447±0,657	3,216±0,535
	6-10 Yıl	104	24,0	3,901±0,472	3,257±0,620	3,207±0,497
	11-15	69	15,9	3,787±0,501	3,242±0,570	3,163±0,458
	16-20 Yıl	55	12,7	3,837±0,507	3,359±0,745	3,249±0,475
	21 +	87	20,0	3,640±0,662	3,058±0,600	3,282±0,452
Missing		12	2,8			
Medeni Durum	Bekar	136	31,3	3,803±0,575	3,360±0,632	3,232±0,518
	Evli	286	65,9	3,803±0,558	3,207±0,647	3,220±0,463
Missing		12	2,8			
Algılanan Gelir	Çok Düşük	29	6,7	3,726±0,636	3,440±0,692	3,232±0,564
	Düşük	75	17,3	3,821±0,573	3,216±0,6309	3,118±0,460
	Orta	205	47,2	3,848±0,550	3,295±0,629	3,260±0,489
	İyi	96	22,1	3,713±0,515	3,127±0,639	3,277±0,479
	Çok İyi	12	2,8	3,711±0,741	3,377±0,841	3,151±0,556
Missing		17	3,9			
Sigara	Evet	186	42,9	3,857±0,520	3,268±0,662	3,190±0,463
	Hayır	240	55,3	3,758±0,580	3,263±0,625	3,258±0,502
Missing		8	1,8			
Kurum Türü	Resmi	335	77,2	3,796±0,544	3,261±0,664	3,260±0,487
	Özel	61	14,1	3,900±0,556	3,300±0,590	3,132±0,536
Missing		38	8,8			

Hastalık Durumu	Hayır	371	85,5	3,801±0,538	3,269±0,642	3,226±0,497
	Evet	60	13,8	3,827±0,650	3,340±0,699	3,201±0,448
	Missing	8	1,8			
Düzenli Egzersiz	Evet	200	46,1	3,879±0,505	3,412±0,622	3,231±0,511
	Hayır	228	52,5	3,736±0,592	3,153±0,653	3,218±0,469
	Missing	6	1,4			
BMI	Zayıf (<18,50)	14	3,2	3,927±0,638	3,401±0,780	3,172±0,532
	Normal (18,5-24,9)	167	38,5	3,847±0,495	3,333±0,651	3,215±0,492
	Kilolu (25-29,9)	143	32,9	3,809±0,602	3,263±0,690	3,218±0,515
	Obez (30-34,9)	65	15,0	3,714±0,585	3,156±0,591	3,226±0,443
	Missing	32	7,4			

Tablo 3.1 incelendiğinde çalışmaya katılan masabaşı çalışanlarının % 58,8'inin (n=255) erkek ve % 41,2'sinin (n=179) kadın olduğu görülmektedir. Yaş dağılımına bakıldığında ise örneklemin % 19,8'inin (n=86) 27-31 yaş aralığında olduğu ve eğitim düzeyi değişkeninde % 45,2'sinin (n=196) lisans mezun olduğu gözlemlenmektedir. Çalışmaya katılan bireylerin % 24,7'sinin (n=107) 0-5 yıl süresince masabaşı çalışanı olduğu görülmektedir. Katılımcıların % 65,9'u (n=286) evli iken % 31,3'ünün (n=136) ise bekar olduğu tespit edilmektedir. Masabaşı çalışanlarının aylık algılanan gelir düzeyi sorusunu % 47,2'sinin (n=205) orta olarak değerlendirdiği görülmektedir. Katılımcıların % 55,3'ü (n=240) sigara kullanmadığını bildirmektedir. Araştırmaya katılan masabaşı çalışanlarının % 77,2'sinin (n=335) resmi kurumda çalıştığı gözlenmektedir. Çalışmaya katılan bireylerin % 85,5'inde (n=371) herhangi bir kronik hastalık bulunmadığı tespit edilmektedir. Katılımcıların % 52,5'i (n=228) "Hiç düzenli egzersiz yaptınız mı?" sorusuna cevap olarak hayır yanıtını verdiği görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin beden kitle indeksi değerlendirildiğinde % 38,5'inin (n=167) normal sınıflandırma içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

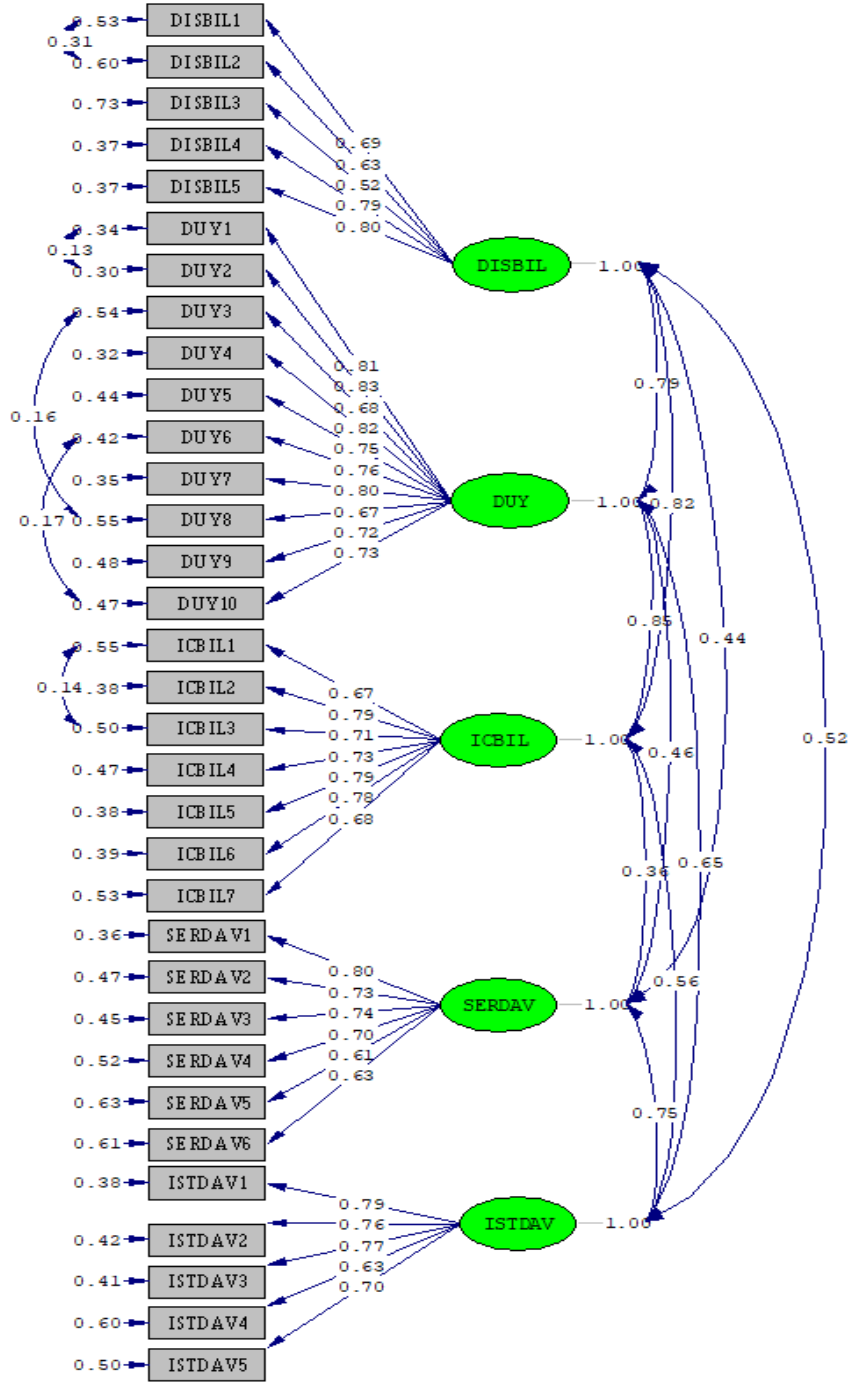
Tablo 3.2. Boş Zaman Tutum Ölçeğine ait AFA Sonuçları ve Cronbach's α Değerleri

Faktörler/Maddeler	Faktör Yüklü	Özdeğer	Açıklanan Varyans (%)	A
DUY Duyuşsal				
DUY 1.Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır	0,758			
DUY 2. Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum.	0,725			
DUY 3. Boş zaman aktiviteleri ile sık sık meşgul olmanın uygun olduğunu düşünüyorum.	0,715			
DUY 4. Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum.	0,694	13,670	18,245	0,932
DUY 5. Boş zaman aktivitelerimden hoşlanıyorum.	0,658			
DUY 6. Boş zaman aktivitelerime değer veririm.	0,646			
DUY 7. Boş zaman aktivitelerim bana zevkli deneyimler sağlar.	0,639			
DUY 8. Boş zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum.	0,637			
DUY 9. Boş zamanım boyunca kendim olabiliyorum.	0,617			
DUY 10. Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor.	0,563			
ICBİL İçsel Bilişsel				
ICBİL 1. İnsanlar boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyar.	0,767			
ICBİL 2. Boş zaman aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur.	0,738			
ICBİL 3.Boş zaman aktiviteleri sosyal ilişkiler için iyi bir fırsattır.	0,734	3,361	13,521	0,893
ICBİL 4. Boş zaman aktiviteleri önemlidir.	0,628			
ICBİL 5. Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişim için bir araç olabilir.	0,610			
ICBİL 6. Boş zaman aktiviteleri enerjiyi yenilemeye yardımcı olur.	0,604			
ICBİL 7. Boş zaman çalışma verimini artırır.	0,456			
SERDAV Sergilenen Davranış				
SERDAV 1.Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcayabilirim.	0,800			
SERDAV 2. Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılırım	0,790			
SERDAV 3. Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım.	0,788	1,447	11,612	0,851
SERDAV 4. Boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim.	0,631			
SERDAV 5. Plansız bile olsa bazı boş zaman aktivitelerine katılırım.	0,530			
SERDAV 6.Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum.	0,439			
ISTDAV İstenilen Davranış				
İSTDAV 1. Zamanım ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılırım.	0,745			
İSTDAV 2. Gelir durumum müsaade ettiği ölçüde boş zaman aktivitelerimde kullanmak üzere araç-gereç satın alırım.	0,700			
İSTDAV 3. Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım.	0,608	1,253	9,906	0,847
İSTDAV 4. Seçme şansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşarım.	0,608			
İSTDAV 5. İmkânım olsa boş zaman aktiviteleri için harcadığım zaman miktarını artırırım.	0,487			
DISBİL Dışsal Bilişsel				
DISBİL 1. Boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır.	0,741			
DISBİL 2. Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akıllıca kullanmaktır.	0,739			
DISBİL 3. İnsanlar çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirirler.	0,600	1,009	9,567	0,826
DISBİL 4. Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar.	0,600			
DISBİL 5. Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır.	0,504			

Tablo 3.2 incelendiğinde Boş Zaman Tutum ölçeğinin toplamda 5 alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Duyuşsal 10 madde ile, İçsel Bilişsel 7 madde ile

Sergilenen Davranış 6 madde ile, İstenilen Davranış 4 madde ve Dışsal Bilişsel 5 madde ile açıklanmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucu bu 5 faktörün toplam varyansın 62,851'ini açıkladığı görülmektedir. Faktörler içerisindeki yükleri bakımından Duyuşsal için 0,758'lik yük ile DUY 1 değişkeni, İçsel Bilişsel için 0,767'lik yük ile İÇBİL 1 değişkeni, Sergilenen Davranış için 0,800'lük yük ile SERDAV 1 değişkeni, İstenilen Davranış için ise 0,745'lik yük ile İSTDAV 1 değişkeni ve Dışsal Bilişsel için 0,741'lik yük ile DIŞBİL 1 değişkeni en etkili değişkenler olarak görülmektedir. Ölçeğe ait 5 boyutun tamamı için Cronbach's Alpha değeri ise 0,951 olarak hesaplanmıştır ki bu değer ölçekte yer verilen maddelerin tamamına ilişkin güvenilirliğin yeterli olduğunun bir göstergesidir.





Chi-Square=1352.25, df=480, P-value=0.00000, RMSEA=0.065

Şekil 3.1. BZT Ölçeğine İlişkin DFA Sonucu

Boş Zaman Tutum ölçeğinin alt boyutları olan Dışsal Bilişsel (DIŞBİL), Duyuşsal (DUY), İçsel Bilişsel (İÇBİL), Sergilenen Davranış (SERDAV) ve

İstenilen Davranış (İSTDAV) için Şekil 3.1’de verilen DFA sonuçlarına bakıldığında, incelenen masabaşı çalışanlarının Dışsal Bilişsel alt boyutu üzerinde en etkili değişken olarak 0,80’lik katsayı yükü ile DIŞBİL 5 **“Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır”** değişkeni olduğu, bu değişkeni 0,79’luk yük ile DIŞBİL 4 **“Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar”** değişkeninin takip ettiği görülmektedir.

Masabaşı çalışanlarının Duyuşsal alt boyutu üzerinde en etkili değişken olarak 0.83’lük katsayı yükü ile DUY 2 **“Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum”** değişkeni olduğu, bu değişkeni 0,82’lik yük ile DUY 4 **“Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum”** ve 0.81’lik yük ile DUY 1 **“Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır”** değişkenlerinin takip ettiği görülmektedir.

İçsel Bilişsel alt boyutu üzerinde en etkili değişkenler incelendiğinde ise en etkili değişkenler olarak 0.79’luk katsayı yükleri ile İÇBİL 2 **“Boş zaman aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur”** ve İÇBİL 5 **“Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişim için bir araç olabilir”** değişkenleri olduğu görülmektedir.

Masabaşı çalışanlarının Sergilenen Davranış alt boyutu üzerinde ise en etkili değişken olarak 0.80’lik katsayı yükü ile SERDAV 1 **“Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcayabilirim”** değişkeni olduğu, bu değişkeni 0,74’lük yük ile SERDAV 3 **“Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım”** değişkeninin takip ettiği görülmektedir.

İstenilen Davranış alt boyutu üzerinde ise en etkili değişken olarak 0.79’luk katsayı yükü ile İSTDAV 1 **“Zamanım ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılırım”** değişkeni olduğu, bu değişkeni 0,77’lik yük ile İSTDAV 3 **“Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcayabilirim”** değişkeninin takip ettiği görülmektedir.

Şekil 3.1 'de yer alan DFA grafiğinden de görüldüğü gibi kurulan modelin uygunluğunu daha iyi hale getirmek (kabul edilebilir bir uyum halinden daha mükemmel uyum sınırları arasına yükseltebilmek) veya uygun bulunmayan bir modeli uygun (*t* istatistikleri açısından da anlamlı) hale getirebilmek için LISREL Programında bulunan çıktıda gösterilen ve teorik bakımdan da anlamlı olan önerilere bağımlı olarak bazı değişiklikler (maddelere ait hata kovaryansları serbest bırakılmıştır) yapılmıştır.

Kurulan modelin istatistiksel olarak farklılığın belirlenebilmesinde kullanılan Tablo 3.3'te belirtilen değerler incelendiğinde modelin tüm kriterlere göre uygun bir model olduğu sonucuna ulaşılabilir. Ayrıca $\chi^2 (480) = 1352.25$; $\chi^2/sd = 2.817 < 3$ değeri de uygun bir model olduğunun bir diğer göstergesidir.

Tablo 3.3. Kurulan DFA Modelleri İçin Uyum Kriterlerine ait Değerler

Uyum Kriterleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	BZK	BZT	SA
RMSEA	$0 < RMSEA < 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.10$	0.057	0.065	0.040
NFI	$0.95 < NFI \leq 1$	$0.90 < NFI \leq 0.95$	0.95	0.96	0.96
NNFI	$0.97 < NNFI \leq 1$	$0.95 \leq NNFI \leq 0.97$	0.96	0.97	0.98
CFI	$0.97 < CFI \leq 1$	$0.95 \leq CFI \leq 0.97$	0.97	0.98	0.98
SRMR	$0 < SRMR < 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$	0.060	0.062	0.042
GFI	$0.95 < GFI \leq 1$	$0.90 \leq GFI \leq 0.95$	0.92	0.84	0.98
AGFI	$0.90 < AGFI \leq 1$	$0.85 \leq AGFI \leq 0.90$	0.90	0.81	0.96

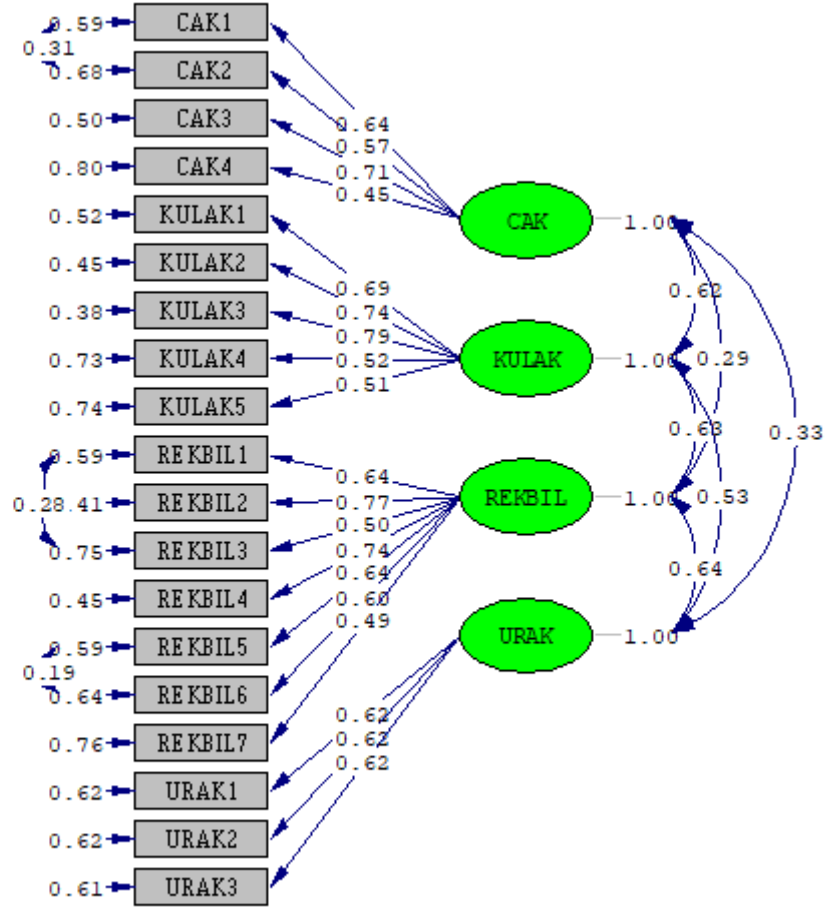
RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation, NFI: Normed Fit Index, NNFI: Non-Normed Fit Index, CFI: Comparative Fit Index, SRMR: Standardized Root Mean Square Residual, GFI: Goodness of Fit Index, AGFI: Adjusted Goodness of Fit Index) (Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003).

Tablo 3.4. Boş Zaman Katılımı Ölçeğine ait AFA Sonuçları ve Cronbach's α Değerleri

Faktörler/Maddeler	Faktör Yüğü	Özdeğer	Açıklanan Varyans (%)	α
REKBİL Rekreatyonel ve Bilişsel				
REKBİL 1. Düzenli olarak spor yaparım.(Koşu, bisiklet, yüzme, tenis, sportif oyunlar.)	0,792			
REKBİL 2. Dans ederim	0,715			
REKBİL 3. Günlük yürüyüşler yaparım. (Açıkalan, parklar, v.b.)	0,696	5,748	18,569	0,829
REKBİL 4. Etkinlik kurslarına katılırım. (Resim, fotoğraf, elsanatları, yemek, dil, v.b)	0,675			
REKBİL 5. Şiir, öykü, anılarımı v.b. yazar veya resim yaparım.	0,587			
REKBİL 6. Müzik aleti çalarım.	0,569			
REKBİL 7. Başkalarına birşeyler öğretir veya ders veririm.	0,473			
KULAK Kültürel Aktivite				
KULAK 1.Kitap okurum.	0,774			
KULAK 2. Gezilere, seyahatlere katılırım.	0,755	2,233	13,526	0,756
KULAK 3. Sergilere, gösterilere, kültürel ve sportif etkinliklere katılırım.	0,672			
KULAK 4. Sinema, tiyatro, v.b aktivitelere giderim.	0,513			
KULAK 5. Toplum içi aktivitelere katılırım. (Dernek, gönüllü kuruluş, v.b)	0,422			
CAK Çoğulcu Aktivite				
CAK 1. Dostlarla, arkadaşlarla sohbet ederim.	0,802			
CAK 2. Aile üyeleri ile vakit geçiririm	0,798	1,337	12,234	0,708
CAK 3. Arkadaşlarımı, akrabalarımı ziyaret ederim.	0,627			
CAK 4. Dini etkinlik yaparım. (Camiye gitmek, kuran okumak, dua günleri, v.b.)	0,584			
URAK ÜRETİCİ AKTİVİTE				
URAK 1. Değişik pasta, börek, yemek tarifleri denerim.	0,735	1,139	10,710	0,632
URAK 2. Evcil hayvan bakar, beslerim	0,709			
URAK 3. Evimde yeni düzenlemeler, şekil değişiklikleri yaparım.	0,672			

Tablo 3.4 incelendiğinde masabaşı çalışanların Boş Zaman Katılımı ölçeği toplamda 4 alt boyutta görölmektedir. Rekreatyonel ve Bilişsel (REKBİL) boyutları 7 madde ile, Kültürel Aktivite (KULAK) 5 madde ile, Çoğulcu Aktivite (CAK) 4 madde ile ve Üretici Aktivite (URAK) 3 madde ile açıklanabilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonrasında bu 4 faktör toplam varyansın % 55,039'unu açıklamaktadır. Faktörler içerisindeki yükleri bakımından Rekreatyonel ve Bilişsel için 0,792'lik yük ile REKBİL 1 değişkeni, Kültürel Aktivite için 0,774'lük yük ile KULAK 1 değişkeni, Çoğulcu Aktivite için 0,802'lik yük ile CAK 1 değişkeni, Üretici Aktivite için ise 0,735'lik yük ile URAK 1 değişkenlerinin en etkili değişkenler olduğu görölmektedir. Ölçeğe ait bu 4 boyutun tamamı için Cronbach's Alpha değeri ise

0,865 olarak hesaplanmıştır ki bu değer ölçekte yer verilen maddelerin tamamına ilişkin güvenilirliğin yeterli olduğunun bir göstergesidir.



Chi-Square=344.59, df=143, P-value=0.00000, RMSEA=0.057

Şekil 3.2. BZK Ölçeğine İlişkin DFA Sonucu

Boş Zaman Katılımı ölçeğinin alt boyutları Çoğulcu Aktivite (CAK), Kültürel Aktivite (KULAK), Rekreatyoneel Bilişsel (REKBİL) ve Üretici Aktivite (URAK) için Şekil 3.2’te verilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçları incelendiğinde, ele alınan masabaşı çalışanlarının Çoğulcu Aktivite alt boyutu üzerinde en etkili değişkenin 0.71’lik katsayı yükü ile CAK 3 “Arkadaşlarımı, akrabalarımı ziyaret ederim” değişkeni olduğu, bu değişkeni 0.64’lük yük ile CAK 1 “Dostlarla, arkadaşlarla sohbet ederim” değişkeninin takip ettiği görülmektedir.

Masabaşı çalışanlarının Kültürel Aktivite üzerinde ise en etkili değişkenin 0.79'luk katsayı yükü ile KULAK 3 **“Sergilere, gösterilere, kültürel ve sportif etkinliklere katılım”** değişkeni olduğu, bu değişkeni 0,74'lük yük ile KULAK 2 **“Gezilere, seyahatlere katılım”** değişkeninin takip ettiği görülmektedir.

Rekreasyonel Bilişsel üzerinde en etkili değişkenler incelendiğinde ise en etkili değişkenin 0.77'luk katsayı yükü ile REKBİL 2 **“Dans ederim”** değişkeni olduğu, bu değişkeni 0.74'lük yük ile REKBİL 4 **“Etkinlik kurslarına katılım (Resim, fotoğraf, el sanatları, yemek, dil, v.b)”** değişkeninin takip ettiği görülmektedir.

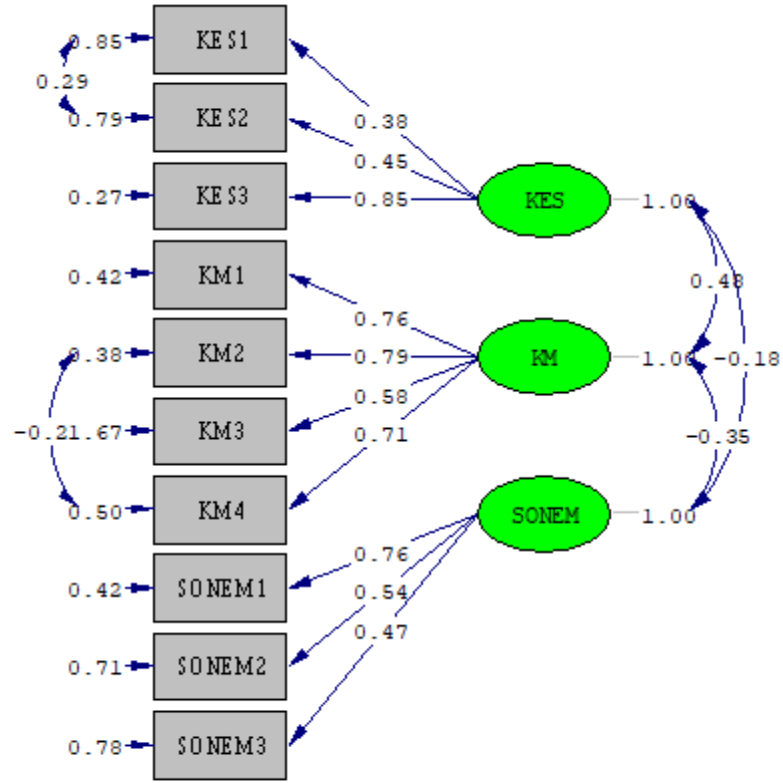
Üretici aktivite üzerinde ise en etkili değişkenlere bakıldığında URAK 1 **“Değişik pasta, börek, yemek tarifleri denerim”**, URAK 2 **“Evcil hayvan bakar, beslerim”** ve URAK 3 **“Evimde yeni düzenlemeler, şekil değişiklikleri yaparım”** değişkenleri 0,62lik eşit katsayı yüklerine sahip olduğu görülmektedir.

Çalışmanın uygulama kısmında kurulan YEM ve DFA'larına ait uyum kriterlerinin yer aldığı Tablo 3.3 incelendiğinde Boş Zaman Katılımına ilişkin DFA analizi için tüm kriterlerin şartları sağladığı, dolayısıyla modelin istatistiksel olarak anlamlı bir model olduğunu söylemek mümkündür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlılığının belirlenmesinde kullanılan Tablo 3.3'te verilen değerler de incelendiğinde tüm kriterlere göre modelin uygun bir model olduğu söylenebilir. Ayrıca $\chi^2(143) = 344,59$; $\chi^2/sd = 2.409 < 3$ değeri de uygun bir model olduğunun bir diğer göstergesidir.

Tablo 3.5. Sağlık Algısı Ölçeğine ait AFA Sonuçları ve Cronbach's α Dğerleri.

Faktörler/Maddeler	Faktör Yüğü	Özdeğer	Açıklanan Varyans (%)	A
KM Kontrol Merkezi				
KM 1. Sağlıklı olmak şans işidir.	0,818			
KM 2. Sağlıklı olmak büyük ölçüde şans işidir.	0,766	3,065	24,732	0,775
KM 3. Ben ne yaparsam yapayım, sağlıklı ya da hasta olacaksam zaten olan olur.	0,742			
KM 4. Ne yaparsam yapayım sağlığımı değiştiremem.	0,693			
KES Kesinlik				
KES 1. Daha sağlıklı olmayı isterim, fakat bunun için yapmam gerekenleri henüz yapamıyorum.	0,825			
KES 2. Sağlığı koruyan yiyecek türleri üzerine o kadar çok farklı bilgi var ki ne yapmam gerektiğini bilmiyorum.	0,795	1,568	18,003	0,660
KES 3. Sağlıklı kalmak için yapmam gerekenler konusunda sık sık kafam karışıyor.	0,607			
SONEM Sağlığın Önemi				
SONEM 1. Sağlığım hayatımdaki en önemli düşüncedir.	0,821			
SONEM 2. Sağlığımı çok düşünürüm.	0,738	1,352	17,116	0,596
SONEM 3. Benim için sağlıklı olan şeylere daha fazla para harcamaya hazırım.	0,638			

Tablo 3.5 incelendiğinde Sağlık Algısı ölçeğinin toplamda 3 alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Kontrol Merkezi (KM) 4 madde ile, Kesinlik (KES) 3 madde ile ve Sağlığın Önemi (SONEM) 3 madde ile açıklanmıştır. Bu açıklayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen 3 faktör toplam varyansın % 59,851'ini açıklamaktadır. Faktörler içerisindeki yükleri bakımından Kontrol Merkezi için 0,818'lik yük ile KM 1 değişkeni, Kesinlik için 0,825'lik yük ile KES 1 değişkeni ve Sağlığın Önemi için 0,821'lik yük ile SONEM 1 değişkenleri en etkili değişkenler olarak görülmektedir. Bu boyutlardan 3 boyutun tamamı için Cronbach's Alpha değerine ise 0,576 olarak hesaplanmıştır ki bu değer ölçekte yer verilen maddelerin tamamına ilişkin güvenilirliğin yeterli olduğunun bir göstergesidir



Chi-Square=50.72, df=30, P-value=0.01044, RMSEA=0.040

Şekil 3.3. SA Ölçeğine İlişkin DFA Sonucu

Sağlık Algısı Ölçeğinin alt boyutları olan Kesinlik boyutu (KES), Kontrol Merkezi (KM) ve Sağlığın Önemi (SONEM) için Şekil 3.3’de gösterilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına bakıldığında, incelenen masabaşı çalışanlarının Kesinlik Boyutu üzerinde en etkili değişken 0.85’lik katsayı yükü ile KES 3 “**Sağlıklı kalmak için yapmam gerekenler konusunda sık sık kafam karışıyor.**” değişkeninin olduğu görülmektedir.

Masabaşı çalışanlarının Kontrol Merkezi boyutu üzerinde en etkili değişken 0,79’luk katsayı yükü ile KM 2 “**Sağlıklı olmak büyük ölçüde şans işidir**” değişkeni olarak görülmektedir.

Sağlığın Önemi alt boyutu üzerinde en etkili değişken ise 0.76'lık katsayı yükü ile SONEM 1 olan “Sağlığım hayatımdaki en önemli düşüncedir” değişkeninin olduğu görülmektedir.

Kurulan model için istatistiksel olarak farklılıkların belirlenmesinde kullanılan Tablo 3.3'de verilen değerler incelendiğinde modelin tüm kriterlere göre uygun olduğu belirtilebilir. Ayrıca $\chi^2(30) = 50,72$; $\chi^2/sd = 1.690 < 3$ değeri de uygun bir model olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.6. Masabaşı Çalışanların Cinsiyete Göre BZK Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Değişken	BZK $\bar{x} \pm ss$	t istatistiği	Serbestlik Derecesi	p
Kadın	3,395±0,597	-3.236	432	.001
Erkek	3,192±0,676			

Tablo 3.6 incelendiğinde $p=0.001 < \alpha=0.05$ olduğundan H_1 hipotezi kabul edilir ve dolayısıyla masabaşı çalışanların BZK'larının cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği % 95 güvenirlilikle söylenebilir. Kadın bireylerin BZK puan ortalamalarının (3,395) erkek bireylerin puan ortalamasından (3,192) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.7. Masabaşı Çalışanların Medeni Durumlarına Göre BZK Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Değişken	BZK $\bar{x} \pm ss$	t istatistiği	Serbestlik Derecesi	p
Bekar	3,360±0,632	2.291	420	.022
Evli	3,207±0,647			

Tablo 3.7 incelendiğinde $p=0.022 < \alpha=0.05$ olduğundan H_2 hipotezi kabul edilir dolayısıyla masabaşı çalışanların BZK larının medeni durumlarına göre istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği % 95 güvenirlilikle söylenebilir. Bekar bireylerin BZK puan ortalamalarının (3,360) evli bireylerin puan ortalamasından (3,207) daha yüksek olduğu görülmektedir

Tablo 3.8. Masabaşı Çalışanların Düzenli Egzersiz Yapıp Yapmamalarına Göre BZT ve BZK Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Değişken	$\bar{x}\pm ss$	t istatistiği	Serbestlik Derecesi	p
BZT	Evet	3,879±0,505	2.655	426	0.008
	Hayır	3,736±0,592			
BZK	Evet	3,412±0,622	4.180	426	0.000
	Hayır	3,153±0653			

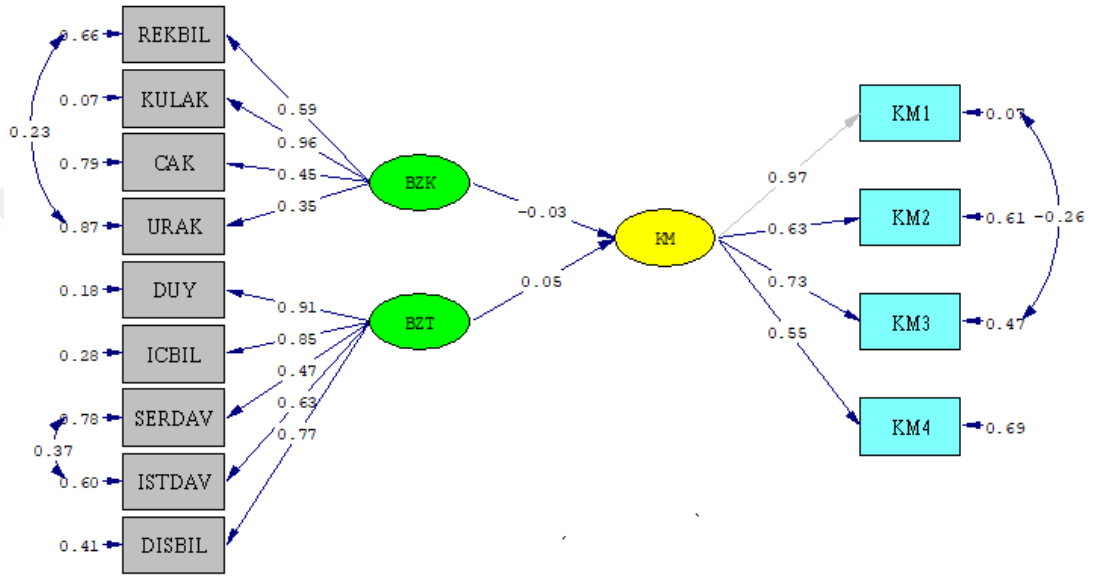
Tablo 3.8 incelendiğinde ilk olarak $p=0.008<\alpha=0.05$ olduğundan H_0 hipotezi red edilir dolayısıyla masabaşı çalışanların BZT'lerinin düzenli egzersiz yapıp yapmamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği % 95 güvenirlilikle söylenebilir. Benzer şekilde $p=0.000<\alpha=0.05$ olduğundan H_0 hipotezi red edilerek masabaşı çalışanların BZK'larının düzenli egzersiz yapıp yapmamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği % 95 güvenirlilikle söylenebilir. Düzenli egzersiz yapan bireylerin BZT puan ortalamalarının (3,879) düzenli egzersiz yapmayan bireylerin puan ortalamasından (3,736) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca BZK puan ortalamaları bakımından incelendiğinde yine düzenli egzersiz yapan bireylerin BZK puan ortalamalarının (3,412) düzenli egzersiz yapmayan bireylerin puan ortalamasından (3,153) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.11. SA,BZK ve BZT Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Değişken	BZT	BZK
BZK	0.195*	1
SA	-0.043	-0.068

*P<0, 01 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 3.11 incelendiğinde masabaşı çalışanların SA ile BZK arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olmamakla beraber, negatif yönlü zayıf bir ilişki içerisinde oldukları, diğer yandan bu bireylerin BZK ile BZT arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu söylenebilir.



Chi-Square=107.22, df=59, P-value=0.00013, RMSEA=0.043

Şekil 3.4. BZK ve BZT ile KM Arasındaki İlişkilere ait YEM Sonucu

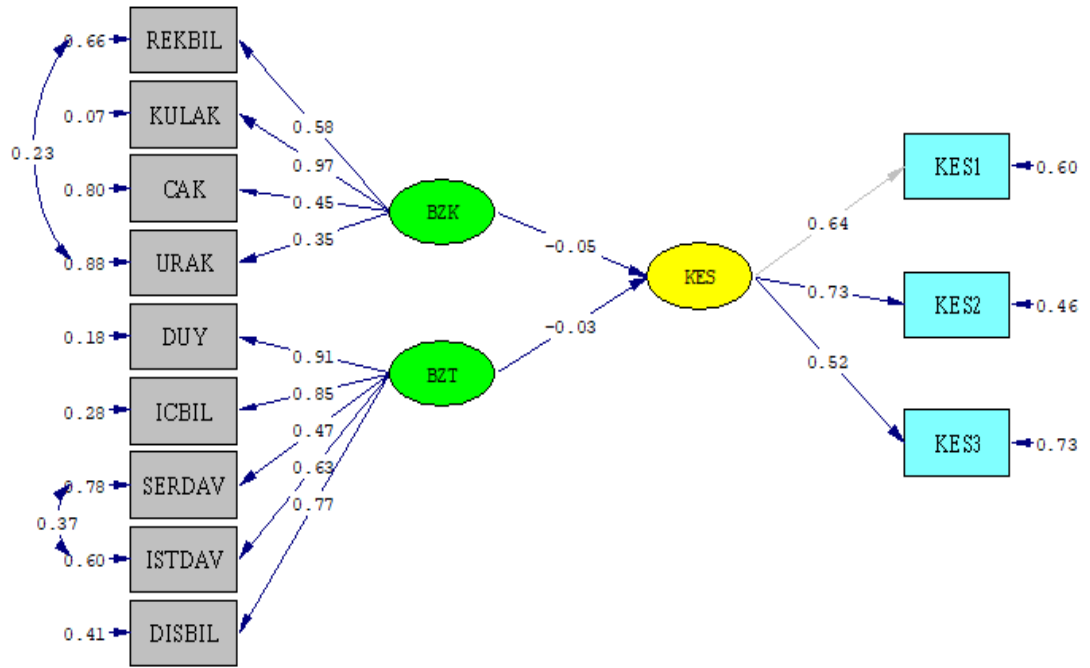
Şekil 3.4 incelendiğinde, çalışanların BZK ları üzerinde 0.96'lık katsayı ile en etkili değişkenin KULAK değişkeni olduğu, BZT'leri üzerinde ise 0.91'lik katsayı ile DUY (duyuşsal) değişkeni olduğu görülmektedir. Çalışanların KM üzerinde ise en etkili değişken 0.97'lik katsayı ile KM 1 “Sağlıklı olmak şans işidir” değişkeni olduğu görülmektedir.

Masabaşı çalışanların BZK larındaki 1 birimlik artış, KM'lerinde 0.03'lük bir azalışa sebep olurken, BZT'lerindeki bir birimlik artış KM leri üzerinde 0.05'lik bir artışa sebep olmakla beraber, Tablo 3.12 incelendiğinde bu artış ve azalışlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlılığının belirlenmesinde kullanılan Tablo 3.17’de verilen değerler de incelendiğinde tüm kriterlere göre modelin uygun bir model olduğu söylenebilir. Ayrıca $\chi^2(59) = 107,22$; $\chi^2/sd = 1.817 < 3$ değeri de uygun bir model olduğunun bir diğer göstergesidir.

Tablo 3.12. BZK, BZT ve KM’e İlişkin Kurulan Modele ait Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri, t İstatistikleri ve Hipotezler

Hipotezler	Yollar	Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri	t istatistiği	Sonuç
H ₁	(BZK)→(KM)	-0.03	-0.66	Doğrulanmadı
H ₂	(BZT)→(KM)	0.05	0.93	Doğrulanmadı



Chi-Square=103.90, df=49, P-value=0.00001, RMSEA=0.051

Şekil 3.5. BZK ve BZT ile KES Arasındaki İlişkilere ait YEM Sonucu

Şekil 3.5 incelendiğinde, Şekil 3.4'te verilen YEM modeline benzer şekilde, çalışanların BZK ları üzerinde 0.97'lik katsayı ile en etkili değişkenin KULAK değişkeni olduğu, BZT'lerin üzerinde ise 0.91'lik katsayı ile DUY değişkeni olduğu

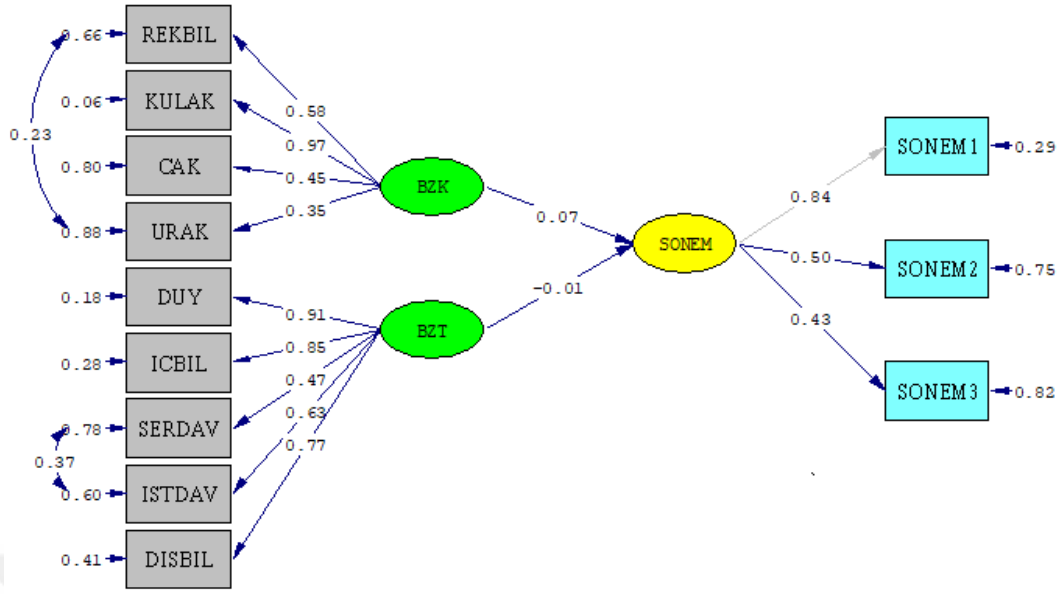
görülmektedir. Çalışanların KES'leri üzerinde ise en etkili değişken 0.73'lük katsayı ile KES 2 “Sağlığı koruyan yiyecek türleri üzerine o kadar çok farklı bilgi var ki ne yapmam gerektiğini bilmiyorum” değişkeni olduğu görülmektedir.

Masabaşı çalışanların BZK larındaki 1 birimlik artış, KES lerinde 0.05'lik bir azalışa sebep olurken, BZT'lerindeki bir birimlik artış KM'leri üzerinde 0.03'lük bir azalışa sebep olmakla beraber, Tablo 3.13 incelendiğinde bu artış ve azalışlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlılığının belirlenmesinde kullanılan Tablo 3.17'de verilen değerler de incelendiğinde tüm kriterlere göre modelin uygun bir model olduğu söylenebilir. Ayrıca $\chi^2 (49) = 103,90$; $\chi^2/sd = 2.120 < 3$ değeri de uygun bir model olduğunun bir diğer göstergesidir.

Tablo 3.13. BZK, BZT ve KES'e İlişkin Kurulan Modele ait Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri, t İstatistikleri ve Hipotezler

Hipotezler	Yollar	Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri	t istatistiği	Sonuç
H ₁	(BZK)→(KES)	-0.05	-0.77	Doğrulanmadı
H ₂	(BZT)→(KES)	-0.03	-0.44	Doğrulanmadı



Chi-Square=97.85, df=49, P-value=0.00004, RMSEA=0.048

Şekil 3.6. BZK ve BZT ile SONEM Arasındaki İlişkilere Ait YEM Sonucu

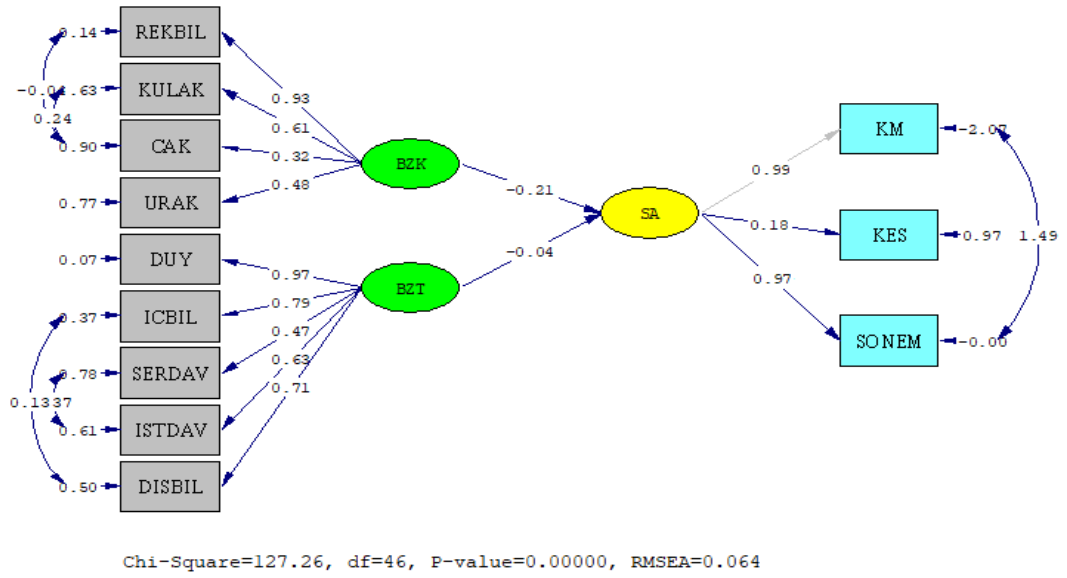
Şekil 3.6 incelendiğinde, Şekil 3.4 ve Şekil 3.5'te verilen YEM modellerine paralel biçimde, çalışanların BZK'ları üzerinde 0.97'lik katsayı ile en etkili değişkenin KULAK değişkeni olduğu, BZT'lerin üzerinde ise 0.91'lik katsayı ile DUY değişkeni olduğu görülmektedir. Çalışanların SONEM'leri üzerinde ise en etkili değişken 0.84'lük katsayı ile SONEM 1 “Sağlığım hayatımdaki en önemli düşüncedir” değişkeni olduğu görülmektedir.

Masabaşı çalışanların BZK larındaki 1 birimlik artış, SONEM'lerinde 0.07'lik bir artışa sebep olurken, BZT'lerindeki bir birimlik artış SONEM'leri üzerinde 0.01'lik bir azalışa sebep olmakla beraber, Tablo 3.14 incelendiğinde bu artış ve azalışlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlılığının belirlenmesinde kullanılan Tablo 3.17'de verilen değerler de incelendiğinde tüm kriterlere göre modelin uygun bir model olduğu söylenebilir. Ayrıca $\chi^2(49) = 97.85$; $\chi^2/sd = 1.996 < 3$ değeri de uygun bir model olduğunun bir diğer göstergesidir.

Tablo 3.14. BZK, BZT ve SONEM'e İlişkin Kurulan Modele ait Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri, *t* İstatistikleri ve Hipotezler

Hipotezler	Yollar	Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri	<i>t</i> İstatistiği	Sonuç
H ₁	(BZK)→(SONEM)	0.07	1.17	Doğrulanmadı
H ₂	(BZT)→(SONEM)	-0.01	-0.20	Doğrulanmadı



Şekil 3.7. BZK ve BZT ile SA Arasındaki İlişkilere Ait YEM Sonucu

Şekil 3.7'de daha önce Sağlık Algısının alt boyutları için kurulan modellerden farklı olarak masabaşı çalışanların BZT ve BZK'ları ile Sağlık Algıları arasında kurulan YEM sonucu görülmektedir. Masabaşı çalışanların BZK'ları üzerinde etkili değişken 0.93'lük katsayı ile REKBIL değişkeni, BZT'leri üzerinde ise 0,97'lik katsayı ile DUY değişkeni olduğu görülmektedir. Sağlık algıları üzerinde ise KM değişkeni 0,99'luk bir etki ile en etkili değişken olarak kendisini göstermektedir.

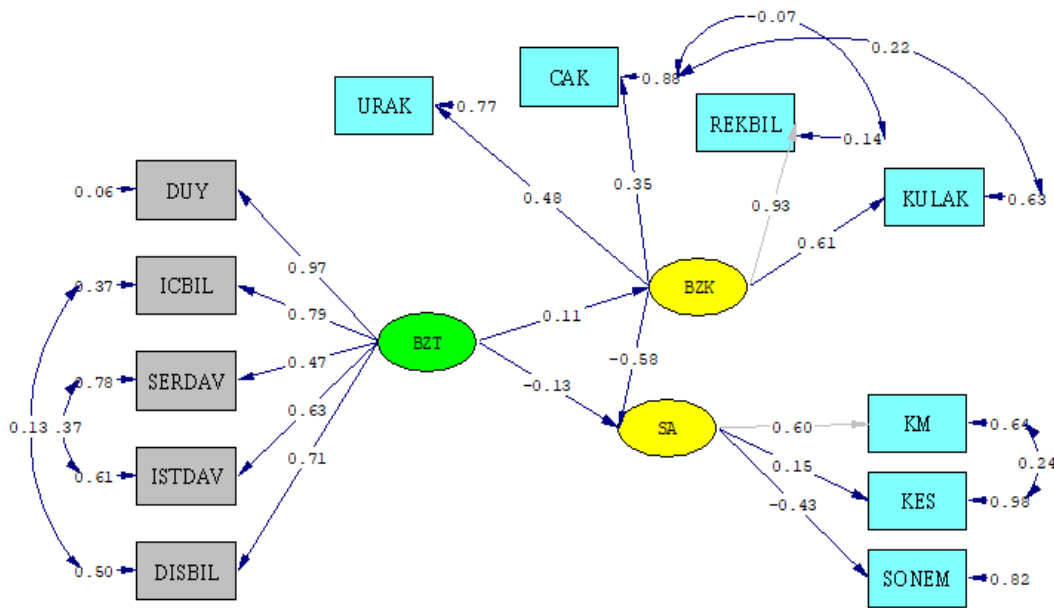
Masabaşı çalışanların BZK'larındaki 1 birimlik artış, SA'ları üzerinde 0.21'lik bir azalışa sebep olmakla beraber, Tablo 3.14'ten de görüleceği üzere bu etki istatistiksel olarak da anlamlı bulunarak hipotez doğrulanmıştır. Bunun dışında çalışanların BZT'lerindeki bir birimlik artış SA'ları üzerinde 0.04'lük bir azalışa

sebeplerle beraber, Tablo 3.14 incelendiğinde bu azalış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlılığının belirlenmesinde kullanılan Tablo 3.17’te verilen değerler de incelendiğinde tüm kriterlere göre modelin uygun bir model olduğu söylenebilir. Ayrıca $\chi^2(46) = 127.26$; $\chi^2/sd = 2.766 < 3$ değeri de uygun bir model olduğunun bir diğer göstergesidir.

Tablo 3.15 BZK, BZT ve SA’na İlişkin Kurulan Modele ait Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri, t İstatistikleri ve Hipotezler

Hipotezler	Yollar	Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri	t İstatistiği	Sonuç
H ₁	(BZK)→(SA)	-0.21	-7.43	<i>Doğrulandı</i>
H ₂	(BZT)→(SA)	-0.024	-1.50	Doğrulandı



Chi-Square=131.89, df=46, P-value=0.00000, RMSEA=0.066

Şekil 3.8. BZK'nın BZT ile SA Arasındaki Düzenleyici Etkisine İlişkilere ait YEM Sonucu

Şekil 3.8'de masabaşı çalışanlar için BZK'nın BZT ile SA arasındaki düzenleyici etkisine ilişkin YEM yer almaktadır. Masabaşı çalışanların BZK'ları üzerinde en etkili değişken 0.93'lük katsayı ile REKBIL değişkeni, BZT'leri üzerinde ise 0,97'lik katsayı ile DUY değişkeni olduğu görülmektedir. Sağlık Algıları üzerinde ise yine KM değişkeni 0,60'lık katsayı ile en etkili değişken olarak kendisini göstermektedir.

Masabaşı çalışanların BZT lerindeki 1 birimlik artış, SA'ları üzerinde 0.13'lük bir azalışa sebep olurken BZK'ları üzerinde 0.11 birimlik bir artışa sebep olmakta, bununla beraber, BZK'larındaki bir birimlik artış ise SA'ları üzerinde 0.58 lik bir azalışa sebep olmaktadır. Tablo 3.16'dan görüleceği üzere, BZT ile BZK arasındaki ilişki ile BZK ile SA arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunup ilgili hipotezler doğrulanırken, BZT ile SA arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Elde edilen bulgular neticesinde BZK'nın BZT ile SA arasında anlamlı bir düzenleyici etkiye sahip olduğunu söylemek de mümkündür.

Bunun dışında Şekil 3.8'de verilen YEM'nin istatistiksel olarak anlamlılığının belirlenmesi için Tablo 3.17'de verilen değerler de incelendiğinde tüm kriterlere göre modelin uygun bir model olduğu söylenebilir. Ayrıca $\chi^2(46) = 131.89$; $\chi^2/sd = 2.867 < 3$ değeri de uygun bir model olduğunun bir diğer göstergesidir.

Tablo 3.16. BZT ve SA Arasında BZK'nın Düzenleyici Etkisine İlişkin Kurulan Modele ait Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri, *t* İstatistikleri ve Hipotezler

Hipotezler	Yollar	Standartlaştırılmış Parametre Tahminleri	<i>t</i> istatistiği	Sonuç
H ₁	(BZT)→(BZK)	0.11	2.07	Doğrulandı
H ₂	(BZT)→(SA)	-0.13	-1.83	Doğrulanmadı
H ₃	(BZK)→(SA)	-0.58	-6.33	Doğrulandı

Tablo 3.17. Kurulan YEM Modelleri İçin Uyum Kriterlerine ait Değerler.

Uyum Kriterleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	KM	KES	SONEM	SA
RMSEA	$0 < RMSEA < 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.10$	0.043	0.051	0.048	0.064
NFI	$0.95 < NFI \leq 1$	$0.90 < NFI \leq 0.95$	0.96	0.95	0.95	0.94
NNFI	$0.97 < NNFI \leq 1$	$0.95 \leq NNFI \leq 0.97$	0.97	0.96	0.97	0.95
CFI	$0.97 < CFI \leq 1$	$0.95 \leq CFI \leq 0.97$	0.98	0.97	0.98	0.96
SRMR	$0 < SRMR < 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$	0.043	0.043	0.045	0.066
GFI	$0.95 < GFI \leq 1$	$0.90 \leq GFI \leq 0.95$	0.96	0.96	0.96	0.95
AGFI	$0.90 < AGFI \leq 1$	$0.85 \leq AGFI \leq 0.90$	0.94	0.94	0.94	0.92

(RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation, NFI: Normed Fit Index, NNFI: Non-Normed Fit Index, CFI: Comparative Fit Index, SRMR: Standardized Root Mean Square Residual, GFI: Goodness of Fit Index, AGFI: Adjusted Goodness of Fit Index) (Kaynak: Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003).

4.TARTIŞMA

4.1. Boş Zaman Tutum Ölçeğinin Faktör Analizine ve Güvenirliliğe Yönelik Genel Değerlendirme

Elde edilen veri setine ilk olarak Açıklayıcı Faktör Analizi uygulayabilmek için örneklem büyüklüğünün yeterliliğinin test edilmesi için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi uygulanmıştır. Yapılan bu çalışmada; Boş Zaman Tutum Ölçeği KMO değerinin 0,945 olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu doğrultusunda örneklem büyüklüğünün faktör analizinin yapılması için yeterli olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca Bartlett Küresellik Testi sonucu belirlenen Ki-kare değerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($\chi^2= 9324,221$, $sd=528$ $p=0,000$).

Boş Zaman Tutum Ölçeği faktör yapısının ortaya konması amacıyla faktörleşme yöntemi olarak temel bileşenler analizi; dik döndürme yöntemlerinden varimax, döndürme yöntemi olarak seçilmiştir. Raghep ve Beard (1982) tarafından oluşturulan, Akgül ve Gürbüz'ün (2010) kullanıp son halini verdiği ölçeğin, orijinal hali 36 madde iken, derlenen veri setine uygulanan AFA sonucunda teorik olarak olması gereken faktörlerde (alt boyutlarda) yer almayıp, döndürme işlemine rağmen diğer faktörlere giden maddeler (3, 24, 25) ölçekten çıkartılmıştır. Sonraki aşamada 33 madde ile AFA gerçekleştirilerek nihai sonuçlara ulaşılmıştır.

33 madde ile gerçekleştirilen AFA sonucunda özdeğeri 1'in üzerinde 5 boyut olduğu saptanmıştır (Tablo 3.2). Yapılan bu analizin sonucunda ölçeğe alınan 33 madde için özdeğeri 1'den büyük olan 5 bileşen olmasından dolayı Boş Zaman Tutum Ölçeğinin faktör sayısının 5 olmasına karar verilmiştir. Bu doğrultuda alt boyutlar; Duyuşsal (DUY), İçsel Bilişsel (İÇBİL), Sergilenen Davranış (SERDAV), İstenilen Davranış (İSTDAV) ve Dışsal Bilişsel (DIŞBİL) olarak adlandırılmıştır. Analiz sonucunda 5 alt boyutta toplanan maddelerin toplam varyansın açıklanma oranı % 62,851 olarak saptanmıştır. Ortaya çıkan varyans oranının büyüklüğü, geliştirilen ölçek için faktör yapısının gücünü göstermektedir. Bu bağlamda, Boş

Zaman Tutum ölçeği, açıklanan varyans açıklama oranının kabul edilebilir aralıkta olduğu söylenebilir.

AFA analizi sonucu elde edilen ölçek ve alt boyutları için ayrı ayrı Cronbach's Alpha değerleri hesaplanmıştır. Yapılan bu çalışmada Boş Zaman Tutum Ölçeğinin İç tutarlılık testinde Cronbach's Alpha değerinin en yüksek "Duyuşsal" (0,932), en düşük ise "Dışsal Bilişsel" (0,826) alt boyutlarında rastlanmıştır. BZT ölçeği için genel Cronbach's Alpha değerini 0,951 olarak bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizinden sonra yapı geçerliliğinin belirlenmesinde ikinci adım olan doğrulayıcı faktör analizine geçilmiştir.

Boş Zaman Tutum ölçeği DFA sonucunda; $\chi^2 (480) = 1352.25$; $\chi^2/sd = 2.817 < 3$ RMSEA (0,065) ve SRMR (0,062) değerlerinin kabul edilebilir uyum sınırları içerisinde olduğu, NFI (0,96), NNFI (0,97) ve CFI (0,98) değerlerinin ise iyi uyum sınırları içerisinde olduğu saptanmıştır (Tablo 3.3). Bu bağlamda; kurulan modelin uygun bir model olduğu söylenebilir.

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bu ölçeğin, Akgül ve Gürbüz (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmasına yönelik geçerlik ve güvenilirlik çalışması ile benzerlikleri olduğu saptanmıştır. Akgül ve Gürbüz'ün (2010) yaptıkları çalışmada Boş Zaman Tutum ölçeğinin yapı geçerliliği açıklayıcı faktör analizi ile yapılmış, analiz sonucunda 36 madde ve özdeğeri 1'den büyük 3 alt boyuttan oluşan ölçeğin, varyans açıklama oranının % 53,94 olduğu ifade edilmiştir. Akgül ve Gürbüz (2010) ölçeğinden madde sayısı bakımından fark gösteren bu çalışmada ilgili ölçeğin, Açıklayıcı Faktör Analizinden sonra doğrulayıcı faktör analizi ile de doğrulanması bu farklılığın sebebi olarak düşünülebilir.

4.2. Boş Zaman Katılımı Ölçeğinin Faktör Analizine ve Güvenirliliğe Yönelik Genel Değerlendirme

Elde edilen veri setine ilk olarak Açıklayıcı Faktör Analizi uygulayabilmek ve örneklem büyüklüğünün yeterliliğini analiz etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi uygulanmıştır. Yapılan bu çalışmanın sonucunda; Boş zaman Katılımı Ölçeği KMO değerinin 0,871 olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu doğrultusunda faktör analizi yapmak için örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Bartlett Küresellik Testine bakıldığında elde edilen Ki-kare değerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($\chi^2= 2842,861$ sd=171, p=0,000).

Boş Zaman Katılımı ölçeği faktör yapısını ortaya çıkarmak için faktörleşme yöntemi olarak temel bileşenler analizi; dik döndürme yöntemlerinden de varimax döndürme yöntemi seçilmiştir. Procidano ve Heller (1983)'in geliştirdiği, Sevil'in (2015) kullanarak son halini verdiği ölçeğin, orijinal hali 27 madde iken, derlenen veri setine uygulanan AFA sonucunda teorik olarak olması gereken faktörlerde (alt boyutlarda) yer almayıp, döndürme işlemine rağmen diğer faktörlere giden maddeler (6, 7, 11, 12, 18, 24, 25, 27) ölçekten çıkartılmıştır. Sonraki aşamada 19 madde ile AFA gerçekleştirilerek nihai sonuçlara ulaşılmıştır.

19 madde ile gerçekleştirilen AFA sonucunda 3 boyutun özdeğerinin 1'den büyük olduğu saptanmıştır (Tablo 3.4). Yapılan bu analiz sonucunda ölçeğe alınan 19 madde için özdeğeri 1'den büyük 4 bileşen olması nedeniyle Boş Zaman Katılımı ölçeğinin faktör sayısı 4 olarak belirlenmiştir. Bu yönden incelendiğinde alt boyutlar; Rekreatyonel ve Bilişsel (REKBİL), Kültürel Aktivite (KULAK), Çoğulcu Aktivite (CAK) ve Üretici Aktivite (URAK) şeklinde adlandırılmıştır. Analiz sonucunda 4 alt boyutta toplanan maddelerin toplam varyansı açıklama oranı 55,039 olarak saptanmıştır. Belirtilen varyans oranının büyüklüğü, geliştirilen ölçeğin faktör yapısının gücünü göstermektedir. Özellikle sosyal bilimlerdeki ölçek geliştirme uygulamalarında çok faktörlü desenlerde açıklanan varyansın % 40 ile % 60 aralığında olması yeterli olarak kabul edilmekte ve çeşitli çalışmalarda örnekleri gösterilmektedir (Alpar, 2010; Çokluk ve ark., 2010). Bu bağlamda, Boş Zaman

Katılımı Ölçeği, açıklanan varyans açıklama oranının kabul edilebilir aralıkta olduğu söylenebilir.

AFA sonucunda elde edilen ölçek ile alt boyutları için ayrı ayrı olarak Cronbach's Alpha değerleri hesaplanmıştır. Yapılan bu çalışmada Boş Zaman Katılımı Ölçeğinin İç tutarlılık testinde en yüksek Cronbach's Alpha değerinin "Rekreasyonel ve Bilişsel" (0,829), en düşük ise "Üretici Aktvite" (0,632) alt boyutlarında rastlanmıştır. BZK ölçeği için genel Cronbach's Alpha değeri 0,865 olarak bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizinden sonra yapı geçerliliğinin ikinci adımı olarak doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır.

Boş Zaman Katılımı Ölçeği DFA sonucunda; $\chi^2 (143) = 344,59$; $\chi^2/sd = 2.409 < 3$, RMSEA (0,0650) ve SRMR (0,062) değerlerinin kabul edilebilen uyum sınırlarının içerisinde olduğu, NFI (0,96), NNFI (0,97) ve CFI (0,98) değerlerinin ise iyi uyum sınırlarının içerisinde olduğu saptanmıştır (Tablo 3.3). Bu bağlamda; kurulan modelin uygun bir model olduğu söylenebilir.

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bu ölçeğin, Procidano ve Heller (1983)'in geliştirdiği, Sevil (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmasına yönelik güvenilirlik ve geçerlik çalışması ile benzerlikleri olduğu saptanmıştır. Sevil (2015) tarafından yapılan çalışmada Boş zaman Katılımı Ölçeğinin yapı geçerliliği açıklayıcı faktör analizi ile yapılmış, analiz sonucunda 15 madde ve özdeğeri 1' den büyük 4 alt boyuttan oluşan ölçeğin, varyans açıklama oranının % 62,585 olduğu ifade edilmiştir. Sevil'in (2015) ölçeğinden madde sayısı bakımından fark gösteren bu çalışmada ilgili ölçeğin, açıklayıcı faktör analizinden sonra doğrulayıcı faktör analizi ile de doğrulanması bu farklılığın sebebi olarak düşünülebilir.

4.3. Sağlık Algısı Ölçeğinin Faktör Analizine ve Güvenirliliğe Yönelik Genel Değerlendirme

Bu araştırmada kullanılan Sağlık Algısı ölçeğine uygulanan açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına ilişkin bulgular aşağıda tartışılmıştır.

Elde edilen veri setine ilk olarak Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulayabilmek ve örneklem büyüklüğünün yeterliliğini belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi uygulandı. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde KMO 0,50'nin altında olması durumunda faktör analizinin yapılamayacağı belirtilmektedir. KMO değerlerinin 0,50-0,60 arası olması kötü, 0,60- 0,70 arasının zayıf, 0,70-0,80 arası değerlerin orta, 0,80-0,90 arasının iyi, 0,90 ve üzerindeki değerler ise mükemmel olarak ifade edilmektedir (Alpar, 2010; Çokluk ve ark., 2010). KMO değeri 1'e ne kadar yaklaşırsa eldeki verilere faktör analizi yapılması uygun olarak kabul edilmektedir. Ancak 0,5'in altında değer bulunması halinde ise değişken çiftleri arasındaki ilişkilerin diğer değişkenler tarafından açıklanamayacağı anlamına gelmektedir ve böyle bir durumda faktör analizi devam ettirilemez (Bayram, 2004; 1996; Altunışık ve ark., 2005). Yapılan bu çalışmada; Sağlık Algısı Ölçeği KMO değeri 0,742 olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda örneklem büyüklüğünün faktör analizi yapmak için yeterli miktarda olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, Bartlett Küresellik Testi incelendiğinde belirlenen Ki-kare değerinin anlamlı olduğu gözlenmiştir ($\chi^2=957,332$ sd=45 p=0,000).

Sağlık Algısı Ölçeği faktör yapısını ortaya çıkarmak amacıyla döndürme yöntemi olarak dik döndürme yöntemlerinden varimax ve faktörleşme yöntemi olarak temel bileşenler analizi seçilmiştir. Diamond ve arkadaşları (2007) tarafından ortaya konmuş ve Kadioğlu ve Yıldız (2012) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin orijinal hali 15 madde iken, derlenen veri setine uygulanan AFA sonucunda teorik olarak olması gereken faktörlerde (alt boyutlarda) yer almayıp, döndürme işlemine rağmen diğer faktörlere giden maddeler (4, 5, 10, 14, 15) ölçekten çıkartılmıştır. Sonraki aşamada 10 madde ile AFA gerçekleştirilerek nihai sonuçlara ulaşılmıştır.

10 maddeyle gerçekleştirilmiş AFA sonucunda ortaya çıkan 3 alt boyutun özdeğerinin 1'den büyük olduğu saptanmıştır (Tablo 3.5). Bir faktörün özdeğeri orjinal değişkenlerle faktörler arasındaki ilişkinin gücünü gösterir. Faktör sayısına karar vermede ve faktörler ile açıklanan varyansı hesaplamada özdeğerler kullanılır. Faktör analizinde faktörlerin kararlı olarak kabul edilebilmesi için öz değerleri bir ve birin üzerinde olması gerekmektedir (Alpar, 2010; Çokluk ve ark., 2010). Bu analiz sonucunda ölçeğe alınan 10 maddeden özdeğeri 1'in üzerinde olan 3 bileşen olması nedeniyle Sağlık Algısı Ölçeği faktör sayısı 3 olarak belirlenmiştir. Bu yönden bakıldığında alt boyutlar; Kontrol Merkezi (KM), Kesinlik (KES) ve Sağlığın Önemi (SONEM) şeklinde adlandırılmıştır. Analiz sonucunda 3 alt boyutta toplanan maddelerle toplam varyans açıklanma oranı % 59,851 olarak saptanmıştır. Bu bağlamda, Sağlık Algısı Ölçeği için belirtilen varyans açıklama oranının kabul edilebilir olduğu söylenebilir.

Cronbach's Alpha değerleri, Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda elde edilen ölçek ve alt boyutları için ayrı ayrı olacak şekilde hesaplanmıştır. Ölçek içinde bulunan maddelerin homojenliğinin (iç tutarlılığının) bir ölçüsü Alpha katsayısıdır. Alpha katsayısı ilgili ölçekte ne kadar yüksek olursa ölçekteki maddelerin o ölçüde birbirleriyle tutarlı ve aynı özelliğin öğelerini belirleyen maddelerden oluştuğu veya tüm maddelerin o ölçüde birlikte çalıştıkları anlamını taşımaktadır. Alpha katsayısı 0,00 ile 0,39 aralığında bulunursa bu testin güvenilir olmadığı, 0,40 ile 0,59 aralığında bulunması testin güvenilirliğinin düşük olduğunu, 0,60 ile 0,70 aralığında bulunması testin oldukça güvenilir olduğunu ve 0,80 ile 1,00 arasında bulunması ise testin güvenilirliğinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Alpar, 2010). Bu yapılan çalışmada Sağlık Algısı Ölçeğinin İç tutarlılık testinde Cronbach's Alpha değeri en yüksek "Kontrol Merkezi" (0,775), ve sırasıyla "Kesinlik" (0,660) ile "Sağlığın Önemi" (0,596) alt boyutları olarak tespit edilmiştir. Sağlık Algısı ölçeği genel Cronbach's Alpha değerinin ise 0,576 olduğu görülmüştür. Açıklayıcı faktör analizinden sonra yapı geçerliliğini test etmek için ikinci adım olan Doğrulayıcı Faktör Analizine (DFA) geçilmiştir.

Kurulan modelin doğrulayıcı faktör analizinde uyumunu test etmek için farklı uyum indeksleri kullanılmaktadır. Bunlar; modelin Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı, RMSEA, SRMR, NFI, NNFI ve CFI vb. ölçütleridir (Schermele ve ark., 2003; Çokluk ve ark., 2010). Sağlık Algısı ölçeği DFA sonucunda; $\chi^2 (30)=50,72$; $\chi^2/sd =1.690 < 3$, RMSEA (0,040) ve SRMR (0,042) karşılıklarının kabul edilebilir uyum sınırlarının içerisinde olduğu, NFI (0,96), NNFI (0,98) ve CFI (0,98) karşılıklarının ise iyi uyum sınırları içerisinde olduğu saptanmıştır (Tablo 3.3). Bu bağlamda; kurulan modelin uygun bir model olduğu söylenebilir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bu ölçeğin, Diamond ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen ve Kadioğlu ve Yıldız (2012) aracılığıyla Türkçe'ye uyarlanmasına yönelik güvenirlik ve geçerlik çalışması ile benzerlikleri olduğu saptanmıştır. Kadioğlu ve Yıldız (2012) tarafından yapılan çalışmada Sağlık Algısı ölçeğinin yapı geçerliliği açıklayıcı faktör analizi ile yapılmış, analiz sonucunda 15 madde ve özdegeri 1' den büyük 4 alt boyuttan oluşan ölçeğin, varyans açıklama oranının 53,21 olduğu ifade edilmiştir. Kadioğlu ve Yıldızın (2012) ölçeğinden madde sayısı ve alt boyut sayısı bakımından fark gösteren bu çalışmada ilgili ölçeğin, açıklayıcı faktör analizinden sonra doğrulayıcı faktör analizi ile de doğrulanması bu farklılığın sebebi olarak düşünülebilir.

4.4. Masabaşı Çalışanlarının Sağlık Algısı, Boş Zaman Katılımı ve Boş zaman Tutum Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması.

Araştırma grubunun Sağlık Algıları, Boş Zaman Katılımları ve Boş Zaman Tutumlarına cinsiyet değişkeninin etkisi göz önüne alındığında, Boş Zaman Katılımı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilirken Sağlık Algısı ve Boş Zaman Tutumları üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Masabaşı çalışanlarının kadın katılımcılarında Boş Zaman Katılımı Ölçeğine ilişkin puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Sabbağ ve Aksoy, 2011). Bu durum çalışan kadınların günümüzde Boş zamanlarında etkin olabilecekleri aktiviteleri daha iyi değerlendirebildiği ve çalışma hayatı içerisinde yer alan

kadınların kişisel gelişimlerine erkeklerden daha fazla önem verdikleri şeklinde yorumlanabilir. Sevil (2015) tarafından yapılan çalışmada kadın bireylerin erkek bireylere göre Boş Zaman Katılımlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca kadınların kendi istekleri doğrultusunda ya da hobi olarak günlük tekrarladıkları el işçiliği, yemek yapımı v.b. gibi aktiviterin sıklıkta olması, günler ve geleneksel olarak düzenlenen ev gezilerine sıklıkla katılmalarının da bir etken olduğu düşünülebilir.

Araştırmanın başka bir bulgusunda ise; Sağlık Algıları, Boş Zaman Katılımları ve Boş Zaman Tutumları üzerine medeni durum değişkeninin etkisi göz önüne alındığında, Boş Zaman Katılımı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilirken Sağlık Algısı ve Boş Zaman Tutumları üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Masabaşı çalışanlarının bekar katılımcılarının Boş Zaman Katılımı Ölçeğine ilişkin puanlarının evli olan bireylerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durumun sebebinin ise evlilerin çoğunlukla boş zamanlarında aileleri ile birlikte hareket etmeleri nedeniyle bekarlara göre daha sınırlı aktiviteler tercih etmelerinden kaynaklanabilir. Ayrıca evlilerin ev içi sorumlulukları, aile ve çocuklarına karşı sorumlulukları ve ev ekonomisinde yetkin olmaları evli bireylerin bekar bireylere oranla boş zaman katılımlarını olumsuz yönde etkilediği düşünülebilir. İlban ve Özcan'ın (2003) yapmış oldukları çalışmada, evlilere oranla bekarların boş vakitlerinin daha çok olduğu bildirilmektedir. Sevil (2015) rekreasyonel ve bilişsel aktivitelere evlilere kıyasla bekar bireylerin daha fazla katılım gösterdiğini ifade ederken sosyal aktivitelere ise bekar bireylere kıyasla evli bireylerin daha fazla katılım gösterdiğini bildirmiştir.

Çalışmada elde edilen başka bir bulgu ise; Sağlık Algıları, Boş Zaman Katılımları ve Boş Zaman Tutumları üzerinde düzenli egzersiz yapma durumları değişkeninin etkisi incelendiğinde, Boş Zaman Katılımı ve Boş Zaman Tutumları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilirken Sağlık Algısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Masabaşı çalışanları içerisinde düzenli egzersiz yapan bireylerin Boş Zaman Katılımı puan ortalamalarının düzenli egzersiz yapmayan bireylerin puan ortalamasından daha

yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca Boş Zaman Tutum puan ortalamaları bakımından incelendiğinde yine düzenli egzersiz yapan bireylerin Boş Zaman Tutum puan ortalamalarının düzenli egzersiz yapmayan bireylerin puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bireylerin aktif olarak katıldıkları rekreasyon aktiviteleri, içerisinde fiziksel aktiviteyi de barındırmaktadır. Dolayısıyla düzenli egzersiz yapan bireyler hem gerçekleştirdiği etkinliklerin çeşitliliği yönünden hemde faaliyeti gerçekleştirdiği alanda kazandığı sosyal çevreye bağlı olarak boş zaman katılımlarında da artışın kendini gösterdiği düşünülmektedir. Cengiz ve ark., (2009) tarafından yapılan çalışmada bireylerin tercih ettiği fiziksel aktivite tercihlerinde; yüzme, yürüyüş, bisiklet, dans bilardo ve bowling gibi rekreasyonel fiziksel aktivitelerin tercihleri arasında olduğu görülmektedir.

4.5. Boş Zaman Katılımı ve Boş Zaman Tutum ile Kontrol Merkezi Arasındaki İlişkilere ait Değerlendirme

Araştırma amacına yönelik kurgulanan yapısal eşitlik modeli kapsamında gözlenen Boş Zaman Katılımı ve Boş Zaman Tutum değişkenlerinin Sağlık Algısına ait Kontrol Merkezi değişkenine etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Fakat modelden elde edilen sonuçlar dikkate alındığında Boş Zaman Katılımı değişkeni üzerinde en etkin değişkenin KULAK (kültürel aktivite) olduğu görülmektedir. KULAK'ta yer alan ifadeler genellikle kitap okumak ve bireylerin toplum içerisinde katıldıkları (gezi, seyahat sergi, sinama vb.) rekreatif faaliyetlerden oluşmaktadır. Bahsi geçen model için KULAK değişkenine ilişkin katılımda artış gözlemlendiğinde Boş Zaman Katılımı değişkeninin olumlu olarak etkilenebileceği, buna bağlı olarak da Boş Zaman Katılımında artış söz konusu olduğunda Kontrol Merkezi değişkeninin negatif yönde etkilendiği görülmektedir. Kontrol merkezi (KM) alt boyutu; bireyin sağlıklı olmayı kendi dışındaki faktörlere (şans, kader, dini inanç vb.) bağlayıp bağlamadığını, yani sağlıklı olmada kontrol merkezini kendinde toplayıp toplamadığını ve sağlığını değiştirebilmeye yönelik kendine olan güvenini belirlemeye yönelik maddeleri içermektedir. Negatif yönlü bu sonuç masabaşı

çalışan bireylerin sağlık algılarını düzeltme çabası içerisinde olduğunu ve rekreatif etkinliklere katılım göstererek iyileştirme aşamasında olduğunu düşündürmektedir.

Boş Zaman Tutum Ölçeği açısından model incelendiğinde; Boş Zaman Tutumunun Kontrol Merkezine olan pozitif etkisiyle beraber istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Modelde yer verilen Boş Zaman Tutum değişkenine ilişkin en etkili değişkenin DUY (duyuşsal) olduğu görülmektedir. Genel olarak DUY değişkenine ait ifadeler değerlendirildiğinde, boş zaman olgusuna karşı olumlu değerlendirmelerin yer aldığı görülmektedir. Bu nedenle bireylerin boş zamanları tutumlarının Kontrol Merkezi değişkeninin oluşturduğu sağlığın şans işi olması düşüncesine pozitif bir etkisi olduğu söylenebilir.

4.6. Boş Zaman Katılımı ve Boş Zaman Tutum ile Kesinlik Arasındaki İlişkilere ait Değerlendirme

Araştırmanın diğer bir amacına yönelik kurgulanan yapısal eşitlik modeli kapsamında ise Boş Zaman Katılımı ve Boş Zaman Tutum değişkenlerinin Sağlık Algısına ait Kesinlik değişkenine etkileri istatistiksel olarak anlamlı değildir. Boş Zaman Katılımı değişkeni için modelde gözlenen sonuçlar dikkate alındığında en etkin değişkenin bu model için de KULAK (kültürel aktivite) olduğu görülmektedir. Daha önce de belirtildiği üzere KULAK'ta yer alan ifadeler genellikle kitap okumak ve bireylerin toplum içerisinde katıldıkları (gezi, seyahat, sergi, sinema vb.) rekreatif faaliyetlerden oluşmaktadır. Bahsi geçen model için KULAK değişkenine ait katılımında artış gözlenirse, Boş Zaman Katılım Ölçeği bu durumdan olumlu olarak etkilenebileceği gözlenmektedir. Ayrıca Boş Zaman Katılımının arttığı durumlarda istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte Kesinlik değişkenini negatif yönde etkileyebileceği modelde açıkça görülmektedir. Kesinlik değişkeninde yer alan maddeler sağlıklı olma hakkında yetersiz bilgi sahibi olma durumunu ifade etmektedir. Kesinlik boyutu ile negatif yönde ilişkisinin görülmesi kültürel boş zamana katılım gösteren bireylerin kültürel boş zaman etkinliklerinin onlara sunduğu sosyalleşme, insan etkileşimleri ve kitap okumalarından kaynaklı olarak bilgiye

ulaşabilmeleri onları bilinçli bireyler haline getirerek sağlık hakkında algılarını yükseltme amacıyla kendilerini katılıma yönlendirdiklerini düşündürmektedir.

Boş Zaman Tutum Ölçeği açısından model incelendiğinde; Boş Zaman Tutumunun KES'e (kesinlik) olan etkisi negatif olmakla beraber istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Modelde görülen Boş Zaman Tutum Ölçeğine ilişkin en etkili değişkenin bu model için de DUY (duyuşsal) olduğu görülmektedir. Genel olarak DUY değişkenine ait ifadeler değerlendirildiğinde, boş zaman olgusuna karşı olumlu değerlendirmelerin yer aldığı görülmektedir. Bu nedenle KES değişkeninin oluşturduğu sağlıklı olma hakkında yetersiz bilgiye sahip olma düşüncesi ve boş zamanları hakkında olumlu tutumları olan bireylerin bu düşüncelerinin birbirinden etkilenmediği söylenebilir.

4.7. Boş Zaman Katılımı ve Boş Zaman Tutum ile Sağlıkın Önemi Arasındaki İlişkilere ait Değerlendirme

Araştırma amacına yönelik kurgulanan diğer bir yapısal eşitlik modeli değerlendirildiğinde; Boş Zaman Katılımı ve Boş Zaman Tutumu değişkenlerinin Sağlık Algısına ait SONEM (sağlığın önemi) değişkenine etkileri istatistiksel olarak anlamlı değildir. Boş Zaman Katılımı değişkeni için modelde gözlenen sonuçlar dikkate alındığında en etkin değişkenin bu model için de KULAK (kültürel aktivite) olduğu görülmektedir. Bahsi geçen model için KULAK değişkenine katılımda artış gözlenirse Boş Zaman Katılım ölçeği bu durumdan olumlu olarak etkilenebileceği gözlenmektedir. Ayrıca Boş Zaman Katılımının arttığı durumlarda istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte, Kesinlik değişkenini pozitif yönde etkileyebileceği modelde açıkça görülmektedir. Genel anlamda SONEM değişkeninde yer alan maddeler kendi sağlığını düşünme ve önem verme durumunu ifade eden maddelerdir. Boş Zaman Katılımı değişkeni ile SONEM algısı arasında pozitif yönde ilişkinin görülmesi kültürel boş zaman katılımı gösteren bireylerin sağlıklarının öneminin algısal boyutta hayatlarının merkezinde (önceliği) olduğunu düşündüklerinden

kaynaklanabilir. Literatürde fiziksel aktiviteye katılan bireylerin sağlık algılarının da arttığını ifade eden çalışmalar yer almaktadır (Dinçer, 2019; Plotnikoff ve ark., 2004)

Boş Zaman Tutumu Ölçeği açısından model incelendiğinde; Boş Zaman Tutumunun SONEM'e olan etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunamamakla birlikte zayıf da olsa negatif etkiye sahip olduğu görülmektedir. Modelde görülen Boş Zaman Tutum Ölçeğine ilişkin en etkili değişkenin bu model için de DUY (duyusal) olduğu görülmektedir. Genel olarak DUY değişkenine ait ifadeler değerlendirildiğinde boş zaman olgusuna karşı olumlu değerlendirmelerin yer aldığı görülmektedir. Bu nedenle SONEM değişkeninin oluşturduğu kendi sağlığını düşünme ve önem verme düşüncesine boş zamanları hakkında olumlu tutumları olan bireylerin katılmadıkları söylenebilir. Bunun sebebi ise; Endüstriyel gelişimini tamamlamış toplumlarda, insanların daha nitelikli bir hayat şekli sürdürmeleri konusundaki eğilimi artmakta olduğu bilinmektedir (Ramsay, 2005). Dolayısıyla sağlıklarını önemseyen masabaşı çalışan bireyler mesai saatleri sonrasında ailesine, kendisine ve ihtiyaçları sonrasında kendine kalan zaman kısıtlı bir dilimden oluştuğu düşünüldüğünde boş zaman üzerine sağlık endişelerinden dolayı olumsuz bir tutum gösterdiğini düşündürmektedir.

4.8. Boş Zaman Katılımı ve Boş Zaman Tutum ile Sağlık Algısı Arasındaki İlişkilere ait Değerlendirme

Masabaşı çalışanların Boş Zaman Katılımları Sağlık Algıları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir etki göstermektedir. Negatif yönlü bu sonuç masabaşı çalışan bireylerin yetişme tarzı, kültürel ve sosyal çevresindeki inanç ve bir takım olgulardan etkilendiğini düşündürmektedir. Ayrıca masabaşı çalışanlarında rekreatif etkinliklere katılan bireylerin düşük sağlık algısına sahip olan bireyler olması, bu etkinliklere olumsuz sağlık algılarının bir yönelim oluşturduğu ve yine bu bireylerin bu algıdan çıkmak amacıyla boş zaman katılımı göstermelerine bir sebep olduğunu düşündürmektedir. Stres sağlığı olumsuz etkiler ve mental olarak kişilerin sağlıklarını olumsuz algılarına davetiye çıkarır (Keleştimur, 2015). Dolayısıyla

masabaşı çalışanlar düşük sağlık algısına sahip olabilmekte ve kendilerini rekreatif etkinliklere yönlendirme eğilimine girmekte olabilecekleri düşünülmektedir. Literatürde İş yaşamının getirdiği stres ve tükenmişlik duygularının rekreasyon aktiviteleri ile giderilmeye çalışıldığı görülmektedir (Bauman ve ark.,2016; Mokaya ve Gitari 2012).

Boş Zaman tutumunun ise Sağlık Algısı üzerine olan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra Boş Zaman Tutumunun Sağlık Algısını negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

4.9. Boş Zaman Tutumunun Sağlık Algısı ile İlişkisi Üzerinde Boş Zaman Katılımının Düzenleyici Etkisine ait Değerlendirme

Masabaşı çalışanlarının Boş Zaman Tutumlarının Sağlık Algıları üzerinde doğrudan olan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte negatif yönlü olduğu görülmektedir. Çalışanların Boş Zaman Tutumlarının Sağlık Algıları üzerinde dolaylı etkileri incelendiğinde; bireylerin Boş Zaman Tutumları ile Boş Zaman Katılımları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Boş Zaman Katılımları ile Sağlık Algısı arasında da anlamlı ve negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin boş zaman katılımlarının Boş Zaman Tutumu ile Sağlık algıları arasında anlamlı bir düzenleyici değişken rolü üstlendiği söylenebilir. Şekil 3.8'den de görüleceği üzere çalışanların boş zaman katılımları düzenleyici değişken olarak ele alındığında daha önce verilen modellerden farklı olarak Rekreasyonel ve Bilişsel katılımlarının çalışanların Boş Zaman Katılımları üzerinde en etkili değişken olduğu görülmektedir.

Masabaşı çalışanların Boş Zaman Tutumları Sağlık Algıları üzerinde doğrudan etkili değil iken bu tutumlar davranışlarıyla birlikte ele alındığında Sağlık Algıları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmaktadır. Tutumların davranışı etkilediği sonucu literatürle uyumlu bir sonuçtur (Alport, 1935; Fazio ve Zanna, 1978; Kağıtçıbaşı, 1983; Lee, 2009).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmadan aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

- Masabaşı çalışan bireylerin boş zaman tutumlarının, boş zaman aktivitelerine katılımlarının ve sağlık algılarının orta seviyenin üstü olduğu tespit edildi.
- Masabaşı çalışan kadınların masabaşı çalışan erkeklere göre boş zaman aktivitelerine katılımlarının daha yüksek olduğu belirlendi.
- Bekar masabaşı çalışan bireylerin evli olanlara göre boş zaman aktivitelerine katılımlarının daha yüksek olduğu belirlendi.
- Düzenli egzersiz yapan masabaşı çalışanlarının düzenli egzersiz yapmayanlara göre boş zaman tutum ve boş zaman aktivitelerine katılımlarının daha yüksek olduğu tespit edildi.
- Boş zaman tutumu ile boş zaman aktivitelerine katılım arasında pozitif ilişki olduğu belirlendi.
- Boş zaman tutumu ile sağlık algısı arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı, ancak boş zaman tutumu ile sağlık algısı ilişkisinde sağlık algısının düzenleyici anlamlı bir etkisinin olduğu görüldü.

Çalışmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda;

- Masabaşı çalışanlarına yönelik zaman yönetimi, boş zaman tutum ve davranışlarının olumlu yönde gelişimini sağlayacak seminer ve eğitimler ile destek sağlanmalıdır.
- Masabaşı çalışanlarına uygun boş zaman aktivite katılım programları hazırlanmalı ve boş zaman aktivitelerine katılımlarını sağlayacak destekler verilmelidir.
- Uzun oturma sürelerine maruz kalan masabaşı çalışanlarına yönelik ofis içi kısa süreli aktivite programları hususunda bilgilendirilmelidir.

- Ayrıca bu çalışmada alanda var olan literatürün durumunu saptamak, bundan sonraki benzer çalışmalarda yol gösterici olmak ve mevcut durumu süreç içerisinde inceleyebilmek amacıyla deneysel veya boylamsal çalışmalara yer verilmesi önerilmektedir.
- Çalışmada ortaya çıkarılan sonuçların örneklem sınırlılığı içinde olduğunun, evrene ilişkin genellenebilir sonuçlar için örneklem sayılarının ve farklılıklarının arttırılması önerilmektedir.



ÖZET

Mesai saatlerinde uzun oturma sürelerine maruz kalan masabaşı çalışanlarının mesleki dezavantajları, onlarda hareketsiz yaşam tarzına sebep olur. Hareketsiz yaşam tarzı fiziksel, fizyolojik, sosyal ve psikolojik yönden masabaşı çalışanlarının sağlığını olumsuz yönde etkiler. Bu durumda masabaşı çalışanlarının sağlık algısı; boş zaman tutum ve davranışına bağlı olarak etkilenecektir.

Bu çalışmanın amacı masabaşı çalışanlarının sağlık algısı, boş zaman tutum ve boş zaman katılımlarını tespit ederek; boş zaman tutum, boş zaman katılım ve sağlık algısı ilişkisini belirlemek; boş zaman tutum ve boş zaman katılımlarının sağlık algılarına olan etkisini ortaya koymaktır.

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Afyonkarahisar ilinde resmi ve özel kuruluşlarda görev yapan masabaşı çalışan bireyler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden gönüllü olarak katılım sağlamış 179 kadın ve 255 erkek olmak üzere toplam 434 masabaşı çalışan birey oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, sağlık algısı ölçeği, boş zaman katılımı ölçeği ve boş zaman tutum ölçeğinden oluşan anket formu kullanılmıştır. Verilerin analizi aşamasında tanımlayıcı istatistikler, açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, bağımsız örneklem için t-testi ve tek yönlü varyans analizi testlerinden yararlanılmıştır. Ayrıca araştırma modeli Yapısal Eşitlik Modeli ile ortaya konulmuştur.

Çalışmada kadınların erkeklerden; bekar olanların evli olan katılımcılardan boş zaman katılımı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edildi. Düzenli egzersiz yapan bireylerin düzenli egzersiz yapmayan bireylere göre boş zaman tutum ve boş zaman katılım puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlendi. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerinin sağlık algısı puanlarında farklılık oluşturmadığı belirlendi. Katılımcıların boş zaman tutumu ile boş zaman katılımı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu

tespit edilirken; boş zaman tutum ve boş zaman katılım puanları ile sağlık algısı puanları arasında ise ilişki olmadığı belirlendi. Ayrıca katılımcıların boş zaman tutumlarının sağlık algısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki göstermediği, ancak boş zaman katılımlarının sağlık algısı üzerine istatistiksel olarak anlamlı etkisinin olduğu tespit edildi. Bu durumun tek başına boş zaman tutumunun sağlık algısı üzerine etkisinin olmadığı ancak boş zaman tutumu ile birlikte boş zaman katılımı aracı değişkeni etkileşiminin sağlık algısı üzerinde anlamlı etkisinin olduğu belirlendi.

Sonuç olarak katılımcıların boş zaman tutumları, boş zaman katılımları ve sağlık algılarının ortalama puan üzerinde olduğu belirlendi. Boş zaman tutumu ile boş zaman katılım arasında pozitif ilişki olduğu belirlendi. Ayrıca boş zaman tutumunun sağlık algısını boş zaman katılımı aracı değişkeni ile birlikte etkilediği belirlendi. Betimsel araştırma olan bu çalışma sonuçlarının deneysel çalışmalara referans oluşturacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler : Masabaşı çalışanlar, rekreasyon, sağlık algısı, boş zaman katılımı, boş zaman tutum.

SUMMARY

Evaluation of Health Perception of Desk Workers in terms of Leisure Attitude and Leisure Participation

The occupational disadvantages of desk workers who are exposed to long sitting periods during working hours lead a sedentary life style. Sedentary life style negatively affects the health of desk workers in terms of physical, physiological, social and psychological aspects. Therefore, the health perception of desk workers will be affected depending on leisure attitude and behavior.

The aim of this study is not only to determine the relationship among leisure attitude, leisure participation and perception of health, but also to present the effect of leisure attitudes and leisure participation on health perception, by identifying the health perception, leisure attitudes and participation of the desk workers.

Correlational survey model was used in the research. The population of the study consisted of desk workers who work in state and private organizations in Afyonkarahisar. The sample of the study consisted of a total 434 desk working individuals-179 females and 255 males- who voluntarily participated from this population. A questionnaire consisting of a personal information form, a health perception scale, a leisure participation scale and a leisure attitude scale was used as data collection tool. Descriptive statistics, explanatory factor analysis, confirmatory factor analysis, t-test for independent samples and one-way ANOVA of variance tests were used in the analysis of the data. Moreover, the research model is presented with the Structural Equation Model.

In the study it was found that the mean score of leisure participation of women was higher than that of men and the participation of married ones higher than that of single ones. It was determined that the mean score of leisure attitude and leisure participation of the individuals who exercise regularly are higher compared to those

who do not exercise regularly. In addition, it was determined that the demographic characteristics of the participants didn't make any difference in their health perception scores. While there was a statistically significant positive correlation between leisure attitude and leisure participation mean scores of the participants, there was no relationship among leisure attitudes and leisure participation scores and health perception scores. Furthermore, it was put forth that the participants' leisure attitudes did not have a statistically significant effect on health perception, whereas leisure attitudes had a statistically significant effect on health perception. It was also determined that this alone had no effect on the perception of health, but it was found that mediating variable interaction between leisure participation together with leisure attitude had a significant effect on health perception.

As a result, it was determined that participants' leisure attitudes, leisure participations and health perceptions were above the mean score. It was also found out that there is a positive relationship between leisure attitudes and leisure participation. In addition, it was determined that together with the mediating variable of leisure participation, leisure attitude affects the health perception. The results of this descriptive study are considered to be a reference for experimental studies.

Key words : Desk workers, recreation, health perception, leisure participation, leisure attitude

KAYNAKLAR

- AJZEN, I. (2005). Attitude, Personality and Behavior. Second Edition, Open University Press, New York.
- AKESEN, A. (1978). Açık hava rekreasyonunda yaş ve öğrenim etkenlerinin rekreasyonel eylemler üzerindeki etkileri. *İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, **28(1)**: 166-177.
- AKGÜL, B.M. (2011). Farklı Kültürdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara-Londra Örneği. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- AKGÜL, B.M., GÜRBÜZ, B. (2010). Boş Zaman Tutum Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **16(1)**: 37-43.
- AKYOL, A., BİLGİÇ, B., ERSOY, G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Birinci Basım, Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- ALLPORT, G. W. (1935). Attitudes//Handbook of social psychology/C. Murchison. *Clark University Press. Worcester, Massachussets*, Sy. 218-219.
- ALPAR, R. (2010). Spor, Sağlık ve Eğitim Bilimlerinden Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik-Güvenirlik. 1. Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara
- ALTUNIŞIK, R., COŞKUN, R., BAYRAKTAROĞLU, S., YILDIRIM, E. (2005). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Sakarya kitabevi, Sakarya. 212-231.2008)
- ANDERSON, L.W. (1988). Attitudes and Their Measurement. Educational Research, Methodlogy and Measurement. An International Handbook. Keeves JP. Editors. Pergamon Press, New York.
- ARKONAÇ, S.A. (2001). Sosyal Psikoloji. Değiştirilmiş ve genişletilmiş ikinci basım, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- ARSLAN, S. (1998). Yükseköğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumuna Bağlı Yurtlarda Kalan Kadın Öğrencilerin Rekreasyon Sorunları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ASLAN, N., CANSEVER, B.A. (2007). Okuldaki Sosyal Etkinliklere Katılımda Ebeveyn Çocuk Etkileşimi Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Ege Eğitim Dergisi*, **8(1)**: 113-130.
- AŞTI, T., KARADAĞ, A. (2014). Hemşirelik Esasları. Akademi Basım ve Yayıncılık, İstanbul.

- AVCI, S. (2013). Farklı mesleklerde çalışan kadınların yaşam doyumu, iş doyumu, tükenmişlik ve algılanan cinsiyet ayrımcılığı düzeylerinin depresyon ile ilişkisinin incelenmesi, Doktora Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- AYDIN DİNÇER, G.B. (2019) .Fizyoterapi Öğrencilerinin Sağlık Algısı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı.
- AYTAÇ, Ö. (1997). Modern toplumda boş zaman olgusu. Dünya’da ve Türkiye’de Sosyolojik Gelişmeler, 1. Baskı, Sosyoloji Derneği Yayınları, Ankara.
- BALTAŞ, A., BALTAŞ, Z. (1987). Başarılı ve Sağlıklı Olmak için Stres ve Başa Çıkma Yolları. 5. Baskı, Remzi Yayınevi, İstanbul.
- BAUMAN, A., MEROM, D., BULL, F. C., BUCHNER, D.M., FIATARONE SINGH, M.A. (2016). Updating the evidence for physical activity: summative reviews of the epidemiological evidence, prevalence, and interventions to promote “active aging”. *The Gerontologist*, **56(Suppl 2)**: 268-280.
- BAYRAM, N. (2004). Sosyal Bilimlerde SPSS ile Veri Analizi. 1. Basım, Ezgi Kitapevi, Bursa.
- BAYSAL, A.C. (1981). Sosyal ve örgütsel psikolojide tutumlar. Yalçın Ofset Matbaası, İstanbul.
- BELEK, İ. (1998). Sınıf, Sağlık, Eşitsizlik. Sorun Yayınları, İstanbul
- BERAN, T.N, VIOLATO, C. (2010) Structural equation modeling in medical research: a primer. *BMC Research Notes*, **3(1)**: 267.
- BOLSOY, N., SEVİL, Ü. (2006). Sağlık-Hastalık ve Kültür Etkileşimi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, **9**: 78-87.
- BOSLOUGH, J. (1990). Zaman, National Geographic (Der. F. Mefkure Ekici, 1999).
- BOZDAL, Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Düzeylerinin Boş Zaman ve Yaşam Tatminlerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi.
- BUCHER, C.A. (1975). Foundations of physical education. 7th Edition, McGraw-Hill Education, New York.
- BYRNE, B.M. (2010). *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications and Programming* (2. Baskı). New York: Routledge.
- CENGİZ, C., İNCE, M. L., ÇİÇEK, Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite tercihleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **14(2)**: 23-32.

- ÇAPIK, C. (2006). Yoksul ve Yoksul Olmayan Kadınlarda Sağlık Algısını Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- ÇİMEN, Z., TEMEL, A. (2017). Kronik Hastalığı Olan Bireylerde Sağlık Okuryazarlığı Ve Sağlık Algısı İlişkisi Ve Sağlık Okuryazarlığını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. **33(3)**: 105-125.
- ÇOKLUK, Ö., ŞEKERCİOĞLU, G., BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2010). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve Lisrel Uygulamaları. 1. Baskı, Pegem Akademi Yayınevi, Ankara.
- CONNER, M., NORMAN, P. (2005). Predicting Health Behaviour. McGraw-Hill Education, UK.
- CORDES, K.A., İBRAHİM, H.M. (1999). Applications in recreation and leisure: for today and the future (No. Eda. 2). McGraw-Hill Book Company, Europe.
- ÇORUH, E.A. (2015). Sosyal medya kullanımının rekreasyon eğilimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- DIAMOND, J.J., BECKER, J.A., ARENSON, C.A., CHAMBERS, C.V., ROSENTHAL, M.P. (2007). Development of a scale to measure adults' perceptions of health: Priliminary findings. *Journal of Community Psychology*. **35(5)**: 557-561.
- DOĞANAY, S., UÇKU, Ş.R. (2012). Yaşlılarda kötü sağlık algısı koroner kalp hastalığı ve ölümleri belirler mi? *Turkish Journal of Geriatrics*, **15**: 396-402.
- DÖKMEN, Z.Y. (2003). Çalışma durumları farklı üç grup kadında ruh sağlığı, kontrol odağı inancı ve cinsiyet rolü. *Türk psikoloji dergisi*, **18(51)**: 111-124.
- EFTELİ, E., KHORSHTD, L. (2016). İki Farklı Bölüm Öğrencilerinin Sağlık Algılarının Karşılaştırılması. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, **32(2)**: 1-10.
- FAZIO, R. H., ZANNA, M. P. (1978). Attitudinal qualities relating to the strength of the attitude-behavior relationship. *Journal of Experimental Social Psychology*, **14(4)**: 398-408.
- FIELD, A.P. (2009). Discovering Statistics Using SPSS: and sex and drugs and Rock'n'roll (3. Baskı). London: SAGE Publications.
- FREY, D., STAHLBERG, D., GOLLWITZER, P.M. (1993). Einstellung und Verhalten. Die Theorie des überlegten Verhaltens und die Theorie des geplanten Verhaltens. In D. Frey, M. Irle (Hrsg.), Kognitive Theorien der Sozialpsychologie, Band I. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle.

- GOLDBERG, P., GUÉGUEN, A., SCHMAUS, A., NAKACHE, J.P., GOLDBERG, M. (2001). Longitudinal Study Of Associations Between Perceived Health Status And Self Reported Diseases In The French Gazel Cohort. *Journal Of Epidemiol Community Health*. **55(4)**: 233–238.
- GÖKDENİZ, A., HACIOĞLU, N., DİNÇ, Y. (2003). Örnek Animasyon Uygulamaları. Boş Zaman & Rekreasyon Yönetimi.(Editör: Gökdeniz A.), Detay Yayıncılık, Ankara.
- GRACE, J.B., (2006). Structural Equation Modeling and Natural Systems, Cambridge University Press.
- GÜLBAHÇE, Ö. (1996). Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları. Erzurum Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Erzurum.
- GÜLLÜ, M., GÜÇLÜ, M. (2009). Ortaöğretim öğrencileri için beden eğitimi dersi tutum ölçeği geliştirilmesi. *Niğde üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **3(2)**: 138-151.
- GÜLNIHAL K. (1997). “Eğlenceli Felsefe”. İçinde (Şimşek I.). İçinde Çalışmak Yorar. (12: 93–106), Üç Aylık Düşünce Dergisi, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.
- HARTWELL, M.L., KHOJASTEH, J., WETHERILL, M.S., CROFF, J.M., WHEELER, D., (2019). Using Structural Equation Modeling to Examine the Influence of Social, Behavioral, and Nutritional Variables on Health Outcomes Based on NHANES Data: Addressing Complex Design, Nonnormally Distributed Variables, and Missing Information, *Current Developments in Nutrition*, **3(5)**: nzz010.
- HAZAR, A. (2003). Rekreasyon ve Animasyon. 2. Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara.
- HOFF, A.E., ELLIS, G.D. (1992). Influence of agents of leisure socialization on leisure self-efficacy of university students. *Journal of Leisure Research*, **24(2)**: 114-126.
- HORNER, S., SWARBROOKE, J. (2005). Leisure Marketing: A Global Perspective (Paperback), 1st Edition, Elsevier Butterworth-Heinemann, Oxford.
- HUCK, S.W. (2012). Reading Statistics and Research (6. Baskı). Boston: Pearson.
- IDLER, E.L., BENYAMAINI, Y. (1997). Self rated health and mortality: a review of twenty seven community studies. *J Health Soc Behav*, **38**: 21-37
- İLBAN, M.O., ÖZCAN, K. (2003). Demografik Özelliklere Göre Boş Zaman Değerlendirme Tercihlerindeki Farklılaşma Üzerine Bir Araştırma (Nevşehir Örneği), *1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu*, Mayıs, Ankara.
- İNCEOĞLU, M. (2000). Tutum-Algı-İletişim. 3. Baskı, İmaj Yayınevi, Ankara.

- JACKSON, D.L., GILLAPSY, J.A. VE PURC-STEPHENSON, R. (2009). Reporting Practices in Confirmatory Factor Analysis: An Overview and Some Recommendations. *Psychological Methods*, **14(1)**: 6-23.
- JENSEN, C.R., NAYLOR, J. (2000). Opportunities In Recreation and Leisure Careers. VGM Career Books, United States.
- KADIOĞLU, H., YILDIZ, A. (2012). Sağlık Algısı Ölçeği'nin Türkçe Çevriminin Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, **32(1)**: 47-53.
- KAĞITÇIBAŞI, C. (1983). İnsan ve İnsanlar. Beta Yayınları, İstanbul.
- KARAKÜÇÜK, S. (1997). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme Kavram Kapsam ve Bir Araştırma, Seren Ofset, Ankara.
- KARAKÜÇÜK, S. (2005). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. 5. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.
- KARASAR, N. (2013). Bilimsel araştırma yöntemi. 25. Baskı, Nobel Yayınevi, Ankara.
- KELEŞTİMUR, H. (2015) Sempozyum 7: Stres, Üreme Fonksiyonları ve Davranış Türk Fizyolojik Bilimler Derneği 41. Ulusal Fizyoloji Kongresi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- KLIN, R.B. (2015). Principles and Practice of Structural Equation Modeling. Guilford Press.
- KRAUS, R.G. (1971). Recreation and leisure in modern society. Second Edition, Prentice-Hall, USA.
- KRAUS, R.G. (1997). Recreation Today; Program Planning and Leadership. Second Edition, Prentice-Hall, USA.
- KROPOKTIN, P. (1997). Keyifli İş. Çeviren: Saatçioğlu N. İçinde: Şimşek I, Editör, Çalışmak Yorar, Cogito: Üç Aylık Düşünce Dergisi. Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.
- LEE, J.A., PARK, J., KIM, M. (2015). Social And Physical Environments And Self-Rated Health In Urban And Rural Communities In Korea. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, **12(11)**: 14329–14341.
- LEE, T. H. (2009). A structural model to examine how destination image, attitude, and motivation affect the future behavior of tourists. *Leisure sciences*, **31(3)**: 215-236.
- MALHOTRA, N.K. (2010). *Marketing Research: An Applied Orientation* (6. Baskı). New Jersey: Prentice Hall

- MARSHALL, G. (1999). Sosyoloji Sözlüğü. Akınhay O, Kömürcü D (Çev), Bilim ve Sanat Yayınları, 1. Basım, Ankara.
- MİRZEOĞLU, N. (2003). Spor Bilimlerine Giriş. Bağırhan Yayinevi, Ankara.
- MOKAYA, S.O., GITARI, J.W. (2012). Effects of workplace recreation on employee performance the case of Kenya Utalii College. *International Journal of Humanities and Social Science*, **2(3)**: 176-183.
- MORGAN, C. T. (1995). Psikolojiye Giriş. Çev. Sor. Sirel Karakaş, Meteksan A.Ş., 11. Baskı, Ankara.
- MOSS, N.E. (2002). Gender equity and socio economic inequality: a framework for the patterning of women's health. *Social Science & Medicine*, **54**: 649-661.
- ÖZDEMİR, S., KARAKÜÇÜK, S., GÜMÜŞ, M., KIRAN, S. (2006). Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğünde Çalışan Yarı Zamanlı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, 3-5 Kasım, sy. 10, Muğla.
- ÖZDEVECİOĞLU, M. (2003). Algılanan örgütsel adaletin bireylerarası saldırgan davranışlar üzerindeki etkilerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Erciyes üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi dergisi*, **21**: 77-96.
- PLOTNIKOFF, R. C., MAYHEW, A., BIRKETT, N., LOUCAIDES, C. A., FODOR, G. (2004). Age, gender, and urban-rural differences in the correlates of physical activity. *Preventive medicine*, **39(6)**: 1115-1125.
- PROCIDANO, M. E., HELLER, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American journal of community psychology*, **11(1)**: 1-24.
- PÜSKÜLLÜOĞLU, A. (2005). Türkçe Sözlük, 10. Baskı, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.
- RAGHEB, M. G., BEARD, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of leisure Research*, **14(2)**: 155-167.
- RAMSAY, H. (2005). Reclaiming leisure: Art, sport and philosophy. Springer.
- RAYKOV, T. VE MARCOULIDES, G. A. (2006). *A First Course in Structural Equation Modeling* (2. Baskı). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- REISINGER, Y., TURNER, L. (1999). Structural equation modeling with LISREL: Application in tourism. *Tourism Manag.*, **20**: 71-88.
- ROKEACH, M. (1975). Beliefs Attitudes and Values. Jossey-Bass Publishers, United States of America.

- SABBAĞ, Ç., AKSOY, E. (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **4**: 10-23.
- SAGCAN, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*. Cumhuriyet Basımevi, İzmir.
- SARAÇLI S., AKŞIT M. (2019) Modeling the Financial Attitudes and Behaviors of Y Generation via Structural Equation Modeling. *Afyon Kocatepe University, Journal of Social Sciences*, **21(2)**: 573-579.
- SARAÇLI, S., ERDOĞMUŞ, A. (2019). Determining the Effects of information security knowledge on Information Security Awareness via Structural Equation Modeling, *Hacettepe Journal of Mathematics and Statistics*, **48(4)**: 1201-1212.
- SCHERMELLEH-ENGEL, K., MOOSBRUGGER, H., MULLER, H. (2003). Evaluating the fit of Structural Equation Models: Test of Significance and Descriptive Goodness-of-fit Measures. *Methods of Psychological Research*, **8(2)**: 23-74.
- SCHUMACKER, R.E., LOMAX, R.G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling* (2. Baskı). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- SCOOT, M. (1997). *Zaman Yönetimi*, (Çev. Aslı Çingil Çelik). 2. Baskı, Rota Yayınları, İstanbul.
- SEVİL, T. (2015). Terapötik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.
- SHERIF, M., SHERIF, C.W. (1996). *Sosyal psikolojiye giriş II*. Çeviri: Mustafa Atakay ve Aysun Yılmaz. Sosyal Yayınlar, İstanbul.
- SOLAK, Ö. (2012). Masabaşı Çalışanlarının Masa Başı Egzersizleriyle Fizyolojik Değişimlerinin Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.
- ŞAHİN, B. (1997). Algılanan Sağlık Statüsünün Ölçümü Yoluyla Tıbbi Müdahalelerin Değerlendirilmesi: Bypass Ameliyatı Olan Koroner Arter Hastaları Üzerine Bir Araştırma. *Toplum ve Hekim*, **12(82)**: 14-23.
- ŞEHRİBANOĞLU, S. (2005). *Yapısal Eşitlik Modelleri ve Bir Uygulaması*, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Van.
- ŞENOL, V. (2006). *Kayseri İl Merkezinde Sağlık Hizmetlerinin Kullanımı ve Algılanan Sağlık İlişkisi*. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Kayseri.

- ŞENOL, V., ÇETİNKAYA, F., ÜNALAN, D., BALCI, E., ÖZTÜRK, A. (2010). Kayseri İlinde Genel Popülasyonda Algılanan Sağlığın Belirleyicileri. *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, **30(1)**: 88-96.
- SISLEY, B.L. (1983). Timely Tips: Time Management for the Administrator. *Physical Educator*, **40(2)**: 75.
- STEBBINS, R. (2005). Choice And Experiential Definitions Of Leisure. *Leisure Sciences*, **27(4)**: 349-352.
- TABACHNICK, B.G., FIDELL, L.S. (2013). Using Multivariate Statistics (6. Baskı). New Jersey: Pearson.
- TAVŞANCIL, E. (2010). Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. Nobel Yayın Dağıtım 4. Baskı, Ankara.
- TAYLOR, S.E., PEPLAU, L.A., SEARS, D.O. (2007). Sosyal Psikoloji. (çev. Ali Dönmez), İmge yayınları, İstanbul.
- TEAFF, J.D., ERNST, N.W., ERNST, M., (1975). Elderly Leisure Attitude Schedule. 28th Annual Meeting of the Gerontological Society Oct 26-30. Louisville, Kentucky.
- TEL, M. (2007). Öğretim üyelerinin boş zaman etkinlikleri üzerine sosyolojik bir araştırma: doğu Anadolu örneği. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Elazığ.
- TEZCAN, M. (1982). Sosyolojik Açından Boş Zamanların Değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Ankara.
- THURSTONE, L.L. (1931). The measurement of social attitudes. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, **26(3)**: 249-269.
- TORKILDSEN, G. (2005). Leisure and Recreation Management. 5th Edition. Routledge, London.
- TRIBE, J. (2011). The Economics of Recreation, Leisure and Tourism. 5th Edition, Routledge, London.
- Türk Dil Kurumu. (2019). Genel Türkçe Sözlük. Erişim: [sozluk.gov.tr]. Erişim Tarihi: 10.11.2019.
- TUTAR, H. (2007). Zaman Yönetimi, 2. Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- UYGURTAŞ, M. (2011). Alışveriş Merkezlerinde Çalışan Gençlerin Serbest Zaman Kullanımları Üzerine Bir Çalışma. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- VELİOĞLU, P. (2012). Hemşirelikte Kavramlar ve Kuramlar. Akademi Basın ve Yayıncılık. Ankara.

YETİM, A.A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*. Topkar Matbaacılık, Ankara.

World Health Organization. *Constitution*, WHO. (1948).

WORTMAN, J., LUCAS, R.E., DONNELLAN, M.B. (2012). Stability And Change In The Big Five Personality Domains: Evidence From A Longitudinal Study Of Australians. *Psychology And Aging*, **27(4)**: 867-874.



EKLER

EK 1

Değerli Katılımcılar;

Bu anket, “ *Masabaşı Çalışanlarının Sağlık Algularının Boş Zaman Tutum ve Boş Zaman Katılımlarına Göre Değerlendirilmesi* ” konulu yüksek lisans tezi için veri toplama amacı ile hazırlanmıştır. Anket sonuçları, yalnızca bu amaç için kullanılacak olup samimi ve içtenlikle vereceğiniz cevaplar çalışmanın sağlığı açısından çok önemli olup, Literatüre katkı sağlaması açısından değerlidir. Sizden anket üzerinde belirtilecek kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmeyecektir. Cevaplarınızı sadece araştırmanın amacına uygun olarak bilimsel açıdan kullanılacak ve gizli tutulacaktır.

Gönüllü katılımınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Halime DİNÇ
Afyon Kocatepe Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyet: () Erkek () Kadın
2. Yaş: Boy: Vücut Ağırlığı:
3. Eğitim durumunuz:
() ilkokul () Ortaokul () Lise () Ön Lisans () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora
4. Çalışma süreniz: (yıl)
5. Algılanan aylık gelir düzeyi : () Çok Düşük () Düşük () Orta () İyi () Çok İyi
6. Medeni durumunuz: () Bekar () Evli Varsa çocuk sayısı:
7. Sigara kullanıyor musunuz? () Evet () Hayır
- 8- Çalıştığınız kurum türü? () Resmi () Özel
- 9- Çevrenizde fiziksel aktiviteye katılım gösteren yakınlarınız veya arkadaşlarınız varmı? () Evet () Hayır
10. Kronik veya uzun süre tedavi gerektiren bir hastalığınız var mı? Cevabınız evet ise; ne(ler) olduğunu belirtiniz.
() Hayır () Evet :
11. Kronik veya uzun süre tedavi gerektiren hastalığı olan ve/veya hastalık geçiren yakınınız var mı? ?
() Hayır () Evet:
12. Hiç düzenli spor yaptınız mı? (En az 3 ay süreli)
() Evet () Hayır

EK 2

	<u>SAĞLIK ALGISI ÖLÇEĞİ</u>	Çok Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1	Sağlığımı çok düşünürüm.					
2	Sağlıklı olmak büyük ölçüde şans işidir.					
3	Ben ne yaparsam yapayım, sağlıklı ya da hasta olacaksam zaten olan olur.					
4	Sağlıklıysam bu Allah'ın bir lütfudur.					
5	Egzersiz yapar ve doğru beslenirsem sağlıklı kalırım.					
6	Sağlıklı kalmak için yapmam gerekenler konusunda sık sık kafam karışıyor.					
7	Daha sağlıklı olmayı isterim, fakat bunun için yapmam gerekenleri henüz yapamıyorum.					
8	Sağlığı koruyan yiyecek türleri üzerine o kadar çok farklı bilgi var ki ne yapmam gerektiğini bilmiyorum.					
9	Benim için sağlıklı olan şeylere daha fazla para harcamaya hazırım.					
10	Sağlıklı olup olmamak bana bağlıdır.					
11	Sağlığım hayatımdaki en önemli düşüncedir.					
12	Sağlıklı olmak şans işidir.					
13	Ne yaparsam yapayım sağlığımı değiştiremem.					
14	İstediğim kadar sağlıklı olabilirim.					
15	Sağlıklı beslenme hakkında okuduğum her şeyi anlayamıyorum.					

EK 3

BOŞ ZAMAN KATILIMI ÖLÇEĞİ

Kesinlikle Katılıyorum =5 Katılıyorum =4 Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum = 3 Katılmıyorum = 2 Kesinlikle Katılmıyorum = 1	Çok Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1-Düzenli olarak spor yaparım.(Koşu, bisiklet, yüzme, tenis, sportif oyunlar,					
2- Günlük yürüyüşler yaparım.(Açık alan, parklar, v.b.)					
3- Dans ederim					
4- Etkinlik kurslarına katılırım.(Resim,fotoğraf,el sanatları,yemek,dil,v.b)					
5- Kitap okurum.					
6- Tavla, kâğıt, satranç, v.b oyunları oynarım.					
7- Bilgisayar, internet kullanırım.					
8- Müzik aleti çalarım.					
9- Şiir, öykü, anılarımı v.b yazar veya resim yaparım.					
10-Başkalarına birşeyler öğretir veya ders veririm.					
11- Televizyon seyredirim.					
12-Radyo, müzik dinlerim.					
13- Sergilere, gösterilere, kültürel ve sportif etkinliklere katılırım.					
14- Gezilere, seyahatlere katılırım.					
15- Sinema, tiyatro, v.b aktivitelere giderim.					
16- Arkadaşlarımı, akrabalarımı ziyaret ederim.					
17- Toplum içi aktivitelere katılırım. (Dernek, gönüllü kuruluş, v.b)					
18- Alışverişe, vitrin bakmaya, dolaşmaya çıkarım.					
19- Dini etkinlik yaparım.(Camiye gitmek,kuran okumak,dua günleri,v.b)					
20- Dostlarla, arkadaşlarla sohbet ederim.					
21- Aile üyeleri ile vakit geçiririm.					
22- Değişik pasta, börek, yemek tarifleri denerim.					
23- Evcil hayvan bakar, beslerim.					
24- Bahçe işleri ile uğraşırım.					
25- El işleri(Örgü, biçki-dikiş, nakış, v.b) ve el sanatları (Seramik, boyama (v.b) yaparım.					
26- Evimde yeni düzenlemeler, şekil değişiklikleri yaparım.					
27- Balık tutmaya ve ava giderim.					

EK 4**BOŞ ZAMAN TUTUM ÖLÇEĞİ**

BOŞ ZAMAN TUTUM ÖLÇEĞİ		Çok	Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç	Katılmıyorum
1	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akıllıca kullanmaktır.							
2	Boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır.							
3	İnsanlar çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirirler.							
4	Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar.							
5	Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır.							
6	Boş zaman çalışma verimini artırır.							
7	Boş zaman aktiviteleri enerjiyi yenilemeye yardımcı olur.							
8	Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişim için bir araç olabilir.							
9	Boş zaman aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur.							
10	İnsanlar boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyar.							
11	Boş zaman aktiviteleri sosyal ilişkiler için iyi bir fırsattır.							
12	Boş zaman aktiviteleri önemlidir.							
13	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olduğumda zaman çok çabuk geçiyor.							
14	Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor.							
15	Boş zaman aktivitelerime değer veririm.							
16	Boş zamanım boyunca kendim olabiliyorum.							
17	Boş zaman aktivitelerim bana zevkli deneyimler sağlar.							
18	Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum.							
19	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum.							
20	Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır.							
21	Boş zaman aktiviteleri ile sık sık meşgul olmanın uygun olduğunu düşünüyorum.							
22	Boş zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum.							
23	Boş zaman aktivitelerimden hoşlanıyorum.							
24	Boş zaman aktiviteleri dikkatimin tamamını alıyor.							
25	Boş zaman aktivitelerine sık sık katılıyorum.							
26	İmkânım olsa boş zaman aktiviteleri için harcadığım zaman miktarını artırırım.							
27	Gelir durumum müsaade ettiği ölçüde boş zaman aktivitelerimde kullanmak üzere araç-gereç satın alırım.							
28	Zamanım ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılıyorum.							
29	Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım.							
30	Seçme şansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşarım.							
31	Plansız bile olsa bazı boş zaman aktivitelerine katılıyorum.							
32	Boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim.							
33	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum.							
34	Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılıyorum.							
35	Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcayabilirim.							
36	Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım.							

EK 5

ETİK KURUL KARARI

T.C. AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI	
TOPLANTI SAYISI:04	KARAR TARİHİ:28.02.2019
KARAR 2019/13 Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi Halime DİNÇ'in "Masa Başı Çalışanlarının Sağlık Algılarının Boş Zaman Tutum ve Boş Zaman Katılımlarına Göre Değerlendirilmesi" başlıklı yüksek lisans tezi kapsamında kullanacağı veri toplama araçlarının, etik açıdan sakıncalı olmadığına, katılanların oy birliği ile karar verildi.	
<p>ASLEĞİBİDİR</p>  <p>Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanı</p>	

EK 6

ARAŞTIRMA İZİNİ



T.C.
AFYONKARAHİSAR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : 86649407605.01-E.7999039
Konu : Halime DİNÇ Araştırma İzni

19/04/2019

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2017/25 sayılı Genelgesi.
b) Afyon Valiliği İl Yazı İşleri Müdürlüğü'nün 05/04/2019 tarihli ve 3476 sayılı yazısı.

Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitim ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Halime DİNÇ'in "Masa Başı Çalışanların Sağlık Algılarının Boş Zaman Tutum ve Boş Zaman Katılımlarına Göre Değerlendirilmesi" konulu tez çalışmasında kullanılmak üzere 2018-2019 Öğretim Yılı Dönemi içinde Müdürlüğümüze bağlı ilgi (b) yazı ekinde çalışanlarına ilgi (a) Genelgenin hükümleri doğrultusunda anket çalışması yapmaları, çalışmalarını tamamladıktan sonra sonuçlarının birer örneğinin İl Millî Eğitim Müdürlüğüne teslim edilmesi şartıyla, Müdürlüğümüz AR-GE Birimi teklifi doğrultusunda araştırma yapmaları Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Metin YALÇIN
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
19/04/2019

Ümit Şeref KAYACAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
- İlgi Yazı ve Ekleri (4 Sayfa)

Ayrıntılı bilgi için:Tolga YEŞİLÇAYIR (Memur)
Karaman İş Merkezi/AFYONKARAHİSAR
e-posta: avbir03@meb.gov.tr / afyonstrateji@gmail.com

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ Ar-Ge
Elektronik Ağ: afyon.meb.gov.tr
Tel: (0 272) 214 24 28 Faks:(0 272) 2137605

EK 7

ARAŞTIRMA İZNI

AKÜ Gelen No: 11/04/2019-7070



T.C.
AFYONKARAHİSAR VALİLİĞİ
İl Yazı İşleri Müdürlüğü



Sayı : 53299009-044-E.3476
Konu : Araştırma İzni

05/04/2019

AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİNE (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : Afyon Kocatepe Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 26.03.2019 tarihli ve 3353 sayılı yazısı.

Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Halime DİNÇ'in "Masa Başlı Çalışanların Sağlık Algılarının Boş Zaman Tutum ve Boş Zaman Katılımlarına Göre Değerlendirilmesi" konulu tez çalışması kapsamında anket uygulaması yapması Valilimizce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve konuyla ilgili olarak gerekli kolaylığın sağlanması hususunda gereğini rica ederim.

Dr. Mehmet BOZTEPE
Vali a.
Vali Yardımcısı

Dağıtım:

Gereği:
Afyonkarahisar İl Millî Eğitim
Müdürlüğüne
Afyonkarahisar İl Defterdarlığına
Afyonkarahisar Tarım İl Müdürlüğüne
Afyonkarahisar Çevre ve Şehircilik İl
Müdürlüğüne
Afyonkarahisar Tapu Müdürlüğüne
Afyonkarahisar İl Kültür ve Turizm
Müdürlüğüne
Afyonkarahisar İl Özel İdaresine

Bilgi:
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)



*Bu belge elektronik imzalıdır. İmzalı suretinin aslını görmek için <https://www.e-ictisleri.gov.tr/EvrakDogrulama> adresine girilerek (LzDRg+-HLCBe2-Qa8eDV-yK6RV-+PY5a2mV) kodunu yazınız.

Bursalı Mh. Devigeçe Cad. No:10 Afyonkarahisar
Telefon No: (272)213 44 58 Dahili: 1201 - 1206 Faks No: (272)214 07 59
e-Posta: yazisleri@afyonkarahisar.gov.tr İnternet Adresi: <http://www.afyonkarahisar.gov.tr>

Bügi için Haruzo MİEMİŞ
Tekrasyon
Telefon No

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Afyon Kocatepe Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilimsel Yayın Etiği İlkeleri ve Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahriyat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Afyon Kocatepe Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

02.01.2020

İmza

Öğrenci Adı- Soyadı


Halime DING