

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



**HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ AKADEMİK
PERSONELİNİN MESAI İÇİ BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRME
BİÇİMLERİNİN SAĞLIK ALGILARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Akay SÜNER

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Neslişah AKTAŞ ÜSTÜN

HATAY - 2021

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ AKADEMİK
PERSONELİNİN MESAI İÇİ BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRME
BİÇİMLERİNİN SAĞLIK ALGILARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Akay SÜNER

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Neslişah AKTAŞ ÜSTÜN

HATAY – 2021

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ AKADEMİK
PERSONELİNİN MESAI İÇİ BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRME
BİÇİMLERİNİN SAĞLIK ALGILARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi
Akay SÜNER

Bu tez aşağıda isimleri yazılı tez jürisi tarafından 31/08/ 2021 günü sözlü olarak yapılan
tez savunma sınavında oybirliği ile kabul edilmiştir.

Tez Jürisi: Jüri başkanı: Doç Dr. Nurullah Emir EKİNCİ
Üye: Doç. Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Neslişah AKTAŞ ÜSTÜN

Bu tez, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında hazırlanmıştır.

.../.../2021

Prof. Dr. İbrahim Halil ÇERÇİ

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince danışmanlığımı üstlenerek, bilgi ve tecrübelerinden faydalanmamı sağlayan, akademik kariyerime tavsiyeleriyle yön veren ve yüksek lisans tez çalışmamın her aşamasında desteğini esirgemeyen saygıdeğer danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Neslişah Aktaş Üstün' e sonsuz teşekkür ederim. Tez çalışma konumun şekillenmesinde destek ve önerilerini esirgemeyen ve ayrıca çalışma süresince yapıcı eleştirileri ile çalışmama katkılarından dolayı Sayın Doç. Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN' e teşekkürü borç bilirim. Son olarak bugünlere gelmemde büyük emekleri olan, maddi ve manevi desteklerini benden esirgemeyen aileme sonsuz teşekkürü borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay	III
TEŞEKKÜR.....	IV
İÇİNDEKİLER	V
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	VII
ÇİZELGELER DİZİNİ.....	VIII
ÖZET.....	IX
ABSTRACT.....	X
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.4. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları	3
2.GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Boş Zaman Kavramı ve Kapsamı	5
2.2. Boş Zaman Etkinliklerinin Birey Üzerindeki Olumlu Etkileri.....	8
2.2.1. Fiziksel Etkileri.....	8
2.2.2. Sosyal Etkileri.....	8
2.2.3. Psikolojik Etkileri	9
2.3. Boş Zaman ve Yaşam Kalitesi.....	10
2.4. Çalışma ve Boş Zaman İlişkisi	10
2.4.1. Mesai İçi Boş Zaman	14
2.5. Çalışma ve Yaşam Kalitesi.....	14
2.6. Sağlık Algısı	16
3. GEREÇ ve YÖNTEM	17
3.1. Araştırmanın Modeli	17

3.2. Katılımcılar	17
3.3. Veri Toplama Aracı.....	17
3.3.1. Mesai İçi Boş Zaman Davranışları Ölçeği	18
3.3.2. Sağlık Algısı Ölçeği	18
3.4. Veri Toplama Prosedürü	19
3.5. Verilerin Analizi	19
4. BULGULAR.....	20
5. TARTIŞMA	30
6. SONUÇ.....	35
6.1. Sonuç.....	35
6.2. Öneriler.....	35
7. KAYNAKLAR	37
EKLER	40
EK 1: Veri Toplama Araçları	40
EK 2: Etik Kurul Onayı.....	42
EK 3: İstatistik Çıktıları	43
ÖZGEÇMİŞ	52

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 4. 1. Katılımcıların Unvanlarına Göre Mesai Dışı Boş Zaman Değerlendirme Biçimlerinin Dağılımı.....	22
Şekil 4. 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Mesai Dışı Boş Zaman Değerlendirme Biçimlerinin Dağılımı.....	22



ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 4. 1. Katılımcılara Ait Demografik Özellikler	20
Çizelge 4. 2. Veri Toplama Araçlarına Ait İç Tutarlık Katsayıları.....	20
Çizelge 4. 3. Mesai İçi Boş Zaman Davranışları Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	21
Çizelge 4. 4. Sağlık Algısı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	21
Çizelge 4. 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme Biçimleri.....	23
Çizelge 4. 6. Katılımcıların Akademik Unvanlarına Göre Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme Biçimleri.....	24
Çizelge 4. 7. Katılımcıların İdari Görevlerine Göre Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme Biçimleri.....	25
Çizelge 4. 8. Katılımcıların Yaşları ile Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme Biçimleri Arasındaki İlişki.....	25
Çizelge 4. 9. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sağlık Algılarının İncelenmesi.....	26
Çizelge 4. 10. Katılımcıların Akademik Unvanlarına Göre Sağlık Algılarının İncelenmesi	27
Çizelge 4. 11. Katılımcıların Yaşları ile Sağlık Algıları Arasındaki İlişki.....	28
Çizelge 4. 12. Katılımcıların Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme Biçimleri ile Sağlık Algıları Arasındaki İlişki.....	28
Çizelge 4. 13. Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme Biçiminin Sağlık Algısı Üzerine Etkisi	29

ÖZET

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Akademik Personelinin Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme Biçimlerinin Sağlık Algıları Üzerindeki Etkisi

Bu çalışma Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi akademik personelinin mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ve sağlık algılarının bireysel değişkenler açısından incelenerek, mesai içi boş zaman değerlendirme biçiminin sağlık algısına etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma nicel araştırma tekniklerinden ilişkisel tarama modelinde desenlenmiş ve çalışmaya basit tesadüfi örneklem yöntemine göre seçilmiş Tayfur Ata Sökmen Kampüsü'nde yer alan fakülte ve yüksekokullarda görev yapan, 400 akademik personel katılmıştır. Çalışmada veriler kişisel bilgi formu, Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme Biçimi Ölçeği ve Sağlık Algısı Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde Windows için SPSS 23 paket program kullanılmıştır. Verilere kayıp değer analizi yapılmış ve bir veri çalışma dışı bırakılmıştır. Ölçekler için iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Çalışmada hipotez testleri olarak 95% güven aralığında bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi testi, Pearson Korelasyon analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon testi kullanılmıştır. Sonuç olarak yapılmış olan bu çalışma, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi akademik personelinin mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerinin cinsiyet, akademik unvan ve idari görevlerine göre farklılık gösterdiğini ve yaşları ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca çalışmada yer alan akademik personelin sağlık algılarının cinsiyetleri ve akademik unvanlarına göre farklılık gösterdiğini ancak yaşları ile ilişkili olmadığını göstermiştir. Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ve sağlık algıları arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve mesai içi boş zaman değerlendirme biçiminin sağlık algısının yordayıcısı olduğu da çalışmanın diğer sonuçlarıdır.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Rekreasyon, Çalışma ve iş, Sağlık, Sağlık Algısı

ABSTRACT

The Effect of Hatay Mustafa Kemal University Academic Staff's Workplace Leisure Preferences on Health Perceptions

This study aimed to examine the effects of workplace leisure preference on the health perception of Hatay Mustafa Kemal University academic staff by examining their workplace leisure preferences and health perceptions in terms of individual variables. The research was designed as correlational cross sectional quantitative study and 400 randomly chosen faculty members working in faculties and colleges in Tayfur Ata Sökmen Campus participated in the study. In the research, data were collected with personal information form, Work Place Leisure Preferences Scale and Health Perception Scale. SPSS 23 package program for Windows was used to evaluate the data. Missing value analysis was applied to the data and one data was excluded from the study. Internal consistency coefficients and mean, standard deviation, kurtosis and skewness values for the calculated scales were examined. In this study, independent sample t-test with 95% confidence interval, one-way analysis of variance test, Pearson Correlation analysis and Multiple Liner Regression test were used as hypothesis tests. In conclusion, this study showed that the workplace leisure preferences of Hatay Mustafa Kemal University faculty members differed according to gender, academic title and administrative duty variables, and correlated with their ages. Besides, analyzed results showed that the health perceptions of the academic staff participating in the research differed according to their gender and academic titles, but were not correlated with age. In addition, other results of the study were that there was a significant relationship between participants' work place leisure preferences and their healthperceptions, and work place leisure preference is a predictor of health perception.

Key Words: Leisure, Recreation, Work, Health, Health Perception

1. GİRİŞ

Çalışma ve boş zaman kavramları, antik çağlardan günümüze kadar geçen süreçte, deneyimlendikleri dönemin koşullarına bağlı olarak, çeşitli tanımlamalar ve sınırlılıklar içermiştir. Bu tanımlama ve sınırlılıklar; çoğunlukla zaman, mekân, sınıf, cinsiyet farklılıkları üzerinden biçimlenmiştir (Aytaç 2002, Osmanlı ve Kaya 2014). Boş zaman teorisi, süreçsel yönüyle incelendiğinde; teorinin II. Dünya Savaşı sonrası dönemde üç farklı aşamada ele alındığı görülmektedir: İşlevselci Dönem / Post-endüstriyel Toplum Dönemi (1945-1975), Yapısal Eleştiri Dönemi (1975-1990) ve Post-kültüralist / Postmodernist Dönem (1990-günümüz) (Rojek 1997). İşlevselci dönem teorisyenleri (örn: Roberts, Parker, Kelly ve Dumazedier), genel olarak boş zamanın ve boş zaman faaliyetlerinin tanımı üzerinde durmuş, bu yaklaşıma göre iş ve boş zaman sınırları birbirinden keskin biçimde ayrılmıştır; yapısal eleştiri dönemi teorisyenleri (örn: Deem, Woodward, Clarke ve Critcher), boş zamanın tanımı ile ilgilenmemiş, boş zamana ulaşımında sosyal gruplar arasındaki farklılıklar ve eşitsizlikler üzerinde durmuşlardır; post-modernist dönem teorisyenleri (örn: Rojek, Moorhouse, Coalter) ise boş zamana bakış açısında tüm sınırlamave kısıtlamaların kalkması gerektiğini savunmuş, farklılık, çeşitlilik ve hareketlilik yaklaşımlarını ön plana çıkarmışlardır (Özçelik 2017).

Stebbins'e (2016) göre; çalışma ve boş zaman kavramları birçok yönden birbiriyle yakından ilgilidir. "İnterstisyel boş zaman" olarak da isimlendirilen "mesai içi boş zaman" kavramı, çalışma zamanı ve boş zaman arasında bir köprü niteliğindedir. Mesai içi boş zaman; resmi olarak, iş esnasında mesai saati olarak kabul edilen süreden harcanan kısa sürelerde (genellikle birkaç dakika), belirli aralıklarla, gönüllü olarak yapılan etkinlikleri içerir. Ancak, gayri resmi olarak, çalışanlarca boş zaman olarak kabul edilir, çalışanlar o an için çalışmamaktadırlar. Mesai içi boş zaman, yemek veya kahve molası gibi resmi ara zamanlar da değildir. Çalışanların mesai saatlerinde sohbet etmeleri, hayal kurmaları, bulmaca çözmeleri, amatör bir oyun için rollerini ezberlemeleri, cep telefonları ile ilgilenmeleri mesai içi boş zaman davranışlarına örnek olarak verilebilir. Mesai içi boş zaman davranışlarının çoğu gelişigüzel bir şekilde ortaya çıksa da, amatör bir oyun için rol ezberleme örneğinde olduğu gibi ciddi boş zaman etkinliklerini de içerir.

Mesai içi (interstisyel) boş zaman; örgüt içerisindeki çalışanların iş stresinden uzaklaşma, dinlenme, rahatlama, yenilenme gibi amaçlarla, resmi çalışma zamanı içerisinde inisiyatif kullanarak aldıkları, özünde iş dışı aktiviteleri barındıran, kısa süreli, gayriresmi molalar olarak tanımlanabilir. Boş zamanın algılanan özgürlük ve algılanan kısıtlar bağlamındaki bir düşünce biçiminin ürünü olarak ele alındığı boş zaman paradigmasında (Neulinger 1981, 1984) mesai içi boş zaman, yalın iş zamanı sırasında algılanan kısıtlardan kısa bir süre için uzaklaşarak yalın serbest zamanda algılanan özgürlüğe ulaşma sürecinde bir geçiş unsuru olarak konumlandırılabilir.

Çalışanlar, gün içinde zamanlarının üçte birini iş yerinde geçirirler de çalışma zamanlarının tamamında işleriyle meşgul olmaz, kısa molalara da ihtiyaç duyarlar. İstatilleri, hafta sonları ve gün sonu etkinliklerinin çalışanların psikolojik iyi oluş ve iş performansı üzerindeki etkileri büyük ölçüde kanıtlanmıştır, ancak gün içinde verilen molaların etkileri üzerinde daha az durulmuştur. (Troughakos ve Hideg 2009, Fritz ve ark. 2013).

Mesai içi boş zaman davranışlarının psikolojik fayda boyutuyla ele alındığı örgütsel davranış araştırmalarında; mesai içi boş zaman davranışlarının, çalışanların yorgunluk hissinin azalması (Bennett 2015), iş verimliliğinin artması (Zacher ve ark. 2014), daha zinde hissetmesi (Bennett 2015), dikkatini toplaması (Mijović 2015), iş taleplerinin yarattığı olumsuz etkilerin azalması (Kim ve ark. 2016) ve çalışanların işe bağlılığın artmasına (Kühnel ve ark. 2016) katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Fiziksel aktivite içeren mesai içi boş zaman davranışlarının fiziksel fayda boyutuyla ele alındığı araştırmalarda ise mesai içi boş zaman davranışları; çalışanların kas-iskelet sistemi yorgunluğunun, ağrı ve hasarlarının azaltılmasının bir yolu olarak ifade edilmektedir (Galinsky ve ark. 2007).

1.1. Problem Cümlesi

Yukarıdaki bilgiler ışığında mevcut araştırmanın problem cümlesi şu şekilde oluşturulmuştur: “Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Akademik Personelinin mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ve sağlık algıları bireysel değişkenler açısından anlamlı bir farklılık göstermekte ve mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri sağlık algılarını etkilemekte midir?”

1.2. Araştırmanın Amacı

Mevcut araştırma Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi akademik personelinin mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ve sağlık algılarının bireysel değişkenler açısından incelenerek, mesai içi boş zaman değerlendirme biçiminin sağlık algısına etkisini incelemeyi amaçlamıştır.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

- H1. Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerinde cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık vardır.
- H2. Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerinde akademik unvanlarına göre anlamlı bir farklılık vardır.
- H3. Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerinde idari görevlerine göre anlamlı bir farklılık vardır.
- H4. Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H5. Katılımcıların sağlık algılarında cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık vardır.
- H6. Katılımcıların sağlık algılarında akademik unvanlarına göre anlamlı bir farklılık vardır.
- H7. Katılımcıların sağlık algıları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H8. Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ile sağlık algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H9. Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri sağlık algılarını etkilemektedir.

1.4. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Araştırma, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Tayfur Ata Sökmen Kampüsü'nde yer alan fakülte ve yüksekokullarda görev yapan akademik personeli kapsamaktadır. Araştırma,

veri toplama araçlarına verilen cevaplar ile sınırlıdır. Araştırma ilişkisel tarama modelinden kaynaklanan sınırlılıklara sahiptir.



2.

GENEL BİLGİLER

2.1. Boş Zaman Kavramı ve Kapsamı

Boş zaman kavramının kökeni, Latince izinli olma ya da serbest olma manasına gelen “licere” kavramından ortaya çıkmış olan İngilizce’de “leisure”, Fransızca’da serbest zaman anlamına gelen “loisir” kelimelerinden gelmektedir. Bu kelimelerin ortak anlamları ise zorunluluğun olmaması ve yapmak istediklerimizi özgürce yapabilmemizdir (Torkildsen 2005). Boş zaman; uyumak, okula gidip gelmek, vücut temizliği yapmak, ders çalışmak, yemek yemek veya bir işte çalışmak haricinde kalan zaman veya ilgilenilmesi gereken meşguliyetler dışında kişinin kendi için ayıracağı zaman dilimi olarak nitelendirilmektedir (Sabbağ ve Aksoy 2011).

Boş zaman kavramının sosyal hayatta yer alması Orta Çağ dönemine kadar uzanmaktadır. Fakat Orta Çağda boş zaman anlayışının belirli ölçülerde felsefi olması ve günümüz toplum koşulları içinde açıklayıcı olmaması sebebiyle boş zaman kavramının tarihsel gelişimini Sanayi ve Fransız Devriminin süreçleriyle anlamlandırmak daha uygundur (Tuna 2012). Bu duruma örnek olarak Carley ve ark. (1997), “1960 ve 70’li senelerde kişiler geçmiş yıllara göre daha çok çalışıp kendilerine daha çok vakit ayırmak ve daha az iş gücünde çalışıp az maaş ile toplumsal bir akım süreci başlatmışlardır” der. 19. yüzyılın sonrasından itibaren ise çalışanların iş yükü çalışma zamanlarında bir düşüş görülse de, günümüzde boş zamanlara dair kökten bir farklılık yapılamamıştır (Aytaç 2002).

Demir ve Demir (2006)’nın Mieczkowski’den aktardığına göre boş zamanın belirli başlı özellikleri şu şekildedir:

- Boş Zaman, haricen ortaya çıkan baskılara bağlı olmadan sağlanır.
- Boş zaman eğlenme, mutluluk gibi olumlu duygular uyandırır.
- Boş zamandan ücret alınmaz ve
- boş zaman kendiliğinden olan ve tatmin edici tecrübelerin yaşandığı zaman

aralığıdır.

Stebbins (2016) ise, boş zamanın temel ilkelerini sekiz alt başlık altında toplamıştır:

- 1-) Bir diğer bireyin baskısı olmadan yapılan bir etkinliktir,
- 2-) Temelinde, bireylerin yapmak istediği etkinlikler yer alır,
- 3-) Hoş olmayan zorlamalardan uzak geçirilen zamandır,

- 4-) Sosyal bir kurumdur,
- 5-) Coğrafi bir uzayı vardır,
- 6-) İş/yaşam dengesi için bir dayanak oluşturmaktadır,
- 7-) Bireyin serbest zammında nasıl geçirdiğiyle ilgilidir,
- 8-) Dünyada büyük ve geniş bir imaj oluşturur.

Boş zaman kavramını açıklayan tanımlamalara bakıldığında aşağıda sunulan dört temel özellik dikkati çekmektedir

- İş dışı zaman olması,
- Sınırlamalardan uzak olması,
- Faaliyetin özgür olarak seçilebilmesi,
- İçsel motivasyon ve memnuniyet içermesi.

Araştırmacılara göre boş zaman kavramının değişik bakış açılarında beş farklı tanımlı yapılmaktadır (Kocaekşi 2012). Bunlardan birincisi klasik görüştür ve boş zaman genelde iş yükü saatinin tam zıttı olarak tanımlanır. Dinlenmenin ve yenilenmenin çalışma için olmadığını savunur. İkinci bakış açısı boş zamanın sosyal sınıfın sembolü olduğunu savunan görüştür. Bu düşünceye göre boş zaman alt ve üst sınıf ilişkisine bağlıdır. Dolayısıyla boş zaman yalnızca üst sınıfta yer alan kişiler içindir. Üçüncü bakış açısı boş zamanı bir aktivite olarak ele alan görüştür ve kişinin ailesine ve topluma karşı görevlerinden muaf olduğu zamanlarda kendini eğlendirmesi, bilgisini arttırması gibi güdülerle katıldığı etkinlikleri ifade eder. Bu tanımlamaya göre bisiklete binmek, uçurtma uçurmak, bilgisayar oyunu oynamak gibi etkinlikler boş zaman etkinliği olarak nitelendirilir (Russell 2017, s.17). Dördüncü bakış açısı boş zamanın yükümlülük dışı zaman olduğunu savunan görüştür. Bu görüşe göre boş zaman, çalışma zamanı, iş ile ilgili işlerin gerçekleştirildiği zaman (seyahat, ders çalışma, sosyal sorumluluklar vb.) ve yaşamımızın mecburi etkinlikleri olan yeme-içme, uyuma veya kişisel bakım gibi faaliyetleri yaptığımız süreden arta kalan zaman dilimidir. Beşinci bakış açısı boş zamanı var olma durumu ile bütünsel bir bakış açısı içerisinde değerlendirir. Bu görüş boş zaman değerlendirmede özgürlüğün önemine vurgu yapan psikolojik yaklaşmayı ele alır. Boş zaman, bireysel gelişime, memnuniyete ve öz zenginleşmeye yardımcıdır

Boş zamanlar, uzun zamanlı ve kısa zamanlı boş zamanlar diye iki sınıfa ayrılır. Çocukluk süreçleri, yıllık izinler ya da emeklilik dönemi izinleri uzun zamanlı boş zamanlardandır. Çalışma saatlerinden kalan zamanlar, hafta sonu tatilleri ise kısa zamanlı

boş zamanlardır (Hacıoğlu ve ark. 2003). Fonksiyonel açıdan incelendiğinde ise boş zaman 3 boyutta incelenir. Fransız sosyolog Dumazadier' in boş zamanın 3D' si olarak da adlandırdığı bu fonksiyonlar şunlardır:

- Dinlenme veya kendini bırakma (delessement): Sanayi Devri yıllarında işçi sınıfı geç saatlere kadar çalıştığı için boş zamanlarını sadece dinlenme amaçlı kullanmaktalardı. Modern zamanlarda ise çalışma saatleri belirli bir düzene konuldu ve çalışanlar işlerinin stres ve yorgunluğu atmak için yenilenmek ve dinlenmek amacıyla boş zamanlarını değerlendirir hale geldi.

- Eğlenme (divertissement): Boş zamanlar rahatlamak ve eğlenmek fonksiyonlarını yerine getirmek için bir araçtır. Olumlu şekilde değerlendirilen boş zamanlar kişilerin olumlu duygu ve düşüncelere sahip olmalarına etki eder.

- Kendini geliştirme veya gelişim (development): Bireyleri günlük işlerin rutininden kurtaran, sosyalleşmesine katkıda bulunan, olaylara yönelik farklı bir bakış açısı kazandıran, fiziksel, ruhsal ve kişisel yönlerden geliştiren boş zaman değerlendirmeleridir (Akyüz 2015).

Son yıllarda boş zaman kavramının öneminin giderek artmasının nedenleri arasında haftalık çalışma saatlerin azalması, yeni teknolojilerin hayatı kolaylaştırması, erken emeklilik, daha uzun tatil süreleri ve işsizlik yüzdesindeki artış gösterilebilir. Tezcan (1992)'e göre boş zamanın önemi şu şekilde açıklanabilir;

- Boş zamanların değerlendirilmesiyle beraber kişilerin dinlenme ve eğlenme gereksinimleri karşılanır ve kişilerin yaşama bağlılıkları güçlenmiş ve mutlu kılınmıştır.
- Bolca eğlenen ve gereksinimi dolu dolu boş zaman zarfında karşılayan kişilerin kişilik gelişimi sağlıklı bir biçimde devam eder.
- Boş zamanlarını değerlendirebilen kişilerin sosyal hayattaki ilişkileri, gelişimleri, başka tecrübeler elde edebilme, başarılı olabilme, fiziksel ve zihinsel güçlülük, duygusal tatmin ve rahatlama gibi farklı hazlara varmış olur.

2.2. Boş Zaman Etkinliklerinin Birey Üzerindeki Olumlu Etkileri

Boş zamanları olumlu değerlendirmenin insan üzerindeki olumlu etkileri temelde üç ana başlıkta toplamıştır (Curtis 1979). Bunlar 1. Fiziksel etkiler, 2. Sosyolojik etkiler ve 3. Psikolojik etkilerdir.

2.2.1. Fiziksel Etkileri

Kişi hayatını pozitif sürdürebilmek için fizyolojik temel ihtiyaçları olan yemek yeme, uyuma gibi etkinliklerin dışında koşmak, yürümek gibi farklı türde birtakım fiziksel hareketler yapmalıdır. Bu hareketler kişinin yaşamını ilerletebilmesi için son derece önemlidir Kültürfizik hareketleri doğrultusunda kişinin kilo problemi, sinir sistemi sorunu, vücut postür durumu, kas ve kemik sorunları gibi olası hastalıkların önüne geçilebilir (Zülal 2002). Fiziksel hareketlilik, kişinin yaşamını sürdürmesi ve sağlıklı olabilmesinde çok büyük rol oynar.

Birçok alanda olduğu gibi spor yapmak kişinin sağlığı ve gelişimi için son derece önemlidir. Böylelikle sağlık ve spor başlıklarının içi içe geçmiş bir takım olduklarını söyleyebiliriz (Erdemli 2002).

Günümüzde ileri teknoloji kullanımıyla çoğalan makineleşme sonucunda kişinin hareket opsiyonları kısıtlanmış ve eksilmiştir. Bu da çok sayıda hastalığı ve rahatsızlığı peşinde getirmiştir. Bireyler bu hastalık ve rahatsızlıkları fiziksel egzersizlerle gidermeye çalışmışlardır. Boş zaman faaliyetlerin içerisinde yer alan spor, dans, açık ve kapalı alan eğlenceleri, insanların fiziksel sağlıkları için son derece mühim ve ihmal edilmeyecek unsurların başında gelir. Birçok araştırma, boş zamanlarda yapılan fiziksel aktivelerin kişilerde mutluluk hazzı, sağlık ve eğlence gibi duygu durumlarında artışa neden olduğunu ve bunula beraber kişiyi sağlık sorunlarını azalttığını göstermiştir (Tel 2007).

2.2.2. Sosyal Etkileri

Erkal (2011, s.286)'e göre boş zaman devamlı yenilenen teknoloji sayesinde kazanılmış bir imkândır ve bu imkânın çeşitli şekillerde değerlendirilmesi hem bireysel hem de sosyal açıdan faydalı olmaktadır. Yani rekreasyona katılım bir takım sosyal faydalar

sağlamaktadır denilebilir. Üstün (2013, s.1) olumlu boş zaman değerlendirme sayesinde bireylerin sosyal açıdan kendilerini geliştirebileceklerini belirtmiştir. Bu gelişim sadece bireysel olarak değil toplumun bütünü içinde geçerli olabilir. Stebbins toplumsal faydaya örnek olarak savaş halinde olan Körfez ülkelerinin 1. Körfez futbol Turnuvasından sonra birbirlerine karşı daha ılımlı bir tavır takındıklarını belirtmiştir (Stebbins 2016, s.137).

İş yükünü ağır olduğu ve çalışma saatlerinin fazla olduğu iş sektörlerinde çalışanlarda, fiziksel yıpranma ve yorulma gibi sorunlar daha sık görülür. Bu durum bireylerin sosyolojik ve psikolojik açılardan da yıpranmasına davetiye çıkartmaktadır. İş görenler bu problemlere karşı bir etken olarak çeşitli mekânlarda bulunup moral elde etmek isterler. Kişiler bu mekânlarda kendilerini yenilemek, stres ve problemlerden uzak şekilde yeniden eğlenmek, mutlu olmak gibi sevdikleri hobileri yaparlar.

Kişiler yaratılış gereği sadece fiziksel açıdan değil aynı zamanda sosyal açıdan da gelişim gösterirler. Bireylerin kişisel gelişimi kendini ifade edebilme duygularını arttırırken yalnızlık duygusunu bastırır. Dolayısıyla kişilerin boş zaman etkinliklerinde yer almaları hayatları kökten etkilemektedir denilebilir (Kılbaş 1994). Kişilerin bir araya gelip kaynaşması birbirleriyle iletişim halinde olması sosyalleşmeleri için son derece önemlidir. Kişiler içerisinde bulundukları aile ve çevreleri ile sosyal gereksinimlerini karşılar ve uyum sağlarlar. Bireyler boş zaman etkinlikleri içerisinde bulunarak bir başka karaktere bürünebilirler, böylelikle pozitif bir sosyal statüye sahip olabilirler (Ayan 2009).

2.2.3. Psikolojik Etkileri

Psikolojik yarar hali, kişi sağlığını ifade etmektir. Ruh sağlığı bireyin kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir denge ve uyum içinde olmasıdır (Emir 2012). Son yıllarda çalışan kirşlerde iş yükünü ağır olması ve çalışma saatini çok olması kirşlerde stres ve fiziksel yıpranma gibi birtakım problemler ortaya çıkartmaktadır. Kişi bu problemlerden kurtulmak daha doğrusu tedavi bulacağı çeşitli boş zaman etkinlik arasında yer alır. Kişi bu etkinlikler içerisinde kendini yenileme ve moral bulma durumunu hat safhaya çıkarır. Böylelikle stres ve problemlerinden çözüm yoluna ulaşır (Tel 2007).

Olumlu boş zaman değerlendirme neticesinde bireyin psikolojik duygu durumunda pozitif yönde bir artış gözlemlenir. Dolayısıyla bireylerin etkileşimi farklı gruplar içerisinde yer alması, onun özgüveninin artmasına ve yalnızlık hissiyatının azalmasına neden olur. Kişi

boş zaman etkinliklerine katılması sadece fiziksel sağlık değil hem sosyal hem de ruhsal bozukluklarını da giderir böylelikle kişi tam iyilik haline ulaşmasında yardımcı olur (Tel 2007).

2.3. Boş Zaman ve Yaşam Kalitesi

Mannell ve Kleiber (1997)' e göre boş zaman kişisel iyi oluş halini iyileştirmede bir araçtır. Benzer şekilde Godbey (1999)' a göre de olumlu boş zaman deneyimi bireylerin yaşamdan duyduğu memnuniyeti ve yaşam kalitesini arttırmaktadır. Bu düşünce güncel çalışmalarla da desteklenmektedir. Örneğin Lee ve McCormick (2004) çalışmalarında boş zaman etkinliklerine katılım ve boş zamanlarında yaşanan can sıkıntısının ergenlerin psikolojik iyi oluş halinin belirleyicileri arasında olduğunu ifade etmişlerdir. Trenberth (2005) ise insanları sahip oldukları boş zamanlarını nasıl yönetecekleri konusunda eğitmenin, onların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olabileceğini önermiştir. Pierceall ve Keim (2007)' da stresle başa çıkmak için en sık kullanılan yöntemlerin başında, aile ve arkadaşlar ile konuşma, boş zaman etkinlikleri ve egzersiz yapmanın geldiğini belirtmiştir.

Bahis geçen çalışmalardan yola çıkarak, boş zamanın insanların yaşamlarında giderek daha önemli bir rol oynadığını ve insanların boş zamanlarını kullanma biçimlerinin modern toplumlarda önemli bir konu haline geldiğini söylemek mümkündür. Bununla birlikte, yaşam kalitesi kavramının yaşamın birçok alanını içerdiği göz önüne alındığında sağlık, refah, memnuniyet, fiziksel ve zihinsel koşullar gibi faktörlerin hepsi bu geniş kavramın aydınlatılmasında dikkate alınmalıdır. İnsanların boş zamanları ile ilgilenme ve yönetme şekilleri, hayatlarını bir bütün olarak yönetme şeklini etkileyecektir. Dolayısıyla kaliteli bir yaşam sürmek ve daha fazla eğlence (leisure) odaklı yaşam tarzı talep eden bireylerin, boş zamanlarını sağlıklı bir şekilde kullanmaları gerekmektedir (Wang ve ark. 2011).

2.4. Çalışma ve Boş Zaman İlişkisi

Günümüzde boş zaman olgusuna olan yaklaşım geçmişte olduğundan daha farklıdır. Tarihi süreç içerisindeki gelişimi dikkate alındığında boş zaman algısının değiştiği hatta

zaman zaman deformasyonlara uğradığı göze çarpmaktadır. Bu durumu bir örnekle açıklamak gerekirse Helenistik Antik Yunan medeniyetinden Geç Orta dönem medeniyetine geçiş evresi söylenebilir. Antik Yunan Döneminde boş zaman, iyilik, güzellik, hakikat ve bilgi gibi dünyanın üstün değerleriyle uğraşmak ve bunlar üzerinde düşünmek olarak algılanmıştır. Bu bakış açısına göre boş zaman bir şey yapılmayan veya tembellik edilen zaman değildir. Aksine, seçkinlik, derin düşünme, estetik hazlar ve beğeni oluşturma zamanıdır. Boş zaman bir ölçüde ruhun arındırılması ve derin düşünce yüklü bir zaman olarak görülmektedir (Aytaç 2002). Orta dönem ele alındığında ise boş zamanın bir dinlenme ve etkinlik zamanından ziyade üst sosyal tabaka arasındaki bir sosyal temsil alanı olduğu görülmektedir. Bu dönemde boş zaman işten uzaklaşma ve hangi etkinliğe katılacağını seçme özgürlüğünü ifade etmektedir. Orta Çağda Katolik Kilisesi'nin boş zamanı gereksiz görmesi ve onun yerine ibadeti önermesi neticesinde bireylerin çeşitli boş zaman etkinliklerinde bulunmaları yasaklanmıştır. Bundan dolayı istediği boş zaman etkinliği içerisinde yer alamayan halk kiliseden ayrılmış ve Protestanlığa yönelmiştir (Chick 1984).

Dönemsel açıdan incelendiğinde kapitalizm ve endüstri devriminin boş zaman üzerindeki etkisi kavramlara olan yaklaşımı bir kez daha değiştirmiştir. Kapitalizmin yaygınlaşması ile birlikte iş kavramı ön plana çıkmış, boş zaman ise değersiz olarak görülmüştür. Bu düşünceyi destekler nitelikte Burke (1995) diğer endüstri öncesi toplumlarda olduğu gibi Avrupa' da da modern bir boş zaman fikrinin eksikliğinin hissedildiğini çünkü iş ve boş zaman arasındaki ayrımın kapitalizmin bir eseri olduğunu belirtmiştir. Boş zaman kısaca endüstri öncesi ve sonrası şeklinde iki alt başlıkta incelenmiştir (Bull ve ark. 2003).

Torkildsen (2005)' e göre çalışma ve boş zaman kavramları içerisindeki etkileşim net değildir. Hangi dönem de ve hangi zaman zarfında olursa olsun bu iş ve boş zaman kavramları arasında sürekli bir ayrım yapılmıştır. Anlaşılacağı üzere doğası gereği iş boş zamandan sorumluluk, bağlayıcılık gibi özellikleri barındırmasından dolayı ayrılmaktadır. İşin konsepti mevzubahis olduğunda ise Stebbins (2016, s.62) Applebaum'a atfen Onun, işin insan etkinlikleri ile ilgili olmasından ötürü bireylerde tatmin edici bir his oluşturmadığını ve işi bireylerin hayatlarını devam ettirmek için yaptıkları etkinlikler olduğunu belirtir. Bu tanıma göre bazı insanlar işleri gereği ücret alırken –saatlik, günlük, haftalık ya da aylık- bazıları da yaptıkları iş gereği doğrudan ürün alırlar –balık tutmak, çiftçilik vb-.

İngiltere’de Sanayi Devrimi ile birlikte boş zaman ve iş kavramları arasındaki ilişki tamamen farklı bir yapıya dönüşmüştür. Bu dönemde Taylorist bir anlayışla, iş hayatı giderek kuralcı, eşgüdümlü, metodik ve baskıcı bir niteliğe kavuşmuştur. Fakat bu dönemde yapılan çalışmalar, iş görenlerin mesai içi ve mesai dışı verdikleri boş zaman mola dönüşlerinde iş veriminin arttığını göstermiştir (Juniu ve ark. 2000). Dolayısıyla kapitalizm tarafından ilk başlarda hoş karşılanmayan boş zaman hakkının üretim randımanına olan etkisi kanıtlanması ile planlı bir biçimde işçilere boş zaman hakkı tanınmıştır. Sosyal bilimcilerin de bu alanda çalışmaya başlamaları ile artık boş zaman kavramı bireyin varoluşunu destekleyecek bir alan olarak görülmeye başlanmıştır (Shivers ve Deisle 1997).

19. Yüzyıl’dan itibaren, devamlı değişen turizm olgusu, sanayileşme ve şehirleşme sonucu farklılaşan kişilerin davranışları ve 20. Yüzyıl’da gerçekleşen demografik, politik, ekonomik, sosyal, teknolojik ve bilimsel gelişmeler “modern boş zaman” diye adlandırılmıştır. Boş zamanlar dinlence, eğlence ve özgür kılma gibi işlevlerin gerçekleşmesi için gerekli zaman dilimi olarak görülmüştür (Godbey ve ark. 2005). Bu durum işverenlerin politikalarına da yansımış ve işletmelerde “Corporate Wellness” adı altında yürütülen faaliyetlerle işletmeler çalışanlardan daha fazla verimlilik almaya ve daha fazla kar etmeye başlamışlardır. Örneğin Travellers Corporation adlı şirket, çalışanların sağlıklı yaşama programlarına yaptıkları 1\$’lık yatırıma karşılık 3.40\$ geri dönüş sağlandığını ve toplamda sağlık harcamalarına ödenen masraflardan 7.8\$ milyon bir azalma sağlandığı tespit etmiştir. Bu durum işletmeleri çalışma zamanı içerisinde de çalışanlarına boş zaman sağlamalarının aslında işletmeye yararlı olacağını göstermektedir. Ayrıca işletmeler artık spor organizasyonları, konserler, filmler gibi boş zaman faaliyetlerine sponsor olarak halkla ilişkilerini daha iyi gerçekleştirebileceklerini görmüşlerdir (Shivers ve Deisle 1997).

Kapitalizmin hegemonyasında geçen ve günümüze kadar gelen süreç içerisinde ise boş zaman bir dinginlik, arınma ve de tüketme zamanı şeklinde ele alınmaktadır. Boş zaman hem çalışmayı yeniden üretmek için hem de artan üretimin tüketilmesi için ihtiyaç duyulan bir zamandır. Boş zaman, bir yandan çalışmanın bir neticesi olan yorgunluk ve bitkinliğin minimize edilmesi bir yandan da artan üretimin tüketilip tekrar üretilmesi için işlevsel bir alan haline gelmiştir. Böylelikle boş vakitler –kapitalizme aykırı olmasına rağmen- yine kapitalist düzen yörüngesinde organize edilmektedir (Aytaç 2005).

Boş zaman ve iş arasındaki ilişkilerin incelendiği teoriler incelendiğinde ise yayılma (Kando ve Worth 1971) ve telafi etme (Chick ve Robert 1996) teorileri ön plana çıkmaktadır. Telafi etme teorisi hayatın merkezinde işin yer aldığını ve boş zamanın işin tamamlayıcısı olduğu tezi üzerine yoğunlaşmaktadır. Teori bireyin çalışma hayatında elde edemediği eğlenme ve sıkılmalıkları giderme eğiliminde olduğunu ve işle tatmin edemediği bu ihtiyaçlarını telafi etmek için boş zamanını kullandığını savunmaktadır (Çakır 2017, s.26). Teoriye göre ayrıca boş zamanın işin tamamlayıcısı mı olduğu yoksa işe karşı mı olduğu tamamen işin doğasıyla/niteliğiyle alakalıdır. Bu durum işten alınan tatmin ile doğrudan ilgilidir. Şayet bir birey sıkıcı makine odaklı ve düşük beceri gerektiren bir işle meşgulse bu durumda boş zaman bireyin işten alamadığı hazzı telafi etmektedir. Yayılma teorisine göre ise tam tersi şekilde işten alınan haz ve doyum ne kadar yüksekse boş zaman “iş”e yayılır ve boş zaman tercihi genellikle işle alakalı gerçekleşir (Russell 2017, s.48-49). Yayılma teorisinde çalışan, iş zamanı ile boş zaman arasındaki sınırları çizmekte zorlanmaktadır. Stebbins (2016 s.58-78, 2017 s.35-37) ise teoriye farklı bir bakış açısı getirmektedir. O’na göre iş ve boş zaman arasında karşılıklı ilişkiler vardır. İş, iş dışı yükümlülük ve boş zaman birbirinden ayrı niteliktedirler ancak birbirlerinden izole edilmiş değildirler. Bu durum boş zamanda iş, işte boş zaman ve işe delalet eden boş zaman şeklinde gerçekleşir. Örneklerle açıklamak gerekirse kendi işlerine son derece âşık olan bazı insanların işlerindeki bir veya birkaç önemli etkinliği boş zamanlarında da sürdürme isteği ve eğilimi boş zamanda işi ifade eder. Otobüs şoförü işinde değilken de araba sürme konusunda son derece isteklidir ve iş dışındaki saatlerde de sırf bundan aldığı zevki yaşamak için yaşamak için kendi aracıyla yollara düşer. İşte boş zaman kavramı ise resmi olarak mesai saati olarak kabul edilen süreden alınan kısa sürelerde sporadik olarak ortaya çıkan zorlama dışı etkinlikleri ifade eder, ancak gayri resmi olarak çalışanlarca boş zaman olarak kabul edilir. Bu molalar resmi olarak yemek molası veya kahve molalarını kapsamaz. İşe delalet eden boş zaman ise başlangıçta boş zamanda başlanan hobi amaçlı bir etkinliğin zamanla zanaata dönüşmesi ve kişinin mesleği haline gelmesiyle ilgilidir.

2.4.1. Mesai İçi Boş Zaman

Mesai içi boş zaman ile ilgili literatür incelendiğinde, mesai içi boş zaman davranışlarını açıklamaya yönelik farklı tanımlamaların olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin Ulrich (1989) mesai içi boş zaman davranışını “çalışanın kısa süreli olarak kendisiniolumsuz olaylardan soyutlayarak dikkatini dağıtmak istemesi” ile açıklamıştır. Etzion ve ark. (1998) ise çalışanların mesai içinde kendisine boş zaman oluşturmak istemesini “psikolojik ayrılma” kavramı ile açıklamışlardır. Gervais (2014), ise psikolojik ayrılma kavramını; “kişinin işe gitmeme isteği, stresli mekânlarda bulunmaması, çalışma saatine belli bir süre mola vermesi ve kendini eğlendiği sevdiği işlerle yaparak tekrardan yenilemesi” şeklinde açıklamıştır (akt: Özçelik 2017). Stebbins’e (2016) göre “İnterstisyel boş zaman” olarak da isimlendirilen “mesai içi boş zaman” kavramı, çalışma zamanı ve boşzaman arasında bir köprü niteliğindedir. Mesai içi boş zaman; resmi olarak, iş esnasında mesai saati olarak kabul edilen süreden harcanan kısa sürelerde (genellikle birkaç dakika), belirli aralıklarla, gönüllü olarak yapılan etkinlikleri içerir. Ancak, gayri resmi olarak, çalışanlarca boş zaman olarak kabul edilir, çalışanlar o an için çalışmamaktadırlar. Mesai içiboş zaman, yemek veya kahve molası gibi resmi ara zamanlar da değildir. Çalışanların mesaisaatlerinde sohbet etmeleri, hayal kurmaları, bulmaca çözmeleri, amatör bir oyun için rollerini ezberlemeleri, cep telefonları ile ilgilenmeleri mesai içi boş zaman davranışlarına örnek olarak verilebilir. Mesai içi boş zaman davranışlarının çoğu gelişigüzel bir şekilde ortaya çıksa da, amatör bir oyun için rol ezberleme örneğinde olduğu gibi ciddi boş zaman etkinliklerini de içerir.

2.5. Çalışma ve Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi, mutluluk, ruhsal ve bedensel iyi olma durumu, adaptasyon, erdem ve sağlık kelimeleri ile açıklanabilir. Dolayısıyla kavrama olan yaklaşım her bilim dalında farklılık gösterebilmektedir. Örneğin yaşam kalitesini ileri seviye taşımaya yoğunlaşan yaklaşım varken; ekonomik durumun öncelik listesinin başında olduğu farklı bir yaklaşımda vardır (Işık ve Meriç 2010). Mental açıdan incelendiğinde yüksek yaşam kalitesine ulaşmış bir kişi kendine özgüveni olan, kendi kararlarını alabilen ve her anlamda kendini yeterli hisseden birey olarak açıklanır (Altuntuğ ve Ege 2012). Başka bir ifadeyle yaşam kalitesi,

kişinin gelecekle ilgili planları, ihtiyaçları ve kendini eksik hissettiği konularla bağlantılıdır. Kişilerin gereksinimleri, cinsiyet, eğitim durumu, ruhsal ve bedensel iyi olma durumu yaşadığı kültürün kalıbına göre ortaya konulur (Durmaz ve Atamaz 2006).

Yaşam kalitesi kavramı tek başına fonksiyonel bir yatkınlık değildir; beraberinde toplumsal, ruhsal, çeşitli hastalıkların yan etkileri, aile faktörleri, ekonomik bilgi düzeyleri gibi çoğu farklı alanı kapsar (Pınar 2009). Dolayısıyla yaşam kalitesini değerlendirirken kullanılan kıstaslar geniş kapsamlı, öznel geçerli, güvenilir ve ergonomik olmalıdır (Hammoudeh ve ark. 2009).

Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, kişinin sağlık durumunun yaşam kalitesi üzerindeki etkisini incelemek için yaygın olarak kullanılan çok boyutlu bir kavramdır (Yin ve ark. 2016) ve kişinin kendi fiziksel ve ruhsal sağlık durumunu öznel algılayışını ifade etmekte, fiziksel ve psikolojik durum, yorgunluk, ağrı gibi ögeler sosyal ve bilişsel işlev alanını etkilemektedir (Can ve ark. 2019). Bu bağlamda sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, kendinden çok daha geniş bir tanım alanına sahip yaşam kalitesi kavramının bir alt bileşenidir denilebilir (Kırgız ve ark. 2014).

Yaşam kalitesi kavramı uzun yıllardır hem felsefenin hem de bilimin öznesi olmuştur. Öyle ki MÖ 384 – 322 yıllarında Antik Yunan’da yaşamış, felsefenin en önemli isimlerinden Aristoteles, etik üzerine kaleme aldığı Eudemos’a Etik adlı eserinde “iyi yaşam” koşullarından bahsetmektedir. Yunanca’da eudaimonia, İngilizce’de well-being ve Türkçe’de mutluluk ya da iyi olma olarak yorumlanan bu kavram, insan hayatında var olan her türlü hedef içerisindeki nihai amacın eudaimonia olduğunu ifade eder. Bu, felsefede ulaşılabilecek en iyi hissetme ve en mutlu olma durumu, en iyi yaşam kalitesini belirler. Yaşam kalitesi kavramı geçmişten günümüze kadar gelen süreçte anlamını güncellemiş olsa da, yapılan yeni tanımlar da eudaimonia kavramına sınıksı bağlıdır. Örneğin, son yıllarda yapılan bir çalışma yaşam kalitesini kişisel refah, serbest zaman aktiviteleri, genel memnuniyet ve iyi olma durumu, fiziksel ve ruhsal sağlık gibi faktörlere sınıksı bağlı olan ve en temel anlamıyla kişilerin fizyolojik sağlığının yanında sunduğu psikolojik, sosyal ve ekonomik rahatlıkla tanımlamıştır (Dinç ve ark. 2018).

2.6. Sağlık Algısı

Sağlık ve dolayısıyla da sağlık algısı, içerisinde bulunduğu ortama, zamana, insanlara ve ilişkilerine göre çok farklı anlamlar gösterebilmektedir (Aştı ve Karadağ 2014). Dünya Sağlık Örgütü sağlığı, sosyal, fiziksel ve ruhsal açıdan bütün bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır (DSÖ 1948’ den akt Lopez ve ark. 2014).

Sağlık algısı bireyden bireye kültürden kültüre devletten devlete göre farklılıklar içerir. Bununla beraber sürekli gelişmekte olan teknoloji ve değişen sosyokültürel yapı, psikolojik ve fiziksel çevrenin de etkisi ile değişebilmektedir. Bireylerin sahip oldukları tutum ve davranışlar kendi sağlık algıları üzerinde etkilidir. Sağlık davranışı kişilerin içerisinde yer aldıkları ortamlarda fiziksel etkinliklere katılmayı, düzenli ve sağlıklı ürünler tüketmeyi, belirli aralıklarla hastanede vücutlarını kontrol ettirmeleri, olası virüslere karşı aşılınmayı, cinsel yollarla bulaşılacak problemler karşı korumaların alınması gibi olumlu davranışlardan ve tütün, madde kullanımı, alkol tüketimi gibi sağlığı olumsuz etkileyen davranışlardan geri çekilmeyi kapsamaktadır.

Bu davranış türleri kısa ve/veya uzun süreçte, bireyin sağlığını etkilemektedir ve kısmen bireyin kontrolündedir (Wortman ve ark. 2012, Lee ve ark. 2015). Sağlığın algılanması, sağlık davranışını ve sağlık ile ilgili hissedilen sorumluluğunu etkilemektedir. Bu bağlamda sağlık algısı, bireyin hayatında sağlıklı yaşam davranışlarının yer almasına ve bu davranışların sürdürülmesinin sağlanmasında ve ayrıca sağlığın geliştirilmesi ve devam ettirilmesi süreciyle doğrudan ilişkilidir (Efteli ve Khorshid 2016). Bireyin kendi sağlıklarına ilişkin duygu, düşünce, ön yargı, endişe ve beklentilerinin toplamıdır. Bireyin kendi sağlığına durumunda olumlu inançlar içerisinde olması “iyi sağlık algısı”, olumsuz inançlar içerisinde olması ise “kötü sağlık algısı” olarak ifade edilmektedir (Yılmazel ve ark. 2013).

Kişinin sağlığını değerlendirmesi bunu için çeşitli alanlara başvurması gib durumları tarafsız bir ölçüt olmasına rağmen, bunların yeterli olamadığı zamanlarda, sağlığı sınavabilmek için ve aslında basit bir yol olan sağlık algısının sıklıkla kullanıldığı bilinmektedir. Bireylerin sağlık durumlarını belirlemede yaygın olarak kullanılmaktadır (Doğanay ve Uçku 2012).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Mevcut araştırma, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Tayfur Ata Sökmen Kampüsü'nde yer alan fakülte ve yüksekokullarda görev yapan akademik personelin mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ve sağlık algıları arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedefleyen nicel araştırma tekniklerinden ilişkisel tarama modeline göre desenlenmiştir. İlişkisel tarama araştırmaları, bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını ve olası ilişkilerin incelenmesini amaçlayan çalışmalardır (Büyüköztürk 2007). Mevcut araştırma özelinde bakılırsa akademik personelin mesai içi boş zaman değerlendirme ve sağlık algılarına yönelik tutumları belirlenmiş ve arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

3.2. Katılımcılar

Araştırmaya Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Tayfur Ata Sökmen Kampüsü'nde yer alan fakülte ve yüksekokullarda görev yapan ve basit tesadüfi örnekleme yöntemine göre belirlenmiş 400 akademisyen katılmıştır. Basit tesadüfi örnekleme yöntemine göre evrende yer alan her bir birimin eşit derecede örnekleme seçilme şansı vardır ve seçim tamamen rastlantısalıdır (Büyüköztürk 2007).

3.3. Veri Toplama Aracı

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı 3 kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda katılımcıların yaş (yıl), cinsiyet (kadın*erkek), akademik unvan (ar gör* öğr gör* dr öğr üyesi*doç dr* prof dr), idari görev (evet*hayır), kıdem (yıl) ve mesai dışı boş zaman değerlendirme şekli (eğitim*sanat*spor*eğlence*aile*sinema) gibi bilgilerini elde etmeye yönelik araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. İkinci kısımda “Mesai İçi Boş Zaman Davranışları Ölçeği” (Özçelik 2017), üçüncü kısımda ise “Sağlık Algısı Ölçeği” (Kadioğlu ve Yıldız 2012) kullanılmıştır.

3.3.1. Mesai İçi Boş Zaman Davranışları Ölçeği

Çalışmada katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerini belirlemek için Özçelik (2017) tarafından geliştirilen “Mesai İçi Boş Zaman Davranışları Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek bir öz bildirim ölçeği olmakla birlikte işyerinde boş zaman değerlendirmesini değerlendiren dört faktör ve 16 maddeden oluşmaktadır. Örnek maddeler arasında "haber ve gazete okurum" (iş dışı okumayla ilgili etkinlikler), “akşam veya hafta sonu tatili için plan yaparım” (içe dönük dinlenme faaliyetleri), “bulmaca/sudoku çözerim” (zihinsel faaliyetler) ve “sosyal medyada vakit geçiririm (facebook, instagram vb.)” (internet kullanılarak gerçekleştirilen faaliyetler) bulunmaktadır. Ölçeğe verilen cevaplar 1'den (hiç) 5'e (her zaman) şeklinde 5' li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekte yer alan 1., 2., 3. ve 4. maddeler İş Dışı Okumaya İlişkin Faaliyetler alt boyutunu, 5., 6., 7., ve 8. maddeler İçe Dönük Dinlenme Faaliyetleri alt boyutunu, 9., 10., 11., ve 12. maddeler Zihinsel Faaliyetler alt boyutunu, 13., 14., 15. ve 16. maddeler ise İnternet Kullanılarak Gerçekleştirilen Faaliyetler alt boyutunu oluşturmaktadır. Özçelik (2017) tarafından toplam ölçek için iç tutarlık katsayısı .846 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada ise toplam ölçek için hesaplanan iç tutarlık katsayısı .847 şeklindedir.

3.3.2. Sağlık Algısı Ölçeği

Orijinal ölçek Diamond ve ark. (2007) tarafından geliştirilmiştir ve 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışması Kadioğlu ve Yıldız (2012) tarafından yapılmıştır ve orijinal ölçekte olduğu gibi 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonunda yer alan 1., 5., 9., 10., 11. ve 14. maddeler olumlu tutum, 2., 3., 4., 6., 7., 8., 12., 13. ve 15. maddeler olumsuz ifadelerdir. Ölçeğe verilen cevaplar 1'den (tamamen katılmıyorum) 5'e (tamamen katılıyorum) şeklinde 5' li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Kadioğlu ve Yıldız (2012) toplam ölçek için iç tutarlık katsayısını hemşirelik öğrencilerinde .77, öğrencilerin ailelerinde .70 şeklinde hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada ise toplam ölçek için iç tutarlık katsayısı .835 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Prosedürü

Çalışmada verilerin toplanabilmesi için öncelikle Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul onayı alınmıştır. Daha sonra Tayfur Sökmen Kampüsünde yer alan Fakülte ve Yüksekokulların Dekan ve Müdürleri ile görüşülerek çalışma için sözlü izin ve randevu alınmıştır. Veriler, araştırmacı tarafından randevu günlerinde bizzat toplanmıştır. Katılım gönüllük esasından gerçekleşmiş ve katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü onam formu alınmıştır. Onam vermeyen katılımcılar çalışmaya katılamamışlardır. Katılımcıların veri toplama araçlarını doldurmaları 10-15 dakika arasında sürmüştür

3.5. Verilerin Analizi

Çalışmada veriler SPSS 23 paket program kullanılarak çözümlenmiştir. Veri analizinde ilk olarak veri toplama araçları için iç tutarlık katsayıları hesaplanmış (tablo 1), daha sonra ölçek maddelerine ilişkin ortalama, standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler incelenmiştir (tablo 2, tablo 3). Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadıkları basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılarak incelenmiştir (tablo 2, tablo 3). Çalışmada hipotez testleri olarak 95% güven aralığında bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi testi, Pearson korelasyon testi ve çoklu doğrusal regresyon testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan öğretmenlerin demografik özelliklerine ait bilgiler yer almaktadır.

Çizelge 4. 1. Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

Değişken	Grup	N	Yüzde%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	138	34.6	399
	Erkek	261	65.4	
Unvan	Ar. Gör	168	42.1	399
	Öğr. Gör	40	10.0	
	Dr. Öğr. Üyesi	83	20.8	
	Doç. Dr	51	12.8	
	Prof. Dr	57	14.3	
İdari Görev	Evet	87	21.8	399
	Hayır	312	78.2	

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde %34.6' sının (N=138) kadın, %65.4' ünün (N=261) erkek olduğu anlaşılmaktadır. Kadınların yaş ortalamaları 34.41 ± 7.79 ' dur. Erkeklerin yaş ortalamaları ise 39.63 ± 9.32 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların akademik unvanlara göre dağılımları incelendiğinde ise %42.1' inin (N=168) araştırma görevlisi olduğu, %10.0' unun (N=40) öğretim görevlisi olduğu, %20.8' inin (N=83) Dr. Öğretim üyesi olduğu, %12.8' inin (N=51) Doçent olduğu ve %14.3' ünün (N=57) Profesör olduğu anlaşılmaktadır.

Çizelge 4. 2 Veri Toplama Araçlarına Ait İç Tutarlık Katsayıları

Ölçek	N	Alpha
Mesai İçi Boş Zaman Davranışları Ölçeği	16	.847
Sağlık Algısı Ölçeği	15	.835

Analiz sonuçlarına göre Mesai İçi Boş Zaman Davranışları Ölçeği için hesaplanan iç tutarlık katsayısı 0.847 iken; Sağlık Algısı Ölçeği için 0.835 şeklindedir. Hesaplanan bu değerler her iki ölçeğinde örneklem grubu için güvenilir olduğunu göstermektedir.

Çizelge 4. 3 Mesai İçi Boş Zaman Davranışları Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

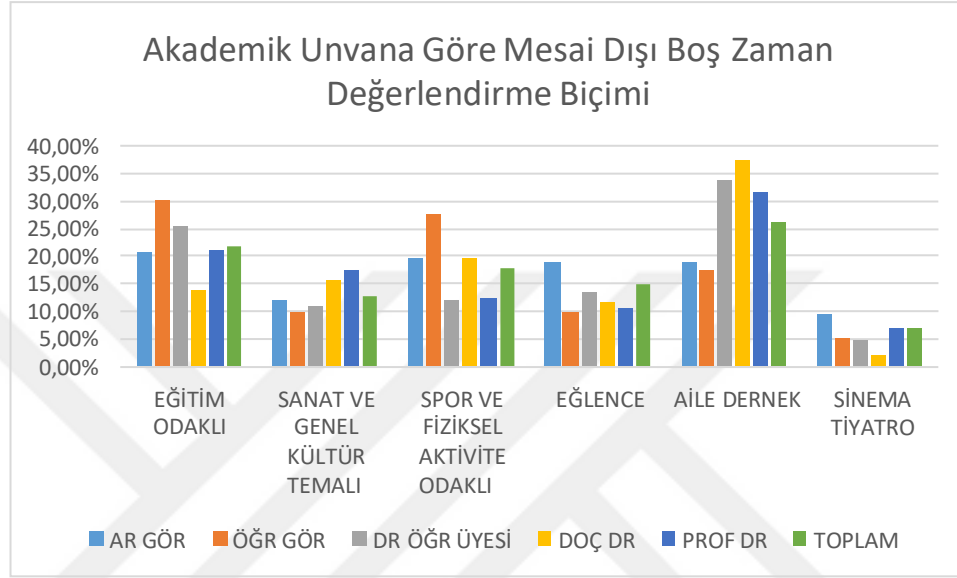
	N	Min	Max	Ort.	Std. Sap	Çarpıklık	Basıklık
1	399	1.00	5.00	3.37	1.11	-.32	-.64
2	399	1.00	5.00	3.15	1.05	-.06	-.65
3	399	1.00	5.00	3.58	1.01	-.46	-.26
4	399	1.00	5.00	3.26	1.11	-.20	-.64
5	399	1.00	5.00	2.64	1.15	.33	-.66
6	399	1.00	5.00	3.02	.95	.16	-.18
7	399	1.00	5.00	2.64	1.08	.10	-.72
8	399	1.00	5.00	3.03	.98	.14	-.59
9	399	1.00	5.00	1.68	1.03	1.42	1.04
10	399	1.00	5.00	2.61	1.08	.29	-.60
11	399	1.00	5.00	2.97	1.14	.07	-.72
12	399	1.00	5.00	2.17	1.11	.73	-.20
13	399	1.00	5.00	2.75	1.16	.07	-.92
14	399	1.00	5.00	2.87	1.02	.14	-.62
15	399	1.00	5.00	3.22	1.01	-.02	-.52
16	399	1.00	5.00	2.75	1.20	.10	-.91

Tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre Mesai İçi Boş Zaman Davranışları Ölçeğinde en yüksek ortalamaya sahip madde 3. Madde (3.58 ± 1.01) olurken, en düşük ortalamaya sahip madde 9. maddedir (1.68 ± 1.03). Ölçeğe dair çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde $+1.50$ ile -1.50 arasında değiştiği ve normal dağılımdan aşırı bir sapma göstermediği anlaşılmaktadır.

Çizelge 4. 4 Sağlık Algısı Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

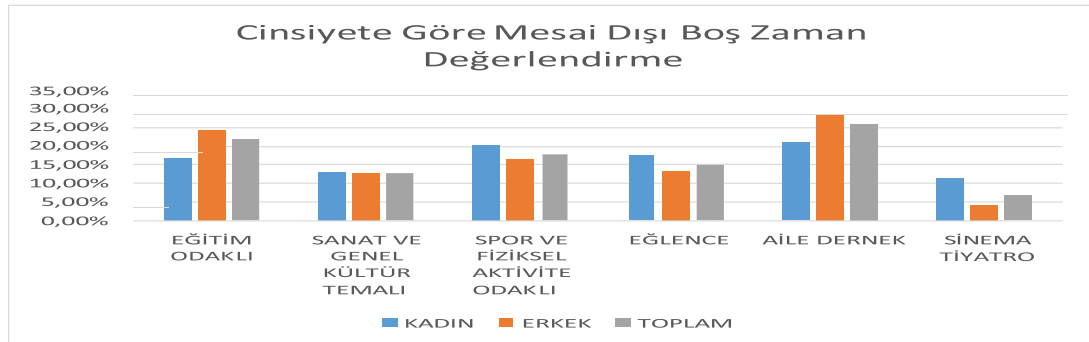
	N	Min	Max	Ort.	Std. Sap	Çarpıklık	Basıklık
1	399	1.00	5.00	3.42	.93	-.49	-.10
2	399	1.00	5.00	2.61	1.08	.39	-.57
3	399	1.00	5.00	2.38	1.02	.53	-.37
4	399	1.00	5.00	3.08	1.23	-.05	-.94
5	399	1.00	5.00	3.74	.99	-.74	-.02
6	399	1.00	5.00	2.60	1.04	.18	-.79
7	399	1.00	5.00	3.35	1.09	-.43	-.71
8	399	1.00	5.00	2.64	1.09	.35	-.70
9	399	1.00	5.00	3.49	.94	-.53	-.15
10	399	1.00	5.00	3.57	.97	-.58	-.15
11	399	1.00	5.00	3.47	.96	-.36	-.37
12	399	1.00	5.00	2.62	1.09	.21	-.82
13	399	1.00	5.00	2.31	1.05	.70	-.14
14	399	1.00	5.00	3.01	.99	.03	-.54
15	399	1.00	5.00	2.21	1.03	.69	-.11

Tanımlayıcı istatistik sonuçları incelendiğinde Sağlık Algısı Ölçeğinde en yüksek ortalamaya sahip maddenin 5. madde (3.74 ± 0.99) olduğu, en düşük ortalamaya sahip maddenin ise 15. madde (2.21 ± 1.03) olduğu anlaşılmaktadır. Ölçeğe dair çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde $+1.50$ ile -1.50 arasında değiştiği ve normal dağılımdan aşırı bir sapma göstermediği anlaşılmaktadır.



Şekil 4. 1. Katılımcıların Unvanlarına Göre Mesai Dışı Boş Zaman Değerlendirme Biçimlerinin Dağılımı

Şekil 4.1’ de katılımcıların unvanlarına göre mesai dışı boş zaman değerlendirme biçimlerinin dağılımları yer almaktadır. Çapraz tablolama analiz sonuçlarına göre öğretim görevlilerinin en yoğun şekilde eğitim odaklı ve spor ve fiziksel aktivite odaklı bir mesai dışı boş zaman değerlendirme biçimine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Doçentlerin ise aile ve dernek gibi toplum odaklı boş zaman değerlendirme biçimini tercih ettikleri anlaşılmaktadır.



Şekil 4. 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Mesai Dışı Boş Zaman Değerlendirme Biçimlerinin Dağılımı

Şekil 4.2’ de katılımcıların cinsiyetlerine göre mesai dışı boş zaman değerlendirme biçimlerinin dağılımları yer almaktadır. Çapraz tablolama analiz sonuçlarına göre hem kadın hem de erkekler tarafından en yoğun tercih edilen mesai dışı boş zaman değerlendirme biçiminin aile ve dernek gibi toplumsal odaklı olduğu anlaşılmaktadır. Sinema ve tiyatro ise en az tercih edilen mesai dışı boş zaman değerlendirme biçimidir.

Çizelge 4. 5 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme Biçimleri

Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sap.	t	p
İş Dışı Okumaya İlişkin Faaliyetler	Kadın	138	3.161	.837	-3.331	.001*
	Erkek	261	3.441	.722		
İçe Dönük Dinlenme Faaliyetleri	Kadın	138	2.853	.797	.296	.768
	Erkek	261	2.829	.691		
Zihinsel Faaliyetler	Kadın	138	2.360	.742	-.008	.994
	Erkek	261	2.361	.674		
İnternet Kullanılarak Gerçekleştirilen Faaliyetler	Kadın	138	2.970	.797	1.287	.199
	Erkek	261	2.865	.731		

Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri arasındaki farklılıkların cinsiyetlerine göre incelenmesi amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, erkeklerin kadınlara göre anlamlı şekilde daha fazla iş dışı okumaya ilişkin faaliyetlerde bulundukları anlaşılmaktadır. Diğer alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Çizelge 4. 6 Katılımcıların Akademik Unvanlarına Göre Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme Biçimleri

Mesai İçi Boş Zaman	Sıra							Fark
Değerlendirme	no	Akademik Unvan	N	Ort	Std. Sap	F	p	Tukey
İş Dışı Okumaya İlişkin Faaliyetler	1	Ar. Gör	168	3.284	0.746	1.436	.221	
	2	Öğr. Gör	40	3.344	0.790			
	3	Dr. Öğr. Üyesi	83	3.283	0.790			
	4	Doç. Dr	51	3.427	0.909			
	5	Prof. Dr	57	3.540	0.676			
		Toplam	399	3.345	0.775			
İçe Dönük Dinlenme Faaliyetleri	1	Ar. Gör	168	3.021	0.726	5.232	.000*	$\frac{1}{1} > \frac{3}{4}$
	2	Öğr. Gör	40	2.731	0.809			
	3	Dr. Öğr. Üyesi	83	2.693	0.604			
	4	Doç. Dr	51	2.608	0.752			
	5	Prof. Dr	57	2.790	0.718			
		Toplam	399	2.838	0.729			
Zihinsel Faaliyetler	1	Ar. Gör	168	2.449	0.710	1.958	.100	
	2	Öğr. Gör	40	2.356	0.788			
	3	Dr. Öğr. Üyesi	83	2.322	0.661			
	4	Doç. Dr	51	2.147	0.768			
	5	Prof. Dr	57	2.351	0.540			
		Toplam	399	2.361	0.698			
İnternet Kullanılarak Gerçekleştirilen Faaliyetler	1	Ar. Gör	168	3.058	0.746	4.141	.003*	1 > 4
	2	Öğr. Gör	40	2.913	0.637			
	3	Dr. Öğr. Üyesi	83	2.837	0.788			
	4	Doç. Dr	51	2.628	0.783			
	5	Prof. Dr	57	2.776	0.702			
		Toplam	399	2.902	0.756			

Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri arasındaki farklılıkların akademik unvanlarına göre incelenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, Araştırma Görevlilerinin Dr. Öğretim Üyelerine ve Doçentlere göre anlamlı şekilde daha fazla içe dönük dinlenme faaliyetlerini tercih ettikleri ve yine doçentlerden anlamlı şekilde daha fazla şekilde internet kullanılarak gerçekleştirilen faaliyetleri tercih ettikleri anlaşılmaktadır. Diğer alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Çizelge 4. 7 Katılımcıların İdari Görevlerine Göre Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme Biçimleri

Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme	İdari Göreviniz Var mı?	N	Ort.	Std. Sap.	t	p
İş Dışı Okumaya İlişkin Faaliyetler	Evet	87	3.468	0.847	1.578	.117
	Hayır	312	3.310	0.751		
İçe Dönük Dinlenme Faaliyetleri	Evet	87	2.655	0.697	-2.732	.007*
	Hayır	312	2.889	0.730		
Zihinsel Faaliyetler	Evet	87	2.224	0.706	-2.052	.042*
	Hayır	312	2.399	0.692		
İnternet Kullanılarak Gerçekleştirilen Faaliyetler	Evet	87	2.773	0.749	-1.816	.072
	Hayır	312	2.938	0.755		

Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri arasındaki farklılıkların idari görevlerinin olup olmadığına göre incelenmesi amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, idari görevi olmayan akademisyenlerin idari görevi olanlara göre anlamlı şekilde daha fazla içe dönük dinlenme faaliyetlerini ve zihinsel faaliyetleri tercih ettikleri anlaşılmaktadır. Diğer alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Çizelge 4. 8 Katılımcıların Yaşları ile Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme Biçimleri Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5
1 Yaş	1				
2 İş Dışı Okumaya İlişkin Faaliyetler	.154**	1			
3 İçe Dönük Dinlenme Faaliyetleri	-.126*	.425**	1		
4 Zihinsel Faaliyetler	-.122*	.421**	.609**	1	
5 İnternet Kullanılarak Gerçekleştirilen Faaliyetler	-.225**	.424**	.673**	.653**	1

*p<0.05 **p<0.01

Katılımcıların yaşları ile mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyon test sonuçları, yaş ile iş dışı okumaya ilişkin faaliyetler arasında zayıf ve pozitif yönde, içe dönük dinlenme faaliyetleri, zihinsel faaliyetler ve internet kullanılarak gerçekleştirilen faaliyetler arasında zayıf ve negatif yönde ilişkiler olduğunu göstermiştir. Buna göre yaş arttıkça iş dışı okumaya ilişkin faaliyetler artarken, içe dönük dinlenme faaliyetleri, zihinsel faaliyetler ve internet kullanılarak gerçekleştirilen faaliyetler azalmaktadır.

Çizelge 4. 9 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sağlık Algılarının İncelenmesi

Sağlık Algısı	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sap.	t	p
Kontrol merkezi	Kadın	138	2.690	0.699	1.711	.088
	Erkek	261	2.560	0.764		
Kesinlik	Kadın	138	2.730	0.728	.530	.597
	Erkek	261	2.689	0.768		
Sağlığın önemi	Kadın	138	3.382	0.655	-1.814	.071
	Erkek	261	3.506	0.640		
Öz farkındalık	Kadın	138	3.297	0.762	-2.808	.005*
	Erkek	261	3.525	0.788		

Katılımcıların sağlık algıları arasındaki farklılıkların cinsiyetlerine göre incelenmesi amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, erkeklerin kadınlara göre anlamlı şekilde daha yüksek bir öz-farkındalığa sahip oldukları anlaşılmaktadır. Diğer alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Çizelge 4. 10 Katılımcıların Akademik Unvanlarına Göre Sağlık Algılarının İncelenmesi

Sağlık Algısı	Unvan	Sıra No	N	Ort.	Std. Sap.	F	p	Tukey
Kontrol merkezi	Ar. Gör	1	168	2.720	0.732	2.817	.025	1>3 1>4
	Öğr. Gör	2	40	2.570	0.813			
	Dr. Öğr. Üye	3	83	2.451	0.742			
	Doç. Dr	4	51	2.428	0.605			
	Prof. Dr	5	57	2.674	0.792			
	Toplam		399	2.605	0.743			
Kesinlik	Ar. Gör	1	168	2.731	0.746	.965	.427	
	Öğr. Gör	2	40	2.725	0.816			
	Dr. Öğr. Üye	3	83	2.708	0.698			
	Doç. Dr	4	51	2.515	0.824			
	Prof. Dr	5	57	2.768	0.748			
	Toplam		399	2.703	0.754			
Sağlığın önemi	Ar. Gör	1	168	3.411	0.686	2.445	.046	4>1 4>3 4>5
	Öğr. Gör	2	40	3.458	0.644			
	Dr. Öğr. Üye	3	83	3.410	0.638			
	Doç. Dr	4	51	3.719	0.579			
	Prof. Dr	5	57	3.468	0.563			
	Toplam		399	3.463	0.647			
Öz farkındalık	Ar. Gör	1	168	3.284	0.845	4.096	.003	4>1 4>3
	Öğr. Gör	2	40	3.542	0.723			
	Dr. Öğr. Üye	3	83	3.546	0.757			
	Doç. Dr	4	51	3.732	0.683			
	Prof. Dr	5	57	3.456	0.677			
	Toplam		399	3.446	0.785			

Katılımcıların sağlık algıları arasındaki farklılıkların akademik unvanlarına göre incelenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, Araştırma görevlilerinin Dr. Öğretim Üyelerine ve Doçentlere göre anlamlı şekilde daha yüksek bir kontrol merkezine sahip oldukları buna karşılık Doçentlerin sağlıklarına, Araştırma görevlileri, Dr. Öğretim üyeleri ve Profesörlerden anlamlı şekilde daha fazla önem verdikleri ve yine Doçentlerin, Araştırma görevlileri ve Dr. Öğretim üyelerinden daha yüksek bir öz farkındalığa sahip oldukları anlaşılmaktadır. Diğer alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Çizelge 4. 11 Katılımcıların Yaşları ile Sağlık Algıları Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5
1 Yaş	1				
2 Kontrol merkezi	-0,055	1			
3 Kesinlik	0,013	,405**	1		
4 Sağlığın önemi	0,077	-,131**	-0,017	1	
5 Öz farkındalık	0,07	-,320**	-0,057	,418**	1

*p<0.05, **p<0.01

Katılımcıların yaşları ile sağlık algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan Pearson Korelasyon test sonuçları, yaş ile sağlık algısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermiştir.

Çizelge 4. 12 Katılımcıların Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme Biçimleri ile Sağlık Algıları Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8
1 İş Dışı Okumaya İ. F	1							
2 İçer Dönük D. F	,425**	1						
3 Zihinsel F	,421**	,609**	1					
4 İnternet Kul. G. F	,424**	,673**	,653**	1				
5 Kontrol merkezi	0,007	,275**	,154**	,141**	1			
6 Kesinlik	0,02	,150**	,127*	0,076	,405**	1		
7 Sağlığın önemi	,126*	,099*	0,078	,117*	-,131**	-0,017	1	
8 Öz farkındalık	,128*	-0,094	-0,022	0,043	-,320**	-0,057	,418**	1

*p<0.05, **p<0.01

1. İş Dışı Okumaya İlişkin Faaliyetler, 2. İçer Dönük Dinlenme Faaliyetleri, 3. Zihinsel faaliyetler, 4. İnternet Kullanılarak Gerçekleştirilen Faaliyetler, 5. Kontrol merkezi, 6. Kesinlik, 7. Sağlığın önemi, 8. Öz farkındalık

Pearson Korelasyon test sonuçlarına göre iş dışı okumaya yönelik faaliyetler ile sağlığın önemi ve öz-farkındalık arasında zayıf pozitif, içer dönük dinlenme faaliyetleri ile kontrol merkezi, kesinlik ve sağlığın önemi arasında zayıf pozitif, zihinsel faaliyetler ile kontrol merkezi ve kesinlik arasında zayıf pozitif, internet kullanılarak gerçekleştirilen faaliyetler ile kontrol merkezi ve sağlığın önemi arasında zayıf pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.

Çizelge 4. 13 Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme Biçiminin Sağlık Algısı Üzerine Etkisi

	Kontrol merkezi		Kesinlik		Sağlığın Önemi		Öz Farkındalık	
	β	p	B	P	β	p	β	p
İş Dışı	-.125	.018	-.059	.286	.079	.100	.190	.001
İçe Dönük	.357	.000	.171	.021	.019	.770	-.274	.000
Zihinsel	.041	.569	.109	.148	-.024	.709	-.069	.375
İnternet	-.064	.368	-.075	.312	.068	.285	.182	.017
Uyarlanmış R ²	.083		.021		.011		.047	
F	9.97		3.12		2.13		5.91	
P	.000		.015		.076		.000	

Çoklu doğrusal regresyon test sonuçlarına göre iş dışı okumaya yönelik mesai içi boş zaman değerlendirme biçimi sağlık algısını kontrol merkezi ve öz farkındalık alt boyutlarında anlamlı şekilde etkilemektedir. İçe dönük dinlenmeye yönelik mesai içi boş zaman değerlendirme biçimi sağlık algısını kontrol merkezi ve kesinlik alt boyutlarında anlamlı şekilde etkilemektedir. İnternet kullanılarak gerçekleştirilen mesai içi boş zaman değerlendirme biçimi ise sağlık algısını öz farkındalık alt boyutunda anlamlı şekilde etkilemektedir.

5. TARTIŞMA

Mevcut araştırma Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Tayfur Ata Sökmen Kampüsünde görev yapan akademik personelin mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ile sağlık algılarının bireysel değişkenler açısından incelenerek, iki kavram arasındaki ilişkilerin ortaya konulması amacıyla yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerinde iş dışı okumaya ilişkin faaliyetler alt boyutunda erkeklerin lehinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yani erkekler kadınlara göre daha fazla iş dışı okumaya ilişkin faaliyetlerde bulunmaktadır. Dolayısıyla çalışma kapsamında belirlenen Hipotez 1 kabul edilmiştir. Yani akademik personelin mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerinde cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık vardır.

Akademik personel ve mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerini inceleyen çalışmalar azınlıkta olsa da akademisyenlerin boş zaman değerlendirme biçimleri ile ilgili çalışmalar mevcuttur. Bu doğrultuda Önal (2018) Kırıkkale Üniversitesine mensup kadın personelin boş zaman değerlendirme biçimlerini incelemiş ve çalışmaya katılan akademik personelin 52%' sinin, idari personelin ise 70%' inin boş zamanlarını evde geçirdiğini belirtmiştir. Ayrıca katılımcılar çoğunlukla var olan boş zamanları da verimli değerlendiremediklerini belirtmişler ve kurumlarında müzik kursu verilmesini istemektedirler. Güngörmüş ve ark. (2006)' da çalışmalarında Ankara ilinde bulunan beden eğitimi ve spor yüksekokullarında görev yapan öğretim elemanlarının boş zaman değerlendirme biçimlerinde cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık elde edememişlerdir. Dolayısıyla katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerinde ortaya çıkan cinsiyetler arası farklılıkların farklı çalışmalarda incelenmesi faydalı olacaktır.

Analiz sonuçları incelendiğinde çalışmada yer alan akademik personelin mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerinde akademik unvanlarına göre içe dönük dinlenme faaliyetleri ve internet kullanılarak gerçekleştirilen faaliyetler alt boyutlarında anlamlı farklılıklar vardır. Analiz sonuçları, Araştırma Görevlilerinin Dr. Öğretim Üyelerine ve Doçentlere göre anlamlı şekilde daha fazla içe dönük dinlenme faaliyetlerini tercih ettiklerini ve yine doçentlerden anlamlı şekilde daha fazla internet kullanılarak gerçekleştirilen faaliyetleri tercih ettiklerini göstermiştir. Dolayısıyla çalışma kapsamında belirlenen

Hipotez 2 kabul edilmiştir. Yani katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerinde akademik unvanlarına göre anlamlı farklılıklar vardır.

Üstün ve ark. (2020) çalışmalarında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi akademik personelinin mesai içi ve mesai dışı boş zaman değerlendirme biçimlerini incelemiş ve okutmanların, araştırma görevlilerinden daha fazla işe yönelik okuma etkinliklerinde bulunduklarını, öğretim üyelerinden ise daha fazla zihinsel faaliyetlerde ve internet kullanılarak gerçekleştirilen etkinliklerde bulunduklarını ifade etmişlerdir. Her iki çalışmanın bulguları bu bakımdan paralellik göstermektedir denilebilir. Çokaloğlu (2005), ise Gazi Üniversitesine mensup, tesadüfi örneklem yöntemi ile belirlenen 208 akademisyen üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında, öğretim elemanlarının boş zamanlarını en yoğun şekilde (%75,0) TV izleyerek geçirdiklerini belirtmiştir.

Mevcut çalışma bulguları incelendiğinde katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerinde, idari görev değişkenine göre, içe dönük dinlenme faaliyetleri ve zihinsel faaliyetler alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Buna göre idari görevi olmayan akademisyenler idari görevi olanlara göre anlamlı şekilde daha fazla içe dönük dinlenme faaliyetleri ve zihinsel faaliyetleri tercih etmektedirler. Dolayısıyla çalışma kapsamında belirlenen Hipotez 3 kabul edilmiştir. “Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerinde idari görevlerine göre anlamlı bir farklılık vardır.”

Literatür incelendiğinde akademik personelin idari görev değişkenine göre mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerini inceleyen çalışmaların azınlıkta olduğu anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda Ortaç (2019, s.40) çalışmasında akademik personelin rekreasyonel katılımlarında idari görev değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Dolayısıyla mevcut çalışma bulgusunun farklı araştırmalarla desteklenmesi faydalı olacaktır.

Mevcut çalışma bulgularına göre katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ile yaşları arasında hem negatif hem de pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre yaş ile iş dışı okumaya ilişkin faaliyetler arasında zayıf ve pozitif yönde, içe dönük dinlenme faaliyetleri, zihinsel faaliyetler ve internet kullanılarak gerçekleştirilen faaliyetler arasında zayıf ve negatif yönde ilişkiler olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla yaş arttıkça iş dışı okumaya ilişkin faaliyetler artarken, içe dönük dinlenme faaliyetleri, zihinsel faaliyetler ve internet kullanılarak gerçekleştirilen faaliyetler azalmaktadır. Bu doğrultuda çalışma

kapsamında belirlenen Hipotez 4 kabul edilmiştir. “Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.”

Literatür incelendiğinde Üstün ve ark. (2020) çalışmalarında akademik personelin mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ile yaşları arasında anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Buna göre internet kullanılarak gerçekleştirilen etkinlikler alt boyutunda 20-29 yaş aralığında yer alan akademisyenler 40-49 yaş aralığındakilerden daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. Ayrıca, 50 ve daha yaşlı katılımcılar zihinsel etkinlikler alt boyutunda 40-49 yaş arası katılımcılardan anlamlı şekilde yüksek puanlar elde etmişlerdir. Fakat mevcut çalışma neticesinde ortaya çıkan ilişkilerin ilişki düzeyleri dikkate alındığında genele yordanması konusunda dikkatli davranılmalıdır.

Analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların sağlık algılarında cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı farklılıklar olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre erkeklerin kadınlara göre anlamlı şekilde daha yüksek bir sağlık öz-farkındalığına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Dolayısıyla çalışma kapsamında belirlenen Hipotez 5 kabul edilmiştir. “Katılımcıların sağlık algılarında cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık vardır.”

Literatürde akademisyenler üzerinde gerçekleştirilen sağlık algısı ve sağlıklı yaşam davranışları temalı çalışmalar incelendiğinde Hacıhasanoğlu ve ark. (2020) üniversite çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının cinsiyet açısından farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Melnyk ve ark. (2016)’ da çalışmalarında üniversite personelinin sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını cinsiyet faktörünün pozitif yönde etkilediğini belirtmiştir. Lohela-Karlsson ve ark. (2018) ise özellikle genç yaşlardaki kadın akademik personelin sağlık algılarının erkeklere göre daha düşük olduğunu belirtmiştir. Tüm bu bulgular bize çalışmanın bu bulgusunun literatür ile uyumlu olduğunu düşündürmektedir. Fakat farklı çalışmalarla bu sonucun desteklenmesi faydalı olacaktır.

Analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların sağlık algılarında akademik unvanlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre araştırma görevlileri Dr. Öğretim Üyelerinden ve Doçentlerden daha yüksek bir kontrol merkezine sahiptir. Buna karşılık Doçentler, sağlıklarına araştırma görevlileri, Dr. öğretim üyeleri ve profesörlerden daha fazla önem vermektedirler. Ayrıca doçentlerin, araştırma görevlileri ve Dr. öğretim üyelerinden daha yüksek bir öz farkındalığına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Tüm bu farklılıklar göz önüne alındığında çalışma kapsamında belirlenen Hipotez 6 kabul edilmiştir. “Katılımcıların sağlık algılarında akademik unvanlarına göre anlamlı bir farklılık vardır.”

Literatürde bu doğrultuda yapılan araştırmaların azlığı dikkate alındığında mevcut sonucun genele yordanması konusunda özenli davranılmalıdır. Ayrıca farklı çalışmalarla bu bulgunun desteklenmesi önem arz etmektedir.

Mevcut çalışma bulguları incelendiğinde, katılımcıların sağlık algıları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemediği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla çalışma kapsamında belirlene Hipotez 7 reddedilmiştir. Orijinal hipotezin yerine ise alternatif hipotez kabul edilmiştir. Yani “Katılımcıların sağlık algıları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.” Literatür incelendiğinde sağlık algısının yaş ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Güncel çalışma sonuçlarına göre yaşlanma algısı sağlık algısını doğrudan etkilemektedir (Silva ve ark. 2021). Dolayısıyla mevcut çalışma bulgusunun literatür ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Çalışma bulgularına göre katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ile sağlık algıları arasında pozitif yönde ilişkiler vardır. Buna göre, iş dışı okumaya yönelik faaliyetler ile sağlığın önemi ve öz-farkındalık arasında zayıf pozitif, içe dönük dinlenme faaliyetleri ile kontrol merkezi, kesinlik ve sağlığın önemi arasında zayıf pozitif, zihinsel faaliyetler ile kontrol merkezi ve kesinlik arasında zayıf pozitif, internet kullanılarak gerçekleştirilen faaliyetler ile kontrol merkezi ve sağlığın önemi arasında zayıf pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Dolayısıyla çalışma kapsamında belirlenen Hipotez 8 kabul edilmiştir. “Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ile sağlık algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.”

Literatür incelendiğinde her ne kadar akademik personel üzerine gerçekleştirilmemiş olsa da boş zaman tercihinin sağlık algısı ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Örneğin Ayna ve Gümüş (2021) çalışmalarında 60 yaş üstü kadın ve erkeklerde sağlık algısı ile arasında en yüksek ilişki bulunan boş zaman etkinlik türünün hobiler ve iç mekân etkinlikleri olduğunu tespit etmişlerdir. Kaygusuz ve Gümüş (2021) ise çalışmalarında çalışan kadınların boş zaman yönetimiyle sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki genel olarak pozitif yönlü, orta düzey ilişki tespit etmişlerdir. Han ve ark. (2021) de boş zamanlarında orta ve şiddetli yürüyüş yapan yetişkinlerin yüksek sağlık algısına sahip olduğunu belirtmişlerdir. Kim ve ark. (2016) ise fiziksel bir engelle sahip yetişkin Korelilerde sosyal, dini ve internet kullanılarak gerçekleştirilen boş zaman etkinliklerinin sağlık algılarını pozitif etkilediğini belirtmiştir. Fakat Dinç (2019) çalışmasında masa başı

Çalışanların sağlık algıları ile boş zaman tutum ve katılımları arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir.

Analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerinin sağlık algıları üzerine etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre iş dışı okumaya yönelik mesai içi boş zaman değerlendirme biçimi sağlık algısını kontrol merkezi ve öz farkındalık alt boyutlarında anlamlı şekilde etkilemektedir. İe dönük dinlenmeye yönelik mesai içi boş zaman değerlendirme biçimi sağlık algısını kontrol merkezi ve kesinlik alt boyutlarında anlamlı şekilde etkilemektedir. İnternet kullanılarak gerçekleştirilen mesai içi boş zaman değerlendirme biçimi ise sağlık algısını öz farkındalık alt boyutunda anlamlı şekilde etkilemektedir. Fakat oklu regresyon modelinde açıklama gücü olarak ifade edilen uyarlanmış R^2 değerleri dikkate alındığına ortaya çıkan etkinin düşük olduğu göze çarpmaktadır. Mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri sağlık algısını en yüksek kontrol merkezi alt boyutunda yüzde 8 oranında etkilemektedir. Diğer alt boyutlarda bu etki daha da düşüktür. İe dönük dinlenme faaliyetlerinde 1 birimlik artış sağlık algısı kontrol merkezi alt boyutunda 0.041 birimlik bir artışa neden olmaktadır. İş dışı okumaya yönelik mesai içi boş zaman değerlendirme biçiminde ise 1 birimlik artış sağlık algısı öz-farkındalık alt boyutunda 0.190 birimlik artışa neden olmaktadır. Analiz sonuçları dikkate alındığında çalışma kapsamında belirlenen Hipotez 9 kabul edilmiştir. “Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri sağlık algılarını etkilemektedir.” Yine de hesaplanan etki düzeyinin düşük olmasından dolayı ortaya çıkan bu sonucun genele yordanması konusunda özenli olunmalıdır.

6. SONUÇ

6.1. Sonuç

Sonuç olarak yapılmış olan bu çalışma, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi akademik personelinin mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerinin cinsiyet, akademik unvan ve idari görevlerine göre farklılık gösterdiğini ve yaşları ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca çalışmada yer alan akademik personelin sağlık algılarının cinsiyetleri ve akademik unvanlarına göre farklılık gösterdiğini ancak yaşları ile ilişkili olmadığını göstermiştir. Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ve sağlık algıları arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve mesai içi boş zaman değerlendirme biçiminin sağlık algısının yordayıcısı olduğu da çalışmanın diğer sonuçlarıdır.

6.2. Öneriler

Mevcut çalışma bulguları doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

- Mevcut çalışmada akademik personelin mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerinin bireysel değişkenlere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Fakat ülkemizde bu alanda literatürün tam oluşmadığı anlaşılmaktadır. Dolayısıyla ileride yapılacak çalışmalarda farklı örneklem gruplarının mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerinin incelenmesi önerilmektedir.
- Çalışma bulguları katılımcıların sağlık algılarının bireysel değişkenlere göre farklılaştığını göstermektedir. Literatürde akademik personel üzerine yapılan çalışmaların azlığı düşünüldüğünde farklı üniversitelere mensup akademik personel üzerinde benzer araştırmaların yapılması önerilmektedir.
- Çalışma bulguları çalışmada yer alan akademik personelin mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ile sağlık algıları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. İleride yapılacak çalışmalarda sadece mesai içi boş zaman değerlendirme biçimi ile değil mesai dışı boş zaman değerlendirme biçimi, boş zaman tutumu ve boş zaman yönelimi gibi değişkenlerle sağlık algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi önerilmektedir. Böylelikle olumlu boş zaman değerlendirmenin sağlık algısı üzerindeki etkileri daha net anlaşılabilecektir.
- Mevcut çalışma bulguları mesai içi boş zaman değerlendirmenin sağlık algısı üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. İleride yapılacak çalışmalarda bu durumun

derinlemesine incelenmesinde ve iş performansı, mesleki tükenmişlik gibi kavramlarla olası ilişkilerinin incelenmesi önerilmektedir.

- Üniversite yönetimlerinin akademik personele yönelik olumlu boş zaman değerlendirme ve iş performansına etkisini aktaran hizmet içi eğitim seminerleri düzenlemesi önerilmektedir.



7. KAYNAKLAR

1. **Akyüz H.** Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın üniversitesi örneği. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın, **2015**.
2. **Altuntuğ K, Ege E.** Doğum Sonu Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin Türkçe Uyarlamasının Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, **2012**, s. 15: 214-222.
3. **Aştı T, Karadağ A.** *Hemşirelik Esasları*. Akademi Basım ve Yayıncılık, İstanbul, **2014**.
4. **Ayan N.** Sakarya emniyet müdürlüğü il merkezlerinde görevli polis memurlarının serbest zaman değerlendirme alışkanlıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, **2009**.
5. **Ayna Ç, Gümüş H.** 60 Yaş Üstü Bireylerin Yaşam Doyumu, Sağlık Algısı ve Boş Zaman Etkinliği Tercihlerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, **2021**, s. 32(1): 1-9.
6. **Aytaç Ö.** Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **2002**, s. 12(1): 231-260.
7. **Aytaç Ö.** Kapitalizm ve Boş Zaman. *Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **2005**, s. 6(1): 1-21.
8. **Bennett A.** Take five? Examining the impact of micro break duration, activities, and appraisals on human energy and performance. Doktora Tezi, Virginia Commonwealth University, Virginia, USA, **2015**.
9. **Bull C, Hoose J, Wheet M.** *Introduction To Leisure Studies*. Prentice Hall, Essex, **2003**.
10. **Burke P.** The Invention of Leisure in Early Modern Europe. *Past & Present*, **1995**, s.146: 136-150.
11. **Büyüköztürk Ş.** *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. 21. Baskı., Pegem Akademi Yayınları, Ankara, **2007**.
12. **Can R, Yılmaz SD, Çankaya S, Kodaz N.** Gebelikte Yaşanan Sorunlar ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi. *Sağlık ve Toplum*, **2019**, s. 29(2): 58- 64.
13. **Carley DW, Applebaum R, Basner RC, Onal E, Lopata M.** Respiratory and Arousal Responses to Acoustic Stimulation. *Chest*, **1997**, s.112(6): 1567-1571.
14. **Chick GE.** Leisure and the Development of Culture. *Annals of Tourism Research*, **1984**, s. 11(4): 623-626.
15. **Chick G, Robert DH.** Working and Recreating with Machines: Outdoor Recreation Choices among Machine Tool Workers in Western Pennsylvania. *Leisure Sciences*, **1996**, s. 18(4): 333-354.
16. **Curtis JE.** *Recreation Theory and Practice*. The C.V. Mosby Company, Toronto, **2010**.
17. **Çakır O.** Boş Zaman ve Boş Zaman Teorileri. İçinde: M. Akoğlu Kozak (Ed.), *Rekreasyonel Liderlik ve Turist Rehberliği*, Detay, Ankara, **2017**, s. 6-33.
18. **Çolakoğlu T.** Üniversite Öğretim Elemanlarının Boş Zaman Alışkanlıklarını Değerlendirmeleri Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2005**, s. 25(1): 247-258.
19. **Demir C, Demir N.** Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, **2006**, s. 6(1): 36-48.
20. **Dinç N, Güzel P, Özbey S.** Rekreasyonel Fiziksel Aktiviteler İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, **2018**, s. 5(4): 181-186.
21. **Dinç H.** Masabaşı çalışanlarının sağlık algılarının boş zaman tutum ve boş zaman katılımlarına göre değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Karahisar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon, **2019**.
22. **Doğanay S, Uçku ŞR.** Yaşlılarda Kötü Sağlık Algısı Koroner Kalp Hastalığı ve Ölümleri Belirler mi? *Turkish Journal Of Geriatrics*, **2012**, s. 15: 396-402.
23. **Durmaz B, Atamaz F.** Stroke and Quality of Life. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, **2006**, s. 52: 45-49.
24. **Efteli E, Khorshtd L.** İki Farklı Bölüm Öğrencilerinin Sağlık Algılarının Karşılaştırılması. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, **2016**, s. 32(2): 1-10.
25. **Emir E.** Rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin belirlenmesi: Üniversite öğrencileri örneği. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon, **2012**.
26. **Erdemli A.** *Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi*. E Yayınları, İstanbul, **2002**, s.31.
27. **Erkal ME.** *Sosyoloji-Toplum Bilimi*. 15. Baskı, Der Yayınları, İstanbul, **2011**.
28. **Etzion D, Dow E, Lapidot Y.** Relief From Job Stressors and Burnout: Reserve Service a Saespite. *Journal of Applied Psychology*, **1998**, s. 83: 577-585.

29. Fritz C, Ellis AM, Demsky CA, Lin BC, Guros F. Embracing Work Breaks: Recovering from Work Stress. *Organizational Dynamics*, 2013, s. 42(4): 274-280.
30. Galinsky TL, Swanson NG, Sauter SL, Dunkin R, Hurrell JJ, ve ark. Supplementary Breaks and Stretching Exercises for Data Entry Operators: A Follow-up Field Study. *American Journal of Industrial Medicine*, 2007, s. 50(7): 519-527.
31. Gervais RL. Detachment and Recovery after Work: An Overview. *Health & Safety Laboratory*, 2014.
32. Godbey G. *Leisure and Leisure Services in the 21st Century*. Venture Publishing, Andover, 1999.
33. Godbey GC, Caldwell LL, Floyd M, Payne LL. Contributions of Leisure Studies and Recreation and Park Management Research to the Active Living Agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, 2005, s. 28(2): 150- 158.
34. Güngörmüş HA, Yetim A, Çalık C. Ankaradaki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Görev Yapan Öğretim Elamanlarının Boş Zaman Dğerlendirme Biçimlerinin Araştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2006, s. 14(1): 285-298.
35. Hacıhasanoğlu R, Yıldırım A, Karakurt P, Çelebi F. Healthy Lifestyle Behaviors and Affecting Factors in University Staff. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 2020, s. 14(1): 72-81.
36. Hacıoğlu N, Gökdeniz A, Dinç Y. *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Detay, Ankara, 2003.
37. Hammoudeh W, Mataria A, Wick L, Giacaman R. In Search of Health: Quality of Life among Postpartum Palestinian Women. *Expert Review of Pharmacoeconomics and Outcomes Research*, 2009, s. 9(2): 123-132.
38. Han A, Kim J, Kim J. A Study of Leisure Walking Intensity Levels on Mental Health and Health Perception of Older Adults. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 2021, s. 7(2): 1-8.
39. Işık A, Meriç M. Hayatın Kalitesi (Quality Of Life) Kavramının Felsefik Temelleri; Aristo, Bentham ve Nordenfelt. *Ege Akademik Bakış*, 2010, s.10(1): 421-434.
40. Juniu S, Samdahl DM, Scott D, Weissinger E. Downshifting: Regaining the Essence of Leisure. *Journal of Leisure Research*, 2000, s.32(1): 69-73.
41. Kadioğlu H, Yıldız A. Sağlık Algısı Ölçeği'nin Türkçe Çevriminin Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 2012, s. 32(1): 47-53.
42. Kando TM, Worth CS. The Impact of Work on Leisure. *Pacific Sociological Review*, 1971, s.14: 313-327.
43. Kaygusuz Ö, Gümüş H. Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2021, s. 5(1): 45-53.
44. Kılbaş Ş. *Rekreasyon: Boş Zamanı Değerlendirme*. 1. Baskı, Anaca Yayınları, Adana, 2001.
45. Kılbaş Ş. *Gençlik ve Boş Zaman Değerlendirme*. Cem Yayınevi, İstanbul, 1994.
46. Kırgız C, Şenel Ö, Sever O, Arslanoğlu E. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Görev Yapan Öğretim Elamanlarının Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi eKafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2014, s.1: 26-31.
47. Kim J, Kim M, Malone BE, Han A. A Study of Health Perception, Disability Acceptance, and Life Satisfaction Based on Types of Leisure Activity among Koreans with a Physical Disability. *Applied Research in Quality of Life*, 2016, s.11(3): 791-804.
48. Kocakşış S. (Ed.). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir, 2012.
49. Kühnel J, Zacher H, Bloom J, Bledow R. Take a Break! Benefits of Sleep and Short Breaks for Daily Work Engagement. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 2016, s. 26(4): 481-491.
50. Lee JA, Park J, Kim M. Social and Physical Environments and Self Rated Health in Urban and Rural Communities in Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2015, s. 12(11): 14329-14341.
51. Lee Y, McCormick BP. Subjective Well-Being of People with Spinal Cord Injury: Does Leisure Contribute?. *Journal of Rehabilitation*, 2004, s. 70(3): 5-12.
52. Lohela-Karlsson M, Nybergh L, Jensen I. Perceived Health and Work-Environment Related Problems and Associated Subjective Production Loss in an Academic Population. *BMC Public Health*, 2018, s. 18(1): 1-10.
53. Mannell RC, Kleiber DA. *A Social Psychology of Leisure*. Venture Publishing, Andover, 1977.
54. Melnyk BM, Amaya M, Szalacha LA, Hoying J. Relationships among Perceived Wellness Culture, Healthy Lifestyle Beliefs, and Healthy Behaviors in University Faculty and Staff: Implications for Practice and Future Research. *Western Journal of Nursing Research*, 2016, s. 38(3): 308-324.
55. Mijović P, Ković V, Mačuzić I, Todorović P, Jeremić B, ve ark. Do Micro-Breaks Increase the Attention Level of an Assembly Worker? An ERP Study. *Procedia Manufacturing*, 2015, s. 3: 5074-5080.
56. Neulinger J. *The Psychology of Leisure*. Charles C. Thomas Publisher, Springfield, 1981.

57. **Neulinger J.** Key Questions Evoked by a State of Mind Conceptualization of Leisure. *Society and Leisure*, 1984, s. 7(1): 23-36.
58. **Ortaç B.** Üniversite personelinin rekreasyon etkinliklerine katılmasının mutluluk ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi Batman Üniversitesi örneği. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman, 2019.
59. **Osmanlı U, Kaya S.** Püritanizmden Hedonizme Değişen Boş Zaman Kavramı. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-dergisi*, 2014.
60. **Önal GF.** Kırklareli Üniversitesinde Çalışan Kadınların Boş Zaman Değerlendirme Etkinliklerinin İncelenmesi. *Kırkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2018, s. 8(2): 481-496.
61. **Özçelik Z.** Çalışanların mesai içi ve dışı boş zaman davranışlarının iş performansı ve ruhsal sağlıkları üzerindeki etkisi. Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri, 2017.
62. **Pinar WF.** *The Worldliness of a Cosmopolitan Education*. Routledge, London, 2009.
63. **Pierceall EA, Keim MC.** Stress and Coping Strategies among Community College Students. *Community College Journal of Research and Practice*, 2007, s. 31(9): 703-712.
64. **Russell RV.** *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. Sagamore Publishing, Chicago, 2017.
65. **Sabbağ Ç, Aksoy E.** Üniversite Öğrencileri ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2011, s. 3(14): 10-23.
66. **Shivers JS, DeLisle LJ.** *The Story of Leisure: Context, Concepts and Current Controversy*. Human Kinetics, 1997.
67. **Silva AF, Cancela JM, Mollinedo I, Camões M, Bezerra P.** The Relationship between Health Perception and Health Predictors among the Elderly across European Countries. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2021, s. 18: 4053.
68. **Lopez SJ, Pedrotti JT, Snyder CR.** Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths. 3. Baskı, Thousand Oaks, 2014.
69. **Stebbins RA.** *Serbest Zaman Fikri Temel İlkeler*. Çev: Demirel D, Ekinci NE, Üstün ÜD, Işık U, Gümüşgöl O. Spor Yayınevi, Ankara, 2016.
70. **Stebbins RA.** *Leisure Activities in Context*. Transaction, New Jersey, 2017.
71. **Tel M.** Öğretim üyelerinin boş zaman etkinlikleri üzerine sosyolojik bir araştırma: Doğu Anadolu örneği. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ, 2007.
72. **Tezcan M.** Boş Zamanları Değerlendirilmesi Sorununun Sosyolojik ve Eğitimsel Yönleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1992, s. 11(1): 165-179.
73. **Torkildsen G.** *Leisure and Recreational Management*. Routledge, London, 2005.
74. **Trenberth L.** The Role, Nature and Purpose of Leisure and its Contribution to Individual Development and Well-Being. *British Journal of Guidance and Counseling*, 2005, s. 33(1): 1-6.
75. **Trougakos JP, Hideg I.** Momentary Work Recovery: The Role of Within-Day Work Breaks. *Research in Occupational Stress and Wellbeing*, 2009, s. 7: 37-84.
76. **Tuna M.** *Turizm Sosyolojisi*. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2012.
77. **Ulrich VD.** *Psychophysiological Indicators of Leisure Benefits*. Rocky Mountain Forest and Range Experiment Station, 1989.
78. **Üstün ÜD.** Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden unsurların incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2013.
79. **Üstün ÜD, Ekinci NE, Suner A, Aydemir B.** An Examination of the Workplace and Out of Workplace Leisure Behaviors of Academic Staff. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 2020, s. 7(4): 195-202.
80. **Wang WC, Kao CH, Huan TC, Wu CC.** Free Time Management Contributes to Better Quality of Life: A Study of Undergraduate Students in Taiwan. *J Happiness Study*, 2021, s. 12: 561-573.
81. **Wortman J, Lucas RE, Donnellan MB.** Stability and Change in the Big Five Personality Domains: Evidence from a Longitudinal Study of Australians. *Psychology and Aging*, 2012, s. 27(4): 867-874.
82. **Yılmazel, G, Çetinkaya, F, Naçar M.** Hemşirelik Öğrencilerinde Sağlığı Geliştirme Davranışları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2013, s. 12(3).
83. **Yin S, Njai R, Barker L, Siegel PZ, Liao Y.** Summarizing Health-Related Quality of Life (HRQOL): Development and Testing of a One-Factor Model. *Population Health Metrics*, 2016, 14-22.
84. **Zacher H, Brailsford HA, Parke SL.** Micro-Breaks Matter: A Diary Study on the Effects of Energy Management Strategies on Occupational Well-Being. *Journal of Vocational Behavior*, 2014, s. 85(3): 287-297.
85. **Zülal A.** Sağlık için Hareket Edin. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 2002, 72-75.

EKLER

EK 1: Veri Toplama Araçları

Sizi Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD Yüksek Lisans Tezi “Akademik Personelin Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme Biçimlerinin Sağlık Algıları Üzerine Etkisi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsiz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçimde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Dr. Neslişah Aktaş Üstün & Akay Suner

Kişisel Bilgi Formu

- 1) Yaşınız: (Lütfen Yazınız)
- 2) Cinsiyetiniz: ☐ Erkek ☐ Kadın
- 3) Unvanınız: (Lütfen Yazınız)
- 4) Kıdem Yılı: (Lütfen Yazınız)
- 5) İdari Göreviniz Var mı? ☐ Evet ☐ Hayır
- 6) Mesai Dışında Boş Zamanlarınızı Genel Olarak Nasıl Değerlendiriyorsunuz?
(lütfen en uygun 1 seçenek seçiniz)
☐ EĞİTİM ☐ SANAT ☐ SPOR
☐ EĞLENCE ☐ AİLE ☐ SİNEMA TİYATRO VS

MESAI İÇİ BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ	HIÇ	NADİREN	BAZEN	SIK SIK	HER ZAMAN
1. Haber ve gazete okurum.	1	2	3	4	5
2.	1	2	3	4	5
3.	1	2	3	4	5
4.	1	2	3	4	5
5. Akşam veya hafta sonu için tatil planı yaparım.	1	2	3	4	5
6.	1	2	3	4	5
7.	1	2	3	4	5
8.	1	2	3	4	5
9.	1	2	3	4	5
10. Bulmaca su doku çözerim.	1	2	3	4	5
11. Spor, maç sonuçlarını takip ederim.	1	2	3	4	5
12.	1	2	3	4	5
13. Sosyal medyada vakit geçiririm.	1	2	3	4	5
14.	1	2	3	4	5
15.	1	2	3	4	5
16.	1	2	3	4	5

SAĞLIK ALGISI ÖLÇEĞİ	TAMAMEN KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILIYORUM	TAMAMEN KATILIYORUM
1. Sağlığımı çok düşünürüm.	1	2	3	4	5
2.	1	2	3	4	5
3.	1	2	3	4	5
4. Egzersiz yapar ve doğru beslenirsem sağlıklı kalırım.	1	2	3	4	5
5.	1	2	3	4	5
6.	1	2	3	4	5
7.	1	2	3	4	5
8.	1	2	3	4	5
9.	1	2	3	4	5
10. Sağlıklı olup olmamak bana bağlıdır.	1	2	3	4	5
11.	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.	1	2	3	4	5
15.	1	2	3	4	5

EK 2: Etik Kurul Onayı

Üzerinde doküman numarası bulunmayan dokümanlar kontrolsüz dokümandır.



**HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARARLARI**

TOPLANTI TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR NO	SAYFA NO
02.09.2020	09	05	1/2

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 02.09.2020 tarihinde Başkan Prof. Dr. Seval YAVUZ başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

KARAR-5: Dr. Öğr. Üyesi Neslişah AKTAŞ ÜSTÜN koordinatörlüğünde Akay SÜNER tarafından gerçekleştirilecek “Akademik Personelin Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme Biçimlerinin Sağlık Algıları Üzerindeki Etkisi” başlıklı tez çalışması için hazırlanan ölçek Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi kapsamında değerlendirilmiş olup ölçek kullanım izni ile ilgili birimlerden izin alınmak suretiyle uygulanmasının uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

İMZA Prof. Dr. Seval YAVUZ Başkan		
İMZA Prof. Dr. Mehmet ÖZBİRECİKLİ Bşk. Yrd.	İMZA Prof. Dr. Jale ÖZTÜRK ÜYE	İMZA Prof. Dr. Hatice PAMİR ÜYE
İMZA Prof. Dr. Melis MİNİSKER ÜYE	İMZA Prof. Dr. Murat TEK ÜYE	İMZA Prof. Dr. Nizam ÖNEN ÜYE

EK 3: İstatistik Çıktıları

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
SMEAN(m1)	399	1,00	5,00	3,3784	1,11843	-,321	,122	-,649	,244
SMEAN(m2)	399	1,00	5,00	3,1504	1,05022	-,068	,122	-,659	,244
SMEAN(m3)	399	1,00	5,00	3,5890	1,01322	-,462	,122	-,261	,244
SMEAN(m4)	399	1,00	5,00	3,2607	1,11510	-,200	,122	-,645	,244
SMEAN(m5)	399	1,00	5,00	2,6491	1,15057	,338	,122	-,667	,244
SMEAN(m6)	399	1,00	5,00	3,0226	,95738	,162	,122	-,185	,244
SMEAN(m7)	399	1,00	5,00	2,6416	1,08177	,104	,122	-,724	,244
SMEAN(m8)	399	1,00	5,00	3,0377	,98791	,144	,122	-,598	,244
SMEAN(m9)	399	1,00	5,00	1,6817	1,03770	1,426	,122	1,042	,244
SMEAN(m10)	399	1,00	5,00	2,6140	1,08503	,292	,122	-,608	,244
SMEAN(m11)	399	1,00	5,00	2,9724	1,14160	,075	,122	-,726	,244
SMEAN(m12)	399	1,00	5,00	2,1754	1,11603	,739	,122	-,204	,244
SMEAN(m13)	399	1,00	5,00	2,7519	1,16959	,076	,122	-,920	,244
SMEAN(m14)	399	1,00	5,00	2,8715	1,02537	,148	,122	-,623	,244
SMEAN(m15)	399	1,00	5,00	3,2281	1,01527	-,020	,122	-,522	,244
SMEAN(m16)	399	1,00	5,00	2,7569	1,20031	,101	,122	-,910	,244
Valid N (listwise)	399								

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
SMEAN(s1)	399	1,00	5,00	3,4236	,93698	-,495	,122	-,106	,244
SMEAN(s2)	399	1,00	5,00	2,6106	1,08048	,391	,122	-,572	,244
SMEAN(s3)	399	1,00	5,00	2,3885	1,02333	,537	,122	-,370	,244
SMEAN(s4)	399	1,00	5,00	3,0852	1,23303	-,058	,122	-,948	,244
SMEAN(s5)	399	1,00	5,00	3,7469	,99677	-,745	,122	-,027	,244
SMEAN(s6)	399	1,00	5,00	2,6040	1,04837	,189	,122	-,794	,244
SMEAN(s7)	399	1,00	5,00	3,3509	1,09462	-,430	,122	-,718	,244
SMEAN(s8)	399	1,00	5,00	2,6466	1,09266	,353	,122	-,703	,244
SMEAN(s9)	399	1,00	5,00	3,4912	,94539	-,531	,122	-,154	,244
SMEAN(s10)	399	1,00	5,00	3,5764	,97638	-,582	,122	-,154	,244
SMEAN(s11)	399	1,00	5,00	3,4737	,96610	-,362	,122	-,371	,244
SMEAN(s12)	399	1,00	5,00	2,6241	1,09775	,214	,122	-,827	,244
SMEAN(s13)	399	1,00	5,00	2,3158	1,05646	,704	,122	-,141	,244
SMEAN(s14)	399	1,00	5,00	3,0150	,99989	,030	,122	-,540	,244
SMEAN(s15)	399	1,00	5,00	2,2105	1,03253	,698	,122	-,114	,244
Valid N (listwise)	399								

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	399	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	399	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,847	16

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	399	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	399	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,835	15

unvan * degerlendirme Crosstabulation

			degerlendirme						Total
			EĞİTİM ODAKLI	SANAT VE GENEL KÜLTÜR TEMALI	SPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTE ODAKLI	EĞLENCE	AİLE DERNEK	SİNEMA TİYATRO	
unvan	AR GÖR	Count	35	20	33	32	32	16	168
		% within unvan	20,8%	11,9%	19,6%	19,0%	19,0%	9,5%	100,0%
		% of Total	8,8%	5,0%	8,3%	8,0%	8,0%	4,0%	42,1%
	ÖĞR GÖR	Count	12	4	11	4	7	2	40
		% within unvan	30,0%	10,0%	27,5%	10,0%	17,5%	5,0%	100,0%
		% of Total	3,0%	1,0%	2,8%	1,0%	1,8%	0,5%	10,0%
	DR ÖĞR ÜYESİ	Count	21	9	10	11	28	4	83
		% within unvan	25,3%	10,8%	12,0%	13,3%	33,7%	4,8%	100,0%
		% of Total	5,3%	2,3%	2,5%	2,8%	7,0%	1,0%	20,8%
	DOÇ DR	Count	7	8	10	6	19	1	51
		% within unvan	13,7%	15,7%	19,6%	11,8%	37,3%	2,0%	100,0%
		% of Total	1,8%	2,0%	2,5%	1,5%	4,8%	0,3%	12,8%
	PROF DR	Count	12	10	7	6	18	4	57
		% within unvan	21,1%	17,5%	12,3%	10,5%	31,6%	7,0%	100,0%
		% of Total	3,0%	2,5%	1,8%	1,5%	4,5%	1,0%	14,3%
	Total	Count	87	51	71	59	104	27	399
		% within unvan	21,8%	12,8%	17,8%	14,8%	26,1%	6,8%	100,0%
		% of Total	21,8%	12,8%	17,8%	14,8%	26,1%	6,8%	100,0%

cinsiyet * degerlendirme Crosstabulation

			degerlendirme						Total
			EĞİTİM ODAKLI	SANAT VE GENEL KÜLTÜR TEMALI	SPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTE ODAKLI	EĞLENCE	AİLE DERNEK	SİNEMA TİYATRO	
cinsiyet	KADIN	Count	23	18	28	24	29	16	138
		% within cinsiyet	16,7%	13,0%	20,3%	17,4%	21,0%	11,6%	100,0%
		% of Total	5,8%	4,5%	7,0%	6,0%	7,3%	4,0%	34,6%
	ERKEK	Count	64	33	43	35	75	11	261
		% within cinsiyet	24,5%	12,6%	16,5%	13,4%	28,7%	4,2%	100,0%
		% of Total	16,0%	8,3%	10,8%	8,8%	18,8%	2,8%	65,4%
	Total	Count	87	51	71	59	104	27	399
		% within cinsiyet	21,8%	12,8%	17,8%	14,8%	26,1%	6,8%	100,0%
		% of Total	21,8%	12,8%	17,8%	14,8%	26,1%	6,8%	100,0%

Group Statistics

	cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
is_disi_okumaya_yonelik	KADIN	138	3,1612	,83753	,07130
	ERKEK	261	3,4416	,72237	,04471
ice_donuk_dinlenme	KADIN	138	2,8533	,79731	,06787
	ERKEK	261	2,8295	,69106	,04278
zihinsel_faaliyetler	KADIN	138	2,3605	,74298	,06325
	ERKEK	261	2,3611	,67447	,04175
internet	KADIN	138	2,9708	,79743	,06788
	ERKEK	261	2,8658	,73134	,04527

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
is_disi_okumaya_yonelik	Equal variances assumed	7,048	,008	-3,486	397	,001	-,28034	,08042	-,43844	-,12224
	Equal variances not assumed			-3,331	245,919	,001	-,28034	,08416	-,44610	-,11458
ice_donuk_dinlenme	Equal variances assumed	3,087	,080	,309	397	,757	,02372	,07678	-,12722	,17467
	Equal variances not assumed			,296	246,922	,768	,02372	,08023	-,13429	,18174
zihinsel_faaliyetler	Equal variances assumed	2,230	,136	-,008	397	,993	-,00060	,07356	-,14521	,14401
	Equal variances not assumed			-,008	256,717	,994	-,00060	,07578	-,14984	,14863
internet	Equal variances assumed	1,154	,283	1,322	397	,187	,10500	,07944	-,05118	,26119
	Equal variances not assumed			1,287	258,965	,199	,10500	,08159	-,05566	,26567

Group Statistics

	idari	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
is_disi_okumaya_yonelik	EVET	87	3,4684	,84719	,09083
	HAYIR	312	3,3101	,75107	,04252
ice_donuk_dinlenme	EVET	87	2,6553	,69706	,07473
	HAYIR	312	2,8886	,73019	,04134
zihinsel_faaliyetler	EVET	87	2,2241	,70611	,07570
	HAYIR	312	2,3990	,69204	,03918
internet	EVET	87	2,7730	,74867	,08027
	HAYIR	312	2,9381	,75466	,04272

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
is_disi_okumaya_yonelik	Equal variances assumed	,563	,454	1,689	397	,092	,15829	,09371	-,02593	,34252
	Equal variances not assumed			1,578	126,150	,117	,15829	,10029	-,04017	,35676
ice_donuk_dinlenme	Equal variances assumed	,079	,779	-2,661	397	,008	-,23334	,08767	-,40571	-,06098
	Equal variances not assumed			-2,732	142,979	,007	-,23334	,08540	-,40216	-,06452
zihinsel_faaliyetler	Equal variances assumed	,026	,872	-2,075	397	,039	-,17490	,08428	-,34058	-,00922
	Equal variances not assumed			-2,052	135,550	,042	-,17490	,08524	-,34347	-,00633
internet	Equal variances assumed	,207	,650	-1,808	397	,071	-,16511	,09134	-,34468	,01446
	Equal variances not assumed			-1,816	138,560	,072	-,16511	,09093	-,34489	,01468

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
is_disi_okumaya_yonelik	Between Groups	3,432	4	,858	1,436	,221
	Within Groups	235,433	394	,598		
	Total	238,866	398			
ice_donuk_dinlenme	Between Groups	10,657	4	2,664	5,232	,000
	Within Groups	200,651	394	,509		
	Total	211,308	398			
zihinsel_faaliyetler	Between Groups	3,778	4	,945	1,958	,100
	Within Groups	190,127	394	,483		
	Total	193,905	398			
internet	Between Groups	9,166	4	2,292	4,141	,003
	Within Groups	218,011	394	,553		
	Total	227,177	398			

Multiple Comparisons

Tukey HSD

Dependent Variable	(I) unvan	(J) unvan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
is_disi_okumaya_yonelik	AR GÖR	ÖĞR GÖR	-,05952	,13600	,992	-,4322	,3132
		DR ÖĞR ÜYESİ	,00109	,10371	1,000	-,2831	,2853
		DOÇ DR	-,14224	,12359	,779	-,4809	,1964
		PROF DR	-,25525	,11849	,200	-,5800	,0695
	ÖĞR GÖR	AR GÖR	,05952	,13600	,992	-,3132	,4322
		DR ÖĞR ÜYESİ	,06062	,14879	,994	-,3471	,4684
		DOÇ DR	-,08272	,16326	,987	-,5301	,3647
		PROF DR	-,19572	,15944	,735	-,6327	,2412
	DR ÖĞR ÜYESİ	AR GÖR	-,00109	,10371	1,000	-,2853	,2831
		ÖĞR GÖR	-,06062	,14879	,994	-,4684	,3471
		DOÇ DR	-,14334	,13754	,836	-,5202	,2336
		PROF DR	-,25634	,13298	,304	-,6208	,1081
	DOÇ DR	AR GÖR	,14224	,12359	,779	-,1964	,4809
		ÖĞR GÖR	,08272	,16326	,987	-,3647	,5301
		DR ÖĞR ÜYESİ	,14334	,13754	,836	-,2336	,5202
		PROF DR	-,11300	,14900	,942	-,5213	,2953
	PROF DR	AR GÖR	,25525	,11849	,200	-,0695	,5800
		ÖĞR GÖR	,19572	,15944	,735	-,2412	,6327
		DR ÖĞR ÜYESİ	,25634	,13298	,304	-,1081	,6208
		DOÇ DR	,11300	,14900	,942	-,2953	,5213
ice_donuk_dinlenme	AR GÖR	ÖĞR GÖR	,28958	,12555	,145	-,0545	,6336
		DR ÖĞR ÜYESİ	,32806*	,09574	,006	,0657	,5904
		DOÇ DR	,41299*	,11409	,003	,1003	,7257
		PROF DR	-,23119	,10939	,216	-,0686	,5310
	ÖĞR GÖR	AR GÖR	-,28958	,12555	,145	-,6336	,0545
		DR ÖĞR ÜYESİ	,03848	,13736	,999	-,3379	,4149
		DOÇ DR	,12341	,15072	,925	-,2896	,5365
		PROF DR	-,05839	,14719	,995	-,4618	,3450
	DR ÖĞR ÜYESİ	AR GÖR	-,32806*	,09574	,006	-,5904	-,0657
		ÖĞR GÖR	-,03848	,13736	,999	-,4149	,3379
		DOÇ DR	,08493	,12697	,963	-,2630	,4329
		PROF DR	-,09687	,12276	,934	-,4333	,2396
	DOÇ DR	AR GÖR	-,41299	,11409	,003	-,7257	-,1003
		ÖĞR GÖR	-,12341	,15072	,925	-,5365	,2896
		DR ÖĞR ÜYESİ	-,08493	,12697	,963	-,4329	,2630
		PROF DR	-,18180	,13755	,678	-,5587	,1952
	PROF DR	AR GÖR	-,23119	,10939	,216	-,5310	,0686
		ÖĞR GÖR	,05839	,14719	,995	-,3450	,4618
		DR ÖĞR ÜYESİ	,09687	,12276	,934	-,2396	,4333
		DOÇ DR	,18180	,13755	,678	-,1952	,5587
zihinsel_faaliyetler	AR GÖR	ÖĞR GÖR	,09315	,12221	,941	-,2418	,4281
		DR ÖĞR ÜYESİ	,12712	,09320	,651	-,1283	,3825
		DOÇ DR	,30235	,11106	,052	-,0020	,6067
		PROF DR	,09853	,10648	,887	-,1933	,3903
	ÖĞR GÖR	AR GÖR	-,09315	,12221	,941	-,4281	,2418
		DR ÖĞR ÜYESİ	,03396	,13371	,999	-,3325	,4004
		DOÇ DR	,20919	,14672	,611	-,1929	,6113
		PROF DR	,00537	,14328	1,000	-,3873	,3980
	DR ÖĞR ÜYESİ	AR GÖR	-,12712	,09320	,651	-,3825	,1283
		ÖĞR GÖR	-,03396	,13371	,999	-,4004	,3325
		DOÇ DR	,17523	,12360	,617	-,1635	,5139
		PROF DR	-,02859	,11950	,999	-,3561	,2989
	DOÇ DR	AR GÖR	-,30235	,11106	,052	-,6067	,0020
		ÖĞR GÖR	-,20919	,14672	,611	-,6113	,1929
		DR ÖĞR ÜYESİ	-,17523	,12360	,617	-,5139	,1635
		PROF DR	-,20382	,13389	,549	-,5707	,1631
	PROF DR	AR GÖR	-,09853	,10648	,887	-,3903	,1933
		ÖĞR GÖR	-,00537	,14328	1,000	-,3980	,3873
		DR ÖĞR ÜYESİ	,02859	,11950	,999	-,2989	,3561
		DOÇ DR	,20382	,13389	,549	-,1631	,5707
internet	AR GÖR	ÖĞR GÖR	,14515	,13087	,802	-,2135	,5038
		DR ÖĞR ÜYESİ	,22030	,09980	,179	-,0532	,4938
		DOÇ DR	,43020*	,11893	,003	,1043	,7561
		PROF DR	,28134	,11402	,100	-,0311	,5938
	ÖĞR GÖR	AR GÖR	-,14515	,13087	,802	-,5038	,2135
		DR ÖĞR ÜYESİ	,07515	,14318	,985	-,3172	,4675
		DOÇ DR	,28505	,15711	,367	-,1455	,7156
		PROF DR	,13618	,15343	,901	-,2843	,5567
	DR ÖĞR ÜYESİ	AR GÖR	-,22030	,09980	,179	-,4938	,0532
		ÖĞR GÖR	-,07515	,14318	,985	-,4675	,3172
		DOÇ DR	,20990	,13235	,507	-,1528	,5726
		PROF DR	,06103	,12796	,989	-,2896	,4117
	DOÇ DR	AR GÖR	-,43020*	,11893	,003	-,7561	-,1043
		ÖĞR GÖR	-,28505	,15711	,367	-,7156	,1455
		DR ÖĞR ÜYESİ	-,20990	,13235	,507	-,5726	,1528
		PROF DR	-,14886	,14338	,837	-,5418	,2441
	PROF DR	AR GÖR	-,28134	,11402	,100	-,5938	,0311
		ÖĞR GÖR	-,13618	,15343	,901	-,5567	,2843
		DR ÖĞR ÜYESİ	-,06103	,12796	,989	-,4117	,2896
		DOÇ DR	,14886	,14338	,837	-,2441	,5418

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Correlations

		yas	is_disi_okumaya_yonelik	ice_donuk_dinlenme	zihinsel_faaliyetler	internet
yas	Pearson Correlation	1	,154**	-,126*	-,122*	-,225**
	Sig. (2-tailed)		,002	,012	,015	,000
	N	399	399	399	399	399
is_disi_okumaya_yonelik	Pearson Correlation	,154**	1	,425**	,421**	,424**
	Sig. (2-tailed)	,002		,000	,000	,000
	N	399	399	399	399	399
ice_donuk_dinlenme	Pearson Correlation	-,126*	,425**	1	,609**	,673**
	Sig. (2-tailed)	,012	,000		,000	,000
	N	399	399	399	399	399
zihinsel_faaliyetler	Pearson Correlation	-,122*	,421**	,609**	1	,653**
	Sig. (2-tailed)	,015	,000	,000		,000
	N	399	399	399	399	399
internet	Pearson Correlation	-,225**	,424**	,673**	,653**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	
	N	399	399	399	399	399

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Group Statistics

	cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kontrol_merkezi	KADIN	138	2,6899	,69873	,05948
	ERKEK	261	2,5599	,76357	,04726
kesinlik	KADIN	138	2,7301	,72812	,06198
	ERKEK	261	2,6887	,76841	,04756
sagligin_onemi	KADIN	138	3,3816	,65507	,05576
	ERKEK	261	3,5057	,64024	,03963
oz_farkindalik	KADIN	138	3,2971	,76170	,06484
	ERKEK	261	3,5249	,78767	,04876

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
kontrol_merkezi	Equal variances assumed	1,371	,242	1,665	397	,097	,13000	,07808	-,02350	,28350
	Equal variances not assumed			1,711	301,329	,088	,13000	,07597	-,01950	,27950
kesinlik	Equal variances assumed	,423	,516	,521	397	,603	,04138	,07944	-,11480	,19755
	Equal variances not assumed			,530	292,425	,597	,04138	,07813	-,11239	,19514
sagligin_onemi	Equal variances assumed	,496	,482	-1,827	397	,068	-,12410	,06793	-,25765	,00944
	Equal variances not assumed			-1,814	273,564	,071	-,12410	,06841	-,25878	,01057
oz_farkindalik	Equal variances assumed	,182	,670	-2,779	397	,006	-,22780	,08197	-,38895	-,06665
	Equal variances not assumed			-2,808	287,319	,005	-,22780	,08113	-,38748	-,06813

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kontrol_merkezi	Between Groups	6,117	4	1,529	2,817	,025
	Within Groups	213,885	394	,543		
	Total	220,002	398			
kesinlik	Between Groups	2,195	4	,549	,965	,427
	Within Groups	224,111	394	,569		
	Total	226,306	398			
sagligin_onemi	Between Groups	4,039	4	1,010	2,445	,046
	Within Groups	162,715	394	,413		
	Total	166,754	398			
oz_farkindalik	Between Groups	9,801	4	2,450	4,096	,003
	Within Groups	235,679	394	,598		
	Total	245,480	398			

Multiple Comparisons

LSD

Dependent Variable	(I) unvan	(J) unvan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
kontrol_merkezi	AR GÖR	ÖÖR GÖR	,14978	,12963	,249	-,1051	,4046
		DR ÖÖR ÜYESİ	,26918*	,09885	,007	-,0748	,4635
		DOÇ DR	,29233*	,11779	,013	-,0607	,5239
		PROF DR	,04609	,11294	,683	-,1759	,2681
	ÖÖR GÖR	AR GÖR	-,14978	,12963	,249	-,4046	,1051
		DR ÖÖR ÜYESİ	-,11940	,14182	,400	-,1594	,3982
		DOÇ DR	-,14255	,15561	,360	-,1634	,4485
		PROF DR	-,10368	,15197	,495	-,4025	,1951
	DR ÖÖR ÜYESİ	AR GÖR	-,26918*	,09885	,007	-,4635	-,0748
		ÖÖR GÖR	-,11940	,14182	,400	-,3982	,1594
		DOÇ DR	-,02315	,13109	,860	-,2346	,2809
		PROF DR	-,22308	,12674	,079	-,4723	,0261
	DOÇ DR	AR GÖR	-,29233*	,11779	,013	-,5239	-,0607
		ÖÖR GÖR	-,14255	,15561	,360	-,4485	,1634
		DR ÖÖR ÜYESİ	-,02315	,13109	,860	-,2809	,2346
		PROF DR	-,24623	,14201	,084	-,5254	,0330
	PROF DR	AR GÖR	-,04609	,11294	,683	-,2681	,1759
		ÖÖR GÖR	-,10368	,15197	,495	-,1951	,4025
		DR ÖÖR ÜYESİ	,22308	,12674	,079	-,0261	,4723
		DOÇ DR	,24623	,14201	,084	-,0330	,5254
	AR GÖR	ÖÖR GÖR	,00565	,13269	,966	-,2552	,2665
		DR ÖÖR ÜYESİ	,02282	,10119	,822	-,1761	,2218
		DOÇ DR	,21595	,12058	,074	-,0211	,4530
		PROF DR	-,03689	,11561	,750	-,2642	,1904
kesinlik	AR GÖR	ÖÖR GÖR	,00565	,13269	,966	-,2552	,2665
		DR ÖÖR ÜYESİ	,02282	,10119	,822	-,1761	,2218
		DOÇ DR	,21595	,12058	,074	-,0211	,4530
		PROF DR	-,03689	,11561	,750	-,2642	,1904
	ÖÖR GÖR	AR GÖR	-,00565	,13269	,966	-,2665	,2552
		DR ÖÖR ÜYESİ	,01717	,14517	,906	-,2682	,3026
		DOÇ DR	,21029	,15929	,188	-,1029	,5235
		PROF DR	-,04254	,15556	,785	-,3484	,2633
	DR ÖÖR ÜYESİ	AR GÖR	-,02282	,10119	,822	-,2218	,1761
		ÖÖR GÖR	-,01717	,14517	,906	-,3026	,2682
		DOÇ DR	,19313	,13419	,151	-,0707	,4569
		PROF DR	-,05971	,12974	,646	-,3148	,1954
	DOÇ DR	AR GÖR	-,21595	,12058	,074	-,4530	,0211
		ÖÖR GÖR	-,21029	,15929	,188	-,5235	,1029
		DR ÖÖR ÜYESİ	-,19313	,13419	,151	-,4569	,0707
		PROF DR	-,25284	,14537	,083	-,5386	,0330
	PROF DR	AR GÖR	,03689	,11561	,750	-,1904	,2642
		ÖÖR GÖR	,04254	,15556	,785	-,2633	,3484
		DR ÖÖR ÜYESİ	,05971	,12974	,646	-,1954	,3148
		DOÇ DR	,25284	,14537	,083	-,0330	,5386
sagligin_onemi	AR GÖR	ÖÖR GÖR	-,04762	,11306	,674	-,2699	,1747
		DR ÖÖR ÜYESİ	,00108	,08622	,990	-,1684	,1706
		DOÇ DR	-,30824*	,10274	,003	-,5102	-,1062
		PROF DR	-,05712	,09851	,562	-,2508	,1365
	ÖÖR GÖR	AR GÖR	,04762	,11306	,674	-,1747	,2699
		DR ÖÖR ÜYESİ	,04869	,12369	,694	-,1945	,2919
		DOÇ DR	-,26062	,13573	,056	-,5275	,0062
		PROF DR	-,00950	,13255	,943	-,2701	,2511
	DR ÖÖR ÜYESİ	AR GÖR	-,00108	,08622	,990	-,1706	,1684
		ÖÖR GÖR	-,04869	,12369	,694	-,2919	,1945
		DOÇ DR	-,30932*	,11434	,007	-,5341	-,0845
		PROF DR	-,05820	,11055	,599	-,2755	,1591
	DOÇ DR	AR GÖR	,30824*	,10274	,003	,1062	,5102
		ÖÖR GÖR	,26062	,13573	,056	-,0062	,5275
		DR ÖÖR ÜYESİ	,30932*	,11434	,007	,0845	,5341
		PROF DR	,25112*	,12387	,043	,0076	,4946
	PROF DR	AR GÖR	,05712	,09851	,562	-,1365	,2508
		ÖÖR GÖR	,00950	,13255	,943	-,2511	,2701
		DR ÖÖR ÜYESİ	,05820	,11055	,599	-,1591	,2755
		DOÇ DR	-,25112*	,12387	,043	-,4946	-,0076
oz_farkindalik	AR GÖR	ÖÖR GÖR	-,25794	,13607	,059	-,5254	,0096
		DR ÖÖR ÜYESİ	-,26245*	,10377	,012	-,4665	-,0584
		DOÇ DR	-,44830*	,12365	,000	-,6914	-,2052
		PROF DR	-,17241	,11855	,147	-,4055	,0607
	ÖÖR GÖR	AR GÖR	,25794	,13607	,059	-,0096	,5254
		DR ÖÖR ÜYESİ	-,00452	,14887	,976	-,2972	,2882
		DOÇ DR	-,19036	,16335	,245	-,5115	,1308
		PROF DR	,08553	,15953	,592	-,2281	,3992
	DR ÖÖR ÜYESİ	AR GÖR	,26245*	,10377	,012	,0584	,4665
		ÖÖR GÖR	,00452	,14887	,976	-,2882	,2972
		DOÇ DR	-,18584	,13761	,178	-,4564	,0847
		PROF DR	,09004	,13305	,499	-,1715	,3516
	DOÇ DR	AR GÖR	,44830*	,12365	,000	,2052	,6914
		ÖÖR GÖR	,19036	,16335	,245	-,1308	,5115
		DR ÖÖR ÜYESİ	,18584	,13761	,178	-,0847	,4564
		PROF DR	-,27589	,14907	,065	-,0172	,5690
	PROF DR	AR GÖR	,17241	,11855	,147	-,0607	,4055
		ÖÖR GÖR	-,08553	,15953	,592	-,3992	,2281
		DR ÖÖR ÜYESİ	-,09004	,13305	,499	-,3516	,1715
		DOÇ DR	-,27589	,14907	,065	-,5690	,0172

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Correlations

		yas	kontrol_merk ezi	kesinlik	sagligin_one mi	oz_farkindalik
yas	Pearson Correlation	1	-,055	,013	,077	,070
	Sig. (2-tailed)		,275	,800	,123	,162
	N	399	399	399	399	399
kontrol_merkezi	Pearson Correlation	-,055	1	,405**	-,131**	-,320**
	Sig. (2-tailed)	,275		,000	,009	,000
	N	399	399	399	399	399
kesinlik	Pearson Correlation	,013	,405**	1	-,017	-,057
	Sig. (2-tailed)	,800	,000		,740	,255
	N	399	399	399	399	399
sagligin_onemi	Pearson Correlation	,077	-,131**	-,017	1	,418**
	Sig. (2-tailed)	,123	,009	,740		,000
	N	399	399	399	399	399
oz_farkindalik	Pearson Correlation	,070	-,320**	-,057	,418**	1
	Sig. (2-tailed)	,162	,000	,255	,000	
	N	399	399	399	399	399

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		is_disi_okum aya_yonelik	ice_donuk_di nlenme	zihinsel_faaliy etler	internet	kontrol_merk ezi	kesinlik	sagligin_one mi	oz_farkindalik
is_disi_okumaya_yonelik	Pearson Correlation	1	,425**	,421**	,424**	,007	,020	,126*	,128*
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,886	,687	,012	,011
	N	399	399	399	399	399	399	399	399
ice_donuk_dinlenme	Pearson Correlation	,425**	1	,609**	,673**	,275**	,150**	,099*	-,094
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,003	,049	,061
	N	399	399	399	399	399	399	399	399
zihinsel_faaliyetler	Pearson Correlation	,421**	,609**	1	,653**	,154**	,127*	,078	-,022
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,002	,011	,118	,654
	N	399	399	399	399	399	399	399	399
internet	Pearson Correlation	,424**	,673**	,653**	1	,141**	,076	,117*	,043
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		,005	,128	,020	,387
	N	399	399	399	399	399	399	399	399
kontrol_merkezi	Pearson Correlation	,007	,275**	,154**	,141**	1	,405**	-,131**	-,320**
	Sig. (2-tailed)	,886	,000	,002	,005		,000	,009	,000
	N	399	399	399	399	399	399	399	399
kesinlik	Pearson Correlation	,020	,150**	,127*	,076	,405**	1	-,017	-,057
	Sig. (2-tailed)	,687	,003	,011	,128	,000		,740	,255
	N	399	399	399	399	399	399	399	399
sagligin_onemi	Pearson Correlation	,126*	,099*	,078	,117*	-,131**	-,017	1	,418**
	Sig. (2-tailed)	,012	,049	,118	,020	,009	,740		,000
	N	399	399	399	399	399	399	399	399
oz_farkindalik	Pearson Correlation	,128*	-,094	-,022	,043	-,320**	-,057	,418**	1
	Sig. (2-tailed)	,011	,061	,654	,387	,000	,255	,000	
	N	399	399	399	399	399	399	399	399

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,303 ^a	,092	,083	,71207

a. Predictors: (Constant), internet, is_disi_okumaya_yonelik, zihinsel_faaliyetler, ice_donuk_dinlenme

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20,227	4	5,057	9,973	,000 ^b
	Residual	199,775	394	,507		
	Total	220,002	398			

a. Dependent Variable: kontrol_merkezi

b. Predictors: (Constant), internet, is_disi_okumaya_yonelik, zihinsel_faaliyetler, ice_donuk_dinlenme

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B		Correlations			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	2,098	,182		11,522	,000	1,740	2,455					
	is_disi_okumaya_yonelik	-,125	,053	-,130	-2,370	,018	-,228	-,021	,007	-,119	-,114	,765	1,306
	ice_donuk_dinlenme	,357	,070	,350	5,079	,000	,219	,495	,275	,248	,244	,485	2,061
	zihinsel_faaliyetler	,041	,072	,038	,569	,569	-,100	,182	,154	,029	,027	,508	1,967
	internet	-,064	,071	-,065	-,902	,368	-,203	,075	,141	-,045	-,043	,445	2,245

a. Dependent Variable: kontrol_merkezi

Collinearity Diagnostics^a

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions				
				(Constant)	is_disi_okumaya_yonelik	ice_donuk_dinlenme	zihinsel_faaliyetler	internet
1	1	4,877	1,000	,00	,00	,00	,00	,00
	2	,050	9,913	,23	,21	,03	,24	,05
	3	,029	12,994	,07	,29	,28	,51	,10
	4	,025	14,043	,70	,49	,12	,19	,02
	5	,020	15,579	,00	,00	,57	,05	,83

a. Dependent Variable: kontrol_merkezi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,175 ^a	,031	,021	,74616

a. Predictors: (Constant), internet, is_disi_okumaya_yonelik, zihinsel_faaliyetler, ice_donuk_dinlenme

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6,947	4	1,737	3,120	,015 ^b
	Residual	219,359	394	,557		
	Total	226,306	398			

a. Dependent Variable: kesinlik

b. Predictors: (Constant), internet, is_disi_okumaya_yonelik, zihinsel_faaliyetler, ice_donuk_dinlenme

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B		Correlations			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	2,375	,191		12,450	,000	2,000	2,750					
	is_disi_okumaya_yonelik	-,059	,055	-,061	-1,068	,286	-,167	,050	,020	-,054	-,053	,765	1,306
	ice_donuk_dinlenme	,171	,074	,165	2,322	,021	,026	,316	,150	,116	,115	,485	2,061
	zihinsel_faaliyetler	,109	,075	,101	1,449	,148	-,039	,257	,127	,073	,072	,508	1,967
	internet	-,075	,074	-,075	-1,011	,312	-,221	,071	,076	-,051	-,050	,445	2,245

a. Dependent Variable: kesinlik

Collinearity Diagnostics^a

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions				
				(Constant)	is_disi_okumaya_yonelik	ice_donuk_dinlenme	zihinsel_faaliyetler	internet
1	1	4,877	1,000	,00	,00	,00	,00	,00
	2	,050	9,913	,23	,21	,03	,24	,05
	3	,029	12,994	,07	,29	,28	,51	,10
	4	,025	14,043	,70	,49	,12	,19	,02
	5	,020	15,579	,00	,00	,57	,05	,83

a. Dependent Variable: kesinlik

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,146 ^a	,021	,011	,64363

a. Predictors: (Constant), internet, is_disi_okumaya_yonelik, zihinsel_faaliyetler, ice_donuk_dinlenme

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3,534	4	,883	2,133	,076 ^b
	Residual	163,220	394	,414		
	Total	166,754	398			

a. Dependent Variable: sagligin_onemi

b. Predictors: (Constant), internet, is_disi_okumaya_yonelik, zihinsel_faaliyetler, ice_donuk_dinlenme

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B		Correlations			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	3,006	,165		18,266	,000	2,682	3,329					
	is_disi_okumaya_yonelik	,079	,048	,094	1,651	,100	-,015	,172	,126	,083	,082	,765	1,306
	ice_donuk_dinlenme	,019	,064	,021	,292	,770	-,106	,144	,099	,015	,015	,485	2,061
	zihinsel_faaliyetler	-,024	,065	-,026	-,373	,709	-,152	,103	,078	-,019	-,019	,508	1,967
	internet	,068	,064	,080	1,070	,285	-,057	,194	,117	,054	,053	,445	2,245

a. Dependent Variable: sagligin_onemi

Collinearity Diagnostics^a

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions				
				(Constant)	is_disi_okumaya_yonelik	ice_donuk_dinlenme	zihinsel_faaliyetler	internet
1	1	4,877	1,000	,00	,00	,00	,00	,00
	2	,050	9,913	,23	,21	,03	,24	,05
	3	,029	12,994	,07	,29	,28	,51	,10
	4	,025	14,043	,70	,49	,12	,19	,02
	5	,020	15,579	,00	,00	,57	,05	,83

a. Dependent Variable: sagligin_onemi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,238 ^a	,057	,047	,76664

a. Predictors: (Constant), internet, is_disi_okumaya_yonelik, zihinsel_faaliyetler, ice_donuk_dinlenme

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13,914	4	3,478	5,918	,000 ^b
	Residual	231,566	394	,588		
	Total	245,480	398			

a. Dependent Variable: oz_farkindalik

b. Predictors: (Constant), internet, is_disi_okumaya_yonelik, zihinsel_faaliyetler, ice_donuk_dinlenme

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B		Correlations			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	3,223	,196		16,443	,000	2,838	3,608					
	is_disi_okumaya_yonelik	,190	,057	,187	3,343	,001	,078	,301	,128	,166	,164	,765	1,306
	ice_donuk_dinlenme	-,274	,076	-,254	-3,615	,000	-,423	-,125	-,094	-,179	-,177	,485	2,061
	zihinsel_faaliyetler	-,069	,077	-,061	-,887	,375	-,220	,083	-,022	-,045	-,043	,508	1,967
	internet	,182	,076	,175	2,387	,017	,032	,332	,043	,119	,117	,445	2,245

a. Dependent Variable: oz_farkindalik

Collinearity Diagnostics^a

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions				
				(Constant)	is_disi_okumaya_yonelik	ice_donuk_dinlenme	zihinsel_faaliyetler	internet
1	1	4,877	1,000	,00	,00	,00	,00	,00
	2	,050	9,913	,23	,21	,03	,24	,05
	3	,029	12,994	,07	,29	,28	,51	,10
	4	,025	14,043	,70	,49	,12	,19	,02
	5	,020	15,579	,00	,00	,57	,05	,83

a. Dependent Variable: oz_farkindalik

ÖZGEÇMİŞ

Akay SÜNER ilk ve ortaöğrenimini Hatay’da tamamlayan Akay SÜNER, 2004 yılında Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümünü kazanmıştır. 2008 yılında ilgili bölümden Engellilerde Spor Uzmanlığı ile mezun olmuştur. 2016 yılında Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesinden Pedagojik Formasyon eğitimini alan Akay SÜNER, 2019 yılında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisansına başlamıştır. Akay SÜNER’ in uluslararası indekslerde taranan dergilerde yayımlanmış 3 adet makalesi bulunmaktadır. Halen boş zaman ve rekreasyon alanlarında akademik çalışmalarını sürdürmektedir.