

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUMU VE SAĞLIK
ALGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Dursun Yılmaz BAYCAN

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Hayri AKYÜZ

BARTIN-2020

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUMU VE SAĞLIK
ALGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2008
HAZIRLAYAN

Dursun Yılmaz BAYCAN

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Hayri AKYÜZ

BARTIN-2020

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Dr. Öğr. Üyesi Hayri AKYÜZ danışmanlığında hazırlamış olduğum “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumu ve Sağlık Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı Yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

15/10/2020

Dursun Yılmaz BAYCAN



ÖN SÖZ

Sağlık olgusu, kişilerin kendi değerleri/yargıları doğrultusunda tanımladıkları ve buldukları çevreye uyum sağlamalarıyla iyi olma halini sürdürmeleri ile gelişen dinamik bir süreç olarak nitelendirilebilir. Bu bağlamda kişilerin sağlık algıları ve serbest zaman değerlendirmelerinin ilişki içerisinde olduğu söylenebilir. Sağlık algısı, insanların fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan durumlarını kendilerinin değerlendirmesi, sağlıkları hakkında bireysel duygu, ön yargı, kaygı ve beklentilerinin bütünü şeklinde tanımlanır. Kişinin kendisini sağlıklı olarak algılaması pozitif hislerin taşınmasıyla “iyi sağlık algısı”, negatif hislerin taşınmasıyla ise “kötü sağlık algısı” olarak da ifade edilir. Sağlığı hem objektif hem de sübjektif yönleri ile ölçmek için sağlık algısının değerlendirilmesi oldukça uygun bir yöntem olarak kullanılmaktadır Serbest zaman ise genç bireylerde ortaya çıkan sorunlar arasında yer almaktadır ve gençler, belli nedenlerle toplumda kendisine yüklenen sorumlulukla yüzleşmek istememekte, bu sorumluluktan mümkün olduğunca kaçmaya çalışmaktadır. Bu nedenle serbest zamanların en iyi biçimde değerlendirilmesi gerekmektedir. Genç birey bu sayede hem çevresine dâhil olabilecek hem de olası kötü alışkanlıklardan uzak kalabilecektir. Bu bağlamda, ilgili verilere dayanarak araştırmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ve sağlık algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda tamamlamış olduğum yüksek lisans tezimin her safhasında yanımda olan, bilgi ve tecrübelerini esirgmeden benimle paylaşan kıymetli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hayri AKYÜZ’e ve ilk danışmanım Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN’e sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Bu akademik sürecin başlangıcından sonuna kadar desteklerini en derinden hissettiren saygıdeğer hocalarım Doç. Dr. Murat KUL’a, Doç. Dr. Ali ÖZKAN’a ve Öğr. Gör. Gürkan ELÇİ’ye teşekkürü borç bilirim. Ayrıca bu akademik sürece başlangıç noktasında ve her aşamasında yanımda olan kıymetli büyüğüm Ümit ÖZ’e ve çok değerli arkadaşım Yunus ERDOĞAN’a da teşekkür ederim. Son olarak yaşamımın her evresinde maddi ve manevi olarak beni yalnız bırakmayan tüm aile fertlerime sonsuz teşekkür ederim.

Dursun Yılmaz BAYCAN

Bartın, 2020

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doymu ve Sağlık Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Dursun Yılmaz BAYCAN

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hayri AKYÜZ

Bartın-2020, Sayfa: XI + 72

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doymu ve sağlık algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada “Tanımlayıcı (Betimsel) ve İlişkisel Tarama Modeli” kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise 2019-2020 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören ve evrenden rastgele seçim yöntemi ile belirlenmiş (165 kadın ve 205 erkek), toplam 370 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacı ve danışman tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, “Serbest Zaman Doym Ölçeği (SZDÖ)” ve “Sağlık Algısı Ölçeği (SAÖ)” kullanılmıştır. Veriler “SPSS 23.0” programında analiz edilmiştir. Demografik değişkenler için frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma, farklılaşma durumlarına yönelik T-testi ve ANOVA, ilişki durumlarına yönelik Korelasyon testi kullanılmıştır. Ayrıca, gruplar arasındaki farklılıkları tespit etmek için TUKEY testi kullanılmıştır. Araştırmaya yönelik bütün analizlerde anlamlılık seviyesi ($p < 0,05$) olarak değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına göre; katılımcıların serbest zaman doymu ve sağlık algısı düzeyleri cinsiyet, bölüm, sınıf, öğrenim türü ve haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenleri açısından farklılaşmamaktadır. Yaş değişkenine bağlı hiçbir alt boyutta ilişki bulunmamaktadır. Algılanan aylık ortalama gelir durumu değişkenine ilişkin “Eğitimsel” ve “Rahatlama” alt boyutlarında gelir seviyesi yüksek olan katılımcılar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Son olarak; iki ölçek toplam puanları arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçlarında “SAÖ” ve “SZDÖ” arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Aynı zamanda serbest zaman doymu ölçeği ile sağlık algısı ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişkiler de bulunmaktadır. Sonuç olarak, katılımcıların serbest zaman doymu ve algılanan sağlık düzeyleri algılanan aylık ortalama gelir değişkeni açısından farklılık gösterirken, katılımcıların serbest zaman doym düzeyleri arttıkça algılanan sağlık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman doymu, Sağlık algısı, Öğrenci.

ABSTRACT

Master Thesis

Investigation of the Relationship between University Students' Leisure Satisfaction and Health Perception Levels

Dursun Yılmaz BAYCAN

Bartın University

Graduate Education Institute

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Hayri AKYÜZ

Bartın-2020, Page: XI + 72

The main purpose of this study is to examine the relationship between university students' leisure satisfaction and health perception levels. In the research, “Descriptive (Figurative) and Relational Search Model” was used. The universe of the study consists of students studying at Bartın University, Faculty of Sport Sciences. The sample group of the study consists of a total of 370 participants (165 women and 205 men) studying in the 2019-2020 academic year and selected by random selection from the universe. As a data collection tool, created by the researcher and consultant personal information form, “Leisure Satisfaction Scale (LSS)” and “Perception of Health Scale (PHS)” were used. The data were analyzed in the “SPSS 23.0” program. Frequency, percentage, arithmetic mean and standard deviation for demographic variables, T-test and ANOVA for differentiation status, Correlation test for relationship status were used. In addition, TUKEY test was used to determine differences between groups. The significance level was evaluated as ($p < 0,05$) in all analyzes for the study. According to the research findings; leisure satisfaction and health perception levels of the participants do not differ in terms of gender, department, class, education type, and frequency of participating in weekly leisure activities variables. There is no relationship in any sub-dimension depending on the age variable. In the “Educational” and “Relaxation” sub-dimensions of the perceived average monthly income variable, a significant difference was found in favor of participants with high income levels. Finally; in the correlation analysis results regarding the relationship between the total scores of the two scales, there is a significant positive correlation between “LSS” and “PHS”. There are also positive relationships between sub-dimensions of leisure satisfaction scale and health perception scale. As a result, it was determined that the leisure satisfaction and perceived health levels of the participants differ in terms of the perceived monthly average income variable, while the perceived health levels of the participants increased as their leisure time satisfaction levels increased.

Keywords: Leisure satisfaction, Health perception, Student.

İÇİNDEKİLER

BEYANNAME	II
ÖNSÖZ.....	III
ÖZET.....	IV
ABSTRACT	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
TABLOLAR LİSTESİ	IX
KISALTMALAR VE SEMBOLER LİSTESİ	XI
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1.Problem.....	2
1.2.Araştırmanın Amacı	2
1.3.Araştırmanın Önemi	3
1.4.Sayıtlar.....	3
1.5.Sınırlılıklar.....	3
1.6.Tanımlar.....	4
İKİNCİ BÖLÜM: LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	5
2.1. Zaman Kavramı	5
2.1.1. Zamanın önemi	7
2.1.2. Zamanın yönetimi	8
2.1.3. Zamanın türleri	9
2.2. Serbest Zaman Kavramı	9
2.2.1. Serbest zaman doyumu	10
2.2.2. Serbest zaman değerlendirme	11
2.2.3. Serbest zaman kullanımı	12
2.2.3.1. Sıradan serbest zaman etkinlikleri	12
2.2.3.2. Sistemli serbest zaman etkinlikleri	13
2.2.4. Serbest zaman fonksiyonları	15
2.3. Rekreasyon Kavramı	16
2.3.1. Rekreasyonun özellikleri	18
2.3.2. Rekreasyonun sınıflandırması	19
2.3.3. Rekreasyona ihtiyaç duyulan nedenler	21
2.4. Sağlık	24

2.5. Sağlık Algısı	25
2.5.1. Sağlık algısının önemi ve kapsamı	26
2.5.2. Sağlık algısının psikolojik boyutları	27
2.5.2.1. Benlik kimliği	28
2.5.2.2. Duygu karmaşası.....	29
2.5.2.3. Kişilik.....	30
2.5.2.4. Niyet-Davranış (Tutum) farkı	31
2.5.2.5. Geçmiş davranışların rolü	32
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM	33
3.1. Araştırma Modeli.....	33
3.2. Evren Örneklem.....	33
3.3. Verilerin Toplanması.....	33
3.3.1. Kişisel bilgi formu	33
3.3.2. Serbest zaman doyum ölçeği	34
3.3.3. Sağlık algısı ölçeği.....	34
3.4. Verilerin Analizi	35
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR.....	36
4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	37
4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	38
4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular	39
4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	41
4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	42
4.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular	43
4.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	45
4.8. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	46
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	49
5.1. Tartışma.....	49
5.2. Sonuçlar	55
5.3. Öneriler.....	56
KAYNAKÇA	58
EKLER	69

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	69
Ek 2: Sağlık Algısı Ölçeği	70
Ek 3: Serbest Zaman Doyum Ölçeği	71
Ek 4: Etik Kurul Onay Belgesi	72



TABLULAR LİSTESİ

Tablo No		Sayfa No
2.1	Yaşam etkinliklerine harcanan zaman.	14
3.1.	Serbest zaman doyum ölçeği ve sağlık algısı ölçeği alt boyutları ve toplam puanlara ilişkin güvenilirlik analizi sonuçları.	34
4.1.	Araştırma grubunun demografik bilgilerine göre dağılımları.	36
4.2.	Araştırma grubunun yaş değişkenine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri.	37
4.3.	Araştırma grubunun sağlık algılarının cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.	37
4.4.	Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.	37
4.5.	Araştırma grubunun sağlık algısı ölçeği alt boyutları ile yaş değişkenine ilişkin korelasyon analizi sonuçları.	38
4.6.	Araştırma grubunun serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları ile yaş değişkenine ilişkin korelasyon analizi sonuçları.	39
4.7.	Araştırma grubunun sağlık algılarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.	39
4.8	Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.	40
4.9.	Araştırma grubunun sağlık algılarının öğrenim türü değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.	41
4.10.	Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının öğrenim türü değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.	41
4.11.	Araştırma grubunun sağlık algılarının öğrenim gördükleri sınıf değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.	42
4.12.	Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının öğrenim gördükleri sınıf değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.	43
4.13.	Araştırma grubunun sağlık algılarının algılanan aylık ortalama gelir durumu değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.	43
4.14.	Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının algılanan aylık ortalama	44

	gelir durumu değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.	
4.15.	Araştırma grubunun sağlık algılarının algılanan haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.	45
4.16.	Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının algılanan haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.	46
4.17	Araştırma grubunun serbest zaman doyum ölçęi ile sağlık algısı ölçęi toplam puanlarına ilişkin korelasyon analizi testi sonuçları.	47
4.18.	Araştırma grubunun serbest zaman doyum ölçęi ile sağlık algısı ölçęi alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi testi sonuçları.	47



KISALTMALAR VE SEMBOLLER LİSTESİ

SAÖ	: Sağlık Algısı Ölçeği
SZDÖ	: Serbest Zaman Doyumu Ölçeği
N	: Katılımcı Sayısı
Ort.	: Ortalama
Ss	: Standart Sapma
t	: t Testi Değeri
p	: Anlamlılık Düzeyi
\bar{x}	: Aritmetik Ortalama
s^2	: Ölçek Varyansı
r	: Korelasyon
α	: Cronbach's Alpha

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsanların içerisinde yer aldıkları tüm eylemler ve etkinlikler belirli bir zaman diliminde gerçekleşir (Ada ve Baysal, 2018, s. 225). Bu zamanı kullanma biçimi ise pek çok insanda benzerlik göstermektedir. Belirli bir kısım mal ya da hizmet üretmek amacıyla yani çalışmak amacıyla kullanılır. Başka bir kısmı aile ve kişisel sorumluluklara ayrılır. Aynı zamanda yemek ve uyku gibi temel ihtiyaçlar da günlük yaşamda zaman gerektiren durumlardır. Bu ihtiyaçlardan artakalan zaman ise “serbest zaman” olarak tanımlanmaktadır (Arslan, 2013, s. 4).

Tüm zamanlarda kişilerin çalışma için ayırdıkları zaman dilimi insanları fiziksel olarak yıpratmakla birlikte zihinsel olarak da yormuştur. Ancak serbest zamanlarında, insanların kendilerine özel ayırdıkları zamanlarda sosyal aktivitelere katılımı, yenilenmelerine, kişilerin güç tazelemelerine ve yaşama tekrardan başlamalarına fırsat sunmuştur. Bireylerin serbest zamanlarında gönüllü bir şekilde katılım sağladıkları ya da bireysel olarak yaptıkları ve kişisel tatminlerini sağladıkları dinlendirme ve eğlence amaçlı etkinliklerin temelini oluşturan serbest zaman faaliyetleri kişilerin sağlıklı bir yaşam sürmelerini için de önem arz etmektedir. Bu tür faaliyetler kişisel ve dolaylı yollarla toplumlar için de fonksiyonel biçimde pek çok değeri ifade etmektedir (Burke, 1995, s. 136, 150).

Serbest zamanı kavramsal olarak ele aldığımızda ilgili literatürde çeşitli tanımlamalar mevcuttur. Ancak kavramsal olarak yalın bir ifadeyle serbest zamanı, insan hayatında elzem ve temel ihtiyaçları yerine getirmesinden geriye kalan ve kendi iradesi doğrultusunda değerlendirerek yön verdiği zaman dilimi şeklinde tanımlanır (Karaküçük, 2005, s. 3). Serbest zaman, dışarıdan kişiye etki eden zorluklar olmaksızın kişisel hâkimiyet yoluyla gerçekleştirilen eğlenmek, hoşnut olmak ve mutluluk uyandırmak amaçlı, maddi beklentinin olmadığı, kendiliğinden var olan, tatmin edici tecrübelerin kazanıldığı zaman dilimi şeklinde kabul görür (Mieczkowski, 1990, s. 54). Başka bir tanımla serbest zaman, kişinin yaşamında hayatını sürdürebilmesi için kazanç elde ettiği zamanın haricindeki zamandır. Bu ifade de demek oluyor ki, serbest zaman dilimi özgürce seçim yapılabilen zaman aralığını olarak ifade edilir (Mull ve Ark., 1997, s. 158).

Yukarıda yer alan tanımlamalardaki temel ihtiyaçlardan birisi de eğitimidir ve eğitim açısından üniversiteler büyük önem arz etmektedir. Üniversiteler, her bakımdan toplum için faydacı ve mesleki açıdan iyi eğitim almış kişileri yetiştirmeyi hedefleyen kurumlardır. Bu

amaç doğrultusunda üniversite öğrencilerinin sadece mesleki açıdan derslerinin yanı sıra sosyal, fiziksel ve mental olarak çok yönlü gelişimi önemlidir (Mansuroğlu, 2002, s. 54-55). Bu gelişim için serbest zamanın etkili değerlendirilmesiyle birlikte bireylerin sosyal, fiziksel, kültürel gelişimlerine büyük oranda katkı sağlanır ve kişi sağlıklı bir birey haline gelir (Yılmaz, 1989, s. 202).

Sağlık olgusu, kişilerin kendi değerleri/yargıları doğrultusunda tanımladıkları ve buldukları çevreye uyum sağlamalarıyla iyi olma halini sürdürmeleri ile gelişen dinamik bir süreç olarak nitelendirilebilir. Bu bağlamda kişilerin sağlık algıları ve serbest zaman değerlendirmelerinin ilişki içerisinde olduğu söylenebilir (Oral, 2018). Sağlık algısı, insanların fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan durumlarını kendilerinin değerlendirmesi, sağlıkları hakkında bireysel duygu, ön yargı, kaygı ve beklentilerinin bütünü şeklinde tanımlanır. Kişinin kendisini sağlıklı olarak algılaması pozitif hislerin taşınmasıyla “iyi sağlık algısı”, negatif hislerin taşınmasıyla ise “kötü sağlık algısı” olarak da ifade edilir. Sağlığı hem objektif hem de sübjektif yönleri ile ölçmek için sağlık algısının değerlendirilmesi oldukça uygun bir yöntem olarak kullanılmaktadır (Mikolajczyk, 2008, s. 9). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin sağlık durumlarını iyi bir şekilde algıladıkları ve sorun teşkil eden durumlara karşı farkındalıklarının yüksek olduğunu bilinmektedir (Tuğut ve Bekar, 2008, s. 25).

Sağlık algısı dikkate alınarak kişinin zihinsel olarak hazır olma hissini oluşturabilmek amacıyla uygun ortamların ve koşulların sağlanması gerekmektedir. Bu koşulların beraberinde gerçekleştirilen düzenli fiziksel aktivitelerin katılımcılara sunduğu faydaları listelediğimizde obezite, kalp krizi geçirme ve atak geçirme riskinin düşürülmesi ve kaliteli bir hayata sahip olmak için psikolojik olarak tam bir iyilik halinin gelişimini örnek verebiliriz. Bu sebeple bütün popülasyonun fayda sağlamayan alışkanlıklardan ve gerçekleşmesi muhtemel sağlık sorunlarından korunmak amacıyla dünya genelinde kişilerin serbest zaman aktivitelerini alışkanlık haline getirmeleri için teşviklerde bulunulmalıdır (Kennely ve Ark., 2013, s. 480).

Serbest zaman, genç bireylerde ortaya çıkan sorunlardan bir başkasıdır. Gençler, belli nedenlerle toplumda kendisine yüklenen sorumlulukla yüzleşmek istememekte, bu sorumluluktan mümkün olduğunca kaçmaya çalışmaktadır. Bu nedenle serbest zamanların en iyi biçimde değerlendirilmesi gerekmektedir. Genç birey bu sayede hem çevresine dâhil olabilecek hem de olası kötü alışkanlıklardan uzak kalabilecektir (Ayrıl, 1988, s. 105). Bu bağlamda, ilgili verilere dayanarak araştırmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ve sağlık algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1.Problem

“Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ve sağlık algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” konu başlıklı bu araştırmanın temel probleminin haricinde alt problemler de bulunmaktadır.

Alt problemler ise;

1. “Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile sağlık algıları cinsiyet değişkenine göre değişmekte midir?”
2. “Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile sağlık algıları yaş değişkenine göre değişmekte midir?”
3. “Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile sağlık algıları öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre değişmekte midir?”
4. “Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile sağlık algıları öğrenim tütü değişkenine göre değişmekte midir?”
5. “Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile sağlık algıları öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre değişmekte midir?”
6. “Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile sağlık algıları algılanan aylık ortalama gelir durumu değişkenine göre değişmekte midir?”
7. “Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile sağlık algıları algılanan haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenine göre değişmekte midir?”
8. “Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ölçeği ile sağlık algısı ölçeği puanları arasında ilişki var mıdır?”

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmamızın en temel amacı üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ve sağlık algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ek olarak bu ölçekler ile araştırma grubuna bağlı demografik değişkenler arasındaki farklılıkların tespit edilmesi de araştırmanın temel amaçları arasındadır.

Serbest zaman doyumu ve sağlık algısı değişkenlerine bağlı olarak beden eğitimi ve spor alanına yönelik ilgili literatürde yer alan araştırmalara katkı sağlama amacıyla birlikte, konuya ilişkin kişilere, kurumlara ve kuruluşlara önerilerde bulunmak bu araştırmanın diğer amaçları arasında yer almaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ve sağlık algılarına ilişkin birçok araştırma bulunmaktadır. Ancak bu iki değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu bağlamda ilgili literatürde yer alan araştırmalara ve alana farklı boyut kazandırmak adına değişik örneklem gruplarıyla çalışmanın ilgili verilere katkı sağlaması açısından bu araştırma önem arz etmektedir. Ayrıca serbest zaman doyumu ve sağlık algısının birçok meslek grubunda olduğu gibi beden eğitimi ve spor alanında da önemini vurgulamak amacıyla da bu araştırma önem arz etmektedir.

1.4. Sayıtlar

Araştırma verilerinin toplanmasında ve uygulanan ölçeklerin belirlenme aşamasında aşağıdaki listede yer alan varsayımlarda bulunulmuştur.

- Ölçme araçlarının verileri toplamak amaçlı yeterli düzeyde güvenilir ve geçerlidir.
- Ölçme araçları, araştırmanın amacına uygundur.
- Ölçme araçlarında yer alan ifadeler açık ve anlaşılır maddelerdir.
- Tüm katılımcılar, ölçme araçlarında yer alan tüm maddeleri dikkatle okuyarak yanıt vermiştir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın kapsamını oluşturacak kriterler aşağıdaki sınırlayıcı maddeler göz önüne alınarak belirlenmiştir.

- Katılımcılar üniversite öğrencisidir.
- Katılımcıların öğrenim görmekte olduğu fakülte Spor Bilimleri Fakültesidir.
- Katılımcılar Bartın Üniversitesi öğrencileridir.
- Katılımcılar spor eğitimi almaktadır.
- Araştırmaya fakültenin tüm bölümlerinden öğrenciler katılabilir.
- Araştırma grubunu 2019-2020 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde örgün eğitime devam eden öğrenciler oluşturmaktadır.

1.6. Tanımlar

Zaman: Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit (Türk Dil Kurumu, 2020).

Serbest Zaman: İnsan hayatında elzem ve temel ihtiyaçları yerine getirmesinden geriye kalan ve kendi iradesi doğrultusunda değerlendirerek yön verdiği zaman dilimine serbest zamanı denir (Karaküçük, 2005, s. 3).

Serbest Zaman Doyumu: Kişinin serbest zaman etkinliklerine katılımının bir sonucu olarak elde ettiği pozitif duygular ve doyum noktası olarak tanımlanmaktadır (Beard ve Ragheb, 1980, s. 23).

Sağlık: Sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik haline sağlık denir (Dünya Sağlık Örgütü, 2020).

Sağlık Algısı: İnsanların fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan durumlarını kendilerinin değerlendirmesi, sağlıkları hakkında bireysel duygu, ön yargı, kaygı ve beklentilerinin bütününe sağlık algısı denir (Mikolajczyk, 2008, s. 9).

BÖLÜM II

LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Zaman Kavramı

Zamanın kavramsal olarak tarihler boyunca tanımlanması güç bir durum olmuştur. Türk Dil Kurumu (2020) zamanı kavram olarak sözlükte “*Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit*” ifadeleriyle tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu, 2020). Toplum içerisinde bütün faaliyetlerin ve eylemlerin aktif kalabilmesi amacıyla kişisel değil ortak zaman algısı ihtiyacı doğmaktadır. Zaman, canlıların topluluk halinde yaşamlarını düzenli bir hale getirmeleri için en temel gerekliliklerden birisidir. Zaman kavramı aynı zamanda araştırmacıların üç türde (psikolojik, biyolojik ve fiziksel zaman) sınıflandırılmasıyla da tanımlanmaktadır. Fiziksel zaman olarak nitelendirilen zaman, takvim ve saat doğrultusunda belirlenen türdür. Bu tür, geçmiş ile şimdi, şimdi ile de gelecek arasında bağlayıcı ve doğrusal bir süreç olarak betimlenir. Geçmiş, şimdi ve gelecek olarak adlandırılan farklı zamansal kavramlar, bireysel tecrübe, deneyim ve birikimleri anlatmaktadır (Passing, 2003, s. 28).

Zaman kavramını tanımlayan pek çok araştırmacı ortak konulara değinmişlerdir. Demir ve Acar (2005) zamanı, bir hareketin gerçekleştiği çevre içerisinde var olan kozmik bir süreç olarak tanımlamışlardır (Demir ve Acar, 2005, s. 445). Zamanın varlığı tüm evrende sürdüğü üzere özellikle kişiler açısından önemli olan varlık için bir kaynak anlamına gelmektedir (Soyer ve Can, 2003, s. 103). Yaklaşık olarak her insanın ilgilenmek mecburiyetinde olduğu bir zaman kavramı vardır. Yetmediği konusunda şikayetçisinin bol olan konuların arasında ilk sıralarda yer alır ve zamana eşlik eden bir diğer kavram ise paradır. Parayı farklı yollarla elde etmek mümkündür. Ancak zaman, karşılığında her ne verirseniz verin geri dönüşü olmayan bir kavramdır (Akatay, 2003, s. 282).

Zaman sınırlanamayan ve depolanamayan geçici bir kaynak olarak hayatımızda yer edinmiştir. Bu nedenle zamanı verimli bir şekilde kullanmak biz insanlar için en büyük gerekliliklerden birisidir. Zaman, dünya üzerinde yaşamını sürdüren her türlü canlı için bir gün içerisinde yirmi dört saat, her hafta içerisinde yedi gün olmak üzere herkese eşit biçimde pay edilmiş bir kavramdır (Scoot, 1995, s. 9). Addington (1996) ise zaman kavramını kişinin sahip olduğu sonsuzluk birimi olarak tanımlamaktadır (Addington, 1996, s. 128).

Zaman, kavramsal olarak modern toplumların içerisinde farklı alt dallara ayrılarak çeşitlilik göstermektedir. Bu alt dallar kullanımı ise iş yaşantısı ve kişisel zaman dilimleri olarak ayrıştırılmaktadır. İnsanların iş yaşantılarından haricen bedensel ve mental olarak ayırdıkları zaman dilimine “serbest zaman” denilebilir. Zamana yönelik yapılan çalışmalar genel olarak “zaman kullanımı” veya “zaman perspektifi” noktasında yoğunlaşırken aslında zaman kavramı kişisel bir olgu olması nedeniyle bireyler yoluyla belirlenir (Hefferon ve Boniwell, 2018, s. 143). Zaman, kişinin var oluşu, yaşamını sürdürmesi ve istedik yönde gelişen zaman şeklinde de incelenir. Torkildsen (2005) bu bağlamda zaman bölümlerinin farklı bireyler tarafında çeşitli şekillerde algılandığını ve bu durumun zaman içinde görecelilik olduğunu belirtmektedir (Torkildsen, 2005, s. 47).

2.1.1. Zamanın Önemi

Zaman olgusu insanlar için büyük önem arz eden kıymetli bir varlıktır. Hayatta her anın içerisinde var olduğu ve yaşamını sürdürdüğü ancak varlığı hakkında düşünmediği, genel olarak değer biçilemeyen, isteklerimizin ve kontrolümüzün dışında ilerleyen ve hiçbir surette geri dönüşü olmayan bir olgudur. Zaman olgusu aynı zamanda yeryüzünde tüm insanların eşit oranda sahip olduğu, ancak herkes tarafından çeşitli biçimde harcanılan, oldukça kıymetli, eşsiz ve evrensel bir kaynak olarak da tanımlanmaktadır. Zaman kavramına ilişkin, belirlenmiş somut bir şeklin, hacmin ya da kütlenin var olmaması nedeniyle standartlaştırmak ve net bir şekilde tanımlamak pek mümkün değildir (Örücü ve Kanbur 2007, s. 29).

Zaman, yukarıda da bahsi geçtiği gibi paha biçilemez bir kaynak olarak hayatımızın bir takım belirleyicisidir. Periyodik ritimlerle akıp giden zaman içerisinde 1 dakika 60 saniye, 1 saat 60 dakika olarak standartlaştırılmıştır. Geçen hiçbir saate, dakikaya ya da saniyeye geri dönüş yoktur. Aslında zamanı kıymetli kılan en önemli unsurlardan birisi de budur. Bu kıymetli olguda herkes için demokratik bir paylaşım şekli vardır; herkes günde 24 saate ve haftada 7 güne sahiptir. Bu nedenle de kişi her ne kadar paraya veya mülke sahip olursa olsun zamanın daha fazlasını satın alamaz, biriktiremez, ödünç alıp veremez ve hiçbir şekilde değişimini yapamaz. Zaman için insanın yapabileceği tek şey, sahip olduğu zaman dilimini en iyi şekilde değerlendirmektir. Tüm bu kalıplar göz önüne alındığında insanoğlunun sahip olduğu en kıymetli kaynakların arasında zaman yer almaktadır. Ancak yine insanlar tarafından kıymeti en az anlaşılabilen ve de en kötü şekilde kullanılan kaynak da zamandır (Scoot 1995, s. 9).

Zaman kaynağının iyi bir şekilde kullanılması özellikle günümüz insanının kaçınılmaz bir gerekliliği haline gelmiştir. (Karaküçük, 2005, s. 4). Zamanın iyi kullanımı günlük uyaşantımızda bir denge kurmamıza ya da dengesizlik meydana geldiğinde kaynağının belirlenmesinde bizlere yardımcı olmaktadır. Zamanın kullanması konusunda bilinçli olmak, çalışma şeklimizi sürekli olarak geliştirmemiz için anahtarıdır. Böylelikle, zamanını değerli bir şekilde kullanabilen bir kişi, yaşam kalitesini yükseltmekle birlikte diğer türlü kaynaklarda olduğu gibi kendini ve amaçları doğrultusunda zamanı etkili şekilde değerlendirebilir ve tüketebilir (Karaküçük ve Ekinci 1995, 62-66).

2.1.2. Zamanın Yönetimi

Dünyada insanların en zorlandığı ve kontrol etmekte güçlük çektikleri durumlardan birisi zaman yönetimidir. Dünyanın değişimi ve gelişimi ile yeryüzündeki en kıymetli kaynak olan zaman, her geçen gün etkili biçimde kullanılma konusunda güç bir hal almaktadır. Hızla akıp giden yaşam ve aktif hayatımızın var oluşu insanoğlu üstünde kritik bir baskı oluşturmaktadır. Zaman yönetimi kavramsal olarak özellikle idarecilerin işlerini organize edebilmeleri amacıyla ilk kez Danimarka'da ortaya çıkmakla birlikte tüm dünyada bilindik bir hal almıştır (Durukan ve Öztürk, 2005, s. 10-11).

Zaman kullanımı konusunda çeşitli yollar bulunmaktadır. Zaman yönetimi konusunda etkili bireyler genel olarak her geçen gün kendileri için ayrılan benzer miktarlardaki zamanı yönettikleri sırada etkili zaman yönetim becerisini kullanmaktadırlar. Ayrıca bu kişiler diğer insanlara kıyasla daha çok başarı elde ederler. Zaman yönetimi aslında kavramsal olarak; "belirli hedeflere ilişkin faaliyetlerin gerçekleştirilmesi sırasında zamanın etkili biçimde kullanımını amaçlayan davranışların tümü" şeklinde nitelenmektedir (Claessens ve Ark., 2007, s. 262). Zaman yönetimi başka bir tanımlama şekli ile; sınırlı zaman dilimi içerisinde bir takım görev ve sorumlulukları gerçekleştirirken çeşitli becerilerin, araçların ve tekniklerin kullanılmasıdır (Hornig, Klasik ve Loeb, 2010, s. 519). Zaman yönetim becerisini düzenli bir şekilde kullanmasını bilen bireyler etkin biçimde çalışabilirler ve baskı altında iken de daha fazla başarı elde edebilirler. Blair'e (2008), "etkili ve fayda sağlayıcı zaman yönetimi, bireyin önemli ve önemsiz olarak olguları ayırt etmesine ve bilinçli kararlar vermesiyle planlama yapmayı ve bu planlar çerçevesinde yaşamını sürmesine olanak sağlaması" olarak tanımlanır. Zaman yönetimi, tüm işlevselliğinin öncesinde bir takım yönetim ilkelerine bağlı kalarak kişinin kendisini yönetmesiyle alakadardır. Bu yollarla hayatının şeklinde kademeli biçimde değişiklik yapmak mümkün hale gelmektedir (Kocabaş ve Erdem, 2003, s. 193).

2.1.3. Zamanın Türleri

Zaman kavramı yaygın olarak amacına ilişkin sınıflandırılır ve bu sınıflandırma genel olarak üç başlık (gerçek zaman, psikolojik zaman ve biyolojik (içgüdüsel) zaman) altında toplanır.

Bu zaman türleri şunlardır;

- a) Gerçek Zaman: Zaman, saat kavramı ile ölçülebilen, gözlenebilen ve takibi yapılabilen, bütün insanlık için kabul gören ve kaynağını dünyanın güneşin çevresindeki dönüşü ile alınan bir olgudur. Bizler için ise kullanabildiğimiz ve yönetebildiğimiz zaman, gerçek zaman olarak tanımlanmaktadır (Tengilimlioğlu ve Ark, 2003, s. 33).
- b) Psikolojik Zaman: Psikolojik (subjektif) zaman kavramsal olarak kısaca, kişinin içerisinde yer aldığı psikolojik halinde algıladığı zaman ile sınırlıdır. Gerçek zamanı saat ile algılanırken, psikolojik zamanın ölçümü ve algılanma durumu pek mümkün olmaz. Psikolojik zamanlar kişinin ruhsal durumunun değişimi ile paralellik gösterir. Kişinin zihinsel açıdan iyilik halinde psikolojik zamanı gerçek zamanına kıyasla daha hızlı ilerlemektedir. Eğer ki kişinin ruhsal durumu hüzünlü ise ve andan mutlu olmuyorsa zaman ilerlemez yani gerçek zaman yavaş ilerler (Tengilimlioğlu ve Ark, 2003, s. 34).
- c) Biyolojik (İçgüdüsel) Zaman: Biyolojik zaman olarak adlandırılan türe “içgüdüsel zaman” adı da verilir. Tüm insanların zaman ve saatleri farklılık gösterir. Kişilerin biyolojik saatleri, günlük yaşam rutinlerine göre şekil alır. İnsan, enerjisinin yüksek olduğu zaman öncelikli gördüğü işleri tamamlar ve daha az önemli olanları erteler. Biyolojik zaman da bu şekilde tanımlanabilir (Tengilimlioğlu ve Ark, 2003, s. 35).

2.2. Serbest Zaman Kavramı

Tarihte sanayileşmenin olmadığı zamanlarda topluluğa bağlı çalışma sıklığı günümüze kıyasla daha yoğundu. Bu duruma bağlı olarak serbest zaman ve iş kavramları arasındaki ayrımın yapılması söz konusu değildi ve serbest zaman günlük ritmin bir parçası şeklindeydi (Torkildsen, 2005, s. 11). Sanayi Devrimi'nden hemen sonra Fransa sınırlarında serbest zaman ve tatil günlerini, ticaret düşmanı olarak betimleyenlerin ardından bazı yasaklar başlatılmış, genelde tatil ilan edilen pazar günlerinde bile alkol almanın yasaklanması bahanesiyle iş yaşamına dâhil edilmiştir. O zamanlarda serbest zaman, tembellik kavramı ile aynı anlamı taşımaktaydı (Karaküçük, 2005, s. 5).

Yine aynı yıllarda işçi sınıfı yoksullaşırken orta sınıfın ve burjuvaların varlık durumu artar hale gelmiştir. Paul Lafargue tarafından 1883 yılında kaleme alınmış olan “Tembellik Hakkı” isimli eserin içeriğinde bu yaşananlar konu alınarak bazı eleştiriler yapılmıştır. Bu eleştirilerde eksiklere değinilmiş ve sebebinin kapitalist düşünce yapısı, ahlak ve ekonomik eksikliklerin olduğu dile getirilmiştir. Sanayileşme ile birlikte toplumun yaşam alanı ile iş yeri birbirinde ayrılarak serbest zaman etkinliklerinin değeri ortaya çıkmıştır. 19. yy. boyunca diretilen yoğun iş temposunun hafifletilmesiyle de haftalık çalışma saat aralığı 40-45 saat olan kişilere günlük 2-3 saat gibi bir serbest zaman fırsatı yaratılmıştır (Thoreau ve Lafargue, 1999, s. 71). Böylesine geçmiş zamanlara dayanan bu kavrama ilişkin pek çok tanım yapılmıştır. Çalışmak zorunda kaldığımız zamanın haricinde, rekreatif etkinliklerin gerçekleştirildiği zaman genel olarak “serbest zaman” veya “boş zaman” şeklinde ifade edilir fakat bazen kavram kargaşası yaşanmaktadır. Boş zaman kavramı algısal özgürlük, rahatlık ve mutluluk gibi duygular yoluyla daha geniş anlamlar içerir (Kahn, 1997, s. 18) ve serbest zamanın bir parçası olarak da öne sürülür (Demir, Demir ve Babat, 2012, s. 915).

Serbest zaman kelime anlamı olarak İngilizcede “leisure”, latince “licere” kelimelerinden türetilerek Türkçeleştirilmiştir. Fransızcada serbest zaman kelimesi “loisir”, İngilizcede “müsaade vermek” anlamını taşıyan “licence” ve “özgürlük” anlamıyla “liberty” kelimeleri de Latincedeki “licere” kelimelerinden türetilmiştir. Tüm bu kavramlar, kişinin herhangi bir mecburiyetinin olmayışı ve seçme konusunda hür oluşunu ifade etmesinden dolayı bağlantılı kelimelerdir (Hazar, 2003, s. 21).

2.2.1. Serbest Zaman Doyumu

Serbest zaman doyumu kavramsal olarak, kişinin serbest zaman etkinliklerine katılımının bir sonucu olarak elde ettiği pozitif duygular ve doyum noktası olarak tanımlanmaktadır (Beard ve Ragheb, 1980, s. 23). Bireyin serbest zaman doyumunu, serbest zaman deneyimleri neticesindeki memnuniyet seviyesi göstermektedir. Bu deneyimler sonucunda kişinin hissettiği pozitif ruh tatmini, kişisel ihtiyaçların karşılanmasının beraberinde gelişir (Du Cap, 2002, s. 139).

Serbest zaman doyumuna ilişkin literatürde yer alan başka bir tanımlamada ise, bireyin serbest zaman etkinliğine katılımının sonucunda karşılanan ihtiyaçlar, ilgi ve istek karşılanması olarak da ifade edilmektedir (Mannell ve Kleiber, 1997, s. 58). Kişisel doyum, bir beklentinin karşılanmasıyla birlikte hissedilen değerlerin bütünü olarak da ifade edilir ve durumluk/süreklilik arz edebilen duygu durumudur (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010, s. 128).

Kişinin serbest zaman doyumunu algılanan kalite ile yakından ilişkilidir ve başka bir deyişle serbest zaman etkinliklerinden elde edilen memnuniyet kişinin doyumunu belirlemektedir (Kovacs, 2007).

Serbest zaman doyumunu, “pozitif algıların serbest zaman aktiviteleri ve tercihlerinin bir sonucunda kazanıldığı” da bilinmektedir. Bu durum ise bireyin serbest zaman deneyimleri sonucundan sağlanan doyum düzeyidir. Ayrıca bireyin kişisel gereksinimlerini karşılaması veya karşılayamaması, serbest zaman doyumunu durumunun olumlu çıktılarının seviyesiyle bağlantılıdır (Beard ve Ragheb, 1980, s. 23). Yaşam doyumunu algısı geliştirilmek isteniyorsa serbest zaman doyumunun da artırılması gerekmektedir (Wang ve Ark., 2008, s. 169). Çünkü serbest zaman, kişinin günlük mutlu olma durumunda önemli yer kaplarken bu zaman içerisindeki özgür biçimde seçilmiş olan etkinliklerde memnun kalmak amacıyla daha fazla olanak sağlayarak tatmin duygusunun yüksek olduğu bir hayatın kapılarını aralar. Serbest zaman aktivitelerine katılımın ve doyumun özel gruplar üzerinde yaşam kaliteleri açısından belirgin pozitif etkileri olduğu da bilinmektedir (Broughton ve Beggs, 2006, s. 2).

2.2.2. Serbest Zaman Değerlendirme

İnsanlar yaşamlarının büyük bir dilimini serbest zaman içerisinde sürdürür ve bu geçen zaman diliminde kişinin uğraş alanları, gelişim sürecinde önemli pay sahibidir. Kişilerin serbest zaman diliminde hangi uğraşlara vakit ayırdığına paralel olarak hedeflerinin güvenilirliğinin bir ölçütü olarak nitelenir. Serbest zaman dilimini iş ve zaruri alanların haricinde kullanmak anlamında pek çok alternatif mevcuttur. Bu alternatifler üzerinden nasıl bir yol izleneceği ise tamamen kişinin zevkine kalmıştır (Sivan ve Ruskin, 2000, s. 216). Serbest zamanın insanlar üzerindeki temel nitelikleri, dinlenme ve eğlenme ihtiyaçlarının içerisinde bulunduğu için yaşamın zorluklarına karşı bir tampon oluşu ve insanları mutlu kılmak için bir fırsat sunmasıdır. Dahası, çeşitli serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayarak kişi kendisinin bile fark etmediği yeteneklerini keşfedebilir ve bu uğraşların sonunda kendisini tekrardan keşfetme şansı elde eder (Gökmen ve Ark., 1985, s. 133).

Serbest zamanı kapsayan faaliyetler, serbest zamanın değerlendirme etkinliklerinin zaruri kıldığı niteliklerini taşıyorsa kişinin sosyal, fiziksel ve kültürel gelişimine büyük katkı sağlar. Aynı zamanda kişiye sağlıklı, zenginliklerle dolu ve güçlü kişilik özelliğine sahip olması açısından faydalıdır (Yılmaz, 1989, s. 202).

Serbest zaman dâhilinde gelişen zihinsel aktiviteler kişinin sağlıklı düşünceler oluşturmasını sağlar, sporsal etkinlikler fiziksel olarak direnci ve performansını artırır, sanatsal

etkinlikler ise estetik duygusunun gelişiminde etkili olur. Sosyal açıdan da katkı sağlayan serbest zaman, günlük yaşantıdaki zorluklarla başa çıkmadaki direnci de artırır (Kılbaş, 2010, s. 378).

İlgili literatürde yer alan araştırma sonuçları, serbest zamanın aktif ve yararlı kullanımı sonucunda elde edilebilecekleri şu şekilde listelemiştir;

- İyi ruh hali, özgüven, tek başına sağlıklı karar alma becerisi gibi duyguların oluşumunu sağlar ve duygusal açıdan sağlığı destekler.
- Günlük olumsuzluklardan sıyrılmayı, sıkıntı ve stresten uzaklaşmaya katkıda bulunur. Bu faydalarıyla da bir bakıma yeniden doğuş yolculuğudur.
- Yeni bilgi ve becerilerin edinilmesine yardımcı olur. Yanı sıra yoğun iş temposunun getirilerinde oluşan yabancılaşmayı engeller.
- Çalışma ve okul hayatının bireye sağlayamayacağı özgürlük hissini verebilir.
- Fiziksel sağlık açısından da katkıda bulunur (Arslan, 2013, s. 11-12).

2.2.3. Serbest Zaman Kullanımı

Serbest zamanın getireceği yararlarla ulaşabilmek için, bu zaman diliminde ne tür etkinliklerin yapıldığı oldukça önemlidir. Son yıllarda serbest zaman etkinliklerinde, yapılaş biçimi ve sağladığı yararlar açısından bir ayrıma gidildiği görülmektedir. Her bir etkinliğin katılımcılarına keskin bir şekilde farklı deneyimler sunması ve kesin olarak farklı ruh halleri oluşturulması dikkate alınarak yapılan sınıflanmanın temellerini Stebbins (2007) atmış, Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği (WLRA) de bu sınıflamayı kullanmıştır. Artık serbest zaman şöyle sınıflandırılmaktadır (Stebbins, 2015, s. 37).

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

2.2.3.1. Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri

“Sıradan serbest zaman” etkinlikleri, doğası gereği tatmin edicidir ve “tadını çıkartmak için çok az özel eğitim gerektiren veya hiç gerektirmeyen; anında içsel ödüllü, oldukça kısa süreli,, sadece zevk için yapılan doyurucu etkinliklerdir”. Temel amacı eğlenmek ve zevk almaktır, sıradan serbest zaman etkinlik biçimleri şaşırtıcı farklılıklarla doludur; sapkın serbest zaman etkinliklerinin yanında parkta gezinmek, havai fişek gösterisi izlemek, pikniğe gitme ve öğle sonrası kestirme de bunlara dâhildir. Çeşitleri arasında şunlar sayılabilir: oyunlar (amatör olanlar da dâhil), dinlenme (oturmak, kestirmek, ağır ağır yürümek), pasif

eğlence (tv, kitap, müzik dinlemek), aktif eğlence (şans oyunları, parti oyunları), sohbet, duygusal uyarılar (yemek, içmek, geziye çıkmak). Sıradan serbest zaman etkinlikleri kısa süreli doyumlar sağlar ve kariyer sunmaz (Stebbins, 2015, s. 38; Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği, 2020).

Sıradan serbest zaman etkinliklerinden sağlanabilecek bazı yararlar vardır. Zaman zaman oluşturduğu yaratıcılık ve keşif uzun süren yararlarından biridir. Bu tarz keşif ve yaratıcılıklar, bir sorunu çözmek için başvuru olan yollardan sonra değil; şans, düzenli olmayan denemelerin olumlu sonuçları, tesadüfi keşifler ya da anlık buluşlar sağlanır. Sıradan etkinlikler yoğunluk içermezler. Yenilenme, yeniden yaratıcılık gibi olaylara odaklıdır. Ancak bu tarz etkinliklerin sağladığı dinlenme, özellikle yoğunlaştırılmış etkinlikler süresince genel dayanıklılığı arttırdığı için uzun süren etkilere sahip olabilir. Ayrıca bu tür etkinlikler kişiler arası iletişimi kurmaya yardım ederek bireysel gelişim sağlayabilir (Stebbins, 2015, s. 38).

Sıradan serbest zaman etkinliklerinin içinde en önemli alanlardan birini, “eğitici eğlenme” olarak isimlendirilen etkinlikler oluşturur. Bu etkinlikler televizyon, film izleme, müzik dinleme, kitaplar ve makaleler okuma, parklara gitme gibi kitlesel eğlence anlayışından kaynaklanır. *“Katılımcılar bunları yaparken içinde yaşadıkları fiziksel veya sosyal maddelerinin farkına varırlar. Bir kelime ile özetlemek gerekirse, tek nefeste hem eğitilirler hem de eğlendirilirler”*. Ancak sıradan serbest zaman etkinlikleri, sayılan kısa süreli yararlarının yanında seçilen etkinliğin yararlarına bağlı olarak bazı olumsuz durumlara da neden olabilmektedir. Örneğin yanlış seçilen sıradan serbest zaman etkinliklerinde, sorunlu bireyler olağan dışı davranışlara yönelebilirler. Sıradan serbest zaman etkinlikleri, böyle bir risk taşımaya ve içinde farklı bir kimlik bulunamayacak kadar kısa süreli, gelişimi güzel ve basit olmasına rağmen; insanlar genellikle küçümsemez ve bu etkinliklerden uzak durmazlar (Stebbins, 2015, s. 39).

2.2.3.2. Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri

Sistemli/Düzenli serbest zaman etkinlikleri ise katılımcıların, önemli ve ilginç bulunduğu amatör veya gönül bir etkinliği, sistematik bir şekilde takip etmesidir. Bu tür etkinliklerde katılımcılar, yoğun bir doyum sağlayacakları ve özel beceri, bilgi ve deneyim kazanacakları, çalışma dışı kariyerlere yönelirler. Belirli etkinliklerde, katılımı sağlayan uğraşlar yavaş yavaş büyük ve tipik olarak; özel becerilerin ve bilginin başlaması, gelişimi, kurulması, devam ettirilmesi ve azalması aşamaları görülür. Sistemli serbest zaman etkinlikleri, hem kişisel hem de sosyal ödüller sağlar. Kendine özgü olan, akıcı ya da uygun bir deneyim

olasılığı vardır ve sıklıkla ekonomik çıkarların göz ardı edildiği bir çevrede oluşur (Arslan, 2013, s. 14).

Amatör, hobisel ve gönüllü etkinliklerin geneli meşguliyet yaratmak için hiç para gerektirmez ya da çok az para gerektiren türdendir. Süreklilik ya da düzen isteyen bir eğitime ihtiyaç duyulmaksızın öğrenilebilir. Bu etkinlikler arasında amatör bir şekilde de ilgilenilebilen pek çok bilim alanı (botanik, kuşlar, böcekler, meteoroloji, arkeoloji, yerel tarih, vb.) harcama gerektirmeyen ya da çok az gerektiren hobiler (doğa etkinlikleri; yarışma niteliğindeki amatör sporlar; satranç, dama vb. oyunlar) ve beşeri bilimler düzenli serbest zaman etkinliği sağlayabilirler (Stebbins, 2015, s. 40).

Sistemli serbest zaman etkinliklerinin başka özellikleri ise (1) kendini gerçekleştirme, (2) öz zenginleşme, (3) kendi ifade etme, (4) yenilenme, (5) başarıma duygusu, (6) kişisel imajını geliştirme, (7) sosyal etkileşim ve aidiyet duygusu yaratma ve (8) etkinliğin sonunda ortaya konan fiziksel ürünleri (örn. resim, mobilya parçası) içeren sekiz çeşit sürekli yararı ya da sonucu kapsamaktadır. Bir diğer yarar ise diğer sekiz yararla kıyaslandığında daha dayanıksız olan, daha kolay unutulup giden, kendi arzularının esiri olma ya da yalnızca eğlencedir. Bu yararlar bir düzen olmaksızın katılım sağlanan etkinlikler ile daha fazla ilişkilendirilmesine rağmen, düzenli etkinliklere kıyasla daha çok rağbet görmektedir (Stebbins, 2015, s. 41).

Bugün geçmişe kıyasla insanların sahip oldukları serbest zaman dilimleri giderek artış göstermektedir. Avrupa standartlarına göre, 80 yıllık bir insan ömrünün %32'lik zaman dilimi serbest zaman olarak şekillenirken, bu oran Türkiye'de kent insanında %40 civarındadır. Bir toplumda serbest zamanın değeri ile ilgili anlamlı verilerin elde edilebilmesi için Meiskopf, 70 yıllık bir yaşam sürecini inceleyerek, bu süreç içerisinde farklı etkinliklere yönelik harcanan zaman dilimlerini belirleyerek sınıflandırmaya çalışmıştır (Terekli ve Ark., 2000, s. 147).

Tablo 2.1. Yaşam etkinliklerine harcanan zaman.

Yaşam Etkinlikleri	Harcanan Zaman (Yıl)
Serbest Zaman Etkinlikleri	27
Uyku	24
İş	7.33
Eğitim	4.33
Yemek	2.33
Çeşitli İşler	5
TOPLAM	70

Görüldüğü üzere 70 yıllık bir yaşam süreci eğrisinde serbest zaman dilimi (27 yıl), iş zaman diliminde (7.33 yıl) yaklaşık olarak dört kat daha fazladır. Yaşamda bu kadar büyük yer kaplayan serbest zamanların boşa harcanması, bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Bu nedenle serbest zamanların rastlantılara bırakılması, hem bireysel hem toplumsal açıdan kayıptır (Terekli ve Ark., 2000, s. 147). Serbest zaman diliminde seçilen etkinliklerin türleri eğlenme ve dinlenme gibi durumların yanı sıra bireysel ve toplumsal kazanımlar sağlaması da önem arz etmektedir. Bu kazanımların, sosyal amaçlarla organize edilerek sunulan ve bu bağlamda sistemli serbest zaman etkinliği olarak kabul gören rekreasyon aracılığıyla sağlanabileceğinin gözden kaçırılmaması gerekmektedir (Arslan, 2013, s. 16).

2.2.4. Serbest Zaman Fonksiyonları

Serbest zaman etkinliklerine katılımın pek çok değişkene bağlı olarak (yaş, cinsiyet, gelir düzeyi vb.) tercih şekillerinde çeşitlilik olsa da bu etkinliklerin bazı temel fonksiyonları bulunmaktadır. Karaküçük (2005), bu fonksiyonlardan ilki olan dinlenme fonksiyonunu, serbest zamanı en fazla karakterize edebilmiş ve çeşitli toplumsal ve kişisel algıları oluşturmakla birlikte çalışanların hayatları boyunca değerlendirdikleri temel bir durumlardan birisi olarak tanımlamıştır. Stres yüklü geçen zamanın ardından yorgunluktan uzaklaşmak ve fiziksel yorgunluğu vücuttan uzaklaştırmak gibi sinir gerilimini yok etmeyi sağlayan bir fonksiyondur. Bu fonksiyona ilişkin tarihte verilecek ilk örnek; mesai saati 12 - 15 saate denk gelen Sanayi Devrimi'nin ilk zamanlarında çalışan işçiler, serbest zamanlarını dinlenme fonksiyonunun temelini oluşturan fiziksel dinlenmenin, kaybedilen gücü geri kazanmak amacıyla olanını kullanmışlardır (Karaküçük, 2005, s. 5).

Eğlenme fonksiyonu, kişide can sıkıntısının sonlanmasını sağlayan, stresli bir dönemin ardından eğlence ve rahatlamayı ifade eden, yapılan yarışmaların müsabakadan ziyade tüm sporlarla başka aktiviteleri aktif ya da pasif olarak günlük gereksinim duyulmadan bir takım etkinliklere katılımı sağlamaktır (Brotherten, 1991, s. 43). Eğlenme, bir insanın hayatından haz alabilmesini, yaşamına değişiklik katmasını sağlayabilir. Bu açıdan ele alındığında kişinin çok farklı koşullarda eğlenmesi mümkündür. Kimileri zevk aldıkları yerlerde olmaktan memnun olurken kimileri de çevresiyle yeni yerlerde olmayı ister. Televizyon izleyerek de eğlenen kişiler de oldukça fazladır, aynı zamanda insanın yemek yeme ihtiyacı ve yaşama ihtiyaçları gibi eğlence de bireylerde gereksinim haline gelmiştir (Howe, 2002, s. 252-254).

Gelişim fonksiyonu ise gündelik yaşantının rutininden insan düşüncelerini kurtarabilen, sosyal etkinliklere katılım imkânını arttıran, insanın kişiliğinin ortaya çıkması ve kişiliğinin geliştirmesini destekleyen, ayrıca herhangi bir çıkarım gözetmeyen etkinliklerin kapsandığı fonksiyondur. Bu tür etkinliklere katılım, kişilerin zihinsel ve fiziksel yorgunluğunu yok ederek onlara psikolojik ve bedensel açıdan yaratıcı güç vermektedir (Sağcan, 1986). Serbest zaman yalnızca değerli ve zamanında kullanıldığında insanlara eğlence verir ve de dinlendirir. Dahası insanın kendisini yetiştirebilmesini ve geliştirebilmesini destek verir. İnsanları birleştirme gücüyle birlikte dernekleştirir ve toplumsallaştırıcı hale getirir. Bu fonksiyonuyla da kişinin kendini bulmasına yardımcı olur. Gelişme fonksiyonunda en ağırlık verilen değer, kişiler arası bilgi alışverişi ve bir kültür açısından gelişim sağlamaktır. Kısacası, aniden gelişen veya örgütlenen gönüllülük esaslı sosyal faaliyetlere katılım ihtiyacının ağırlıklı olarak ön planda olduğu bir fonksiyondur (Karaküçük, 2005, s. 6). Gelişme fonksiyonuna ek olarak iyileştirme fonksiyonu da mevcuttur. Bu fonksiyon zihinsel rahatsızlıklara sahip kişilere yönelik uygulanan bir fonksiyondur. Günümüzde bir başka adıyla terapik rekreasyon olarak da bilinir. Terapik rekreasyon, insanlarda iyi olma durumunun arttırılmasını ve yaşam kalitelerini arttırmak amacı ile kullanılır (Edginton, 2006, s. 119).

2.3. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kavramını iyi bir şekilde anlayabilmek için kavramsal olarak boş zaman kavramının da anlaşılması gerekir. Boş zaman, kişinin kendisi için özgür biçimde kullanma hakkına sahip olduğu, görev ve sorumlulukları (iş, beslenme ve uyku benzeri fizyolojik ihtiyaçlar) yerine getirmesi durumundan geriye kalan zaman dilimidir (Toker, Çankaya ve Doğan, 2003, s. 221). Ragheb ve Tate'nin (1993) yaptıkları boş zamanı tanımlaması ise, “kişilerin iradeleri doğrultusunda tercih ettikleri ve bir takım kalıplara bağlı kalmaksızın katılım sağladıkları etkinlikler” şeklindedir.

Rekreasyon kelime anlamı olarak temelini, yenilenmek, yeniden yaratılmak ya da yeniden yapılanmak gibi anlamları taşıyan Latince “Recreatio” kavramından almaktadır. Karaküçük'ün (2005) rekreasyon tanımlaması kişilerin veya toplumda oluşan kümelerin boş zamanları dahilinde fahri olarak katıldıkları dinlendirme ve eğlendirme özelliği taşıyan faaliyetler şeklindedir. Bu kapsamda Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından rekreasyon kavramı, “Bireylerin serbest zamanlarda icra ettikleri, zorunlu olarak yapılan çalışma faaliyetlerinden bağımsız olan, özgürce seçilerek sosyal ve fiziksel değişmesini sağlayan

faaliyetler bütünü” olarak tanımlamıştır. Farklı zamanlarda yapılan tanımlarda da temel olarak yaşamsal fonksiyonların dinamik kalması için kişilerin dinlenmesi, eğlenmesi, mutluluğu ve çeşitli uğraşlar sonucunda haz almanın söz konusu olduğu da bilinmektedir (Bayer, 1964, s. 49; Şahbaz ve Altınay, 2015, s. 126). Literatürde yer alan tanımlamalar ile birlikte en genel tanımı ile rekreasyonun; kişinin mecburi zamanları ve gerçekleştirmesi zorunlu olan eylemlerin haricinde hem zihinsel hem de fiziksel açıdan yenilenmek amacıyla aktif veya pasif şekilde katılım sağladıkları etkinlikler bütünüdür (Öztürk, 2018, s. 36).

Tarihte endüstri devrimiyle birlikte baş gösteren endüstriyel ve teknik alanlar dâhilindeki hızlı gelişmelerin iş hayatında sağladığı katkılarla gelen kolaylıkların neticesinde arta kalan boş zaman ve ortalama gelirin artışıyla toplumsal değerlerin de değişmesiyle boş zaman değerlendirme konusunda yeni bir sürece geçilmiştir. Özellikle II. Dünya Savaşı'nın ardından turistik ve rekreatif etkinlikler bazında gerçekleşen değişiklikler ve çeşitlilik, bu olgunun sosyal yaşam üzerindeki belirleyici yönü nedeniyle detaylı araştırmaların yapılması konusunda bir zorunluluk haline gelmiştir (Demirel, 1997).

Tüm Avrupa üzerinde etki sahibi olmasına karşın endüstri devrimi, rekreasyon hareketliliğinin ilk örnekleri Amerika sınırlarında görülmektedir. Özellikle 20.yy'ın öncesinde de ABD'de harekete geçen rekreasyon, devlet aracılığıyla talep edilen sosyal çıktılarının sağlanması amacıyla başlatılmıştır (Tekin, 2009). Bu politikanın temelinde çeşitli gerekçeler mevcuttur. Bu gerekçelerin ilk sıralarında ABD'de yaşamakta olan yetişkin kişilerin gerekli eğitimler neticesinde devletine fayda sağlayacak bireylerin yetiştirilmesini hedefleyen Lyceum hareketi gündem olmuştur. Bu hareketin beraberinde park alanlarının oluşturulmasının başka bir amacı, suç oranlarının düşürülmesi ve küçük yaşlardan meydana gelen suçları engellemektir (McLean ve Hurd 2015).

Endüstri devrimi ile gelen kalabalık ve kırsal alanların terk edilerek şehre göçlerin artışı, sağlıklı bireylerden oluşan toplum yapısının muhafaza edilmesi amacıyla zorunlu bir hal almıştır. Bu hareket aynı zamanda bir devlet politikası olarak da destek görmüştür (Lee, Scott ve Floyd, 2001, s. 429). Açık alanlarda gerçekleştirilen rekreasyonunun temel taşlarını oturtan bu hareketin beraberinde belediyelere ait olan parkların geliştirilmesi, gönüllü olarak düzenlenen organizasyonların kurulumu ve toplumda çevreye olan duyarın ve bilincin artırılmasının amaçlanması, 1906 senesinde imzaları atılan “Playground Association of America (PAA)” önderliğinde rekreasyon hareketleri resmîyet kazanmıştır (Godbey ve Ark., 2005, s. 152).

2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon kavramı ve faaliyetleri sahip oldukları geniş kapsamlı terminolojik farklılıkların yanı sıra bir takım standart ve dinamik dizini çerçevesinde bazı sınırlı alanlara oturtulabilmektedir. Bu ve benzeri faaliyetlerin kesiştikleri özelliklerin tespit edilmesi de önemli yere sahiptir. Yerli ve yabancı literatürde yer alan bazı araştırmalar irdelendiğinde Karaküçük'ün (2005) ve Torkildsen'in (1999) tasniflerinin rekreasyonun ve rekreasyon faaliyetlerinin özelliklerini yeterli düzeyde açıkladığı görülmektedir. Rekreasyonun daha iyi açıklamak amacıyla her iki araştırmaya da yer verilmiştir.

Karaküçük'ün (2008) rekreasyona ve rekreasyon faaliyetlerine ilişkin temel özellikler olarak nitelendirdiği yönler şunlardır;

- Kişinin boş zamanlarını değerlendirmesi ve rekreasyon faaliyetlerine katılması özgürlük hissiyatını arttırmaktadır. Bu duyguların kazanılması amacıyla faal olmada gönüllü olma, zamanı ve mekânı belirlemede serbestlik gereklidir. Ayrıca kişi dilediği takdirde ayrılmak ve vazgeçmek gibi haklara da sahip olmalıdır.
- Rekreatif faaliyetler boş zaman dilimlerinde gerçekleştirilmelidir. İş yaşamının ve günlük sorumluluklarına engel olmamalı ve sınırlarına girmemelidir.
- Rekreasyon kavramı yaş, cinsiyet, ırk, kültür ya da coğrafi koşullar gibi durumların aktif katılımını etkilememelidir.
- Rekreasyon faaliyetleri açık ve kapalı alanlarda, her türlü mevsim ve de iklim koşullarında gerçekleştirilebilmesi gerekir. İçeriğin değişmesi durumunda rekreasyonun amacından sapılmamalı ve gerçekleştirilmesi gerektiği bilinmelidir.
- Faaliyetler kişinin yaratıcılığını harekete geçirir cinsten olmalı ve karşı tarafa kendisini ifade etme konusunda yeterli hale gelmesini sağlamalıdır. Her insanın rekreatif faaliyetlere katılım amacı farklı amaçlar doğrultusunda olabilir fakat buradaki dinamik tüm katılımcılar için ortak fayda sağlamalıdır (Karaküçük, 2008, s. 69-75).

Torkildsen'in (1999) tarafından rekreasyonun özellikleri aşağıdaki maddelerle tanımlanmıştır;

- Rekreasyon etkinliklerine katılımın temelinde öncelikle kişisel tatmin olma durumu ön plana çıkarılmalıdır.

- Gönüllülük esası ve özgürlük duygusu dinamikleri tüm etkinliklerin içerisinde vazgeçilmez bir hal almalıdır.
- Etkinlik katılımcısına bir bütün olarak katkı sağlamalı ve bir çıktısı olmalıdır. Bu çıktılar fiziksel, sosyal ve psikolojik fayda içermelidir.
- Etkinlikler kendi katılımcısına ve çevresine özendirici bir nitelikler sunmalıdır. Katılımcılara bu faydalar aracılığıyla dinlenme, neşelenme ve canlanma sağlamalıdır.
- Rekreasyon faaliyetlerinin geneli itibari ile bir oyun sonucu oluşmaktadır. Bu tür oyunlar temelinde teşvik ve seçim hususunda hür olmayı gerektirir (Torkildsen, 1999, 73).

2.3.2. Rekreasyonun Sınıflandırması

Rekreasyon faaliyetleri içeriğine bağlı olarak çeşitli biçimde sınıflandırılmaktadır. Ancak bu faaliyetler gerek kapsamı gerekse kabul açısından yaygın olarak aşağıdaki gibi sınıflandırılmaktadır (Karaküçük, 2008, s. 64).

Katılım amacına göre sınıflandırma: Bu tür sınıflandırma altı farklı amaç içermektedir. Bu amaçlar ise şunlardır;

1. Dinlenme
2. Kültürel
3. Toplumsal Fayda
4. Sportif
5. Turizm
6. Sanatsal

Çeşitli değişkenlerin esas alındığı sınıflandırma: Bu tür sınıflandırmada beş farklı faktör yer alır. Bu faktörler;

1. Yaş
2. Katılım Sayısı
3. Zaman
4. Mekân
5. Sosyoloji faktörlerdir.

Fonksiyonel bakımdan yapılan sınıflandırma: Bu sınıflandırmanın içeriğinde ise altı çeşit başlık bulunmaktadır. Bunlar;

1. Ticari
2. Sosyal
3. Uluslararası
4. Estetik
5. Fiziksel
6. Orman rekreasyonudur.

Yabancı kaynaklardan ise Tribe'in sınıflandırmasına değinildiğinde üç farklı sınıf bulunmaktadır. Bu gruplar (Tribe, 1995, 25-26).

1) Ev içerisinde yapılabilecek rekreatif faaliyetler;

- Müzik Dinlemek
- Film/dizi seyretmek
- Kitap, dergi okumak
- Radyo dinlemek
- Oyun oynamak
- Bahçe ile ilgilenmek
- Çeşitli hobiler ve egzersiz

2) Ev dışında yapılabilecek rekreatif faaliyetler;

- Spor içerikli faaliyetler
- Eğlence faaliyetleri
- Yemek ve içmek
- Ziyaretler
- Bahis/kumar vb. oyunlara katılım
- Hobiler

3) Seyahate/Turizme bağlı rekreatif faaliyetler;

- Herhangi bir var noktasına seyahat etmek,
- Herhangi bir otel, pansiyon, apart gibi konaklama merkezlerinde bulunmak.

2.3.3. Rekreyona İhtiyaç Duyulan Nedenler

Rekreasyon faaliyetlerine ilişkin ihtiyaç duyulan nedenler incelendiğinde yaygın olarak iki tür yaklaşım benimsenmiştir. Bu nedenlerden ilki kişinin bedensel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçları doğrultusundaki analizlerdir. İkincisi ise antik çağlardan bugüne kadar iş yaşamı ve toplumsal düzeni kapsayan değişkenlikteki sosyal olgulara yönelik gerçekleştirilen analizlerdir. İhtiyaç halinde konu daha detaylı bir şekilde irdelenmelidir. Karaküçük (2008), rekreasyon hakkında ihtiyaç duyulan nedenler arasında faaliyetler sonucunda alınan haz ve faydaları işaret etmektedir. Bu hususta aktivitelere katılım sağlamanın beklentileri, haz oranı ve temel gayeleri gibi kişisel faktörlerle birlikte güdülenmenin de ötesinde ana nedenin ihtiyaçlardan kaynaklı olduğu belirtilir. Bu nedenle rekreasyon aktivitelerine yönelik hissedilen ihtiyaçların kişi esaslı sebeplerinin de detaylı irdelenmesi gereklidir. İlgili literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde kişi esaslı sebeplerin üç temel başlık çatısı altında toplandığını görmek mümkündür. Bu başlıklar bedensel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlardır (Gürbüz ve Karaküçük, 2007, s. 4-5).

Bedensel ihtiyaçların tanımlanması esnasında geçmiş dönemlerden ziyade içerisinde yer aldığımız dönem ele alınarak tanımlama yapılmaya çalışılmıştır. Günlük yaşamımızdan geriye kalan teknolojik gelişimler makineleri aktif, bizleri ise pasifleştirmektedir ve direkt olarak iş yaşantısını etkisi altına almaktadır. Çalışma sahalarında bedensel güce ihtiyaç duyulan işlerin haricinde masa başı gibi işlerin sayısını arttırmıştır. Artmakta olan masa başı faaliyetlerin kişiye gündelik aktivitelerin hareketsizliğine ve bu nedenle enerji tüketiminin azalmasına sebep olmaktadır. İnsan bedeninin gündelik belli bir düzeyde güç harcaması, efor sarf etmesi gerekliliğiyle masa başı iş yapanların, bilim insanının düşüncesine göre rekreasyonel aktivitelere katılımı elzem bir hal almaktadır. Aksi takdirde hareketsizlik ve az efor sarf etmek bir takım fizyolojik rahatsızlıkların tetikleyicisi olabilir. Bahsi geçen riskin azaltılmasının bilinen en yaygın yolu olarak bedenin kullanıldığı aktivitelere katılmaktır. Bu doğrultuda özellikle pasif yaşamdan uzak rekreasyon aktiviteleri sınıfında yer almakta olan bütün etkinliklerin fiziksel aktiviteyi ve beraberinde harcanan enerji miktarını artırdığı da yaygın olarak bilinir (Çoruh, 2013, s. 18).

Bir ihtiyaç niteliğindeki rekreasyonel faaliyetlerin ele alındığı bu bölümde ikinci temel başlığımızda zihinsel ihtiyaçlardan söz edilmiştir. Bu bağlamda insan sağlığı incelendiğinde yaygın bir şekilde akla ilk olarak beden (fiziksel) sağlığı gelir. Fakat sağlık, kavramsal olarak hem ruh hem de beden olarak bütün bir şekilde ele alınmalıdır ki sonuçlu veriler elde

edilebilsin ve fayda sağlanabilsin. Beden sağlığını korumak amaçlı rekreasyon faaliyetlerine başvurmakla ilişkili temel bedensel ihtiyaçlara bir önceki metinde değinilmiştir. Bu ihtiyaçlara karşılık kişinin ruh sağlığı yani zihinsel iyilik hali de rekreasyonel faaliyetlerinin kıymetli yanlarından birisidir. Günümüzde hem sosyal yaşantı dâhilinde hem de kişinin içsel dünyasının yoğun stresi, biriken düşünceleri ve de mental yorgunluğu sinir sistemini negatif yönlü etkisi altına almaktadır. Bu tür olumsuz etkilerin iyileştirilmesi için bazı mekân, düşünce, duygu/durum değişimlerine ihtiyaç vardır. İnsanlarda bu değişimleri sağlayabilmek için rahatlıkla kullanacakları en etkili yöntem rekreatif etkinliklerdir. Rekreatif etkinliklerde özellikle günümüzde artan alternatifler de bu değişimleri üst sınırlara taşımaktadır. Örnek olarak toplu halde gerçekleştirilen aktiviteler bireylerin daha dışa dönük bir kişilik yapısında gelişim göstermelerini destekler. Bu yolla da kişinin sosyalleşmesinde artış gözlenebilir (Küçük, 2015, s. 41-42).

Rekreasyonel faaliyetlerin sosyal açıdan da bir ihtiyaç şeklinde ele alınması gerekir. Bu bağlamda özellikle küreselleşmenin ve modernleşmenin ironi şeklinde meydana getirdiği kişisel yalnızlık büyük bir sorun olmaktadır. İnsanoğlunun yaşadığı apartman daireleri, artmakta olan güvenlik ihtiyacı ve beraberindeki önlemlerin alınması, iş yaşamının getirmiş olduğu sosyal sınırlar, bilgisayar, cep telefonu ve benzeri teknolojik gelişmeler ve insanların üzerlerinde monotonluğun da etkisiyle birlikte gerçekleşen mental yoğunluğun etkisi ile oluşan yorgunluk sonucunda oluşan yalnızlık kişilerin sosyalleşmeye ihtiyaçlarını arttırmaktadır. Ek olarak kişinin yaşadığı sosyo-ekonomik problemleri, kültürü, dini, eğitim düzeyi ve etnik kökeni gibi bazı değişkenlerin çerçevesinde beliren farklılıklar da kişilerarası uzaklaşmaya, içe kapanıklığa yalnızlaşmaya neden olmaktadır. Öte yandan insanoğlunun doğası gereğince her birey sosyal bir varlıktır ve bu sebeple sosyalleşmesinin fiziksel temel ihtiyaçları gibi benzer bir ihtiyaç oluşu düşünülmektedir. Sosyalleşme ihtiyacının ortadan kaldırılması amacıyla doğal bir dürtü ile davranan her birey için rekreasyonel aktivitelerin önemi çok büyüktür. Çünkü rekreasyonel etkinliklerde insanların/grupların hangi kültüre, dine, ırka ya da ekonomik sınıf grubuna bağlı olduklarına bakmaksızın katılım sağlanmaktadır. “Rekreasyon Kavramı” bölümünde de rekreasyonun temel dinamiklerinden özgürlüğe, eşitliğe ve gönüllülük esasının var oluşu hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Bu dinamiklerden yola çıkılarak kişilerin sosyalleşme sürecini oluşturan rekreasyonel faaliyetlerin beraberinde özgürce düşünme, hareketlilik, yardımlaşmak ve dayanışmak gibi temel unsurların da aracılığıyla toplumsal gelişmeleri de pozitif yönlü etki altına almaktadır (Küçük, 2015, s. 42).

Rekreasyonun bu üç ana ihtiyaç başlığına ek olarak artan talepler doğrultusunda ana nedenler olarak bazı başlıklara aşağıdaki gibi değinilmiştir (Ekinci, 2017, s. 33);

- Ekonomi açısından artış gösteren verimlilik ve çalışma sahalarında meydana gelen gelişimler,
- Kişilerin sahip olduğu ve harcanabilen gelirin artışı,
- Kentleşme ile ortaya çıkan nüfus artışı,
- Teknolojik gelişimler,
- Gelişmekte olan kültürler ve kültürel etkilerin topluma nüfuz etmesi,
- Toplum içerisinde artış gösteren çevre bilinci,
- Siyasi otoritelerin ve beraberinde emsal olabilecek idari kurumlarındaki gelişmelerin artışıdır.

Bu nedenlere ek olarak, rekreasyonel faaliyetler sonucunda ortaya çıkan etki ile ihtiyaç duyulan temel maddelere ise şunlardır;

- Bütün olma ihtiyacı,
- Bireysel yenilenme ihtiyacı,
- Ödüllendirilme ihtiyacı,
- Eğitime ve gelişime yönelik ihtiyaçlar,
- Çok yönlü iletişim kurabilme ihtiyacı,
- Kültürel açıdan etkileşim içerisinde olma ihtiyacı,
- Gruplaşma ya da grup oluşturma ihtiyacıdır.

Son olarak rekreasyon ihtiyaçları kişisel ve toplumsal olarak iki başlık altında da ele alınabilmektedir. Bu doğrultuda kişisel ihtiyaçların temel nedenleri arasında hareketsizlik içerisindeki yaşam tarzına karşılık bedensel sağlığa ilişkin gelişmenin mümkün hale getirilmesi, zihinsel açıdan sağlığın pozitif yönde etkilenmesi, sosyalleşmenin artırılması, bireysel yetilerin gelişiminin artırılması, fikir ve yaratıcılık gelişimi, iş yaşamına ve başarıya olumlu katkıda bulunması, ekonomik hareketliliğin artışı ve mutluluk almaktadır. Toplumsal bakımdan ortaya çıkan ihtiyaç ve nedenler ise; toplumsal dayanışmanın ve bütünleşmenin artışının sağlanması, kültürel açıdan etkileşim içerisinde olma ve her bakımdan demokratik bir toplum oluşumuna olanak sağlanması olarak sıralanabilir (Karaküçük, 2005, s. 60).

2.4. Sağlık

İnsanlığın var olduğu günden bu yana bütün canlı varlıklardaki gibi ilk içgüdü hayatta kalmak olmuştur. Hayatta kalma içgüdüsünün ardından yaşamın sürdürebilmesine elverişli, sakatlık ya da hasta olmaksızın yaşamak için sağlıklı olmak gibi bir ihtiyaç gelir. Sağlık ve hastalık durumları bir toplumdaki geleneksel ve kültürel değerlerle yakın ilişki içerisinde olduğu için o topluluğa bağlı canlıların değer, davranış, inanç ve sistemleri, sağlık ve hastalık kavramları hakkındaki bilgi birikimlerini çözümlmeden hastalık ve sağlık değerlendirilemez (Bayat, 2016, s. 24-25).

Sağlık, toplumun her bireyi ve çevresindekilerin yaşamının sürdürülebilirliği ve kolaylaştırılması açısından katkıda bulunan fonksiyonların en önemlisidir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) anayasası sağlığın, yalnızca hasta veya sakat olma durumunun haricinde, bedenen, ruhen ve sosyal açıdan da tam iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Bu tanım doğrultusunda sağlık kavramı, beden ve ruh arasındaki ilişki ile bilinen yönleriyle ele alınmıştır. Sosyal olarak da tam bir iyilik hali şeklindeki sözler ise, sağlığın bilinmeyen bir olgusudur. Bu tanımlamada kişinin fiziksel ve psikolojik olarak iyiliğinin yanı sıra yakın ve uzak seviyedeki tüm etkileşim içerisinde olduğu çevre ile ilişkisi de sağlık sürecine dâhil edilmektedir. Çünkü sosyal etkileşimlerin de kişinin sağlığı üzerinde dolaylı olarak etkileri bulunmaktadır (Fişek, 1982, s. 1). Sağlık, biyolojik açıdan ele alındığında tüm vücudun hücresel olarak tam bir bütünlük ve uyum içinde oluşturdukları durumdan ibarettir. Kişinin çevresiyle iletişim hali ise psikolojik durumunu ve sosyal sorumluluk/görevlerinin yeterliliğinin sağlık açısından ele alınmış halidir. Hastalık tanımlaması, bu faktörler göz önünde bulundurularak olumsuz veya yetersiz durumlar sonucunda ortaya çıkmaktadır (Başol ve Işık, 2015, s. 3).

Ülkemizde bu sağlık tanımlaması doğrultusundaki bütünlüğü korumak adına anayasasının 56. Maddesi bulunmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2020). Bu madde kapsamında şu ifadeler yer almaktadır;

“Herkes sağlıklı ve dengeli bir çevrede yaşama hakkına sahiptir. Çevreyi geliştirmek, çevre sağlığını korumak ve çevre kirlenmesini önlemek Devletin ve vatandaşların ödevidir. Devlet herkesin hayatını beden ve ruh sağlığı içinde sürdürmesini sağlama; insan ve madde gücünde tasarruf ve verimi artırarak, işbirliğini gerçekleştirmek amacıyla sağlık kuruluşlarını tek elden planlayıp

hizmet vermesini düzenler. Devlet, bu görevini kamu ve özel kesimdeki sağlık ve sosyal kurumlardan yararlanarak, onları denetleyerek yerine getirir. Sağlık hizmetlerinin yaygın bir şekilde yerine getirilmesi için kanunla genel sağlık sigortası kurulabilir.”

Sağlık kavramı birçok alanda tanımlanmıştır. Ancak sağlık ile ilişkili bazı kavramlara yeteri kadar değinilmemiştir. Sağlık konusundaki öncelikler bunların arasında yer alır. Tanımla yapmak amacıyla yaygın olarak kullanılan kavramlar “iyilik” ve “normal” şeklindekiler olumlu, “yetersizlik” ve “hastalık” yönündeki ifadeler ise olumsuz durumların habercisidir. Bu kavramların yeterli bilgi verememekle birlikte belirsiz oluşunun sebebi, başka bir ifadeyle belirsizliklerin “tanımlanabilir” olma problemidir. Bu problemle de sağlık olgusu, hastanın sağlıksız veya kötüden, istenen ya da istenmeyen hallerden ayırt eden unsurların sübjektif olarak tanımlama ve yorumlama üzerine kurulmuştur. Bu tanımlamayı yapabilmek de insanların karışık ve bireysel yapısından kaynaklı olarak zorluk çıkarmaktadır (Patrick ve Erickson, 1993, s. 47).

2.5. Sağlık Algısı

Sağlık algısı kavramı, kişinin sağlıklı olduğu veya olmadığı hakkında fikir vermesi amacıyla kullanılmaktadır. Sağlık algısı, “*bireyin kendi sağlığına ilişkin kişisel duygu, düşünce, önyargı ve beklentilerinin bir bileşimi*” olarak tanımlanabilir (Klein Velderman ve Ark., 2010, s. 334). Kişinin kendisini sağlıklı olarak algılaması pozitif hislerin taşınmasıyla “iyi sağlık algısı”, negatif hislerin taşınmasıyla ise “kötü sağlık algısı” olarak da ifade edilir. Sağlığı hem objektif hem de sübjektif yönleri ile ölçmek için sağlık algısının değerlendirilmesi oldukça uygun bir yöntem olarak kullanılmaktadır (Mikolajczyk, 2008, s. 9).

Sağlık algısı, bireyde cinsiyet, biyolojik yaş, eğitim durumu, mevcut hastalıklar, gelir düzeyi gibi pek çok demografik ve sosyo-ekonomik faktörlerden etkilenebilir. Bu değişkenlerin yanı sıra kişinin sağlığa yönelik davranışları ve mevcut stresörler de sağlık algısını pozitif ya da negatif yönde etkileyebilir. Birey bu sayede sağlığına ilişkin sübjektif bir değerlendirme gerçekleştirebilir. Örnek vermek gerekir ise; bir ya da daha fazla kronik hastalık bulunmasına karşın kişi kendini sağlıklı olarak algılayabilir, öte yandan hiçbir hastalık bulgusuna rastlanmamış bir kişi kendini hasta olarak nitelendirebilmektedir (Bobak ve Ark., 2000, s. 1348).

Sağlığın algılanma süreci, beraberinde sağlık davranış ve sorumluluklarını getirmektedir. Sağlık algısı, inanç modeline göre incelendiğinde kişinin yaşamında sağlıklı davranışlar sürdürmeyi sağlamak, sağlık gelişimi ve devamıyla alakalı bir süreçtir (Efteli ve Khorshid, 2016, s. 8).

Sağlık davranışlarının algılanma biçimi sağlık ile ilgili olan başka davranışların sergilemesinde de etkin rol oynamaktadır. Kişinin sağlık sorunlarını farkında olmaması gibi bir durumda, sağlığını açısından iyileştirici hiç bir çaba sarf etmeden sağlık alanında uzman kişilerden yardım almayı reddedecektir. Bu olumsuz durumların aksine kişideki sağlık algısının yüksek olması, öğrenilen sağlıklı yaşam davranışları, yaşamın devamını ve sağlığı iyileştirme konularına ilişkin çeşitli noktalarda katkıda bulunmaktadır (Whitehead, 2005, s. 25).

Kişiye ait sağlığın ölçümü veya değerlendirilmesi şeklinde adlandırılan sağlık algısının ölçülmesinde, sağlığın biyolojik açıdan değerlendirilmesine ek olarak kişinin algıladığı iyi olma halinin, bedensel, ruhsal ve sosyal fonksiyonlarının ve ağrılarının değerlendirilmesi konu alınmaktadır. Kişinin bireysel olarak gerçekleştirdiği sağlık değerlendirme ölçümü, sağlık algısının ölçüm araç ve gereçlerine dayandırılmaktadır. Bu ölçümler, ilgili alanlarda aynı zamanda “subjektif biçimde sağlığın ölçümü” olarak da adlandırılmaktadır (Şenol, 2006).

Bireylerin sağlık algılarının değerlendirilmesi, kendi sağlıkları açısından gerçekleşebilecek değişiklikler hakkında duyarlı olmaları için önem arz etmektedir. Sağlık durumunun algılanması nedeniyle sağlık algısı, sıklıkla çeşitli alanlarda ve sektörlerde kullanılan önemli bir ölçüm yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır (Doğanay ve Uçku, 2012, s. 401).

2.5.1. Sağlık Algısının Önemi Ve Kapsamı

İnsanların kendi sağlıkları hakkında sahip oldukları inançlar, yani kişideki sağlık algısı, sağlık sorunları doğrultusundaki tutumları, davranışları ve bu tür sorunların anlaşılma biçimleri üzerinde etkili olduğu için (Ostwald ve Ark., 1999, s. 301), bireyin tam olarak sağlıklı olduğunun tanısını koymak için, bireyin objektif olarak kendisini iyi şekilde tanıyıp olması ve ifade edebiliyor olması en önemli gereklilikler arasındadır. Bu bağlamda, hasta kişilerin değerlendirilme ve müdahale edilmeleri yönünde yapılan planla süreci içerisinde sağlık personelleri, objektif verilere dayanarak hastanın bireysel algısı doğrultusunda

değerlendirmeleri gerekmektedir. Benzer belirtiler, bireyin hastalık hissine kapılmasına neden olurken diğer bir hasta için bu algısı yaratmayabildiği için kişinin kendisini tarafsız biçimde yaklaşması gereklidir. Aksi yöndeki hastalık belirtilerinin bir takım kalıplar içerisinde olmasına karşın, her hastalığın her koşulda aynı şekilde seyretmeyeceğinin göz önünde bulundurulmasıyla tanı koyan sağlık personellerinin kişilere tarafsız olarak yaklaşarak değerlendirme yapmaları gereklidir (Çapık, 2006, s. 28).

Sağlık durumu açısından iyilik haline sahip olmayan kişilerin kendilerini ifade ettikleri durumların bazı tetkik sonuçlarına paralellik gösterdiği gözlemlenmesiyle birlikte, kişisel değerlendirme sonucunda meydana gelen algının sağlık durumunun diğer yöntemlerle incelendiğinde daha bütüncül bir sağlık göstergesi olarak nitelendirileceği gözlemlenmiştir. Bazen de fizyolojik sonuçların haricinde hastanın bedenine ve psikolojisine yönelik hastadan elde edilen herhangi bir verinin hastalığın teşhis edilmesi ve tedavi sürecine başlanması açısından önemli bir rol oynadığı görülebilmektedir. Bu durumla birlikte kişi tarafından algılanan sağlık algısının kişinin sağlığına direkt olarak etki gösterdiği kanıtlanarak önemi daha net anlaşılmaktadır (Çapık, 2006, s. 49).

Kişiden kişiye değişiklik gösteren hayat şartları, beklentileri ve bakış açısına göre sağlık algısı, bir bakıma her bireyin kendi sağlığına yönelik tanımlama yapması ve kendine bu tanımlama içinde yer bulması olarak da tanımlanabilir. Bireylerin bir kısmında birden fazla hastalık bulunmasına karşın kişi kendisini sağlıklı olarak algılayabilir, öte yandan hiçbir hastalık bulgusuna rastlanmamış bir kişi ise kendisini hasta olarak algılayabilir. Bu verilere dayanarak da mevcut farklılıkların meydana gelmesi, kişilerin sağlık algıları üzerinde psikolojik, biyolojik ve tüm sosyal durumların kendilerini tanımlama noktasında kapsamlı bir yargıya ve etkiye sahip olduğunu ortaya koyulmaktadır (Tuğut ve Bekar, 2008, s. 24).

2.5.2. Sağlık Algısının Psikolojik Boyutu

İnsanlar yaşamları boyunca bir ya da daha fazla hastalık geçirebilirler. Fakat bu hastalıkların süresince edinilen deneyimler çeşitlilik gösterir. Çeşitlilik gösteren deneyimlerin nitelendirilmesinde ise kişilerin deneyimleri, bilgi ve birikimleri, değer ve yargıları, dini inanç durumları ve temel fonksiyonel ihtiyaçları önem arz eder. Hastalığın algılanması, hastalığın zihinsel olarak kişilerde yer ettiği izlenimlerdir. Kişi yaşadığı ve karşılaştığı durumları anlamak, anlamlandırmak ve tahmin etmek amacıyla bilişsel şemalar kurar. Hastalar bu

durum karşısında akut ya da kronik hastalığın belirtilerine ilişkin aynı biçimde şemaları geliştirebilirler (Browne, 1988, s. 371).

Hastalığa yönelik fikirler geliştirme ve kendi vücudunda o hastalığı konumlandırma bu zihinsel sürecin parçasıdır. Bazı bilim insanları hastaların benzer biliş modelleri ile başa çıkabilme düzenekleri oluşturduklarını öne sürmüşlerdir. Aynı zamanda kendisini denetleme (selfregulatory) kuramı da bu yolla geliştirilmiştir. Bu bağlamda kişilerin zihinlerinde kendilerince bir hastalık veya hastalığa yönelik etmenlerle ilişkili şemalar oluşabilir. Hastanın hastalığa dair yaşamış olduğu belirtilerle alakalı hissettiklerini ve anlamlandırma biçimlerini içine alan bu şemalar, hastalığın yok olmasıyla alakalı inanışları ve talepleri de içermektedir. Hastanın tarafından hissedilen, düşünülen ve sahip olduğu bakış açıları bunların eşliğindeki eylemleri bu şekilde de psikolojik ve fizyolojik sağlığı, sağlık statüsünü etkileyebilecek bir faktördür. Hastalık sonucunda kişinin algıladığı sağlık koşulları ilişkisi incelendiğinde, zihinsel ve ruhsal koşulların insan vücudunun en küçük yapı taşı olan hücreler üzerindeki etkileri ispatlandığından, içsel kontrolü yüksek kişilerin sağlık durumlarının olumlu yönde ilerlediği, içsel kontrolü düşük olanlarda ise olumsuz yönde seyrettiği gözlemlenmiştir (Heijmans ve De Ridder, 1998, s. 499).

2.5.2.1. Benlik Kimliği

Kişinin kendisi ile ilgili verdiği ve kendisine özgü hükümler olarak da tanımlanan benlik kimliği, kişiyi kendisi yapan, öz varlığı ve kişiliği nitelendirmesi gibi kişinin kim olduğu, varlık nedeni, yaşama gayesi, toplum içerisinde konumlandırılan yer ile ilgili vermiş olduğu yanıtların tümü şeklinde tanımlanabilir. Psikanalizin temel katkılarından birisi de psikolojik anlayışın aşılmasıdır. Psikoloji biliminde, zihin bazı meslek/bölüm gruplarına ayrılır ve incelenmesi hedeflenir. Öte yandan kişisel ruh çözümlemesi araştırmalarından anlaşılır ki insan tektir. Bu sebeple deneyimlerimiz, öğretilerimiz, olaylar ve durumlar karşısında sergilediğimiz yaklaşımlar çeşitlilik gösterdiği için her birimizin bilinçaltı ve bilinçdışı süreci farklı işleyiş göstermektedir. Algılama, düşünce ve iradelerin ayrı ayrı ve deneysel biçimde incelenmesi örnek verilebilir. Freud en başından bu yana insan zihninin bu ve benzeri bölümlere girmeden işleyiş şeklini anlama çabası içine girmiştir.

Freud'un ilk muayene çalışmaları histeri hastaları ile literatür ve mitolojiye ilişkin geniş bir bilgi birikimiyle bir araya geldiğinde, bizlerin bildi zihnin görülen şeklinin ardında davranışlarımızın üzerindeki etkisinin daha yoğun olduğu, fakat bir takım sebeplerden ötürü

görmezden gelinebilen bir bölümün de var oluşu gözlemlenmiştir. Bu verilere dayanarak, bilinçsizlik, bilinç öncesi ve bilinç kavramlarının teorileri formül haline getirilmiştir. Davranışlarımız hakkında ilk belirleyicilerden birisi bilinçsizliktir. Başta cinsellik olmasının beraberinde yasaktır fakat içgüdüsel olarak gün yüzüne çıkabilen değişkenlerdir. Benlik ise kişi tarafında kendisi özgü verdiği ve tümünün kendine yönelik hükümler, tecrübelerinin tarafına kazandırdığı, belirli zamanlarda çevresinin dayattığı, çoğunlukla bilinçaltı ve karmadan aktarılanları içeren değerlerin tümüdür. Sağlık algısını zihninde oluşturabilen kişinin benlik kimliğini oluşturması aşamasında yaşamış olduğu gelişimsel evrelerle bireyin gelişimsel psikososyal krizle karşılaşip çözüme kavuşturduğu evrelerin bir bütünü olarak değerlendirilebilmektedir (Freud, 2000, s. 88).

2.5.2.2. Duygu Karmaşası

Duygu, kişilerin davranışlarının belirlenmesi konusunda hazır olmalarına ve belirli bir plan doğrultusunda hareket etmelerine zemin hazırlar. Duygular üzerinde çeşitli fiziksel değişikliklerin ve duygu yansıtıcı ifadelerin etkileri vardır. Bu etkileyici unsurlar bazı zamanlarda birlikte bazen birbirinden ayrılmış şekilde gözlemlenebilir (Jenkins ve Oatley, 1996, s. 441).

Duygular arasında birbirlerinden çeşitli fonksiyonlara sahip olmalarının nedeni ifade edildikleri durumların benzersizlikler göstermeleridir. Duyguların, her duruma ve koşula hazır bulunmuşluğu, her türlü değişmeye hazır olma, farklı hususlardaki amaçlar bakımında öncelik/sonralık belirlemek ve sosyal yaşamın içinde duyguyu araç olarak kullanmak üzere ana davranış figürleri tespit etme noktasında yaşamımızı biçimlendirdiği hatırlanmalıdır. Duygular aslında bizlere karmaşadan uzaklaştırıp içerisinde bulunduğumuz anın gerekliliğine odaklar. Bu yönüyle de örf, adet, eğitim, kültür, sosyal çevre, deneyim, amaç ve çevresel ve içsel beklenti bu karmaşadan ne yönde kurtulduğumuzu da belirleyici bir konuma sahiptir. İçsel ve dışsal karmaşıklık şeklinde ayrılan karmaşaların en aza indirilmesi için duygularımızın kontrollü, doğru zamanda, yıkıcı olmayan, anlaşılabilen ve yönetilebilen biçimde ifade edilmesi en sağlıklı haldir. Çeşitli kültürlerde büyümüş, farklı hikâyelerin içerisinde yer almış bireylerin sahip olduğu farklı karakteristik özellikler ile herkesin hissettiği duyguları benzer yollarla ifade etmeleri mümkün değildir. Duygular güçlü ise muazzam oranda enerji yüklüdür. Bu sebeple organizmanın enerji deposu duygudur. Bu duyguların kabul görmesi ve taşınmış oldukları enerji iyi yönlendirilebilir. Onların anlaşılması için zaman verilmesi durumunda bütün duygular kişinin kullanımında araç haline gelir. Duygular, insanın

sezgilerinin vücut içinde oluşturduğu hisler olarak da tanımlanabilir. İnsanların iç seslerinin yansıtıcısı olan duyguları anlayabilir ve yönetilebilirse kendileri ve hayat ile barışmış, güçlü, kontrol yüklü ve özgüven dolu olabilirler. Fakat bu noktada önemli olan olumlu/olumsuz duyguların birbirlerinin tamamlayıcısı şeklinde insanlara ait olduklarını anlamak, bizleri ve sahip olduğumuz duyguları severek kabul edersek onların bizlere uzun yıllar acı veremeyeceklerini anlarız. Pozitif duyguların görmezden gelinmesiyle bu duygular içerisinde taşıdıkları enerjileri götürürler ve bireyi kuşatabilirler. Bu halde insan yaşamının katlanılamayacak seviyede zorluklarla dolu oluşu, aynı zamanda doğal bir yaşamada kalamayacak biçimde sert bir hayata dâhil olduğu görülür. Kısacası, zorluklarla dolu bir hayatta kişilerin aydınlatıcısı bütün yüksek veya düşük frekanstaki enerjiler kişilerin kendilerine aittir. Kişiler bunlar ile beraber var olmayı ve yaşamlarını sürdürmeyi bilmelidirler. Tüm bunları doğru biçimde yöneterek, kişilerin hayatlarını gerek toplum içerisinde gerekse kendi içlerinde ılımlı, bütünleyici, anlaşılabilir ve faydalı biçimde sürdürebilirler. Duyguların farkındalık konusunda ön plana çıkması gerekmektedir. Fakat duygulanımının farkında olan kişi duygularını doğru zaman ve şekilde yönetebilecektir. Sağlık algısı hususunda duygularını kontrol edebilen kişi hastalık durumun giderilmesinde yapıcı bir hal ve tavır sergileyeceği nedeniyle hastalığın seyrine katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Lewis, 1993, s. 237).

2.5.2.3. Kişilik

Kişilik kavramı söz konusu olduğunda genelde kimlik kavramı ile karıştırılmaktadır. Kimlik bireyin özelliklerini vurgularken kişilik, bir süreç neticesinde dinamik bir halde edinilmiş olan tüm niteliklerin sürekliliği hakkında açıklama yapar. Kim olduğumuz bilinci ile kime/kimlere karşı olduğumuz bilgisiyle misyon, vizyon, tutum ve beklentilerimiz şekil almış olur.

"Kişilik; bir kişiyi diğerinden ayıran duyguların, tutumların ve davranışların hepsini organize etmiştir. Bir mülk hem kalitatif hem de tanımlayıcı (nitelik, nitelik, sınıf, dini mezhep gibi.) olan bir takım özelliklerdir ve belli bir toplumsal yapıda bu kimliklere bağlı olmak, bir bireyin bu toplumsal konumunu gösterir. Bununla birlikte, kişilik bir organizasyondur ve birey, kimlikler, semboller vasıtasıyla sosyal çevre/toplumsal yapıya uyumu gösterir".

Bir kimlik konumu tanımlamasına rağmen, biyolojik niteliklerin dışındaki kimlikler, toplumsal cinsiyet bile olsa, kendilerini sürekli üreten ve kendini yenileyen yapılar olarak görülmelidir (Güvenç, 1997, s. 96-97).

Kişilik diğer bireyler ile karşılaştırıldığında bir ayrılığın, kendine has bir özelliğin ve kendine has özgüllüklerin bütünü olduğundan, toplumda var olan birey sayısı kadar kişilik sayısı olduğu söylenebilir. Kişinin karşılaştığı olaylar karşısındaki tutumları, yorumları ve hissettikleri o kişinin kişiliği ile ilgilidir. Doğuştan gelen kalıtsal ve bedensel yapı ile birlikte çevresel ve sosyo-demografik faktörler gibi sonradan geliştirilen etkilerin tamamı olarak da değerlendirilebilir. Kişilik, toplumsal varlığın içerisinde gelişen karakteristik bir davranıştır. Bununla birlikte kimlik, kişinin kendisi ile algılanıp kendisini tanımlamasıdır. Doğumundan ölümüne tüm yaşanmışlıklarıyla birey bir hikâyeye benzetildiğinde; kimlik bu hikâyenin başlığı, kişilik ise içeriğindeki detaylardır denilebilir. "*Kişilik, psiko-fiziksel sistemlerin, orijinal ayarlarını, adaptasyonlarını birey içinde toplumsal ortamda belirleyen dinamik organizasyonudur*" (Güvenç, 1997, s. 103).

2.5.2.4. Niyet-Davranış (Tutum) Farkı

Algılanan davranışsal kontrol, planlı davranış teorisi modelinde bahsedilen, sosyal bir psikolojik teori olan ve davranışın açıklanmasına katkıda bulunan değişkenlerden biridir. Planlı davranış teorisi, sosyal psikologların odak noktası olan tutum ve davranış arasında herhangi bir ilişki bulunmaması anlamında, 1950'lerden başlayarak araştırma döneminin sonunda geliştirilen teorilerden biridir. Birçok araştırmada, tutum ve davranış arasında istenen ve umulan bir ilişki bulunmamaktadır. Bazı bulgularda ilişki bulunamamıştır ve diğerlerinde ilişkiler çok düşüktür. Wicker (1969), yapmış olduğu meta analiz neticesinde tutumların gözlenebilir davranışlar ile ilişki içerisinde olamayacağını ya da aralarında düşük düzeyli bir ilişkinin olabileceğini savunmuş ve bu sebeple davranışların açıklanmasında tutum kavramından uzak durulmasının gerekliliğini belirtmiştir (Kocagöz ve Dursun, 2000, s. 8).

Niyetin, iki temel işlevi bulunmaktadır. İlki, kişilerin davranışlarını gerçekleştirmek için olumlu/olumsuz değerlendirmelerini ifade eden, kişisel bir faktör olarak tanımlanan, davranışa yönelik tutumdur. Burada bahsi geçen tutum, geleneksel nesnelere, kişilerin veya kurumların tutumları değildir. Bireyin etkiye tepki biçiminde bir tutum sergilemesi halidir. İkincisi ise toplumsal bir baskı veya teşvik/destektir. Bu, toplumsal bir faktördür ve birey tarafından herhangi bir davranış sergilemek üzere algılanır. Kişinin toplumun dokusu ve

değerleri ışığında davranış sergileyeceğini öngörür. Bu faktör modelde sübjektif norm olarak bulunur. Bu teoriye göre, genel olarak, eğer bir kişi davranışı olumlu bir şekilde değerlendirir ve buna sosyal etkiler de, eklenirse ve kişi bu etkileri önemseerse aynı zamanda bu davranışı gerçekleştirme niyeti vardır (Ajzen, 1991, s. 182). Davranışlar karara bağlanmış tutumlar sonucu meydana gelmektedir. Niyet ise karara bağlanmış olan herhangi bir sonuca ulaşmak, sonucu elde etmek için en başında duyulan istek, amaç demektir. Bu şartlar altında tutumun niyeti, niyetin ise davranışı ortaya koyduğunu açıklar. Sağlık algısı yönünden niyet edilen ile ortaya konulan davranışın öncelikle birey tarafından olumlu olarak değerlendirilmesi ile birlikte önemsendiği sosyal çevrenin niyet ettiği davranışı destekleyeceğini düşünmesi, niyet ettiği davranışı sergileme olasılığını oldukça güçlendirecektir (Kocagöz ve Dursun, 2000, s. 8).

2.5.2.5. Geçmiş Davranışların Rolü

Sağlık algısının psikolojik boyutları arasında yer alan geçmişte geliştirilmiş olan davranışlar önem arz etmektedir. Birey mevcutta yaşanan sağlık durumundaki değişiklikte, daha önce benzer durumda sergilediği tutumu referans edinmek sureti ile benzer duygular gösterebilmekte ve geçmiş tecrübeleri doğrultusunda gelecekteki durumu hakkında bir algıya varabilmektedir. Bu durum Yükleme Kuramı ile ifade edildiğinde daha anlaşılır hale gelmektedir. Yükleme Kuramı: Bazı biliş kuramcıları güdülenmeyi yükleme kuramı ile açıklamaya çalışmışlardır. Yükleme kuramının, belirli bir olayın niçin oluştuğuna ilişkin kişide oluşan yargı ya da algıladığı nedenle ilgilendiğini belirtmiştir. Kişinin bir davranışın sonucunda yaşadığı duygu durumu, beklentisini karşılama oranı ve toplamında hissettiklerine ilişkin vardığı karar ya da algıladığı neden, sonraki davranışının oluşmasında etkili olmaktadır (Weiner, 1972, s. 207).

Wittrock (1986), yükleme kuramına dayalı olarak güdülenmeyi açıklayan modeller, öğrencinin algıladığı nedenleri yorumlayarak veya geçmiş davranışlarını açıklayarak gelecekteki davranışlarını güdülemeye çalışmaktadır. Öğrencilerin başarısı ve başarısızlığı üzerindeki yükleri kontrol edilebilirlik, istikrar ve nedensellik olmak üzere üç boyuta böler. Sistem kontrol edilebilirliği, kontrol edilebilir ve kontrol edilemez olarak; öğrencinin başarısının belirli sebeplere dayanıp dayanmadığı ve bu sebeplerin değiştirip değiştirilemeyeceğinin, istikrarı başarıda değişkenlik olup olmadığının ve nedenselliğin de iç ve dış sebeplerin hangisine dâhil olduğu şeklinde incelenebilir (Wittrock, 1986, s. 306).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde veri toplama araçları, araştırma modeli, evren-örneklem grupları ve verileri analiz etmek için kullanılan yöntemlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma kapsamında, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile sağlık algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. Tarama modeli, çok sayıda elemandan oluşan bu evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinden yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2012, s. 77).

3.2. Evren-Örneklem Grubu

Araştırmanın evrenini Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında öğrenim gören ve evrenden rastgele seçim yöntemi ile belirlenmiş toplam 370 (n=kadın 165 ve n=erkek 205) katılımcı oluşturmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile sağlık algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlı araştırmamızın verilerinin toplanmasında Google Form veri tabanı kullanılmıştır. Katılımcılara e-mail aracılığıyla elektronik ortamdan ölçekler ulaştırılmıştır. Veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu, Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Sağlık Algısı Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşmak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu form araştırmacı tarafından oluşturulmuştur ve toplamda 7 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler katılımcıların; cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm, sınıf, öğrenim türü, algılanan aylık ortalama gelir ve serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı (son 7 günlük katılım sıklığı) ile ilişkilidir.

3.3.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale/LSS), Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmaları ise Gökçe ve Orhan (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek iç tutarlılığı alt boyutlarda .76 ila .80 arasında değişirken, genel toplamda .90 Cronbach Alpha değerine ulaşılmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde, 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlara ilişkin Cronbach Alpha değeri, “Psikolojik” alt boyut için; .77, “Eğitimsel” alt boyut için; .77, “Sosyal” alt boyut için; .76, “Rahatlama” alt boyutu için; .80, “Fizyolojik” alt boyut için; .79, “Estetik” alt boyutu için; .79’ dur (Gökçe ve Orhan, 2011).

3.3.3. Sağlık Algısı Ölçeği

Sağlık Algısı Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale/LSS), Diamond ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmaları ise Kadioğlu ve Yıldız (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek iç tutarlılığı alt boyutlarda .60 ila .76 arasında değişirken, genel toplamda .77 Cronbach Alpha değerine ulaşılmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde, 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlara ilişkin Cronbach Alpha değeri, “Kontrol Merkezi” için 0,76; “Öz Farkındalık” için 0,63; “Kesinlik” için 0,71; “Sağlığın Önemi” için 0,60’dır (Kadioğlu ve Yıldız, 2012).

Tablo 3.1. Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Sağlık Algısı Ölçeği alt boyutları ve toplam puanlara ilişkin güvenirlik analizi sonuçları.

	Madde Sayısı	\bar{x}	s^2	r	α
Kontrol Merkezi	5	42,5280	29,507	,409	,895
Kesinlik	4	42,6841	28,977	,426	,896
Sağlığın Önemi	3	41,8190	30,352	,454	,889
Öz Farkındalık	3	41,8758	29,562	,542	,885
SAÖ Toplam	15	42,2974	29,169	,753	,875
Psikolojik	4	41,8679	29,836	,616	,881
Eğitimsel	4	41,6584	28,444	,739	,874
Sosyal	4	41,7807	28,905	,692	,877
Rahatlama	4	41,6051	28,316	,712	,875
Fizyolojik	4	42,0199	29,341	,576	,883
Estetik	4	41,9247	28,868	,662	,878
SZDÖ Toplam	24	41,8095	28,779	,893	,870

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi bilgisayar ortamında SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 23.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Ölçklere verilen cevapların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak, öğrencilerin ölçek toplam puan ortalamaları ve alt problemlere ilişkin bağımsız değişkenlere göre parametrik test varsayımları sınanmış, ikili karşılaştırmalar için bağımsız örneklerde t testi, çoklu karşılaştırmalar için ise ANOVA kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin belirlenen bağımsız değişkenlere göre ve ölçek ortalama puanları arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon (r) Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Ayrıca, gruplar arasındaki farklılıkları betimlemek için TUKEY testi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Tablo 4.1. Araştırma grubunun demografik bilgilerine göre dağılımları.

		n	%
Cinsiyet	Kadın	165	44,6
	Erkek	205	55,4
Bölüm	Beden Eğt. ve Spor Öğretmenliği	85	23,0
	Antrenörlük Eğt.	114	30,8
	Rekreasyon	101	27,3
	Spor Yöneticiliği	70	18,9
Öğrenim Türü	Normal Öğrt.	239	64,6
	İkinci Öğrt.	131	35,4
Sınıf	1 Sınıf	71	19,2
	2 Sınıf	91	24,6
	3 Sınıf	90	24,3
	4 Sınıf	118	31,9
Algılanan Aylık Ortalama Gelir	Düşük	57	15,4
	Orta	255	68,9
	İyi	58	15,7
7 Günlük Serbest Zaman Aktivitelerine Katılma Sıklığı	Çok Az	104	28,1
	Bazen	180	48,6
	Sık Sık	86	23,2
	Toplam	370	100

Tablo 4.1'e göre araştırma grubunun %44,6'sı (165) kadın, %55,4'ü (205) ise erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlerin %23,0'ı (85) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %30,8'i (114) antrenörlük eğitimi, %27,3'ü (101) rekreasyon ve %18,9'u (70) spor yöneticiliği bölümündendir. Katılımcıların %64,6'sı (239) normal öğretim iken %35,4'ü (131) ikinci öğretim öğrenim türündendir. Öğrencilerin sınıf değişkeninin %19,2'si (71) 1. sınıf, %24,6'sı (91) 2. sınıf, %24,3'ü (90) 3. sınıf ve %31,9'u (118) 4. sınıf şeklinde dağılım göstermektedir. Araştırma grubunun algılanan aylık ortalama gelirinin %15,4'ü (57) düşük, %68,9'u (225) orta ve %15,7'si (58) iyi olarak belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların %28,1'i (104) çok az, %48,6'sı (180) bazen ve %23,2'si (86) sık sık 7 günlük serbest zaman aktivitelerine katılım sağlamıştır. Araştırmaya toplamda Bartın Üniversitesi'nden 370 spor bilimleri fakültesi öğrencisi dâhil edilmiştir.

Tablo 4.2. Araştırma grubunun yaş değişkenine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri.

Değişken	x	Ss
Yaş	22,60	3,089

Tablo 4.2’de araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin (n=370) yaş ortalamaları (x=22,60) ve standart sapma (Ss=3,089) değerleri yer almaktadır.

4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile sağlık algıları cinsiyet değişkenine göre değişmekte midir?”

Tablo 4.3. Araştırma grubunun sağlık algılarının cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.

	Kategori	N	Ort.	Ss	t	p
Kontrol Merkezi	Erkek	205	3,27	,06266	,957	,957
	Kadın	165	3,28	,07219		
Kesinlik	Erkek	205	3,05	,06498	,141	,137
	Kadın	165	3,20	,07920		
Sağlığın Önemi	Erkek	205	3,97	,04763	,720	,723
	Kadın	165	4,00	,05706		
Öz Farkındalık	Erkek	205	3,92	,04984	,799	,798
	Kadın	165	3,94	,05802		
SAÖ Toplam	Erkek	205	3,48	,04040	,416	,412
	Kadın	165	3,53	,04811		

Tablo 4.3 incelendiğinde elde edilen verilerde katılımcıların sağlık algılarında cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.4. Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.

	Kategori	N	Ort.	Ss	t	p
Psikolojik	Erkek	205	3,93	,04155	,914	,913
	Kadın	165	3,94	,05039		
Eğitimsel	Erkek	205	4,09	,04724	,974	,973
	Kadın	165	4,21	,05496		
Sosyal	Erkek	205	3,96	,04500	,071	,068
	Kadın	165	4,09	,05486		
Rahatlama	Erkek	205	4,15	,05113	,131	,131
	Kadın	165	4,26	,05620		
Fizyolojik	Erkek	205	3,76	,04768	,570	,565

	Kadın	165	3,81	,05999		
Estetik	Erkek	205	3,86	,04711	,686	,682
	Kadın	165	3,89	,05771		
SZDÖ Toplam	Erkek	205	3,96	,03685	,195	,190
	Kadın	165	4,03	,04511		

Tablo 4.4’de de benzer şekilde cinsiyet değişkenine ilişkin elde edilen verilerde katılımcıların serbest zaman doyumunu ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile sağlık algıları yaş değişkenine göre değişmekte midir?”

Tablo 4.5. Araştırma grubunun sağlık algısı ölçeği alt boyutları ile yaş değişkenine ilişkin korelasyon analizi sonuçları.

		Kontrol Merkezi	Kesinlik	Sağlığın Önemi	Öz Farkındalık	SAÖ Toplam	Yaş
Kontrol Merkezi	r	1					
	p						
Kesinlik	r	,579**	1				
	p	,000					
Sağlığın Önemi	r	,075	,169**	1			
	p	,148	,001				
Öz Farkındalık	r	,238**	,142**	,338**	1		
	p	,000	,006	,000			
SAÖ Toplam	r	,836**	,804**	,430**	,506**	1	
	p	,000	,000	,000	,000		
Yaş	r	,034	-,045	-,063	-,038	-,026	1
	p	,512	,386	,225	,471	,613	

Tablo 4.5’e göre, katılımcıların yaş değişkeni ile sağlık algısı ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan korelasyon analizi neticesinde istatistikî açıdan anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.6. Araştırma grubunun serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutları ile yaş değişkenine ilişkin korelasyon analizi sonuçları.

		Psikolojik	Sosyal	Eğitimsel	Rahatlama	Fizyolojik	Estetik	SZDÖ Toplam	Yaş
Psikolojik	r	1							
	p								
Sosyal	r	,550**	1						
	p	,000							
Eğitimsel	r	,635**	,734**	1					
	p	,000	,000						
Rahatlama	r	,556**	,685**	,691**	1				
	p	,000	,000	,000					
Fizyolojik	r	,517**	,478**	,474**	,454**	1			
	p	,000	,000	,000	,000				
Estetik	r	,541**	,577**	,564**	,543**	,529**	1		
	p	,000	,000	,000	,000	,000			
SZDÖ Toplam	r	,781**	,837**	,852**	,822**	,724**	,784**	1	
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000		
Yaş	r	-,037	-,044	-,078	-,043	-,040	-,040	-,059	1
	p	,473	,397	,135	,412	,443	,447	,259	

Tablo 4.6'ya göre, katılımcıların yaş değişkeni ile serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan korelasyon analizi neticesinde istatistikî açıdan anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile sağlık algıları öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre değişmekte midir?”

Tablo 4.7. Araştırma grubunun sağlık algılarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Kontrol Merkezi	Gruplar arası	4,352	3	1,451	1,765	,153
	Grupları içi	300,855	366	,822		
	Toplam	305,207	369			
Kesinlik	Gruplar arası	4,743	3	1,581	1,684	,170
	Grupları içi	343,661	366	,939		
	Toplam	348,404	369			

Sağlığın Önemi	Gruplar arası	,895	3	,298	,599	,616
	Gruplariçi	182,157	366	,498		
	Toplam	183,052	369			
Öz Farkındalık	Gruplar arası	1,046	3	,349	,658	,578
	Gruplariçi	193,951	366	,530		
	Toplam	194,997	369			
SAÖ Toplam	Gruplar arası	1,764	3	,588	1,664	,174
	Gruplariçi	129,355	366	,353		
	Toplam	131,119	369			

Tablo 4.7’de araştırma grubunun sağlık algılarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine ilişkin yapılan ANOVA testi sonucu yer almaktadır. Analiz sonucunda sağlık algısı ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanlar arasında anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Tablo 4.8. Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Psikolojik	Gruplar arası	,320	3	,107	,278	,842
	Gruplariçi	140,594	366	,384		
	Toplam	140,914	369			
Eğitimsel	Gruplar arası	1,448	3	,483	1,009	,389
	Gruplariçi	175,137	366	,479		
	Toplam	176,586	369			
Sosyal	Gruplar arası	1,606	3	,535	1,180	,317
	Gruplariçi	166,026	366	,454		
	Toplam	167,631	369			
Rahatlama	Gruplar arası	,637	3	,212	,398	,755
	Gruplariçi	195,362	366	,534		
	Toplam	195,999	369			
Fizyolojik	Gruplar arası	,679	3	,226	,432	,730
	Gruplariçi	191,953	366	,524		
	Toplam	192,632	369			
Estetik	Gruplar arası	,598	3	,199	,400	,753
	Gruplariçi	182,416	366	,498		
	Toplam	183,014	369			
SZDÖ Toplam	Gruplar arası	,385	3	,128	,420	,739
	Gruplariçi	111,991	366	,306		
	Toplam	112,377	369			

Tablo 4.8’de araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine ilişkin yapılan ANOVA testi sonucu yer almaktadır. Analiz sonucunda serbest zaman doyum ölçüğünün alt boyutları ve toplam puanlar arasında anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır.

4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile sağlık algıları öğrenim türü değişkenine göre değişmekte midir?”

Tablo 4.9. Araştırma grubunun sağlık algılarının öğrenim türü değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.

	Kategori	N	Ort.	Ss	t	p
Kontrol Merkezi	Normal Öğretim	239	3,2837	,93720	,877	,880
	İkinci Öğretim	131	3,2687	,85997		
Kesinlik	Normal Öğretim	239	3,1684	,98339	,213	,218
	İkinci Öğretim	131	3,0382	,94791		
Sağlığın Önemi	Normal Öğretim	239	4,0070	,67740	,483	,471
	İkinci Öğretim	131	3,9517	,75234		
Öz Farkındalık	Normal Öğretim	239	3,9121	,72387	,511	,509
	İkinci Öğretim	131	3,9644	,73409		
SAÖ Toplam	Normal Öğretim	239	3,5233	,60577	,529	,534
	İkinci Öğretim	131	3,4830	,57942		

Tablo 4.9 incelendiğinde araştırma grubunun sağlık algılarının öğrenim türü değişkenine ilişkin yapılan t-testi sonucunda ölçüğün alt boyutları ve toplam puanlar arasında anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Tablo 4.10. Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının öğrenim türü değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.

	Kategori	N	Ort.	Ss	t	p
Psikolojik	Normal Öğretim	239	3,9404	,62708	,937	,938
	İkinci Öğretim	131	3,9351	,60335		
Eğitimsel	Normal Öğretim	239	4,1987	,68923	,057	,056
	İkinci Öğretim	131	4,0553	,68940		
Sosyal	Normal Öğretim	239	4,0502	,67370	,345	,345
	İkinci Öğretim	131	3,9809	,67483		
Rahatlama	Normal Öğretim	239	4,2322	,70260	,286	,272
	İkinci Öğretim	131	4,1450	,77395		

Fizyolojik	Normal Öğretim	239	3,8337	,75891	,075	,090
	İkinci Öğretim	131	3,7004	,64482		
Estetik	Normal Öğretim	239	3,9278	,70321	,089	,089
	İkinci Öğretim	131	3,7977	,70104		
SZDÖ Toplam	Normal Öğretim	239	4,0305	,54617	,117	,114
	İkinci Öğretim	131	3,9358	,55900		

Tablo 4.10 incelendiğinde araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının öğrenim türü değişkenine ilişkin yapılan t-testi sonucunda ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlar arasında anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır.

4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile sağlık algıları öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre değişmekte midir?”

Tablo 4.11. Araştırma grubunun sağlık algılarının öğrenim gördükleri sınıf değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Kontrol Merkezi	Gruplar arası	5,360	3	1,787	2,181	,090
	Gruplarıçi	299,847	366	,819		
	Toplam	305,207	369			
Kesinlik	Gruplar arası	,521	3	,174	,183	,908
	Gruplarıçi	347,883	366	,950		
	Toplam	348,404	369			
Sağlığın Önemi	Gruplar arası	1,572	3	,524	1,057	,367
	Gruplarıçi	181,480	366	,496		
	Toplam	183,052	369			
Öz Farkındalık	Gruplar arası	,501	3	,167	,314	,815
	Gruplarıçi	194,496	366	,531		
	Toplam	194,997	369			
SAÖ Toplam	Gruplar arası	,950	3	,317	,890	,446
	Gruplarıçi	130,169	366	,356		
	Toplam	131,119	369			

Tablo 4.11'e göre araştırma grubunun sağlık algılarının öğrenim gördükleri sınıf değişkenine ilişkin yapılan ANOVA testi sonucunda ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlar arasında anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Tablo 4.12. Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının öğrenim gördükleri sınıf değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Psikolojik	Gruplar arası	1,581	3	,527	1,384	,247
	Gruplariçi	139,333	366	,381		
	Toplam	140,914	369			
Eğitimsel	Gruplar arası	1,316	3	,439	,916	,433
	Gruplariçi	175,270	366	,479		
	Toplam	176,586	369			
Sosyal	Gruplar arası	,212	3	,071	,154	,927
	Gruplariçi	167,419	366	,457		
	Toplam	167,631	369			
Rahatlama	Gruplar arası	,442	3	,147	,276	,843
	Gruplariçi	195,557	366	,534		
	Toplam	195,999	369			
Fizyolojik	Gruplar arası	,288	3	,096	,183	,908
	Gruplariçi	192,345	366	,526		
	Toplam	192,632	369			
Estetik	Gruplar arası	,743	3	,248	,497	,684
	Gruplariçi	182,271	366	,498		
	Toplam	183,014	369			
SZDÖ Toplam	Gruplar arası	,263	3	,088	,286	,836
	Gruplariçi	112,114	366	,306		
	Toplam	112,377	369			

Tablo 4.12’ye göre araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının öğrenim gördükleri sınıf değişkenine ilişkin yapılan ANOVA testi sonucunda ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlar arasında anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır.

4.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile sağlık algıları algılanan aylık ortalama gelir durumu değişkenine göre değişmekte midir?”

Tablo 4.13. Araştırma grubunun sağlık algılarının algılanan aylık ortalama gelir durumu değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.

	Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1,680	2	,840	1,016	,363

Kontrol Merkezi	Gruplarıçı	303,527	367	,827		
	Toplam	305,207	369			
Kesinlik	Gruplar arası	1,003	2	,501	,530	,589
	Gruplarıçı	347,401	367	,947		
	Toplam	348,404	369			
Sağlığın Önemi	Gruplar arası	,251	2	,126	,252	,777
	Gruplarıçı	182,801	367	,498		
	Toplam	183,052	369			
Öz Farkındalık	Gruplar arası	1,826	2	,913	1,735	,178
	Gruplarıçı	193,171	367	,526		
	Toplam	194,997	369			
SAÖ Toplam	Gruplar arası	,730	2	,365	1,028	,359
	Gruplarıçı	130,388	367	,355		
	Toplam	131,119	369			

Tablo 4.13'e göre araştırma grubunun sağlık algılarının algılanan aylık ortalama gelir durumu değişkenine ilişkin yapılan ANOVA testi sonucunda anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

Tablo 4.14. Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının algılanan aylık ortalama gelir durumu değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p	Anlamlı Farklılık
Psikolojik	Gruplar arası	,879	2	,439	1,152	,317	-
	Gruplarıçı	140,035	367	,382			
	Toplam	140,914	369				
Eğitimsel	Gruplar arası	2,868	2	1,434	3,030	,050	1 - 3
	Gruplarıçı	173,718	367	,473			
	Toplam	176,586	369				
Sosyal	Gruplar arası	1,265	2	,633	1,395	,249	-
	Gruplarıçı	166,366	367	,453			
	Toplam	167,631	369				
Rahatlama	Gruplar arası	4,888	2	2,444	4,693	,010	1 - 3
	Gruplarıçı	191,111	367	,521			
	Toplam	195,999	369				
Fizyolojik	Gruplar arası	1,018	2	,509	,975	,378	-
	Gruplarıçı	191,615	367	,522			
	Toplam	192,632	369				
Estetik	Gruplar arası	,908	2	,454	,915	,402	-
	Gruplarıçı	182,107	367	,496			
	Toplam	183,014	369				

	Gruplar arası	1,460	2	,730			
SZDÖ Toplam	Gruplariçi	110,916	367	,302	2,416	,091	-
	Toplam	112,377	369				

Tablo 4.14'e göre araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının algılanan aylık ortalama gelir durumu değişkenine ilişkin yapılan ANOVA testi sonucunda yalnızca "Eğitimsel" ve "Rahatlama" alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Her iki alt boyutta tespit edilen farklılıklar, algılanan aylık ortalama gelir düzeyini iyi (3) olarak algılayan grubun kötü (1) olarak algılayan gruptan daha yüksek ortalama puanlara sahip olmasından kaynaklanmaktadır.

4.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

"Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile sağlık algıları haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenine göre değişmekte midir?"

Tablo 4.15. Araştırma grubunun sağlık algılarının algılanan haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Kontrol Merkezi	Gruplar arası	1,514	2	,757	,915	,402
	Gruplariçi	303,693	367	,828		
	Toplam	305,207	369			
Kesinlik	Gruplar arası	1,753	2	,876	,928	,396
	Gruplariçi	346,651	367	,945		
	Toplam	348,404	369			
Sağlığın Önemi	Gruplar arası	1,225	2	,613	1,236	,292
	Gruplariçi	181,827	367	,495		
	Toplam	183,052	369			
Öz Farkındalık	Gruplar arası	2,816	2	1,408	2,688	,069
	Gruplariçi	192,182	367	,524		
	Toplam	194,997	369			
SAÖ Toplam	Gruplar arası	1,038	2	,519	1,464	,233
	Gruplariçi	130,081	367	,354		
	Toplam	131,119	369			

Tablo 4.15'e göre araştırma grubunun sağlık algılarının haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenine ilişkin yapılan ANOVA testi sonucunda ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlar arasında anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Tablo 4.16. Araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının algılanan haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenine ilişkin ANOVA testi sonuçları.

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Psikolojik	Gruplar arası	1,226	2	,613	1,611	,201
	Gruplariçi	139,687	367	,381		
	Toplam	140,914	369			
Eğitimsel	Gruplar arası	2,582	2	1,291	2,722	,067
	Gruplariçi	174,004	367	,474		
	Toplam	176,586	369			
Sosyal	Gruplar arası	1,019	2	,509	1,122	,327
	Gruplariçi	166,612	367	,454		
	Toplam	167,631	369			
Rahatlama	Gruplar arası	1,571	2	,786	1,483	,228
	Gruplariçi	194,428	367	,530		
	Toplam	195,999	369			
Fizyolojik	Gruplar arası	,792	2	,396	,758	,469
	Gruplariçi	191,840	367	,523		
	Toplam	192,632	369			
Estetik	Gruplar arası	,897	2	,449	,904	,406
	Gruplariçi	182,117	367	,496		
	Toplam	183,014	369			
SZDÖ Toplam	Gruplar arası	1,185	2	,593	1,956	,143
	Gruplariçi	111,191	367	,303		
	Toplam	112,377	369			

Tablo 4.16’ya göre araştırma grubunun serbest zaman doyumlarının algılanan haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenine ilişkin yapılan ANOVA testi sonucunda ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlar arasında anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır.

4.8. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumunu ölçeği ile sağlık algısı ölçeği puanları arasında ilişki var mıdır?”

Tablo 4.17. Araştırma grubunun serbest zaman doyumu ölçeği ile sağlık algısı ölçeği toplam puanlarına ilişkin korelasyon analizi testi sonuçları.

		SAÖ Toplam	SZDÖ Toplam
SAÖ Toplam	r	1	,480**
	p		,000
SZDÖ Toplam	r	,480**	1
	p	,000	

Tablo 4.17’ye yer alan araştırma grubunun serbest zaman doyumu ölçeği ile sağlık algısı ölçeği toplam puanlarının korelasyon analizi sonuçlarına göre “SAÖ Toplam” ve “SZDÖ Toplam” arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.18. Araştırma grubunun serbest zaman doyumu ölçeği ile sağlık algısı ölçeği alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi testi sonuçları.

	Kontrol										
	Merkezi	Kesinlik	Sağlığın Önemi	Öz Farkındalık	Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Rahatlama	Fizyolojik	Estetik	
Kontrol Merkezi	r	1									
	p										
Kesinlik	r	,579**	1								
	p	,000									
Sağlığın Önemi	r	,075	,169**	1							
	p	,148	,001								
Öz Farkındalık	r	,238**	,142**	,338**	1						
	p	,000	,006	,000							
Psikolojik	r	,097	,106*	,420**	,411**	1					
	p	,063	,041	,000	,000						
Eğitimsel	r	,252**	,271**	,390**	,425**	,635**	1				
	p	,000	,000	,000	,000	,000					
Sosyal	r	,213**	,222**	,315**	,413**	,550**	,734**	1			
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000				
Rahatlama	r	,283**	,260**	,362**	,429**	,556**	,691**	,685**	1		
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000			
Fizyolojik	r	,122*	,184**	,367**	,418**	,517**	,474**	,478**	,454**	1	
	p	,019	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		
Estetik	r	,181**	,264**	,348**	,452**	,541**	,564**	,577**	,543**	,529**	1
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

Tablo 4.18’da araştırma grubunun serbest zaman doyumu ölçeği ile sağlık algısı ölçeği alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre; “Kontrol Merkezi” ile “Kesinlik”, “Öz Farkındalık”, “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Rahatlama”, “Fizyolojik” ve “Estetik” alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. “Kesinlik” ile “Kontrol Merkezi”, “Sağlığın Önemi”, “Öz Farkındalık”,

“Psikolojik”, “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Rahatlama”, “Fizyolojik” ve “Estetik” alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. “Sağlığın Önemi” ile “Kontrol Merkezi”, “Kesinlik”, “Öz Farkındalık”, “Psikolojik”, “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Rahatlama”, “Fizyolojik” ve “Estetik” alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. “Öz Farkındalık” ile “Kontrol Merkezi”, “Kesinlik”, “Sağlığın Önemi”, “Psikolojik”, “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Rahatlama”, “Fizyolojik” ve “Estetik” alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

“Psikolojik” ile “Kesinlik”, “Sağlığın Önemi”, “Öz Farkındalık”, “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Rahatlama”, “Fizyolojik” ve “Estetik” alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. “Eğitimsel” ile “Kontrol Merkezi”, “Kesinlik”, “Sağlığın Önemi”, “Öz Farkındalık”, “Psikolojik”, “Sosyal”, “Rahatlama”, “Fizyolojik” ve “Estetik” alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. “Sosyal” ile “Kontrol Merkezi”, “Kesinlik”, “Sağlığın Önemi”, “Öz Farkındalık”, “Psikolojik”, “Eğitimsel”, “Rahatlama”, “Fizyolojik” ve “Estetik” alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. “Rahatlama” ile “Kontrol Merkezi”, “Kesinlik”, “Sağlığın Önemi”, “Öz Farkındalık”, “Psikolojik”, “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Fizyolojik” ve “Estetik” alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. “Fizyolojik” ile “Kontrol Merkezi”, “Kesinlik”, “Sağlığın Önemi”, “Öz Farkındalık”, “Psikolojik”, “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Rahatlama” ve “Estetik” alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. “Estetik” ile “Kontrol Merkezi”, “Kesinlik”, “Sağlığın Önemi”, “Öz Farkındalık”, “Psikolojik”, “Eğitimsel”, “Sosyal”, “Rahatlama” ve “Fizyolojik” alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma grubundan veri toplama araçları aracılığıyla elde edilen verilerin istatistiksel analizlerin neticesinde bulgular yorumlanmış ve tartışılmıştır.

Araştırma grubunun %44,6'sı (165) kadın, %55,4'ü (205) ise erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerinin yaş ortalamaları 22,60'dır. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlerin %23,0'ı (85) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %30,8'i (114) antrenörlük eğitimi, %27,3'ü (101) rekreasyon ve %18,9'u (70) spor yöneticiliği bölümündendir. Katılımcıların %64,6'sı (239) normal öğretim iken %35,4'ü (131) ikinci öğretim öğrenim türündendir. Öğrencilerin sınıf değişkeninin %19,2'si (71) 1. sınıf, %24,6'sı (91) 2. sınıf, %24,3'ü (90) 3. sınıf ve %31,9'u (118) 4. sınıf şeklinde dağılım göstermektedir. Araştırma grubunun algılanan aylık ortalama gelirinin %15,4'ü (57) düşük, %68,9'u (225) orta ve %15,7'si (58) iyi olarak belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların %28,1'i (104) çok az, %48,6'sı (180) bazen ve %23,2'si (86) sık sık 7 günlük serbest zaman aktivitelerine katılım sağlamıştır. Araştırmaya toplamda Bartın Üniversitesi'nden 370 spor bilimleri fakültesi öğrencisi dâhil edilmiştir.

Araştırmanın birinci alt problemine ilişkin bulgularda, katılımcıların serbest zaman doyumlarında ve sağlık algılarında cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Araştırma verilerimizi destekler nitelikte Gümüş ve arkadaşlarının (2014) ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören geçlerin serbest zaman algısını araştırdıkları çalışma sonucunda cinsiyet değişkenine bağlı herhangi farklılığa rastlanmamıştır. Er'in (2020) uluslararası spor organizasyonlarına katılan bireylerle tamamladığı araştırmasının sonuçları da serbest zaman doyum ölççeği alt boyutlarının cinsiyet değişkenine bağlı anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yine benzer şekilde Bahar (2008), üniversite öğrencisi erkek katılımcıların kadınlara kıyasla daha fazla serbest zaman etkinliğine katıldığını ve doyuma ulaştığını ifade etmiştir. Kalfa (2017) ise spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırma sonucunda "Psikolojik Doyum" ve "Fizyolojik Doyum" alt boyutlarında anlamlı farklılığa ulaşmıştır. Bu farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını anlayabilmek adına ortalama puanlar incelendiğinde ise erkek katılımcıların kadınlara oranla daha yüksek

ortalama puanlara sahip oldukları görülmüştür. Alagöz Ekti'nin (2020) sedanter bireylerden oluşturduğu araştırma grubuna bağlı çalışma sonucunda elde ettiği verilerde kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla sağlık algısı ölçeği toplam puanlarının daha düşük olduğu anlamlı bir sonuç olarak ortaya çıkmıştır. Örneklem grubu farklılıkları da dikkate alınarak araştırma grubumuzla benzerliği bulunmayan farklı örneklem grubu ile gerçekleştirilmiş araştırmalarda da cinsiyet değişkenine ilişkin anlamlı farklılığın bulunmadığı neticesine varılmıştır (Tambağ ve Turan, 2012, s. 54; Çilingir ve Aydın, 2017, s. 172). Literatürde yer alan araştırmalara bağlı bulgular cinsiyet değişkeninin kişilerdeki hem sağlık algısı hem de serbest zaman doyumları noktasında belirleyici bir unsur olmadığı düşünülmektedir.

Araştırmanın ikinci alt problemine ilişkin bulgularda, yaş değişkeni ile sağlık algısı ölçeğinin tüm alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Serbest zaman doyumunu ölçeğinin alt boyutları ile yaş değişkeni arasında herhangi ilişkinin bulunmadığı da araştırma bulgularımızın arasındadır. Lakot Atasoy, Öncü ve Küçük Kılıç'ın (2015) beden eğitimi öğretmeni adaylarında serbest zaman algısını araştırdıkları çalışma sonucunda yaş değişkenine bağlı toplam puanlarda farklılaşma gerçekleştiği sonucuna ulaşmışlardır. Ayyıldız (2015) rekreatif etkinlik olarak dans aktivitelerine katılan bireylerin serbest zaman doyumunu ölçeği alt boyutlarının yaş değişkenine bağlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Ortalama puanlar incelendiğinde bu farklılıklar, 23 yaşından küçük bireylerin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek ortalamaya sahip olmalarından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Yiğit (2018) de benzer şekilde araştırma bulgularımızın aksine sonuçlar elde ederek "Psikolojik" alt boyutunda farklılaşma olduğunu ve farkın "18-22 yaş" aralığında olan katılımcıların "28 yaş ve üstü" olan gruptan ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Abakay, Alıncak, ve Ay (2017) yaş değişkenine ilişkin beden algısında anlamlı bir sonuca ulaşamamıştır. Ağaçdiken Alkan, Özdelikara, ve Mumcu Boğa'nın (2017) araştırma grubunu üniversite öğrencilerinden oluşturdukları çalışma sonucunda, yaş değişkeni ile sağlık algısı ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişkinin olmadığı yönündedir. Elde edilen bulgular ile ilgili literatürde yer alan araştırmalar değerlendirildiğinde, biyolojik yaşın artışı ile paralellik gösteren alt boyutların kişilerin yaşam tecrübelerinden ve yıllar içerisinde sağlık konusunda kendi bedenlerini tanımalarından kaynaklı olduğu söylenebilir. Bu nedenle katılımcılar arasında yaş değişkenine ilişkin fark olmadığı düşünülmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt problemine ilişkin bulgularda, serbest zaman doyumları ile sağlık algılarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine ilişkin tüm alt boyutlarda ve toplam puanlarda anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda Oral'ın (2018) üniversite öğrencilerinde sağlık algısını araştırdığı çalışma ve Gökçe'nin (2008) üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunu araştırdığı çalışmada öğrenim görülen bölümlerde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Araştırma sonucumuza paralellik göstermeyen bu sonuçların örneklem grubundan kaynaklı olduğu düşünülerek Dikici'nin (2020) örneklem grubunu spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin oluşturduğu araştırmada farklılık bulunmaması ise çalışmamızı desteklemektedir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin özel yetenek sınavları ile eğitime hak kazanmaları ve yaygın olarak sporcu geçmişine sahip olmaları nedeniyle de farklılık bulunmaması olasıdır. Çünkü spor yapan kişilerin sağlık algısı ve serbest zaman doyumları sedanter bireylere oranla daha yüksektir (Tezcan ve Bayrakdaroğlu, 2018; Yücel ve Ark., 2013). Aynı zamanda spor bilimleri fakültelerine bağlı bölümlerin (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Rekreasyon, Spor Yöneticiliği gibi) ders kataloglarında yer alan derslerin uygulama boyutu ve serbest zaman aktivitelerine aktif katılıma teşvik edici niteliği de göz önünde bulundurularak farklılığın oluşmaması açıklanabilir. Benzer çıkarımlar, dördüncü ve beşinci alt problemlere ilişkin bulgular için de söylenebilir.

Araştırmanın dördüncü alt problemine ilişkin bulgularda serbest zaman doyumları ile sağlık algılarının öğrenim türü değişkenine ilişkin yapılan t-testi sonucunda her iki ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlarda anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır. Kürtüncü, Uzun ve Ayoğlu (2015), araştırmaları neticesinde öğrenim türünün öğrencilerin sağlık algıları üzerinde olumlu yönde etki ettiğini ve belirleyici bir unsur olarak karşımıza çıktığını ifade etmişlerdir. Kalfa (2017) da benzer şekilde spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırması sonucunda, katılımcıların öğrenim türüne göre serbest zaman doyumlarında anlamlı farklılığın olduğunu ifade etmiştir. Bu farklılığın ise normal öğretimde öğrenim görmekte olan öğrencilerin serbest zaman doyumlarının daha yüksek olmasında kaynaklandığını belirtmiştir. Öncelikle örneklem gruplarının bireysel algı ve doyum düzeylerinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir, bu farklı sonuçları elde eden araştırmaların aynı zamanda okul kapsamında gün içerisinde daha fazla serbest zaman etkinliğine katılım sağlayabildikleri ve günün getirdiği yorgunluk ile akşam saatlerinde gördükleri eğitimle birlikte serbest zaman etkinliklerine daha az katılım sağlayabilecekleri de düşünülmektedir. Sönmez'in (2020) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırma sonucu da

çıkarımlarımızı desteklemektedir. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin en çok serbest zaman aktivitesine katılım mekânı olarak öğrenim gördükleri üniversitelerin içerisini tercih ettiklerini göstermektedir. Bu nedenle katılımcılar arasında öğrenim türü değişkenine ilişkin fark olmadığı düşünülmektedir.

Araştırmanın beşinci alt problemine ilişkin bulgularda da araştırma grubunun serbest zaman doyumları ile sağlık algılarının öğrenim gördükleri sınıf değişkenine ilişkin yapılan ANOVA testi sonucunda her iki ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlar arasında anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır. Yaşartürk ve arkadaşları (2018), farklı düzeyde eğitim alan öğrencilerin örneklem grubunu oluşturduğu araştırmalarında eğitimin hem serbest zaman doyumunu ölçeğinin alt boyutlarında hem de toplam puanlarda anlamlı farklılığa rastlamamışlardır. Bu veriler araştırma sonuçlarımızı desteklerken Kaya'nın (2019) örneklem grubunu öğrenci olan karate sporcularının oluşturduğu araştırmasının sonuçlarına göre, öğrenim görülen sınıf değişkeninde yalnızca "Rahatlama" alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Benzer şekilde Erdemli ve Yaşartürk'ün (2020) beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda da "Rahatlama" alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın ise ilgili veri analizleri neticesinde 2. ve 3. sınıf öğrenciler arasında gerçekleştiğini ifade etmişlerdir. Kalfa (2017) ise bu hususta 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin serbest zaman doyumlarının daha yüksek olduğu yönünde istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde etmiştir. Araştırma sonuçlarımıza benzerlik gösteren bir diğer araştırma ise Aydın Dinçer'in (2019) üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine bağlı sağlık algılarında anlamlı farklılık bulunmayan çalışmasıdır. İlgili veriler göz önünde bulundurularak gerek sporculuk geçmişi gerekse alınan eğitimle birlikte spor bilimleri fakültelerinde gerçekleştirilen serbest zaman etkinliklerinin öğrencilerde serbest zaman doyumunu sağladığı ve bu bağlamda diğer araştırma verileri de incelendiğinde kişilerin serbest zaman doyumlarına paralel olarak sağlık algılarının da arttığı düşünülmektedir.

Altıncı alt probleme ilişkin bulgularda araştırma grubunun serbest zaman doyumları ile sağlık algılarının algılanan aylık ortalama gelir durumu değişkenine ilişkin yapılan ANOVA testi sonucunda yalnızca "Eğitimsel" ve "Rahatlama" alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Erdemli (2019), araştırma sonuçların da aylık gelir değişkenine bağlı "Eğitimsel" alt boyutunda anlamlı sonuç elde etmiştir. Sonuçlarımıza paralellik gösteren bir diğer araştırma da Kılıç'ın (2019) aylık gelir ortalaması değişkenine ilişkin sağlık algısı ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı sonuç bulunmayan çalışmasıdır. Aylık ortalama gelire bağlı serbest zaman doyumuna ilişkin Yaşartürk (2019) de aylık ortalama gelir düzeyinin gerek

bireysel gerekse aile gelirinin artışıyla paralellik gösterdiğini belirtmiştir. Bu sayede serbest zaman aktivitelerine yönelik yönelimin ve çeşitliliğin doğrudan artırıldığı da yine aynı araştırma sonuçlarında yer almaktadır. Sağlık algısı ölçeği kullanılarak gerçekleştirilen başka bir araştırmada da araştırma grubunun aylık ortalama gelir düzeyinin artışına bağlı olarak algıladıkları sağlık da artış göstermiştir (Özdemir, 2018, s. 61).

Yukarıda bahsi geçen araştırmalar ve araştırma bulgularımız göz önünde bulundurularak, kişisel sağlık algısının aylık gelir ile ilişkisinin olmayabileceği düşünülmektedir. Fakat yüksek gelir sahibi olmanın vermiş olduğu fiziksel imkânların daha fazla serbest zaman aktivitesine katılmakla birlikte doyum sağlamış olabileceği düşünülmektedir. Bu yargı üzerinde ilerleyecek olursak ve farklı araştırma gruplarına bağlı sonuçlar da dikkate alınarak fiziksel imkânların artışı ile serbest zaman doyumunun gerçekleşmesiyle sağlık algısındaki artış da yordanabilir. Tespit edilen anlamı farkların bu nedenden kaynakladığı da söylenebilir.

Yedinci alt probleme ilişkin bulgularda serbest zaman doyumları ile sağlık algılarının algılanan haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenine ilişkin yapılan ANOVA testi sonucunda her iki ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlar arasında anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır. Bulgularımıza zıt yönde veriler elde Serdar (2020), sıklıkla serbest zaman aktivitesine katılım sağlayan bireylerin doyum noktasına ulaşmalarının daha fazla gözlenen bir durum olduğunu ifade etmiştir. Paralel olarak da az katılım sağlayan bireylerde serbest zaman doyumunun oluşmadığı belirtilmiştir.

Sönmez'in (2020) araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinden sıklıkla aktivitelere katılanların serbest zaman doyumlarının katılmayanlara oranla daha yüksek olduğu yönündedir. Bu verin temelinde ise serbest zaman doyumunu ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık elde edilmiş olması bulunmaktadır. Akyürek, Kars ve Bumin'in (2018) üniversite öğrencilerini örneklem aldıkları araştırma sonucunda aktivitelere katılım sıklığının serbest zaman doyumunu arttırdığı bulgusuna rastlanmıştır. Yazgeç'in (2019) de benzer sonuçlar elde ettiği araştırmasında doğa ve macera rekreasyonu etkinliklerine katılım gösteren kişilerin serbest zaman doyumlarını araştırmıştır. Bu araştırma sonuçlarında, rekreasyonel etkinliklere sıklıkla katılan bireylerin serbest zaman ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri ortalama puanların hiç katılmayanlara oranla daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırma grubumuzdan elde edilen veriler bu ifadelerin aksi yönünde seyretmesinin nedeninin ise örneklem grubuna bağlı bireysel farklılıklardan kaynaklı olduğu

düşünülmektedir. Araştırmanın önceki bölümünde de ifade edildiği gibi katılımcılar arasında aktif spor yapan ve yapmayan, spor özgeçmişli olan ve olmayan, öğrenim türü farklı olan ve sınıflar arası farklılıklar da olabileceği gibi ulaşılan serbest zaman doyumu ve sağlık algısı da katılımcılar arasında farklılık gösterebilir.

Sekizinci alt probleme ait ilk veriler, araştırma grubunun serbest zaman doyumu ölçeği ile sağlık algısı ölçeği toplam puanlarının korelasyon analizi sonuçlarına göre “SAÖ Toplam” ve “SZDÖ Toplam” arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu yönündedir. Bir diğer korelasyon analizi ise serbest zaman doyumu ölçeği ile sağlık algısı ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu yönündedir. Yalnızoğlu Çaka ve arkadaşlarının (2017) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda katılımların sağlık algısı ölçeğine verdikleri yanıtlara bağlı tüm alt boyutlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bağlamda fiziksel aktiviteye ve serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerde sağlık algısının ve serbest zaman doyumunun pozitif yönde etkilendiği bilinmektedir (Mazılı ve Karacabey, 2019). Serdar (2020) bu değişkenler arasındaki ilişkiyi, İstanbul ilinde serbest zaman aktivitelerine katılan kişilerle gerçekleştirdiği araştırma ile açıklamıştır. Araştırması sonucunda ise, kişilerin serbest zaman doyumları ile serbest zaman etkinliklerine bağlı sağlık çıktılarının katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine bağlı olarak farklılık gösterdiğini ve bu iki değişken arasında pozitif yönde düşük ve orta düzeyli ilişkilerin olduğunu ifade etmiştir. Sezgin (2018) ise serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin genel sağlıklarını konu aldıkları araştırmasının sonucunda, serbest zaman aktivitelerinin sağlık açısından bazı değerler (kan değerleri, dinlenik kalp atım ortalamaları, EKG sonuçları gibi) üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu vurgulayarak serbest zaman aktivitelerinin fizyolojik çıktılarına değinmiştir.

Serbest zamanlarında aktivitelere katılım sağlayan biyolojik olarak sağlıklı bireylerin yanı sıra engelli bireylerinde sağlık algısı ve yaşam tatminleri olumlu yönde etkilenmektedir (Kaya ve Sarı, 2018). Benzer verileri Say (2013) da işitme engelli bireyler ile çalışarak elde etmiştir. Bu araştırma sonucunda sporun ve serbest zaman aktivitelerinin işitme engelli bireylere sağlayacağı kazanımlara serbest zamana doyumuna değinmiştir. Sonuç olarak; araştırma grubundan elde edilen verilere ve ilgili literatürde yer alan çalışmalara dayanarak, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlık algılarının ve serbest zaman doyumlarının ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu sonucun ise kişilerin serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri faydalara bağlı olarak sağlıklı bir yaşam elde ettikleri ve bu etkilerin kişide sağlıklı olduğu algısını uyandırarak sağlık algısında da artış gerçekleştirdiği düşünülmektedir.

5.2. Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma grubundan veri toplama araçları aracılığıyla elde edilen verilerin istatistiksel analizlerin neticesinde şu sonuçlara ulaşılmıştır;

- Sağlık algısı katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Benzer şekilde serbest zaman doyumu ölçeğinin de alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. İlgili araştırmalar sonucunda cinsiyet değişkeninin spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin hem serbest zaman doyumlarını hem de sağlık algılarını belirleme de etkili bir değişken olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Sağlık algısı ölçeğinin ve serbest zaman doyumu ölçeğinin tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ancak yaş değişkeni ile hiçbir alt boyut arasında ilişki bulunmamaktadır. Bu hususta yaş değişkeninin haricinde serbest zaman doyumu ve sağlık algısının aktivitelere katılım sağlamakla ve kişisel algı ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak biyolojik yaşın serbest zaman doyumu ve sağlık algısı konularında belirleyici bir unsur olmadığı düşünülmektedir.
- Araştırma grubunun serbest zaman doyumları ile sağlık algılarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine ilişkin her iki ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor özgeçmiş, spora olan aktif katılımcıları ve bölümlere ait ders kataloglarının da benzerlik göstererek uygulamalı derslerin serbest zaman aktivitelerine teşvik eden yapısını nedeni ile anlamlı farklılığın oluşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırma grubunun serbest zaman doyumları ile sağlık algılarının öğrenim gördükleri sınıf değişkenine ilişkin her iki ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır. Ancak literatürde yer alan araştırmalar incelenerek üst sınıfların spora ve serbest zaman aktivitelerine daha yoğun katılım sağladığı düşünülmektedir. Bunun nedeninin de uygulamalı derslerden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.
- Araştırma grubunun serbest zaman doyumları ile sağlık algılarının öğrenim gördükleri öğrenim türü değişkenine ilişkin her iki ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır. Fakat anlamlı olmamakla birlikte ortalama puanlara ve ilgili çalışmalara bağlı olarak normal öğretimde öğrenim görmekte olan öğrencilerin gün içerisinde okulda geçirdikleri vakitten ve ikinci öğretimde öğrenim görmekte olan öğrencilerin zaman kullanımı konusunda sorun yaşayabildikleri

düşüncesi ile normal öğretimde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman doyumlarının ve sağlık algılarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

- Araştırma grubunun serbest zaman doyumları ile sağlık algılarının algılanan aylık ortalama gelir durumu değişkenine ilişkin yalnızca “Eğitimsel” ve “Rahatlama” alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Serbest zaman doyumunu ölçüğünün alt boyutlarında gerçekleşen bu farklılıkların kişilerin elde ettikleri gelir neticesinde fiziksel olanaklara olan erişim ağlarının geniş olması ile gelen bir doyumdan kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda sağlık algılarının da yükseleceği yordanabilmektedir.
- Araştırma grubunun serbest zaman doyumları ile sağlık algılarının algılanan haftalık serbest zaman aktivitesine katılma sıklığı değişkenine ilişkin her iki ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır. Hem araştırma verilerimiz hem de literatürde yer alan veriler incelendiği zaman sıklıkla serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayan bireylerin ölçek puanları, serbest zaman doyumları ve sağlık algılarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırma grubunun serbest zaman doyumunu ölçeği ile sağlık algısı ölçeği toplam puanlarının korelasyon analizi sonuçlarına göre “SAÖ Toplam” ve “SZDÖ Toplam” arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Serbest zaman aktivitelerinin kişiye sağladığı faydalar göz önünde bulundurulursa serbest zaman aktivitelerine sıklıkla katılım sağlayan bireylerin doyum noktasına ulaşması ile fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik halinde hissedebilecekleri yordamasıyla sağlık algılarının da artacağı düşünülmektedir.
- Araştırma grubunun serbest zaman doyumunu ölçeği ile sağlık algısı ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmaktadır. Önceki ifadelerde de belirtildiği üzere her iki değişken arasındaki ilişki birbirlerine sağladıkları pozitif katkı ile pozitif yönlü bir ilişki sağlamaktadır.

5.3. Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde, elde edilen bulgulara ilişkin önerilerde bulunulmuştur. Bu öneriler şu şekildedir;

- Spor ile ilişkili bireyler arasında anlamlı fark oluşmayan eğitim durumu değişkeni göz önünde bulundurularak aktif olarak spora katılım sağlamanın hem sağlık algısını hem

de serbest zaman doyumunu olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir ve bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin sportif aktivitelere katılımı arttırılmalıdır.

- Aylık ortalama gelir durumunu düşük olarak algılayan öğrencilerin hem serbest zaman doyumları hem de sağlık algılarının düşük olduğunun tespit edilmesine dayanarak okul içerisindeki serbest zaman aktivitelerine ücretsiz erişim imkânı ve sağlanan sağlık hizmetlerinde rektörlük tarafında dekanlıklar ile işbirliği içerisinde ihtiyaçlar belirlenip iyileştirmeler yapılabilir.
- Fizyolojik gelişimimiz (yaş) ile birlikte kişilerin kendi fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan sağlıklı olma durumlarına ilişkin gerek spor bilimleri fakültesi öğrencilerine, gerekse diğer fakültelerden öğrencilere yönelik insan sağlığı ve serbest zaman etkinliklerinin sağlayacağı kazanımlar hakkında farkındalığın arttırılması amacıyla konferans ve söyleşi gibi oturumlar düzenlenebilir.
- Spor bilimleri fakültelerinde her güz dönemi başlangıcında oryantasyon eğitimleri ve etkinlikleri düzenlenerek öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayabilecekleri ve serbest zaman etkinlikleri düzenleyebilecekleri alanları tanımalarına, yasal haklarını öğrenmelerine imkan verilebilir.
- Spor eğitimi veren temel fakültelerin/yüksekokulların haricinde kalan alanlarda da serbest zaman aktivitelerine ve sportif etkinliklere katılımı arttırmak amaçlı seçmeli ders olarak üniversitelerde okutulabilir.
- Kişilerin serbest zaman doyumları ile birlikte katılımlarını engelleyen ve güdüleyen faktörler arasındaki ilişki araştırma konusu haline getirilebilir ve araştırma kapsamında konu alınan değişkenler farklı örneklem grupları (diğer fakültelerden öğrenciler) ile de çalışılabilir.

KAYNAKÇA

- Abakay, U., Alıncak, F. & Ay, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (9), s. 12-18.
- Ada, S. & Baysal, Z. N. (2018). Sınıf Yönetimi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, s. 225.
- Addington, J. E. (1996). %100 Düşünce gücü (Çeviri: Birol Çetinkaya). İstanbul: Akaşa Yayınları, s. 128.
- Ağaçdiken Alkan, S., Özdelikara, A. & Mumcu Boğa, N. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlık Algılarının Belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), s. 11-21.
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behaviour. *Organization Behaviour and Human Decision Process*, 50, s. 179-211.
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde Zaman Yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, s. 282.
- Akyürek, G., Kars, S. & Bumin, G. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman İle İlişkili Tutum, Yönetim ve Memnuniyetlerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), s. 1-12.
- Alagöz Ekti, Z. (2020). Aile Sağlığı Merkezine Kayıtlı Kişilerin Sağlık Okuryazarlığı Düzeyinin Genel Sağlık Taramaları Ve Sağlık Algısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. *Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi, Afyonkarahisar.*
- Ardahan, F. & Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete Ve Gelire Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi*, 21(4), s.129-136.
- Arslan, S. (2013). Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, s. 4, 11, 12.
- Ayyıldız, T. (2015). Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.*

- Bahar, H. H. (2008). Cinsiyet ve branşa göre eğitim fakültesi öğrencilerinin serbest zaman etkinlikleri (Erzincan eğitim fakültesi örneği). *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), s. 117-140.
- Başol, E. & Işık, A. (2015). Türkiye’de Sağlık Politikalarında Güncel Gelişmeler: Sağlıkta Dönüşüm Programından Günümüze Bazı Değerlendirme ve Öneriler. *International Anatolia Academic Online Journal Social Sciences Journal*, 2(2), s. 1-26.
- Bayat, A. H. (2016). Tıp Tarihi (3. Baskı). İstanbul: Üçer Matbaacılık, s. 24-25.
- Bayer, M. Z. (1964). Milli Parklar ve Orman İçi Mesire Yerleri. Akara: T.C. Tarım Bakanlığı Orman Genel Müdürlüğü Yayınları, s. 49.
- Beard, J. G. & Ragheb. M. G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, s. 20-33.
- Bobak, M., Pikhart, H., Rose, R., Hertzman, C. & Marmot, M. (2000). Socioeconomic factors, material inequalities, and perceived control in self-rated health: cross-sectional data from seven postcommunist countries. *Social Science & Medicine*, 51(9), s. 1343-1350.
- Brotherten, B. (1991). Konaklama, turizm ve eğlence tanımları: Görüş açıları, problemler ve çıkan sonuçlar. *Turizm’de Seçme Makaleler*, 11, s. 43.
- Broughton, K. & Beggs, B. A. (2006). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 31(1), s. 1-18.
- Browne, G. B., Byrne, C., Roberts, J., Streiner, D., Fitch, M. & Corey, P. (1988). The meaning of illness questionnaire: Reliability and validity. *Nurs Research*, 37(1), s. 368-373.
- Burke, P. (1995). *The Invention of Leisure in Early Modern Europe*. London: Past&Present, s. 136-150.
- Claessens, B. J., Eerde, W. V., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), s. 255-276.
- Çapık, C. (2006). Yoksul ve Yoksul Olmayan Kadınlarda Sağlık Algısını Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

- Çilingir, D. & Aydın, A. (2017). Hemşirelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlık algısı. *FNJN Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 25(3), s. 167-176.
- Çoruh, Y. (2013). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörler. Gazi Üniversitesi, Doktora Tezi, Ankara.
- Demir, Ö. & Acar, M. (2005). Sosyal Bilimler Sözlüğü (6. Baskı) Ankara: Adres Yayınları, s. 445.
- Demir, Ş. Ş., Demir, M. & Babat, D. (2012). Turizm Bölümü Öğrencilerinin Serbest Zaman Gereksinimi-Serbest Zaman Doyumu İlişkisi Algılamaları. 1. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, s. 914-928, Antalya.
- Demirel, Ö. (1997). Çoruh Havzası (Yusufeli Kesimi) doğal ve kültürel kaynak değerlerinin turizm ve rekreasyon potansiyeli açısından değerlendirilmesi üzerine bir araştırma. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Dikici, İ. (2020). Serbest Zamanlarını Gençlik Merkezlerinde Değerlendiren Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum, Yaşam Doyum Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- Doğanay, S. & Uçku, Ş. R. (2012). Yaşlılarda kötü sağlık algısı koroner kalp hastalığı ve ölümleri belirler mi?. *Turkish Journal of Geriatrics*, 15(4), s. 396-402.
- Du Cap, M. C. (2002). The Perceived Impact of the Acadia Advantage Program on the Leisure Lifestyle and Leisure Satisfaction of the Students at Acadia University. Master Thesis. Acadia University, Ottawa.
- Durukan, H. & Öztürk, H. (2005). Sınıf içinde zaman kullanımı, sınıf yönetimi içinde. İstanbul: Lisans Yayıncılık, s. 10-11.
- Dursun, Y. & Kocagöz, E. (2010). Yapısal Eşitlik Modellemesi Ve Regresyon: Karşılaştırmalı Bir Analiz. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 35, s. 1-17.
- Dünya Sağlık Örgütü. <https://www.who.int/health-topics/#H> Erişim Tarihi: 20.01.2020.
- Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği, <https://www.worldleisure.org/> Erişim Tarihi: 02.02.2020.

- Edginton, R. (2006). World Leisure: Enhancing Quality Of Life. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 18(2), s. 108-120.
- Efteli, E. & Khorshid, L. (2016). İki farklı bölüm öğrencilerinin sağlık algılarının karşılaştırılması. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 32(2), s. 1–10.
- Er, B. (2020). Uluslararası Spor Organizasyonlarında Gönüllü Motivasyonu İle Serbest Zaman Doyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Manisa.
- Erdemli, E. (2019). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Mesleğe Yönelik Tutumu İle Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bartın.
- Erdemli, E. & Yaşartürk F. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyi ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), s. 1871-1882
- Ekinci, N. E. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinlikler hakkındaki farkındalıklarının araştırılması, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Kütahya.
- Fişek, N. (1982). Sağlık Hizmetleri ve İşçi Sağlığı Ailelerinin Sağlık Sorunları. Modern Yönetim Semineri, Türk-İş Yayınları, No: 144, s. 1.
- Freud, S. (2000). Ruhçözümlemesinin Tarihi (Çev: Emre Kapkın, Ayşe Tekşen Kapkın), İstanbul: Payel Yayınevi, s, 88.
- Godbey, G. C., Caldwell, L. L., Floyd, M. & Payne, L. L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2), s. 150-158.
- Gökçe, H. & Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlilik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), s. 139-145.
- Gökçe, H. (2008). Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu Ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.

- Gökmen, H., Açıklan, A. & Saydar, Z. (1985). Yükseköğrenim öğrencilerinin serbest zaman etkinlikleri kendilerini gerçekleştirme düzeyleri. Ankara: M.E.G.S.B. Yayını, s. 133.
- Gümüş, H., Özcan, I. Ş. I. K., Karakullukçu, Ö. & Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(1), s. 814-825.
- Gürbüz, B. & Karaküçük, S. (2007). Boş zaman engelleri ölçeği-28:ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), s. 3-10.
- Güvenç, B. (1997). Türk Kimliği: Kültür Tarihinin Kaynakları (5. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi, s. 96-97, 130.
- Hazar, A. (2003). Rekreasyon ve Animasyon (2.Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, s. 21.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2018). Pozitif Psikoloji-Kuram, Araştırma ve Uygulamalar. (Çev: T. Doğan), Ankara: Nobel Yayınları, s. 143.
- Heijmans, M. & De Ridder, D. (1998). Assessing illness representations of chronic illness: Explorations of their disease-specific nature. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(1), s. 485-503.
- Hornig, E., Klasik, D. & Loeb, S. (2010). Principal's time use and school effectiveness. *American Journal of Education*, 116(4), s. 491-523.
- Howe, N. E. (2002). The origin of humor. *Medical Hypotheses*, 59(3), s. 252-254.
- Jenkins, J. M. & Oatley, K. (1996). Emotional episodes and emotionality through the life span. In *Handbook of emotion, adult development, and aging*, Academic Press, s. 421-441.
- Kadıoğlu, H. & Yıldız, A. (2012). Sağlık Algısı Ölçeği'nin Türkçe Çevriminin Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri. Tıp Bilimleri Dergisi*, 32(1), s. 47-53.
- Kalfa, S. (2017). Spor Bilimleri Ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi (Uşak Üniversitesi Örneği). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon, Boş Zaman Değerlendirme. (5.Basım). Ankara: Gazi Kitabevi, s. 3-5, 60.

- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitapevi, s. 64, 69-75.
- Karaküçük, S. & Ekinci, G. (1995). *Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü*. *Milli Eğitim*, (128), 62-66.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi (23. Baskı)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, s. 77.
- Kaya, E. & İhsan, S. (2018). *Spor Yapan Ve Yapmayan Engelli Bireylerin Serbest Zaman Doyumları Ve Yaşam Tatminlerinin Belirlenmesi*. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, 31 - 03 Kasım 2018, Antalya, s. 754.
- Kaya, T. (2019). *Ortaöğretim Kademesinde Öğrenim Gören Karate Sporcularının Serbest Zaman Doyum Ve Sosyal Fiziki Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bartın.
- Kennely, M. (2013). *Contstraint Negotiations İn Serious Leisure*, *Journal of Leisure Research*, 45(4), s. 466-484.
- Khan, A. D. (1997). *Leisure and recreation among woman of selected hill-farming families in Bangladesh*. *Journal of Leisure Research*, 29 (1), s. 5-20.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi, s. 378.
- Kılıç, B. (2019). *Lise Öğrencilerinde Sağlık Algısı Ve Riskli Sağlık Davranışları Arasındaki İlişki*. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Klein Velderman, M., Crone, M. R., Wiefferink, C. H. & Reijneveld, S. A. (2010). *Identification and Management of Psychosocial Problems Among Toddlers by Preventive Child Health Care Professionals*. *European Journal of Public Health*, 20(3), s. 332-338.
- Kocabas, İ. & Erdem, R. (2003). *Yönetici adayı öğretmenlerinin kişisel zaman yönetimi davranışları*. *Firat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), s. 192.
- Kovacs, A. (2007). *The Leisure Personality: Relationships Between Personality, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction*. Doctoral Dissertation, USA: Indiana University, School of Health, Physical Education and Recreation.

- Küçük, S. (2015). İşgörenlerin rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile çalışma performansları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Lakot Atasoy, K., Öncü, E. & Küçük Kılıç, S. (2015). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman Algısı ve Engelleri. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, 5-7 Kasım 2015, Eskişehir, s. 18-23.
- Lee, J. H., Scott, D. & Floyd, M. F. (2001). Structural inequalities in outdoor recreation participation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Journal of Leisure Research*, 33(4), s. 427-449.
- Lewis, M. (1993). The emergence of human emotions. *Handbook of Emotions*, New York: The Guilford Press, s. 237.
- Mannell, R. C. & Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. State College: Venture Publishing, s. 58.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri Ve Dış Mekân Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), s. 53-62.
- Mazılı, N. & Karacabey, K. (2019). Egzersiz Yapan Ve Egzersiz Yapmayan 65 Yaş Üzeri Kadınların Yaşam Doyum Düzeyleri Ve Yaşam Kalitesinin Araştırılması. II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi Tam Metin Bildiri Kitabı, 21 - 24 Mart 2019, Manisa, s. 474-486.
- McLean, D. & Hurd, A. (2015). *Kraus Recreation and Leisure in Modern Society*. London: Jones & Bartlett Learning Publishers.
- Mikolajczyk, R. T. (2008). Factors associated with self-rated health status in university students: a cross-sectional study in three European countries. *BMC Public Health*, 8(215), s. 1-10.
- Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M. & Jamieson, L. M. (1997). *Recreational sport management*. USA: Human Kinetics, s. 158.
- Oral, B. (2018). Erciyes Üniversitesi Öğrencilerinin Sağlık Algısı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Tıpta Uzmanlık Tezi*, Erciyes Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Kayseri.

- Ostwald, S. K., Hepburn, K. W., Caron, W., Burns, T. & Mantell, R. (1999). Reducing Caregiver Burden: A Randomized Psychoeducational Intervention for Caregivers of Persons with Dementia. *The Gerontologist*, 39(3), s. 299-309.
- Örücü, E. & Kanbur, M. T. (2007). Farklı Sektörlerde Faaliyetlerini Sürdüren İşletmelerde Zaman Yönetimi Üzerine Ampirik Bir Araştırma: Bursa İli Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), s. 9-31.
- Öztürk, Y. (2018). Boş Zaman, Rekreasyon ve Turizm Kavramları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Bir Analizi. *Journal of Business Management and Economic Research* 1(2), s. 31-42.
- Özdemir, B. (2018). Sağlık Algısı Ve Sağlık Kullanımı İlişkisi: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Örneği. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Passing, D. (2003). Future time span as a cognitive skill in future studies. *Futures Research Quarterly*, 19(4), s. 27-47.
- Patrick, D. & Erickson, P. (1993). *Health Status and Health Policy*. Oxford: Oxford University Press, s. 47.
- Ragheb, M. G., & Tate, R. L. (1993). A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. Florida: Leisure Studies.
- Saçcan M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Sağlık Bakanlığı Resmi İnternet Sitesi, <https://bit.ly/2BH4MPB> Erişim Tarihi: 03.02.2020.
- Say, C. (2013). İşitme Engellilerde Spor Eğitimi Ve Serbest Zaman Aktivite Doyumu (İstanbul İli Örneği). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Scout, M. (1995). *Zaman Yönetimi*. İstanbul: Rota Yayın Yapım Tanıtım, s. 9.
- Serdar, E. (2020). Serbest Zaman Tutumu, Serbest Zaman Doyumu Ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişki. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.

- Sivan, A. & Ruskin, H. (2000). Leisure education, community development and populations with special needs. New York: CABI Publishing, s. 216.
- Soyer, F. & Can, Y. (2003). Üniversite öğrencilerinin boş zaman alışkanlıkları ve sportif eğilimlerinin mesleki yönelişlerine göre karşılaştırılması, I. Gençlik Boş Zaman Ve Doğa Sporları Sempozyumu 21-22 Mayıs (s. 103). Ankara: Bildiriler Kitabı.
- Sönmez, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumu İle Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Stebbins, R. (2015). Serious Leisure: A Perspective for Our Time (Paperback Edition). New Brunswick: Transaction Publishers, s. 37-43.
- Şahbaz, R. P., & Altınay, M. (2015). Türkiye'deki Milli Parkların Rekreasyon Faaliyetleri Açısından Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 125-135.
- Şenol, V. (2006). Kayseri İl Merkezinde Sağlık Hizmetlerinin Kullanımı ve Algılanan Sağlık ile İlişkisi. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Kayseri.
- Tambağ, H. & Turan, Z. (2012). Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına halk sağlığı hemşireliği dersinin etkisi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 1, s. 46-55.
- Tekin, A. (2009). Rekreasyon. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.
- Tengilimlioğlu, D., Tutar, H., Altınöz, M., Başpınar, N. & Erdönmez, C. (2003). Zaman yönetimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, s. 33-35.
- Terekli, S., Erkan, M., Heper, E. & Katırcı, H. (2000). Serbest Zaman Endüstrisi İçerisinde Rekreasyon Sporları, 1. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri (26-27 Mayıs 2000), Cilt II, Edt: Yıldırım, İ. Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Spor Yönetim Bilimleri, s. 146-152, Ankara.
- Tezcan, E. & Bayrakdaroğlu, Y. (2018). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Serbest Zaman Doyum Düzeyi. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, 31 - 03 Kasım 2018, Antalya, s. 902.

- Thoreau, H. D. & Lafargue, P. (1999). Haksız Yönetime Karşı Tembellik Hakkı (Çvr: Vedat Günyol). İstanbul: Cumhuriyet Yayınları, s. 71.
- Toker, F., Çankaya, C., & Doğan, M. (2003). Uludağ Üniversitesinde Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), s. 219-233.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure And Recreation Management*. London: E&FN Spon, s. 73.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management (5. Edition)*. London And Newyork: Taylor and Francis Group, s. 47.
- Tuğut, N. & Bekar, M. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sağlığı Algılama Durumları İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 11(3), s. 17-26.
- Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 20.01.2020.
- Wang, E. S. T., Chen, L. S., Lyin, J. Y. C. & Wang, M. C. H. (2008). The Relationship Between Leisure Satisfaction And Life Satisfaction Of Adolescents Concerning Online Games. *Libra Publishers*, 43, s. 169.
- Weiner, B. (1972). Attribution Theory, Achievement Motivation, And The Educational Process. *Review of educational research*, 42(2), s. 203-215.
- Whitehead, D. (2005). Health promoting hospitals: the role and function of nursing. *Journal of Clinical Nursing*, 14(1), s. 20-27.
- Wittrock, M. C. (1986). *Student Thought Processes*. New York: Handbôok of Research on Teaching, s. 306.
- Yasartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. & Türkmen, M. (2018). Elit Seviye Öğrenci-Güreşçilerin Serbest Zaman Doyumu ile Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Education Sciences*, 8(133), 1-11.
- Yasartürk, F. (2019). Analysis of the Relationship Between the Academic Self- Efficacy and Leisure Satisfaction Levels of University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3), s. 106-115.

- Yalnızoğlu aka, S., Topal, S., Karakaya Suzan, ., ınar, N. & Altınkaynak, S. (2017). Hemşirelik ğrencilerin Sağlık Algısı İle zguvenleri Arasındaki İlişki. *Journal of Human Rhythm*, 3(4), s. 198-203.
- Yazgeç, G. (2019). Doğa Ve Macera Rekreasyonu Etkinliklerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi: Fethiye Destinasyonu rneđi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Manisa.
- Yılmaz, B. (1989). Boş Zaman ve Halk Kütüphanesi: Kavramsal Bir Yaklaşım. *Türk Kütüphaneciliđi*, 3(4), s. 200-206.
- Yiğit, İ. (2018). Üniversite Topluluklarında Rekreatif Faaliyetlere Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Malatya.
- Yücel, A. S., Kılıç, B., Korkmaz, M. & Gümüşdağ, H. (2013). Bireylerin Spor Aktiviteleri Ve Sağlık Algısının İstatistiksel Olarak Kıyaslı Ortopedik Sağlık Analizi: Uygulamalı rneđi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 9(3), s. 59-77.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz : Erkek () Kadın ()
2. Yaşınız :
3. Bölümünüz :
4. Öğrenim türünüz : N.Ö () İ.Ö ()
5. Sınıfınız : 1 () 2 () 3 () 4 ()
6. Algılanan aylık ortalama gelir durumunuz : Düşük () Orta () İyi ()
7. Normal 7 günlük bir sürede, ne sıklıkla düzenli serbest zaman aktivitelerine katılırsınız?
() Hiç () Çok Nadir () Bazen () Sık Sık

Ek 2: Sağlık Algısı Ölçeği

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

Ek 3: Serbest Zaman Doyum Ölçeği

		Neredeyse Hiç Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Çoğu Kez Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru
	Aşağıda, serbest zaman aktivitelerine katılım ile ilgili bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bunun sizin için ne derece doğru olup olmadığını ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.					
1	Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.	1	2	3	4	5
2	Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.	1	2	3	4	5
3	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.	1	2	3	4	5
4	Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.	1	2	3	4	5
5	Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır.	1	2	3	4	5
6	Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.	1	2	3	4	5
7	Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
8	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5
9	Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.	1	2	3	4	5
10	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.	1	2	3	4	5
11	Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.	1	2	3	4	5
12	Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.	1	2	3	4	5
13	Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
14	Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
15	Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.	1	2	3	4	5
16	Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.	1	2	3	4	5
17	Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.	1	2	3	4	5
18	Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
19	Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
20	Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
21	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.	1	2	3	4	5
22	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.	1	2	3	4	5
23	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.	1	2	3	4	5
24	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.	1	2	3	4	5

