

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI

**AKADEMİK PERSONELİN REKREASYONDA
ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI VE SERBEST ZAMAN
DOYUMU DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (NECMETTİN
ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)**

ELİF TUNCER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN:
PROF. DR. FATMA ARSLAN

KONYA - 2023



| | | | | |
|-------------------|--|---|---|--|
| Öğrencinin | Adı Soyadı | Elif TUNCER | | |
| | Numarası | 18811701019 | | |
| | Ana Bilim /Bilim Dalı | Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı/ Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı | | |
| | Programı | Tezli Yüksek Lisans | X | |
| | | Doktora | | |
| Tezin Adı | Akademik Personelin Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ve Serbest Zaman Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi (Necmettin Erbakan Üniversitesi Örneği) | | | |

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Elif TUNCER



ÖZET

ÖZET

| | | | | |
|------------|---|---|---|--|
| Öğrencinin | Adı Soyadı | Elif TUNCER | | |
| | Numarası | 18811701019 | | |
| | Ana Bilim /Bilim Dalı | Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı/ Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı | | |
| | Programı | Tezli Yüksek Lisans | X | |
| | | Doktora | | |
| | Tez Danışmanı | Prof. Dr. Fatma ARSLAN | | |
| Tezin Adı | Akademik Personelin Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ve Serbest Zaman Doymu Düzeylerinin İncelenmesi (Necmettin Erbakan Üniversitesi Örneği) | | | |

Bu çalışma; üniversitede görev yapan akademisyenlerin rekreasyonda algıladıkları sağlık çıktıları ile serbest zaman doyum düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Çalışmaya uygun örnekleme yöntemiyle toplamda Necmettin Erbakan Üniversitesinde çalışan 343 gönüllü akademisyen katılmıştır. Çalışmada veriler yüz yüze ve online anket tekniği ile toplanmıştır. Bireylere araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen sosyodemografik veri formu, Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği(RASÇÖ) ve Serbest Zaman Doym Ölçeği (SZDÖ) uygulanmıştır. Analizlerin kontrolleri sonucunda RASÇÖ ve SZDÖ alt boyutlarının çarpıklık basıklık değerleri kontrol edildiğinde normal dağılıma uygun olduğu ortaya çıkmış olup parametrik olan (parametric) testler kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için T-testi ve One Way Anova testi ve korelasyon analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre; Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ölçeği alt boyutları ile yaş, görev yaptığı fakülte, refah seviyeleri, haftalık boş zaman süresi, boş zamanları değerlendirme gücü, fiziksel aktivitelere katılım durumları, haftada ne sıklıkla fiziksel aktivite yaptıkları, üniversite kampüsündeki rekreatif alan yeterliliği, üniversite rekreatif alanlarından faydalanma durumu, ilin sahip olduğu rekreasyonel alan yeterliliği ve ilin sahip olduğu rekreasyonel alan kullanım sıklığı değişkenlerine göre anlamlı farklılık



ÖZET

tespit edilirken, bireylerin cinsiyet, medeni durum ve ünvan değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları ile cinsiyet, medeni durum, görev yaptığı fakülte, refah seviyesi, haftalık boş zaman süresi, boş zamanları değerlendirme güçlüğü, fiziksel aktivitelere katılım durumları, haftada ne sıklıkla fiziksel aktivite yaptıkları, üniversite kampüsündeki rekreatif alan yeterliliği, üniversite rekreatif alanlarından faydalanma durumu, ilin sahip olduğu rekreasyonel alan yeterliliği ve ilin sahip olduğu rekreasyonel alan kullanım sıklığı değişkenlerine göre anlamlı farklılık tespit edilirken, bireylerin yaş ve ünvan değişkenlerinin göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Sonuç olarak akademisyenlerin yaşı arttıkça, refah düzeyi yükseldikçe, boş zaman süresi arttıkça, haftalık fiziksel aktiviteye katılım durumları düzenli hale geldikçe rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları anlamlı hale geldiği tespit edilmiştir. Ayrıca kadın ve bekar akademisyenlerin serbest zaman faaliyetlerine katılırken estetik kaygı götüğü bulunmuştur. Boş zaman süresi arttıkça, fiziksel aktivitelere katılma düzeyleri düzenli hale geldikçe serbest zaman doyum düzeylerinde artış tespit edilmiştir. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarının birbirleri ile düşük düzeyde fakat olumlu bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Rekreasyon, Rekreasyonel Aktivite, Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları, Serbest Zaman Doyumu



ABSTRACT

ABSTRACT

| | | | | |
|---|--|-------------------------|---|--|
| Author's | Name and Surname | Elif TUNCER | | |
| | Student Number | 18811701019 | | |
| | Department | Recreation Management | | |
| | Study Programme | Master's Degree (M.A.) | X | |
| | | Doctoral Degree (Ph.D.) | | |
| | Supervisor | Prof. Dr. Fatma ARSLAN | | |
| Title of the Thesis/Dissertation | Investigation of Perceived Health Outcomes and Leisure Time Satisfaction Levels of Academic Staff in Recreation (Necmettin Erbakan University Example) | | | |

This study was conducted to examine the health outcomes and leisure time satisfaction levels perceived by university academics in recreation.

A total of 343 volunteer academicians working at Necmettin Erbakan University participated in the study using appropriate sampling method. In the study, data were collected using face-to-face and online survey techniques. The sociodemographic data form determined in line with the purpose of the research, the Perceived Health Outcomes in Recreation Scale (RASÇÖ) and the Leisure Time Satisfaction Scale (SZDS) were applied to the individuals. As a result of the controls of the analyses, when the skewness and kurtosis values of the RASÇS and SZDS sub-dimensions were checked, it was revealed that they were suitable for normal distribution and parametric tests were used. T-test, One Way Anova test and correlation analysis methods were used for statistical analysis of the data.

According to the findings of the research; Perceived Health Outcomes in Recreation scale sub-dimensions include age, faculty, welfare levels, weekly free time, difficulty in spending free time, participation in physical activities, how often they do physical activity per week, adequacy of recreational areas on the university campus, utilization of university recreational areas. While a significant difference was detected according to the variables of recreational



ABSTRACT

area adequacy of the province and the frequency of recreational area use of the province, no significant difference was detected according to the gender, marital status and title variables of the individuals. The sub-dimensions of the leisure time satisfaction scale include gender, marital status, faculty, welfare level, weekly free time, difficulty in spending free time, participation in physical activities, how often they do physical activity per week, adequacy of recreational areas on the university campus, the number of recreational areas in the university. While a significant difference was detected according to the variables of utilization status, recreational area adequacy of the province and the frequency of recreational area use of the province, no significant difference was detected according to the age and title variables of the individuals.

As a result, it has been determined that as the age of academicians increases, their welfare level increases, their free time duration increases, and their participation in weekly physical activity becomes regular, the health outcomes perceived in recreation become meaningful. It has also been found that female and single academics have aesthetic concerns while participating in leisure activities. It has been determined that as the amount of free time increases and the level of participation in physical activities becomes regular, the level of leisure satisfaction increases. It was determined that the perceived health outcomes in recreation scale and the sub-dimensions of the leisure satisfaction scale had a low but positive relationship with each other.

Key Words: Leisure Time, Recreation, Recreational Activity, Perceived Health Outcomes in Recreation, Leisure Time Satisfaction

İÇİNDEKİLER

| | |
|------------------------|------|
| ÖZET | iv |
| ABSTRACT | vi |
| İÇİNDEKİLER | VIII |
| TABLolar LİSTESİ | X |
| TEŞEKKÜR | XII |
| GİRİŞ..... | 1 |

BİRİNCİ BÖLÜM

ZAMAN, SERBEST ZAMAN ve REKREASYON KAVRAMLARI

| | |
|--|----|
| 1.1 Zaman Kavramı | 2 |
| 1.2.Serbest Zaman Kavramı | 5 |
| 1.2.1.Serbest Zaman Temel Fonksiyonları..... | 6 |
| 1.3.Rekreasyon Kavramı ve Tanımı | 7 |
| 1.4.Rekreasyonun Özellikleri | 9 |
| 1.5.Rekreasyon Çeşitleri..... | 12 |

İKİNCİ BÖLÜM

SERBEST ZAMAN DOYUMU ve REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI KAVRAMLARI

| | |
|--|----|
| 2.1.Serbest Zaman Doyumu | 14 |
| 2.1.1.Serbest Zaman Doyumun Alt Boyutları..... | 15 |
| 2.2.Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları | 17 |
| 2.2.1.Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının Alt Boyutları | 19 |

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

| | |
|--|----|
| 3.1.Araştırma Modeli | 20 |
| 3.2.Evren ve Örneklem..... | 20 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları..... | 21 |
| 3.3.1. Katılımcı Formu | 21 |
| 3.3.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) | 21 |
| 3.3.3. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)..... | 21 |
| 3.4. VERİLERİN ANALİZİ..... | 22 |

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

| | |
|--------------------------------|----|
| BULGULAR | 23 |
| TARTIŞMA ve SONUÇ | 50 |
| KAYNAKÇA | 62 |
| EKLER | 70 |

| | |
|--|----|
| EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU | 70 |
| SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ..... | 72 |
| REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI ÖLÇEĞİ | 74 |



TABLolar LİSTESİ

| | |
|---|----|
| Tablo 1: Ölçek Puanlarının Dağılımı | 23 |
| Tablo 2: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular | 23 |
| Tablo 3: Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları | 26 |
| Tablo 4: Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları | 27 |
| Tablo 5: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin T-Testi Sonuçları | 28 |
| Tablo 6: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin T-Testi Sonuçları | 28 |
| Tablo 7: Medeni Durum Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin T-Testi Sonuçları | 29 |
| Tablo 8: Medeni Durum Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin T-Testi Sonuçları..... | 29 |
| Tablo 9: Görev Yapmakta Olduğu Fakülte Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları | 30 |
| Tablo 10: Görev Yapmakta Olduğu Fakülte Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları..... | 31 |
| Tablo 11: Akademik Unvan Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları | 33 |
| Tablo 12: Akademik Unvan Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları | 34 |
| Tablo 13: Refah Seviyesi Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları | 35 |
| Tablo 14: Refah Seviyesi Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları..... | 35 |
| Tablo 15: Haftalık Boş Zaman Süresi Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları | 36 |
| Tablo 16: Haftalık Boş Zaman Süresi Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları..... | 37 |
| Tablo 17: Boş Zamanı Değerlendirmekte Ne Sıklıkla Güçlük Çekiyorunuz Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları | 38 |
| Tablo 18: Boş Zamanı Değerlendirmekte Ne Sıklıkla Güçlük Çekiyorunuz Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları.. | 39 |
| Tablo 19: Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları..... | 40 |
| Tablo 20: Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumu İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları | 41 |
| Tablo 21: Haftalık Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları..... | 41 |

| | |
|---|----|
| Tablo 22: Haftalık Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları..... | 42 |
| Tablo 23: Üniversite Kampüsünde Yer Alan Rekreatif Alanların Yeterliliği Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları İlişkin T-Testi Sonuçları | 43 |
| Tablo 24: Üniversite Kampüsünde Yer Alan Rekreatif Alanların Yeterliliği Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin T-Testi Sonuçları..... | 43 |
| Tablo 25: Üniversite Kampüsünde Yer Alan Rekreatif Alanlardan Faydalanma Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin T-Testi Sonuçları | 44 |
| Tablo 26: Üniversite Kampüsünde Yer Alan Rekreatif Alanlardan Faydalanma Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Serbest Zaman Doyumu İle İlgili Görüşlerine ilişkin T-Testi Sonuçları..... | 44 |
| Tablo 27: İlinizin Sahip Olduğu Rekreasyonel Alanların Yeterliliği Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları | 45 |
| Tablo 28: İlinizin Sahip Olduğu Rekreasyonel Alanların Yeterliliği Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları..... | 45 |
| Tablo 29: İlin Sahip Olduğu Rekreasyonel Alanları Kullanım Sıklığı Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları | 47 |
| Tablo 30: İlin Sahip Olduğu Rekreasyonel Alanları Kullanım Sıklığı Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumu İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları | 47 |
| Tablo 31: Serbest Zaman Doyumu ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişkiye Ait Test Sonuçları | 48 |

TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bizlere hep yol gsteren, yolda olmayı oğreten, o yolu bırakmamayı söyleyen danışman hocam Prof. Dr. Fatma ARSLAN'a sonsuz teőekkürler ediyorum.

Bize her daim bilgi ve birikimleriyle destek olan lisans ve lisansüstü eğitim hayatımızda yardımını hep hissettiğimiz Doç. Dr. Mehmet DEMİREL'e çok teşekkür ediyorum.

Lisanstan beri birbirimizi destekleyip motivasyonumuza olumlu katkılar sağladığımız, acı tatlı her günümüzde birbirimize yoldaş olduğumuz Nagihan SUCU ve Yeter İNANÇ dostlarıma sonsuz teőekkürler ediyorum. Dostluğumuz baki kalsın.

Beni hem gözetip hem de yapacağım her işte yanımda olan canım aileme de en büyük teőekkürü ediyorum.

GİRİŞ

Evrende bulunan en değerli olgu zaman kavramıdır. İnsanların yaşamlarına bağlı olarak yaptığı planlamalar için düzenlenmiş olan zaman vazgeçilmeyen bir olgu haline gelmiştir (Polat ve ark., 2019;117). Zaman insanların olduğundan daha fazla çalışıp arttırabilecekleri bir kaynak değildir. Bu nedenle zaman yönetimi önemli bir hal almaktadır. Zaman yönetiminin amacı sınırlı olan zamanı artırmak değil, sınırlı zamanda yapılan etkinliklerin kalitesini arttırmaktır (Erdem ve ark, 2005;167). Zamanın iyi kullanılabilmesi kişinin kendisine, iş yaşamına, sosyal yaşamına, dinlenmesine ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik gereksinimlerinin karşılanmasına ayırdığı zamanla arasındaki dengeyi iyi kurmasına bağlıdır (Kılbaş Köktaş, 2004,).

Yaşadığımız çağda monoton bir yaşam sürecinin dışında kalan zamanlarını değerlendirmek ve sağlığını koruyabilmek oldukça önemli bir hale gelmiştir. Gelişen teknolojik ilerlemeler neticesinde bireylerin çalışma hayatı kısalmış kendine ayırdıkları süre uzamıştır. Bu noktada serbest zaman faaliyetlerinin fonksiyonu oldukça büyüktür. İlerleyen teknoloji ve gittikçe artan şehirleşme insanları stresli bir yaşama iterken bir yandan da rekreatif faaliyetlere sevk etmektedir (Ramazanoğlu ve ark, 2004;176).

Serbest zaman faaliyetleri psikolojik açıdan bireyi yenileyen, sosyalleşmesini sağlayan ve becerilerinin gelişmesinde etkili olmanın (Özer vd,2009;238) yanı sıra insanların olumsuz hislerine sebebiyet veren durumlardan kurtularak kendilerini iyi hissedebilmek amacıyla katılmış oldukları aktiviteler günümüz şartlarında birer ihtiyaca dönüşmüştür (Yurcu, 2017;950). Temel amacı bireylerin serbest zamanlarını güzel bir şekilde değerlendirmesini sağlamak olan rekreasyon aktiviteleri, planlı plansız olabilmenin yanı sıra, her yaşta ve cinsiyetten insanın katılmasına olanak sağlamaktadır. Tarihin bütün sürecinde toplumdaki yaşayan bireyleri bir arada tutarak fiziksel ve psikolojik olarak topluma yarar sağlayan rekreasyon, ekonomik sıkıntılar, dini yapı, dil ayrılıkları, eğitim seviyesi, kültürel yapı gibi farklılıklar yüzünden birbirinden kopan toplumlara fayda sağladığı görülmüştür (Sevil ve ark. 2012;3).

Serbest zaman doyumunu, serbest zamana katılım sonucunda kazanılan pozitif algı ve duygu kazanımı olarak tanımlamaktadır (Beard ve Ragheb, 1980). Bir diğer ifade ile serbest zaman doyumunu; çevreden gelen zorlamalardan ayrı olarak, kişinin bireysel beceriler elde etmek, “sağlık, sosyal, kültürel, sportif veya sanatsal” amaçlar istekli bir şekilde, hiçbir maddi gelir beklentisi olmadan “sağlık, eğlenme, hoşnutluk, yenilenmek ve mutluluk duygusu” için edilgen ya da etkin bir şekilde yer aldığı faaliyetlerden beklentisini karşılama düzeyidir (Ardahan ve Lapa, 2010: 129-136).

Bireyler serbest zaman faaliyetlerine katılmaları neticesinde, algıladıkları sağlık düzeylerinin bireysel farklılıklar oluşturduğunu ve çoğunlukla serbest zaman faaliyetlerine sağlık yönünden psikolojik deneyimin gerçekleşmesi, kötü durumun önüne geçilmesi ve sağlık durumlarının iyileşmesi amaçlarıyla faaliyette yer aldıkları bilinmektedir (Serdar,2020;2).

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı, Necmettin Erbakan Üniversitesi’nde görev yapan akademisyenlerin rekasyonda algıladıkları sağlık çıktılarını belirlemek, serbest zamanlarında yaptıkları rekreatif faaliyetlerden ne kadar doyum sağladıkları ve bu durum üzerinde etkili olan değişkenleri belirlemektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ZAMAN, SERBEST ZAMAN ve REKREASYON KAVRAMLARI

1.1 Zaman Kavramı

İnsanların eşit imkanlarla sahip olduğu çok az şey vardır. İçinde bulunduğumuz an olarak zaman bunlardan birisidir. Cinsiyet, medeni durum, iş durumu, inanç, yaş, hangi ırktan olduğu farketmeksizin herkes aynı miktarda zamana sahiptir (Kaba,2009:6). Zaman, insanların yaradılışından itibaren büyük önem arz etmiştir. Zaman yaşamdır ve zamanı boşa geçirmek, yaşamı fuzuli harcamak anlamını barındırır. İnsanın gelişmesinde ve hangi alanda olursa olsun mesleki başarısında zaman anlayışının payı büyüktür. Bu bireyler gibi toplumlar içinde böyle gelişmiştir. İş hayatını, sosyal ilişkilerini, eğlence ve dinlenme alışkanlıklarını bu anlayış içinde düzenleyen toplumlar, diğerlerine göre daha fazla gelişmişlerdir (Karaküçük, 2005:3).

Zaman nesnenin uzayda noktalar arası hareket ettiği aralıktır. Zaman kişilerin hayatının planını yaptığı ve bu yapılan planlara uymak için harcadıkları en önemli kavramdır. Zaman ölçülebilen ve geçiş süresi kişiden kişiye değişmeyen bir kavramdır. Bir başka ifade ile herkes için 1 saat 60 dakika 1 dakika 60sındır fakat kişinin algılamasına göre farklılıklar olur. Örneğin girdiğin bir sınavda bildiğin cevapları yazarken hızla akıyorken zaman sınavın cevaplarını bilmediğin takdirde bu süre kişiye uzun gelebilir. Verilen örnekte dikkat çekilen nokta zamanın psikolojik bir boyutunun olduğudur (Özbey ve Atalay Çelebi,230).

Kişiden kişiye değişen bir olgu olan zaman kavramı farklı boyut ve derinlik içermektedir. Bu yüzden tanım yapmak oldukça zordur. Zor da olsa çeşitli zaman tanımlarına ulaşılabilir. Genel bir bakış açısıyla zaman kavramına baktığımızda; herkes için yaşanması gereken, bazen hızlı, bazen yavaş, yaşanmış hiçbir anın geri alınamayacağı veya durdurulamayacağı bir kavramdır. Zaman aslında hayatın ta kendisidir. Zamanı tanımlamanın en temel ölçütü insan algısıdır. Zaman, insanların eylemlerini oluşturduğu süredir. Yani eylem yoksa zamandan söz edemeyiz. Tüm bu nedenlerden ötürü zaman kavramı öznel olarak tanımlanması güçtür ve felsefenin önemli temalarından biridir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2003).

Türk Dil Kurumu(TDK), zaman kavramını bir iş ya da oluşun, bir eylemin içinde geçmekte olduğu, geçtiği ya da geçeceği süre olarak tanımlamaktadır. Bir başka ifade de ise bu sürenin belirli bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır. (TDK,2022).Mackenzie(1987) zamanın tek bir davranışı olduğunu belirtmiştir. Sürekli olarak devam etmesi ve hiçbir koşulda depolanamaması ve geri dönüştürülememesi zamanın başlıca özellikleri arasındadır. Çoğu birey zamanının olmasından yakınmasına rağmen aslında zamanı yönetmeyi bilmemektedir. Bütün var olan kaynaklar gibi zamanda etkili kullanılabilir veya boşa harcanabilir (Güçlü,2001:87).

Zamanın kiraya verilmesi veya kiralanabilmesi durumu söz konusu değildir. Yöneticiler bu durumun farkında olarak zamanın kısıtlı bir bileşen olduğunun bilincine varmışlardır. Zaman yönetimi, etkin olan yönetici kadrosunun zamanlarını daha verimli bir şekilde düzenlemelerine olanak sağlar. Zaman yönetimi ilk olarak

Danimarka da ortaya çıkmış olsa da günümüzde çalışma hayatındaki en kayda değer bileşenlerden biri haline gelmiştir. Zaman yönetimi için birçok farklı tanım vardı. Yapılan bir tanıma göre zaman yönetimi başı ve sonu belirli olan zaman dilimi içinde yapılması gereken işlerin gerçekleşmesi için kaynakları etkili kullanmaktır. Diğer bir tanıma göre yapılacak işler arasından ilk öncelik olan işi belirleyip program yöntem ve liste oluşturarak düzenlemektir. Zaman yönetiminin amacı insanları bilhassa üst kademe yönetim elemanlarının zamanlarını etkili ve verimli kullanmasıdır. Zaman yönetimini yapmak basit olmamakla birlikte birçok engel de vardır. Bu engellere zaman tuzakları da denir ve bunlar şu şekilde sıralanabilir: Plansızlık, öncelikleri belirleyememek ve sıralayamamak, yetki vermemek, ertelemek, açık kapı politikası, ziyaretçiler ve ‘hayır’ diyememek: gündemsiz ve verimsiz toplantılar, dağınık büro ve masa düzenidir (Akatay, 2003: 283).

Yirminci yüzyılda yapılan araştırmalarda zamanın yönetilmesinin iyi bir şekilde olmadığı ve bu durumun başlıca bir problem olduğu ortadadır (Gül, 2014: 4). Zamanın iyi kullanılması eğitimle başlamaktadır. Eğitim de temel olarak aile ve okulda kazanılır. Zamanı yönetmenin en temel önceliği bireyin kendini tanımasıyla başlar. Bireylerin amaçlarını belirlemesi, bu amaçlar doğrultusunda gerekli özveriyi göstermesi, gerektiğinde sınır koyması gerekmektedir. Bireylerin zamanı doğru yönetememesi hem bireyi hem toplumu olumsuz olarak etkilemektedir. Zamanı elverişli kullanmak bireyin kendisine, çalışma yaşamına, toplumsal hayat rollerine, fizyolojik ve biyolojik süreçlerine ve bu süreçte ihtiyaçlarına, eğlence ve dinlenme sürelerine yeterli vakit ayırmalarına bağlı olmaktadır. Aşağıda zamanın kullanılması tasnif edilmiştir:

-Temel ihtiyaçlar için ayrılan zaman. (uyku, yemek, temizlik)

-Çalışma zamanı ve bu zamanla ilişkili işler için ayrılan zaman (iş için ayrılan zaman, işe ulaşım, toplantılar, ödevler)

-Rekreasyon aktivitelerine ayrılmış zaman (dinlenme eğlenme sportif sanatsal aktiviteler kişisel gelişim kaynaklı etkinlikler) (Kılbaş, 2004:15-16)

Çalışma ve çalışma dışında harcanan zamanın eşit miktarda dağıtılmadığı takdirde denge durumunun bozulması söz konusudur. Bu dengenin bozulmaması için çalışma ve çalışma dışı zamanın birbirini tamamlayarak ilerlemesi gerekmektedir (Sevil ve diğerleri.2018;4).

1.2.Serbest Zaman Kavramı

Günümüzdeki anlamıyla serbest zaman kavramı 19. yy. bitimi ile kullanılmaya başlamıştır. Ülkemizde boş zaman ya da rekreasyon kavramıyla alakalı biçimde yazılmış literatürlerde öncelikle “boş zaman” ifadesi öncelikle kullanılmış olsa bile sonraki zamanlarda gerçekleşen çalışmaların fazla olmasıyla “leisure” ifadesi boş zaman ile değil serbest zaman ifadesinin karşılıdığı ön görülmüştür (Erdemli,2019;19). İngilizce “leisure” kelimesi Latince “izin verilen” veya “özgür olmak” anlamına gelen “licere” kelimesinden türetilmiştir. Bu anlamda en azından serbest zaman faaliyetleri için ne yapmak istediğimizi ve ne olmak istediğimizi seçmek için özgür olmak gerektiği vurgulamaktadır. Serbest zaman kavramı bireylerde çok çeşitli şekillerde karşılık bulur. Bireylerde farklı şekillerde karşılık gelen serbest zaman kavramı genellikle işin tam aksi diye düşünülür. Lakin bir bireyin çalışması başka bir birey için serbest zaman aktivitesi olarak nitelendirilebilir. Örneğin; sanatın alt dalı olan el sanatları faaliyetleri bir kişinin sürekli işi olabilirken diğer kişi için durum rekreatif faaliyete dönüşebilir. Bazen de serbest zaman dinlenme ve eğlence için bir fırsat olarak görülür ancak insanlar genel olarak serbest zamanlarını özel hizmet, çalışma, kişisel gelişim veya zorunlu eğitimde geçirirler. Serbest zaman her ne olursa olsun insanların yaşam kaliteleri için önem arz etmektedir(Kılıç, 2018;17).

Günümüzde insanlar karmaşık günlük yaşam içerisinde sahip oldukları zamanı verimli bir şekilde değerlendirmelilerdir. Bireylerin işte çalıştığı veya iş ile ilgili faaliyetlerini kapsayan zamana “çalışma zamanı”, temel ihtiyaçlarını karşılıdığı zamana “var olma zamanı” ve bu sürelerin dışında her türlü zorunluluktan bağımsız olarak geçirebildikleri süre ise “serbest zaman” şeklinde gruplanmaktadır (Çakır, 2017;36).Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği'nin tanımına göre serbest zaman; seçme fırsatı, yaratıcılık, hoşnut olma ve memnuniyet içeren ve bireysel doyumunu arttıran eğlencelere öncülük yapan yararları ile insan yaşamının özel bir

kısımdır. Aktivite kavramı genel olarak fiziksel, buna ek olarak entelektüel, sosyal, estetik ve ruhsal parametrelerin çok yönlü formlarını içermektedir (Ağılönü, 2007;12).Serbest zamanın bir tanımını da şu şekilde yapabiliriz: bireylerin içinde buldukları sosyal yapı içinde hayatlarının devamlılığını sağlamak ve hayat standartlarını daha yüksek bir seviyeye çıkarmak için zorunlu yaptıkları eylemler dışında özgür iradeleriyle kendi isteklerine göre değerlendirebildikleri süredir (Mansuroğlu,2002;53).

Serbest zaman kavramını açıklarken her alan farklı açıdan ele almıştır örneğin sosyologlar serbest zamanı, bireylerin zorunlulukları haricinde kalan süre içinde kendilerini buldukları ruh hali olarak tanımlarken sportif anlamda, çalışma dışı zamanlarda bireylerin ilgisi ve seçtiği aktivite için gönüllü olarak ayırdıkları zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır. Genel anlamda bakıldığında ise serbest zaman, bireylerin iş ve ailevi yükümlüklerinden uzaklaştığı, kendisinin ve diğer kişilerin zorunluluklarından arındığı, temel ihtiyaçlar ve diğer zorunlu davranışlar dışında kalan zaman bölümü olarak tanımlanmaktadır (Ayhan,2022;10).

1.2.1.Serbest Zaman Temel Fonksiyonları

Toplumsal etkenler kültürel yapı, ekonomik etkenler, aile yapısı, meslek, gelir düzeyi, yerleşim yeri, yaş ve cinsiyet birçok faktöre bağlı şekilde farklılık gösteren serbest zamanın üç genel işlevleri bulunmaktadır. İşlevler aşağıda maddeler halinde gösterilmektedir (Karaküçük, 1999;48).

Dinlenme fonksiyonu: Karaküçük'e göre bu fonksiyon çalışma hayatı boyunca, serbest zamanı en fazla belirginleştiren temel fonksiyondur. Dinlenme kavramsal olarak tekrar kazanmak ya da çalışma sonrası stresi kaygıyı ve yorgunluğu hafifletme bunun yanı sıra bedensel deformasyonları iyileştiren bir fonksiyondur. Sanayi devriminin ilk zamanlarında çalışma saatlerinin 12 saat ile 15 saat arası değişmesiyle işçiler arta kalan zamanlarını sadece harcanan fiziksel gücü toparlamak için kullanıyordu. Çalışan için dinlenme fonksiyonu burada karşımıza çıkarak çalışanın bir sonraki çalışma zamanına kadar fizikse olarak hazır hale gelmesini ifade etmektedir.

Eğlenme fonksiyonu: Eğlence neşeli ve vakti iyi geçirme sürecidir. Rekreasyon ve animasyonun temel amaçlarından biri eğlencedir. Eğlenceyi bireylerin farklı şekilde algılayabilir bu durum bireylerin ayrı yapıda ve farklı ihtiyaçlarından kaynaklanır (Hazar,2003;17). Karamsarlık halini ortadan kaldıran bu fonksiyon, sadece vakti ölü geçirmek ve bireyin sıkılmasından sonra gelen eğlenceyi ve rahata kavuşturmayı değil aynı zamanda tasa ve merak duygularını iyi şekilde yaşamayı da beraberinde getirir(Cevahiroğlu, 2007;13).

Gelişim fonksiyonu: Bu fonksiyon insanın fikirlerini günlük eylemlerin monotonluğundan kurtaran, daha kapsamlı sosyal katılım için alt yapı oluşturan ve bireylerin kişisel gelişimine olanak sağlayan aktiviteleri içermektedir. Gelişim fonksiyonunda en ağırlık verilen değer, kişiler arası bilgi alışverişi ve bir kültür açısından ilerleme sağlamaktır. Özetle, aniden gelişen veya örgütlenen gönüllülük esaslı sosyal faaliyetlere katılım ihtiyacının ağırlıklı olarak ön planda olduğu bir fonksiyondur (Karaküçük, 1999, s. 48).

1.3.Rekreasyon Kavramı ve Tanımı

İnsanlar kısa veya uzun zaman dilimlerinde dinlenmek, gezmek, sağlık, birlikte olmak, farklı deneyimler elde etmek gibi pek çok gaye ile yaşanan ev ya da evin dışında etkinliklere katılmaktadır. Bireyler bu etkinliklere aktif katılabildiği gibi pasif katılım da gerçekleştirebilir. Rekreasyon bireylerin boş vakitlerinde faaliyete geçirilen etkinlikler ile ilgilidir. Bu faaliyetler kişinin çalışma saatleri dışında kalan serbest zamanları ile ilgili olup bu sürede yapılan etkinliklerle alakalıdır (Karaküçük, 2005;58). Kökenine baktığımız zaman rekreasyon; Fransızca *recreation* "eğlence, istirahat" sözcüğünden alıntıdır. Fransızca sözcük Latince kökenli olup *recreatio* "canlanma, tazelenme" sözcük kökeninden alıntıdır. Bu sözcük etimolojik olarak, Latince *recreare* "canlandırmak, taze hayat vermek" fiilinden +tion son ekiyle türetilmiştir. Latince fiil Latince *creare, creat-* "can vermek" fiilinden "re+ "ön ekiyle türetilmiştir(Etimoloji, 2022). TDK (2022) ise, rekreasyonu, "insanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler" ve "bir bölgeyi insanların eğlenme, dinlenme amacıyla kullanabilecekleri bir duruma getirme" olarak iki farklı şekilde tanımlamıştır.

Rekreasyon gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde özellikle serbest zamanlarının artması ile orantılı olarak önemi artan bir kavramdır. Rekreasyon çalışmaları eğitimi desteklediği kültürel ve ekonomik kalkınmayı hızlandırdığı ve iş yaşamının kalite ve verimini arttırdığı için önemli, beden ve ruh sağlığının korunması ve yıpranan bedenin onarılması, toplum için zararlı davranışların yerleşmemesi açısından da elzem bir olgudur (Durukan ve ark., 2007;26). Rekreasyon, anlamlarından biri toplumsal refah hizmeti, diğer anlamı ise yaygın bir eğitim niteliğindedir. Bu ayrıştırmayı daha iyi yapabilmek için rekreasyonun tarihsel sürecindeki iki önemli oluşuma bakmak gerekir; Rekreasyon, başlangıçta eğlendirme ve dinlendirmeyi amaçlamış olup, eğitsel önemin kavranmasıyla beraber, bireylere toplumsal değerler de aşılmasını amaçlamıştır (Kılbaş, 2004; 12).

Rekreasyonun en yaygın ve kabul edilebilir tanımı insanların serbest zamanlarında katıldıkları etkinlikler olduğudur ancak, sadece herhangi bir aktivite demek doğru olmayacaktır. Rekreasyonda bir şekilde doyum sağlama ihtiyacı vardır (Torksilden,2005;52). Detaylı bir tanım yapacak olursak rekreasyon kavramı bireyin yoğun çalışma temposu, hayat tarzının tekdüzeliği ve bu durumlardan etkilenen fiziksel ve ruhsal sağlığını korumak veya bozulan sağlığı eski haline ulaştırmak ve bu durumu sürdürmek aynı zamanda keyif almak kişisel tatmin sağlamak amacıyla çalışma zamanı ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan zamanlarda bireyin gönüllü olarak katıldığı bireysel veya bir gruba dahil olarak gerçekleştirdiği etkinliklerdir (Adiloğulları,2007;15).

Rekreasyon, her birey için farklı anlamlar taşır ve çok çeşitli aktivitelere uygulanır. Rekreasyon etkinliklerini küçük çocukların oyunlarından ayırmak için gençlerin ve yetişkinlerin etkinliklerine uygulanır. Kelimenin kullanımındaki bu çeşitlilik nedeniyle, karışıklığı gidermek için başlangıçta net bir şekilde anlaşılması istenmektedir. Genel kullanımda ise rekreasyon daha kapsamlı bir anlama sahiptir ve belirli bir yaş grubu ve etkinlikle sınırlı değildir. Rekreasyon, kaybedilen gücü yeniden kazanmak ve neşe, ferahlık ve tatmin duygusu elde etmek anlamına gelir. Rekreasyon aslında hayatın kendisidir, rekreasyon olmadan hayat anlamsızdır. Modern çağ karmaşıklıklarla doludur, bir insan hayatta kalabilmek için çok fazla fiziksel ve zihinsel çalışma yapmak zorunda kalabilir. , bu da yorgunluğa sebep olur.

Rekreasyonla birlikte, kaybettiği gücü veya enerjiyi geri kazanabilir. Rekreasyon, bir kişinin serbest zamanlarında veya çalışmadığı saatlerde yaptığı faaliyetlerle ilgilidir. Bu nedenle genellikle boş zaman etkinliği olarak adlandırılır. Rekreasyon eğitimi, insanlara boş zamanlarını/boş zamanlarını yapıcı bir şekilde değerlendirmeyi öğretmeyi amaçlar. Bu amaca ulaşmak ve rekreasyon olarak değere sahip olmak için, faaliyetlerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarına uygun olması gerekir. Diğer bir deyişle, serbest zamanların sağlıklı bir şekilde değerlendirilmesi için yapılacak etkinliklerin dikkatli bir şekilde seçilmesini ifade eder (Gulam 2016;157).

Tarihin her devrinde ve dünyanın her yerinde insanlar için evrensel bir ihtiyaç olan rekreasyon; yaşanan ekonomiksıkıntılar, din, dil, ırk, eğitim, kültür vb. farklılıklar sebebiyle insanların gitgide birbirinden uzaklaştığı bir dönemde toplumsal, fiziksel ve psikolojik faydalar sağlamaktadır. Rekreasyon faaliyetleri ile kişi kendi yapabileceklerinin, potansiyellerinin farkına varabilir, yaratıcılıklarını kullanabilir ve dolayısıyla Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nin en üst basamağında olan kendini gerçekleştirme ihtiyacını da giderebilirler (Sevil ve ark,2018;3).

Rekreasyon, doğru uygulamalar yapıldığında, kendisiyle barışık kişilerden oluşan, bağlı olarak toplumsal barışın sağlandığı bir toplum ortaya koyma yetisine sahiptir ve mutlu bireylerden oluşan mutlu toplumu hedeflemektedir (Özer, 2020;14).

1.4.Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyonun önem kazanmasına sebep olan durum içeriğinin oldukça geniş olması ve birçok farklı bilimsel alan ile bütünleşebilme özelliğine sahip olmasıdır. Özellikle rekreasyonun sağladığı faydalar nedeniyle, rekreasyon etkinliklerinin geniş kitlelere ulaşması için ülkeler, yasa ve yönetmeliklerde yeni düzenlemelere gitmişlerdir. Ve şuanda rekreasyon etkinliklerine katılım oranı, toplumların gelişmişlik seviyelerini ortaya koyan bir ölçüt olarak ele alınmaya başlamıştır (Paslı ve Çelikkanat Paslı,2019;7). Bireylerin ilgisi, motivasyonu, amaçları ve katılım durumlarına göre birçok farklılık barındıran bir kavram olan rekreasyon, araştırmacılar tarafından ortak bir payda da bulunma da zorluk yaşamıştır. Konu her ne kadar bu durumda olsa da birçok araştırmacı ve diğerleri ortak paydada buluşarak şu özelliklerden sıralayabiliriz; (Karaküçük 1999; 66).

-Rekreasyon faaliyetlerini seçerken kişi hiçbir zorlama durumu olmadan, baskı hissetmeden gönüllü yapmalıdır.

-Rekreasyon faaliyetleri kişiye özgürlük alanı tanır. Kişi bu zamanlarında bir emre tabii olmadan kendi bağımsız olarak seçmelidir.

-Birey rekreasyon etkinlikleri yaparken etkinliğe devam durumu söz konusu olmamalıdır. Kişinin yapabilmesi, etkinliği sevmesi, yaptığı etkinlikten zevk alması önemlidir.

-Rekreasyonel faaliyetler kişinin çalışma dışı ve zorunluluklar dışında kalan serbest zamanlarında yapılır.

-Rekreasyonel faaliyetler yaş ve cinsiyet ayrımı gözetmez her birey faaliyetlere katılabilir.

-Kişi faaliyetleri inisiyatif kullanarak yapmalıdır, yönetmeliklere uymak zorunda değildir.

-Rekreasyonel faaliyetler esnek olup mevsim, mekân, iklim ne olursa olsun şartlar düzenlenerek uygulanabilmektedir.

-Rekreasyon faaliyetleri el sanatları, spor dalları, açık alan etkinlikler gibi bir faaliyeti yapmayı gerektirir.

-Rekreasyonel faaliyetlerin sayısı fazlaca olup her kişiye hitap etmektedir.

-Rekreasyonel faaliyetler kişinin kendisi ile alakalı olup kişiye haz ve doyum sağlamak üzere yapılır. Kişiye mutluluk verir.

-Rekreasyonel faaliyetler evrensel olup her milleti aynı çatı altına toplayabilmektedir örneğin spor müsabakaları.

-Rekreasyonel faaliyetler kişiye kendini tanıması ve kendini ifade etme gücü ve farklı fikirleri otaya koyabilme imkanı verir.

-Rekreasyonel faaliyetler, kişinin etkinliğe olan bakış açısı ile farklılık kazanmaktadır. Bu da kişilerin faaliyetlere farklı amaçlar için katıldığını gösterir.

-Rekreasyonel faaliyetler katılımcıya gerek bireysel gerek toplumsal özellikler kazandırması beklenir.

-Yapılan rekreasyonel etkinlikler kişinin bulunduğu toplumun gelenek ve göreneklerine uygun olmalı, toplumun özelliklerine ters düşecek nitelik barındırmamalıdır. Bir toplumun rekreasyonel faaliyetleri her toplum ile aynı olamaz. Uygulanan faaliyetin gerçekleştiği toplumun kültüründen tutunda ekonomisine kadar her şey farklılık arz etmektedir.

-Bireyler bir rekreasyonel faaliyeti yaparken başka bir faaliyette yapabilmektedir. Örneğin; kişi hem spor yapip hem el sanatları ile uğraşabilmektedir.

-Rekreasyonel etkinliklerin planlanması rekreasyonistler tarafından olmalıdır.

-Rekreasyonel faaliyetler ayrı bir düzenleme yapıp yapılmasa da, faaliyete beceri gerektirip gerektirmese de, planlı veya plansız olsa da gerçekleştirilebilmektedir.

Rekreasyon sonuç olarak, serbest zamanlarda grup olarak veya ferdi şekilde kapalı veya açık mekanlarda, araçlı olup olmaması gözetilmeksizin kişiye mutluluk ve neşe kaynağı olan faaliyetlerden oluşmaktadır. Etkinliklere katılım dışsal zorlayıcılar sebebiyle değil faaliyete istekli ve gönüllü olunmalıdır.

Gulam, bireylerin rekreasyondan tam anlamıyla yararlanması için aşağıdaki özelliklerin olması gerektiğini destekler (Gulam,2016;158) ;

-Rekreasyonel faaliyetler, insanların boş zamanlarında olmalıdırlar.

-Yapılan aktivite sıkıcı olmamalı kişiye keyif vermelidir.

-Rekreasyonel faaliyetler, faaliyeti yapan kişiye hemen ve doğrudan bireyseldoyum vermelidir.

-Birey rekreasyon faaliyetlerini kendi tercihi ile belirlemelidir.

-Rekreasyonel aktiviteler yapıcıdır, katılımcıya fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal veya başka herhangi bir şekilde zararı olmamalıdır. Kişinin daha iyi bütünleşmiş bir bire yolmasına yardımcı olur.

-Rekreasyonel aktiviteler sosyal olarak kabul edilebilir ve katılımcılar için bireysel olarak faydalıdır.

1.5.Rekreasyon Çeşitleri

Rekreasyonun sınıflandırılmasının temelinde kişinin etkinliğe katılım sağlamasındaki amaç, istek ve duyduğu ihtiyaç ön plana çıkmaktadır. (Karaküçük, 1999;74) Karaküçük'ün (1999;74); rekreasyon sınıflandırması şu şekildedir:

1.Amaçlarına Göre

- a) Dinlenme
- b) Kültürel
- c) Toplumsal
- d) Sportif
- e) Turizm
- f) Sanatsal

2.Çeşitli Kriterlere Göre

- a) Yaş faktörüne Göre
- b) Faaliyete Katılanların Sayısına Göre
- c) Zamana Göre
- d) Kullanılan Mekana Göre
- e) Sosyolojik Muhtevaya Göre

2a) Yaş Faktörüne Göre

- genç, yetişkin gibi çeşitli yaş grupları

2b) Faaliyete Katılanların Sayısına Göre

- Ferdi
- Grup
- Kitlesele
- Aile

2c) Zamana Göre

- Mevsim
- Günlük Haftalık
- Emeklilik gibi uzun süreli

2d) Kullanılan Mekana Göre

- Açık Alan
- Kapalı Alan

2e) Sosyolojik Muhtevaya Göre

- Geleneksel
- Lüks

3. Özel İşlevlerine Göre

- Ticari Rekreasyon
- Sosyal Rekreasyon
- Uluslararası Rekreasyon
- Estetik Rekreasyon
- Fiziksel Rekreasyon
- Orman Rekreasyon

Rekreatif faaliyetler gerçekleştiği yer, zaman, katılımcı sayısı gibi birçok etkene bağlı olarak sınıflandırılabilir. Yapılan bu sınıflamalarda göz ardı edilmemesi gereken, yapılan rekreasyonel faaliyetlerin birden çok sınıflamanın içerisinde yer alabileceğidir. Örneğin basketbol oynamak kentsel, grup, aktif, sosyal vb. birçok sınıflamaya müdahildir(Sevil ve ark, 2012;15). Sevil ve arkadaşları (2012; 15) ve Hazar (2014;24) rekreasyonu şu şekilde sınıflandırmıştır.

a) Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreasyon

- a1) Aktif Rekreasyon
- a2) Pasif Rekreasyon

b) Yerel Sınıflamaya Göre Rekreasyon

- b1) Kentsel Rekreasyon
- b2) Kırsal Rekreasyon

c) Mekânsal Açıdan Rekreasyon

- c1) Açık Alan Rekreasyonu
- c2) Kapalı Alan Rekreasyonu

ç) Katılımcıların Sayısına Göre Rekreasyon

- ç1) Bireysel Rekreasyon
- ç2) Grup Rekreasyonu

d) Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon

- d1) Ticari Rekreasyon
- d2) Sosyal Rekreasyon
- d3) Artistik (Estetik) Rekreasyon
- d4) Entellektüel (Zihinsel) Rekreasyon

e) Zamansal Açıdan Rekreasyon

- e1) Günlük Rekreasyon
- e2) Tatil Rekreasyonu
- e3) Değişken Rekreasyon

İKİNCİ BÖLÜM

SERBEST ZAMAN DOYUMU ve REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI KAVRAMLARI

2.1.Serbest Zaman Doyumu

Serbest zaman doyumunu ilk olarak Beard ve Ragheb tarafından bireylerin serbest zaman memnuniyet düzeylerini saptamak için ele alınmıştır. Serbest zaman doyumunu, yaşam doyumunu ve sosyal doyumunu kaplayan bir doyum türüdür (Yerlisu Lapa, 2013;1986).

Beard ve Ragheb (1980) serbest zaman doyumunu, bireyin serbest zaman aktivitelerine katılımı nedeniyle gösterdiği, elde ettiği veya elde ettiği olumlu tatmin veya duygular olarak tanımlamıştır. Bu, bireyin genel serbest zaman deneyimlerinden kazanmış olduğu doyum düzeyidir. Bir bireyin bireysel ihtiyaçlarını karşılama yeteneği veya yetersizliği, onun tatmin durumunun olumlu sonuçlarının düzeyi ile ilişkilidir. Serbest zaman doyumunu, bireyin boş zaman deneyimlerinden ne ölçüde tatmin olduğunu ortaya koyar. Olumlu duyguların tatmini, bireysel ihtiyaçların karşılanmasıyla sağlanır. Boş zaman tatmini, bireylerin genel esenliğine ve fiziksel ve zihinsel sağlığına da katkıda bulunur (DuCap, 2002;6).

Başka bir tanıma göre serbest zaman doyumunu, dışsal zorlamalara bağımlı kalmayarak, kişinin yeni beceriler kazanmak, sağlık, sosyal, kültürel, sportif ya da sanatsal açıdan istekli olarak, herhangi bir gelir elde etme beklentisi içinde olmadan, sağlık, eğlence, memnuniyet, yenilenmek ve sevinç duygusu kazanmak için aktif veya pasif olarak katıldığı aktivitelerden, beklentilerini sağlama düzeyidir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010: 131).

Rekreatif ya da bir diğer ifade ile serbest zaman aktiviteleri hayatın her döneminde önemli bir yer tutmuştur. Fiziksel ve duygusal gelişimimiz boyutuyla bakarsak serbest zaman aktiviteleri özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde en önemli unsurdur. Serbest zaman doyumunun bilinmesi, rekreatif aktivitelere katılan bireylerin ne kadar tatmin olduklarının, ne kadar rutinden çıktıklarının ve ne kadar yenilendiklerinin öngörüsünde bulunabilmemiz açısından önemlidir. Serbest zaman doyumunu, sadece rekreasyonel aktiviteleri planlayanlar bakımından değil, bu etkinliklere katılanlar bakımından ve devlet politikaları bakımından da çok

önemlidir, çünkü sunulan hizmetin karşılığında ne kadar yararlı olduğunu gösteren önemli bir kavramdır. Hangi etkinliğin, kimlere, nerede, ne şekilde sunulacağı, hangi alanda yapılıp alternatif planların oluşturulması gereklidir böylelikle katılımcılara daha fazla katılma ve ihtiyaçlarını karşılama şansı vermesi açısından serbest zaman doyumunun ölçülmesi gerekmektedir. (Gökçe, 2015;2-19).

Serbest zaman doyumunu bireyin gereksinimlerinin bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde karşılanması sonucu ölçülebilmektedir. Bu sebeple serbest zaman aktivitelerinden alınan doyum düzeyi bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olmaktadır (Wang ve ark., 2008;43).

Serbest zamandan hissedilen doyum düzeyi yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir seviyesi, inanç ve serbest zaman aktivitelerine ilişkin değişkenlerden algılanan tutumdan etkilenmektedir. Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmaya yönelik göstermiş olduğu düzen, ciddiyet ve gönüllük davranışları serbest zamanda algılanan doyum düzeyinin artmasında önemli bir katkı sağlar (Sönmez,2020;32).

2.1.1.Serbest Zaman Doyumun Alt Boyutları

Doyum bireylerin çeşitli serbest zaman deneyimlerinden ortaya çıkmaktadır. Serbest zaman doyumunu, bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılmaları sonucunda psikolojik, eğitimsel, rahatlama, sosyal, estetik ve fiziksel yönlerden kazandıkları memnuniyet düzeyleri olarak ifade edilmektedir (Broughton ve Beggs, 2007;3).

Beard ve Ragheb (1980) araştırmalarında psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik şeklinde altı boyuttan oluşan Leisure Satisfaciton Scale'i (Serbest Zaman Doyum Ölçeğini) literatüre kazandırmışlardır. (Sönmezoğlu vd. 2014: 220).

Psikolojik Boyut: Başarma hissi yaratan, içsel olarak motivasyona sahip, kendini ifade etmeyi sağlayan, özgürlük hissi oluşturan, serbest zaman tecrübeleri nihayetinde edinilen doyumlar psikolojik doyum olarak adlandırılmaktadır (Kensinger, 2004: 39-40). Başka bir yönden serbest zaman aktivitelerine bireylerin ilgili olup olmadığı ile onların kendilerine güven oluşturulması gibi zihinsel faydalar

sağladığını belirtmiştir (Choi ve Fu, 2015;7). Psikolojik boyut eğlence, güven duygusu ve başarıya hissine bağlıdır (Cheng vd., 2010: 398).

Eğitim Boyutu: Katılımcıda merak hissi oluşturan, yeni tecrübeler sunan ve entelektüel güdüleme meydana getiren serbest zaman tecrübeleri sonucunda oluşan doyum türüdür (Kensinger, 2004: 39-40). Eğitim boyutu, zihinsel uyarılma, bireyin kendisini, toplumu ve çevreyi tanıması ve yeni şeyler öğrenmesi, beceri seviyesini geliştirme ve kişisel gelişim ve türevi eğitimsel faydaların doyum gücünü ele almaktadır (Sönmezoğlu vd.,2014: 220). Bu boyut, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımları sonucunda o aktiviteden ne/ne kadar öğrendiklerini ortaya koyan bir kavram olarak tanımlanır (Huang,2003;134). Eğitim boyutu bireylerin kendileri ve çevreyi idrak etmelerine bağlıdır (Cheng vd., 2010; 398).

Sosyal Boyut: Sosyal doyum serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin olumlu yönde ilişki kurmasında yardımcı olup sosyal bağları ve bağlantıları geliştirir ve iyileştirir (Huang, 2003;134). Sosyal boyut, bireyin bir gruba dahil olma, yeni bireylerle tanışma ve arkadaş olma ve kendini kabul ettirme gibi sosyalleşmeye yönelik doyum duygusunu belirme hedefi güder (Sönmezoğlu vd., 2014: 220). Sosyal boyut başkalarıyla olan kazançlı ilişkilere bağlıdır (Cheng vd., 2010: 398). Başka bir deyişle sosyal boyut bireylerin serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla diğer insanlarla ilişki kurmalarından ne kadar memnun olup olmadıklarını sorgulanmaktadır (Choi ve Fu, 2015;7).

Rahatlama Boyutu: Dinlenme, rahatlama ve stres azaltılması gibi fayda sağlayan serbest zaman tecrübelerinden kazanılan doyumlar dinlenme doyumunu olarak nitelendirilmektedir. (Kensinger, 2004: 39-40). Bir diğer ifadeyle, bireylerin stres ve duygusal refahlarının serbest bırakılmasını, kendini iyi hissetmelerini kapsamaktadır (Choi ve Fu, 2015;7). Rahatlama boyutu stresten kurtulmaya ve hissi iyi oluşla ilgilidir (Chengvd., 2010: 398). Bireylerin iş ortamlarından kaynaklı yaşadıkları stresin serbest zaman faaliyetleriyle iyileştirilmesi sağlamaktadır (Huang, 2003;134).

Fizyolojik Boyut: Fiziksel bakımdan yenilenme sağlayan, fiziksel fitness ve sağlık gelişimi ortaya koyan serbest zaman deneyimleri sonucunda kazanılmış olan

doymalar fizyolojik doyum olarak ifade edilmektedir (Kensinger, 2004: 39-40). Bu boyut aktivitelere katılım gösteren bireylerin fiziksel uygunluklarının geliştirilmesinin yanı sıra onların fiziksel sağlıklarından da memnun olma dereceleri hakkında bilgi verdiğini belirtmiştir (Huang, 2003;134). Fizyolojik boyut, kişilerin yaptıkları aktiviteler nihayetinde zinde kalma, sağlıklı olma ve kilo kontrolü ve türevi fizyolojik yarar kaynaklı doyum hislerinden meydana gelmektedir (Sönmezoğlu vd., 2014: 220).

Estetik Boyutu: Serbest zaman doyumun son alt boyutu olan estetik boyutu serbest zaman faaliyetlerinin gerçekleştirildiği mekanın özellikleri ile ilişkilidir. Örneğin; bireylerin faaliyetleri gerçekleştirmek için girdikleri sahaların tasarım, güzellik, peyzaj, ilginçlik, hoşluk, kalite açısından oluşan özelliklerine ilişkin doyum duygusunu ele almaktadır (Sönmezoğlu vd., 2014: 220). Fiziksel çevrenin ve mekânların tatmin edici serbest zaman tecrübeleriyle sahip olunan doymalar estetik doyum olarak adlandırılmaktadır (Kensinger, 2004: 39-40).

2.2.Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları

Tarihi süreçte hayatın anlamlandırılmasının farklılaşması modern hayat olgusunun oluşmasıyla meydana gelmiştir. Geçmişte hayatın temel gayesi yaşamı idame ettirmek iken günümüz iyileşen koşullarla birlikte yaşamı idame ettirmenin yanında beceriler, toplumdaki sosyal statüler, kendini gerçekleştirme ve bunların korunmasına yönelmişlerdir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki ilk basamak olan zorunlu ihtiyaçlar tek başına yeterli olmamış bu basamağın tamamlanmasından sonra insanlar kendini geliştirmiş ve kendini gerçekleştirme basamağına ilerleyerek Dünyaya hakim olmaya çalışmaya başlamıştır. Bilhassa statüsünü geliştirip ön plana çıkaracak, eğitim seviyesini arttırma, kültür birikimi oluşturma, sosyalleşme gibi unsurlarda gelişim göstermeye çalışmıştır. Saydığımız bu unsurlar bireyin hayat şartlarını iyileştirerek yaşamından doyum elde etmesini ve hayattan zevk alarak mutluluğuna katkı sağlayacak olan etmenlerdendir. Modern yaşam düzeni ile birlikte önem seviyesi artan bu unsurlar yaşamı aktif hale getirmeye yöneliktir. Aktifleşen bu hayat beraberinde yoğun olmayı ve oluşan bu yoğunlukta rekreatif faaliyetlere katılma durumunu ortaya çıkarmıştır. Böylelikle rekreatif faaliyetler ses getirmeye başlamıştır. Bireylerin rekreatif aktivitelere katılması popülerite unsuru değil eğlenme,

dinlenme, eğitim ve sağlık alanında da önemlidir. Bunlar bireyi rekreatif faaliyetlere iten sebeplerdendir ve buna ruhsal ve bedensel sağlığı korumak ve devam ettirmek diğer bir deyişle sağlıklı yaşama isteği de eklenebilir. Sporun temel felsefesinde yarışma rekabet amacı dışında sağlığı koruma ve iyileştirme çalışmaları yer alır bununla birlikte insanlar bu düşünceyle spor yapmaya davet edilir. Yapılan bu davete gelişmiş ülkelerde icabet edip ve geniş insan kitleleri sportif etkinliklere katılmaktadır (Zorba,2015;16).

Algı kavramına kavramsal çerçevede bakacak olursak, algı Türk Dil Kurumu sözlüğünde bir şeye dikkati yönelterek o şeyin bilincine varma, idrak olarak karşımıza çıkar (TDK,2023). Türk'ün yaptığı tanıma göre algı, nesne ve olaylara karşı organizmanın yaptığı, anlamlı, sistemli ve toptan bir tepkidir. Algılar bireyin daha önceki tecrübeleriyle ilişkilidir bu yüzden kişiye göre farklılık gösterir. Bireyin algılama sürecinin oluşması için birey durumu daha önceden deneyimlemiş olması gerekir. Deneyimlenmiş olan o durum bir sonraki sefer yüzyüze gelindiğinde bireyin ilgisini yükseltecektir. (Arğın, 2021;7)

Kişilerin sağlıklı yaşama isteği konusunda üzerinde durulması gereken kavramlardan en önemlisi bireyin algılama becerisidir. Rekreatif aktivitelere yönelten unsurlar arasında yer alan sağlıklı olma fikri ya da mevcut sağlık durumunu koruma düşüncesi, sağlık algısının önemli bir kavram olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum algı kavramının kişisel değil nesnel bir şekilde kurulması ve anlamlandırması gerektiğini ortaya çıkarmaktadır (Bekar,2019;21).

Aloha ve park(1996) rekreatif etkinliklere katılımında insanların zihinsel problemlerinden bir olan bunalımın hayat stresiyle doğru orantılı olan algılanan sağlıklı yaşamı, içsel motivasyon, dostluk ve algılanmış olan bağımsızlık değişkenleri ile negatif yönde bir ilişkinin olduğuna ulaşmışlardır. Yapılan araştırmalara bakıldığında rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları kavramı incelendiğinde serbest zaman faydaları kavramı karşımıza çıkmaktadır. Coleman ve Iso-Ahola(1993) serbest zaman etkinliklerine iştirak etmenin bireylere iki yönlü fayda oluşturacağını birincisinin faaliyetlere katılmada arkadaşlık oluşturmanın onunla birlikte katılmanın günlük hayatın olumsuzluklarına karşı etkin bir rahatlama

oluşturduğu ikincisinin ise serbest zaman deneyiminin temel yapısını meydana getiren bağımsızlık kontrol yeterlilik algısıyla kendi hayatını oluştururlar (Yurcu,2017;943).

2.2.1.Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının Alt Boyutları

Gomez ve ark. tarafından 2016 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları” ölçeğinin oluşmasında Driver tarafından 1997’de “Driver Serbest Zaman Faydaları Tipolojileri (DTLB)”adlı çalışması öncülük etmiştir. Ölçek iyileştirilmiş durum, daha kötü durumun önlenmesi ve psikolojik bir deneyimin gerçekleştirilmesi olarak 3 boyuttan oluşmaktadır (Gomez ve ark,2016;27).

İyileştirilmiş Durum Alt Boyutu: Aktiviteye katılan bireyler fiziksel ve psikolojik olarak mevcut olan durumunu devam ettirmek veya kötüye giden bir durumu iyileştirmeyi hedeflemektedirler. Rekreasyonel aktiviteler katılımcıların daha önceki durumuna göre oluşan şartların iyileştirmesine öncülük ederler(Gomez ve ark,2016;28). Bireyler, hoşnut olmadığı ve kendini rahatsız eden problemlerden rekreasyonel faaliyetlerle iyileşirler bu duruma sosyal olmayan bir kişinin spor salonu, gönüllü sosyal sorumluluk projeleri sayesinde arkadaş edinen birini veya kilo sorunu yaşayan kişinin ideal olan kilosuna kavuşması örneklerini verebiliriz. Bireylerin sahip olduğu bu yeni durumlar rekreatif faaliyetlere katılmada önemli motivasyon kaynağı ve kendi içinde oluşan tatminin yaşanmasıyla en etkili sağlık çıktısıdır (Bekar,2019;24).

Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi Alt Boyutu: Gittikçe küreselleşen dünyamızın getirdiği en büyük problemlerden biri de strestir. Bu zamanda yaşanan çoğu hastalığın (depresyon, diyabet, iltihaplı romatizma, kalp rahatsızlıkları) başlıca sebebi stres kaynaklıdır. Stresi azaltmanın yollarından birinin rekreatif faaliyetlere katılmak olduğunu ve bu faaliyetlere katılma motivasyonunun iyi hallerini korumak devamlılığını sağlamak ve böylece durumun kötüye gitmesini önlemek olduğunu aktarmışlardır (Yurcu,2017;943).

Psikolojik Bir Deneyimin Gerçekleşmesi Alt Boyutu: Kişilerin rekreasyonel aktiviteler katılım sebeplerini anlamaya çalışmak, onların serbest zaman

davranışlarının bir aktiviteden daha çok, belirli bir ortamdaki psikolojik, sosyal ve fizyolojik çıktıları olan bir deneyim olarak görülmesini sağlamaktır (Budruk ve Stanis, 2013;54). Yapılan araştırma bulgularına göre serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan kişilerin, “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi”ne ilişkin sağlık algılarının diğer alt boyutlara nazaran en yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Elçi ve arkadaşları,2019;93).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1.Araştırma Modeli

Bu çalışma, Necmettin Erbakan Üniversitesi akademisyenlerinin serbest zamanda yaptıkları faaliyetlerden ne kadar doyum sağladıkları ve yaptıkları rekreatif faaliyetlerde algıladıkları sağlık çıktılarının belirlenmeye yönelik nicel bir çalışmadır. Çalışmada nicel araştırma desenlerinden biri olan tarama modeli kullanılmıştır. Tarama araştırma modeli en çok kullanılan yöntem ölçek formudur. Ölçek formu tekniğiyle araştırma verileri toplanmıştır. Bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalara tarama araştırması denmektedir. Tarama araştırmasının önemli bir avantajı oldukça çok bireyden oluşan örneklemden elde edilen birçok bilgiyi bize vermesidir (Büyüköztürk ve ark.,2018;15).

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2020 Güz Dönemi – 2021 Bahar Dönemi, Necmettin Erbakan Üniversitesinde görev yapan (1.887) akademik personelden oluşmaktadır (erbakan.edu.tr, 2021). Araştırmanın evrene genellenebilirliğini sağlamak ve evrenden homojen bir grup seçebilmek için nicel araştırma yönteminin seçkisiz olmayan örnekleme tekniği olan uygun örneklem yöntemi seçilmiştir. %95 güven aralığı ve %5 hata payı hesaplamasına göre, ilgili evrenin genellenebilmesi için 319 akademisyenin yeterli olduğu tespit edilmiştir (Surveysystem, 2023). Örneklemine ise, evren grubundan uygun örnekleme yöntemi ile araştırmaya gönüllü olarak katılan 131 kadın, 212 erkek olmak üzere toplam 343 akademisyen oluşturmuştur. Uygun örneklem yönteminde araştırmacının kolayca ulaşabileceği örneklemden verilerin toplanmasını ifade eder (Büyüköztürk ve diğ., 2018;95).

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır.

3.3.1. Katılımcı Formu Katılımcı formu araştırmacı tarafından literatür taraması sonucu oluşturulan ve sürece etki ettiği düşünülen bağımsız değişkenlerden oluşmaktadır. Bu bağımsız değişkenler; yaş, cinsiyet, medeni durum, görev yapmakta olduğu fakülte, akademik unvan vd. içermektedir.

3.3.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)

Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilmiş olan ve Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlanan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” kullanılmıştır. Yirmi dört madde ve altı alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları sırasıyla; (1) Psikolojik, (2) Eğitimsel, (3) Sosyal, (4) Fizyolojik, (5) Rahatlama ve (6) Estetik şeklindedir. Ölçekte 5’li likert tipi kullanılmış olup 1 “Neredeyse hiç doğru değil”, 2 “Nadiren doğru”, 3 “Bazen doğru”, 4 “Çoğu kez doğru”, 5 “Neredeyse her zaman doğru” ifadeleri yer almaktadır. Ölçekte psikolojik alt boyunu 1-4. sorular, eğitimsel alt boyutunu 5-8. sorular sosyal alt boyutunu 9-12. sorular fizyolojik alt boyutunu 13-16. sorular rahatlama alt boyutunu 17- 20. sorular ve estetik alt boyutunu 21-24. sorular kapsamaktadır. Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan çalışması sonucunda ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı .90 olarak bulunmuştur. Geliştirme çalışmasında alt boyutların iç tutarlılık kat sayıları sırasıyla Psikolojik alt boyut (.77), Eğitimsel alt boyut (.77), Sosyal alt boyut (.76), Fizyolojik alt boyut (.79), Rahatlama alt boyutu (.80) ve Estetik alt boyut ise (.79) olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise ilgili ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı .79 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlar özelinde ise “Psikolojik” (0.76), “Eğitimsel” (0.72), “Sosyal” (0.71), “Fizyolojik” (0.79), “Rahatlama” (0.72) ve “Estetik” (0.70) olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASCÖ)

Gomez ve ark., (2016) tarafından geliştirilen ve Yerlisu Lapa ve ark., (2017) tarafından Türkçe ’ye uyarlanmış olan “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek on altı madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları şu şekildedir; (1) Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi, (2) Daha kötü bir durumun önlenmesi ve (3) İyileştirilmiş durum şeklindedir. 7’li likert tipi üzerinden

hesaplanan ölçekteki maddeler; 1 “Kesinlikle Beni İfade Etmiyor”, 2 “Kısmen Beni İfade Etmiyor” 3 “Beni İfade Etmiyor” 4 “Kararsız” 5 “Beni İfade ediyor” 6 “Kısmen Beni İfade Ediyor” 7 “Tamamen Beni İfade Ediyor” şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçekte 1-7. sorular psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutunu, 8-12. sorular daha kötü bir durumun önlenmesi alt boyutunu, 13-16. sorular ise iyileştirilmiş alt boyutunu oluşturmaktadır. Yerlisu Lapa ve ark., (2017) tarafından yapılan çalışması sonucunda ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı .91 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık kat sayıları sırasıyla Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi alt boyut (.89), Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi alt boyut (.81) ve İyileştirilmiş Durum alt boyut ise (.91) olarak hesaplanmıştır (Yerlisu Lapa ve ark., 2017). Bu araştırmada ise ilgili ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı .82 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlar özelinde ise “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” (0.83), “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” (0.78) ve “İyileştirilmiş Durum” (0.85) olarak hesaplanmıştır.

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Çalışmaya uygun örnekleme yöntemiyle toplamda Necmettin Erbakan Üniversitesinde çalışan 343 gönüllü akademisyen katılmıştır. Çalışmada veriler yüz yüze ve online anket tekniği ile toplanmıştır. Bireylere araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen sosyodemografik veri formu 16 maddeden oluşan Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği(RASÇÖ) ve 24 maddeden oluşan Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) uygulanmıştır. Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programı ile değerlendirilmiştir.

Analizlerin kontrolleri sonucunda RASÇÖ ve SZDÖ alt boyutlarının çarpıklık basıklık değerleri kontrol edildiğinde normal dağılıma uygun olduğu ortaya çıkmış olup parametrik olan (parametric) testler kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için T-testi ve OneWayAnova testi ve korelasyon analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır. Ayrıca gruplararası farklılıkların tespiti için ise Games-Howell testinden faydalanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, toplanan anketlerden elde edilen sonuçlar üzerine yapılmış olan veri analizine ait bulgulara ve bu bulguların yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 1: Ölçek Puanlarının Dağılımı

| | N | Ortalama | Standart Sapma | Çarpıklık | Basıklık |
|---|-----|----------|----------------|-----------|----------|
| RASÇÖ Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | 343 | 5,1304 | 1,30541 | -,987 | ,624 |
| RASÇÖ Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi | 343 | 5,0466 | 1,42834 | -,646 | -,081 |
| RASÇÖ İyileştirilmiş Durum | 343 | 5,0722 | 1,51252 | -,646 | -,200 |
| SZDÖ Psikolojik | 343 | 3,6268 | ,86895 | -,818 | ,565 |
| SZDÖ Eğitimsel | 343 | 3,5299 | ,95189 | -,528 | -,189 |
| SZDÖ Sosyal | 343 | 3,4577 | ,95343 | -,707 | ,078 |
| SZDÖ Fizyolojik | 343 | 4,0124 | ,78105 | -1,111 | 1,966 |
| SZDÖ Rahatlama | 343 | 4,0124 | ,78105 | -1,111 | 1,966 |
| SZDÖ Estetik | 343 | 3,5729 | ,85891 | -,787 | ,498 |

Tablo 1’de çalışma kapsamındaki katılımcıların Rekreatyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği ve Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve çarpıklık ile basıklık değerleri verilmiştir. Buna göre RASÇÖ alt boyutlarında en yüksek ortalamanın 5,13 “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” alt boyutunda olduğu SZDÖ alt boyutlarında en yüksek ortalamanın 4,01 ile “Fizyolojik” ve “Rahatlama” alt boyutlarında olduğu görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir.

Tablo2: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular

| Değişkenler | Gruplar | F | % |
|-------------|-----------------|------------|------------|
| Yaş | 21-30 yaş | 90 | 26,2 |
| | 31-40 yaş | 129 | 37,6 |
| | 41-50 yaş | 83 | 24,2 |
| | 51-60 yaş | 33 | 9,6 |
| | 61 yaş ve üzeri | 8 | 2,3 |
| | Toplam | 343 | 100 |
| Cinsiyet | Kadın | 131 | 38,2 |
| | Erkek | 212 | 61,8 |
| | Toplam | 343 | 100 |

| | | | |
|---|----------------------------|------------|------------|
| Medeni Durum | Evli | 231 | 67,3 |
| | Bekar | 112 | 32,7 |
| | Toplam | 343 | 100 |
| Görev Yapmakta Olduğu Fakülte | Eğitim Fakültesi | 71 | 20,7 |
| | Fen Fakültesi | 21 | 6,1 |
| | Güzel Sanatlar Fakültesi | 18 | 5,2 |
| | Hukuk Fakültesi | 20 | 5,8 |
| | Diş Hekimliği Fakültesi | 20 | 5,8 |
| | İlahiyat Fakültesi | 43 | 12,5 |
| | Meram Tıp Fakültesi | 17 | 5,0 |
| | Mühendislik-Mimarlık | 27 | 7,9 |
| | Sağlık Bilimleri Fakültesi | 25 | 7,3 |
| | Siyasal Bilgiler Fakültesi | 28 | 8,2 |
| | Sosyal ve Beşeri Bilimler | 31 | 9,0 |
| | Turizm Fakültesi | 22 | 6,4 |
| | Toplam | 343 | 100 |
| Akademik Unvanınız | Profesör | 38 | 11,1 |
| | Doçent Dr. | 56 | 16,3 |
| | Dr. Öğr. Üyesi | 89 | 25,9 |
| | Öğretim Gör. | 48 | 14 |
| | Arş. Gör. | 112 | 32,7 |
| | Toplam | 343 | 100 |
| Refah Seviyeniz | Çok Kötü | 3 | 0,9 |
| | Kötü | 9 | 2,6 |
| | Normal | 134 | 39,1 |
| | İyi | 156 | 45,5 |
| | Çok İyi | 41 | 12,0 |
| | Toplam | 343 | 100 |
| Boş Zaman Sürenizi Haftalık Olarak Belirtiniz? | 1-5 saat arası | 87 | 25,4 |
| | 6-10 saat arası | 137 | 39,9 |
| | 11-15 saat arası | 69 | 20,1 |
| | 16 saat ve üzeri | 50 | 14,6 |
| | Toplam | 343 | 100 |
| Boş Zamanlarınızı Değerlendirmekte Ne Sıklıkla Güçlük Çekiyorsunuz? | Her Zaman | 43 | 12,5 |
| | Bazen | 186 | 54,2 |
| | Hiçbir Zaman | 114 | 33,2 |
| | Toplam | 343 | 100 |
| Fiziksel Aktiviteler Katılma Durumunuz: | Hiç Katılmıyorum | 128 | 37,3 |
| | Düzenli Katılıyorum | 65 | 19 |
| | Düzensiz Katılıyorum | 150 | 43,7 |
| | Toplam | 343 | 100 |
| Normal 7 Günlük Bir Sürede Ne Sıklıkla Fiziksel Aktivitelere Katılıyorsunuz? | Hiç | 102 | 29,7 |
| | Çok Nadir | 70 | 20,4 |
| | Bazen | 119 | 34,7 |
| | Sık Sık | 52 | 15,2 |
| | Toplam | 343 | 100 |

| | | | |
|--|---------------------|------------|------------|
| Üniversite Kampüsünde Yer Alan Rekreatif Alanları Yeterli Buluyor Musunuz? | Evet | 40 | 11,7 |
| | Hayır | 303 | 88,3 |
| | Toplam | 343 | 100 |
| Üniversite Kampüsündeki Rekreasyon Alanlarından Faydalanyor Musunuz? | Evet | 52 | 15,2 |
| | Hayır | 291 | 84,8 |
| | Toplam | 343 | 100 |
| İlinizin Sahip Olduğu Rekreasyonel Alanların Yeterliliğini Değerlendiriniz? | Kesinlikle Yetersiz | 28 | 8,2 |
| | Yetersiz | 39 | 11,4 |
| | Kısmen | 133 | 38,8 |
| | Yeterli | 129 | 37,6 |
| | Kesinlikle Yeterli | 14 | 4,1 |
| Toplam | 343 | 100 | |
| İlinizin Sahip Olduğu Rekreasyonel Alanların Ne Sıklıkla Kullanıyorsunuz? | 1-5 Saat | 259 | 75,5 |
| | 6-10 Saat | 66 | 19,2 |
| | 11-15 Saat | 13 | 3,8 |
| | 16 Saat ve Üzeri | 5 | 1,5 |
| | Toplam | 343 | 100 |

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin %26.2'si (90) “21-30 yaş” grubunda %37.6'sı (129) “31-40 yaş” grubunda %24.2'si (83) “41-50 yaş” grubunda %9.6'sı (33) “51-60 yaş” grubunda ve %2.3'ü (8) de “61 yaş ve üzeri” olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine bakıldığında %38,2'si (131) “kadın” %61.8'i (212) ise “erkek”tir. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında %67,3'ü (231) “evli” olup %32.7'si (112) “bekar” olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların görev yapmakta olduğu fakülteler incelendiğinde %20.7'si (71) “eğitim fakültesi” %6.1'i (21) “fen fakültesi” %5.2'si (18) “güzel sanatlar fakültesi” %5.8'i (20) “hukuk fakültesi” %5.8'i (20) “diş hekimliği fakültesi” %132.5'i (43) “ilahiyat fakültesi” %5'i (17) “meram tıp fakültesi” %7.9'u (27) “mühendislik mimarlık fakültesi” %7.3'ü(25) “sağlık bilimleri fakültesi” %8.2'si (28) “siyasal bilgiler fakültesi” %9'u (31) “sosyal ve beşeri bilimler fakültesi” %6.4'ü (22) “turizm fakültesinde” görev yapmaktadır. Katılımcıların unvanlarına bakıldığında %11.1'i (38) “profesör” %16.3'ü (56) “doçent” %25.9'u (89) “Dr. Öğretim üyesi” %14'ü (48) “öğretim görevlisi” %32.7'si (112) “araştırma görevlisi” olduğu belirlenmiştir. Katılımcılar refah düzeyinde %0.9'u (3) “çok kötü” %2.6'sı (9) “kötü” %39.1'i (134) “normal” %45.5'i (156) “iyi” %12'si (41) “çok iyi” yanıtını vermiştir. Katılımcılara sorulan haftalık boş zaman süresini sordüğümüzde %25.4'ü (87) “1-5 saat” %39.9'u (137) “6-10 saat” %20.1'i (69) “11-15 saat” %14.6'sı(50)

“16 saat ve üzeri” cevabını vermiştir. Katılımcılara sorulan “Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne kadar güçlük çekiyorsunuz” sorusuna katılımcılardan alınan sonuçlar şöyledir, %12.5’i (43) “her zaman” %54.2’si (186) “bazen” %33.2’si (114) “hiçbir zaman” seçeneğini işaretlemişlerdir. Fiziksel aktivitelere katılma durumunuz sorusuna %37.3’ü (128) “hiç katılmıyorum” %19’u (65) “düzenli katılıyorum” %43.7’si (150) “düzensiz katılıyorum” cevabını vermişlerdir. 7 günlük bir sürede ne sıklıkla fiziksel aktivitelere katılıyorsunuz sorusuna katılımcıların %29.7’si (102) “hiç” %20.4’ü (70) “çok nadir” %34.7’si (119) “bazen” %15.2’si (52) “sık sık” cevabını vermişlerdir. Katılımcılara sorulan üniversite kampüsünde yer alan rekreatif alanları yeterli buluyor musunuz sorusuna yüzde 11,7’si (40) “evet” cevabı verirken %88.3’ü (303) “hayır” cevabını vermiştir. Katılımcılara sorulan üniversite kampüsündeki rekreasyon alanlarından faydalaniyor musunuz sorusuna 15.2’si (52) “evet” cevabı verirken %84.8’i (291) “hayır” cevabını vermiştir. Katılımcılara yöneltilen ilinizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz sorusuna %8.2’si (28) “kesinlikle yetersiz” %11,4’ü (39) “yetersiz” %38,8’i (133) “kısmen” %37.6’sı (129) “yeterli” %4.1’i (14) “kesinlikle yeterli” cevabını vermiştir. İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz sorusuna %75.5’i (259) “1-5 saat” %19.2’si (66) “6-10 saat” %3.8’i (13) “11-15 saat” %1.5’i (5) “16 saat ve üzeri” cevabını vermiştir.

Tablo 3: Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | Yaş | N | x+sd | df | F | p |
|--|-------------|-----|-----------|-------|------|-------------|
| R.A.S.Ç.Ö. Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | 21-30 | 90 | 5.26+1.28 | 5-338 | 2.19 | 0.08 |
| | 31-40 | 129 | 5.20+1.20 | | | |
| | 41-50 | 83 | 4.93+1.44 | | | |
| | 51-60 | 33 | 4.85+1.43 | | | |
| | 61 ve Üzeri | 8 | 5.75+0.76 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi | 21-30 | 90 | 4.92+1.30 | 5-338 | 3.46 | 0.01 |
| | 31-40 | 129 | 4.88+1.45 | | | |
| | 41-50 | 83 | 5.31+1.49 | | | |
| | 51-60 | 33 | 5.19+1.47 | | | |
| | 61 ve Üzeri | 8 | 5.88+0.77 | | | |
| | 21-30 | 90 | 4.81+1.51 | 5-338 | 3.63 | 0.01 |
| | 31-40 | 129 | 4.89+1.45 | | | |
| | 41-50 | 83 | 5.55+1.48 | | | |

| | | | |
|---------------------------------------|-------------|----|-----------|
| R.A.S.Ç.Ö.İyileştirilmiş Durum | 51-60 | 33 | 5.17+1.58 |
| | 61 ve Üzeri | 8 | 5.69+1.32 |
| P<0,05 | | | |

Katılımcıların RASÇÖ ile yaş değişkenine yönelik yapılan Anova Analizi sonucunda; RASÇÖ ölçeği alt boyutlarında (“daha kötü bir durumun önlenmesi” (f(3.46)=p<0,05) “iyileştirilmiş durum” (f(3.63)=p<0,05)) anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen “Post-Hoc Games Howell” testi sonucunda “daha kötü bir durumun önlenmesi” alt boyutunda “31-40 yaş” seçeneğine sahip grup (x=4,88) ile “41-50” seçeneği (x=5,31) ve “61 ve üzeri” seçeneğine sahip grup (x=5,88) arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. “iyileştirilmiş durum” alt boyutunda ise “21-30” (x=4,81) seçeneğine sahip grup ile 61 ve üzeri (x=5,69) seçeneği grubu arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4:Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | Yaş | N | x+sd | df | F | p |
|--------------------------------|-------------|-----|-----------|-------|------|------|
| S.Z.D.Ö. Psikolojik | 21-30 | 90 | 3.79+1.79 | 5-338 | 1.47 | 0.22 |
| | 31-40 | 129 | 3.59+0.97 | | | |
| | 41-50 | 83 | 3.53+0.74 | | | |
| | 51-60 | 33 | 3.53+0.89 | | | |
| | 61 ve Üzeri | 8 | 3.88+0.88 | | | |
| S.Z.D.Ö. Eğitimsel | 21-30 | 90 | 3.41+0.99 | 5-338 | 1.48 | 0.22 |
| | 31-40 | 129 | 3.56+0.95 | | | |
| | 41-50 | 83 | 3.62+0.82 | | | |
| | 51-60 | 33 | 3.40+1.13 | | | |
| | 61 ve Üzeri | 8 | 4.00+0.72 | | | |
| S.Z.D.Ö. Sosyal | 21-30 | 90 | 3.66+0.75 | 5-338 | 2.04 | 0.10 |
| | 31-40 | 129 | 3.34+1.10 | | | |
| | 41-50 | 83 | 3.51+0.86 | | | |
| | 51-60 | 33 | 3.27+0.97 | | | |
| | 61 ve Üzeri | 8 | 3.38+0.98 | | | |
| S.Z.D.Ö. Fizyolojik | 21-30 | 90 | 4.05+0.71 | 5-338 | 0.41 | 0.79 |
| | 31-40 | 129 | 3.97+0.83 | | | |
| | 41-50 | 83 | 4.02+0.78 | | | |
| | 51-60 | 33 | 3.99+0.76 | | | |
| | 61 ve Üzeri | 8 | 4.25+0.61 | | | |
| S.Z.D.Ö. Rahatlama | 21-30 | 90 | 3.31+1.04 | 5-338 | 0.79 | 0.53 |
| | 31-40 | 129 | 3.20+0.99 | | | |
| | 41-50 | 83 | 3.08+0.90 | | | |
| | 51-60 | 33 | 3.30+0.74 | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|-------------|-----|-----------|-------|------|------|
| | 61 ve Üzeri | 8 | 3.38+0.91 | | | |
| S.Z.D.Ö. | 21-30 | 90 | 3.68+0.77 | | | |
| | 31-40 | 129 | 3.59+0.93 | | | |
| | 41-50 | 83 | 3.51+0.81 | 5-338 | 0.87 | 0.48 |
| | 51-60 | 33 | 3.39+0.88 | | | |
| | 61 ve Üzeri | 8 | 3.56+0.89 | | | |
| P<0,05 | | | | | | |

Katılımcıların yaşı ile serbest zaman doyumalt boyutları arasında yapılan Anova testi sonucuna göre alt boyutların hiçbirisinde ($f(1,47)$ (Psikolojik)= $p>0,05$; $f(1,48)$ (Eğitimsel)= $p>0,05$; $f(2,04)$ (Sosyal)= $p>0,05$; $f(0,41)$ (Fizyolojik)= $p>0,05$; $f(0,79)$ (rahatlama)= $p>0,05$; $f(0,87)$ (Estetik)= $p>0,05$) anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 5: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin T-Testi Sonuçları

| Boyut | Cinsiyet | n | x + sd | T | P |
|--|----------|-----|------------|------|------|
| R.A.S.Ç.Ö. Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | Kadın | 131 | 5,27+1,09 | 1,6 | 0.11 |
| | Erkek | 212 | 5,04+1,41 | | |
| R.A.S.Ç.Ö. Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi | Kadın | 131 | 5.17+1,28 | 1,25 | 0.21 |
| | Erkek | 212 | 4.97+1,50 | | |
| R.A.S.Ç.Ö. İyileştirilmiş Durum | Kadın | 131 | 5,15+1,40 | 0,79 | 0.42 |
| | Erkek | 212 | 5,02 +1,57 | | |
| t testi, $p<0,05$ | | | | | |

Katılımcıların rekreasyonda algılanan serbest zaman çıktılarının alt boyutları ile cinsiyet algılarına yönelik yapılan t-testi sonucunda alt boyutlarının hiçbirisinde ($t(1,6)$ (Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi)= $p>0,05$; $t(1,25)$ (Daha kötü bir durumun engellenmesi)= $p>0,05$; $t(0,79)$ (İyileştirilmiş durum)= $p>0,05$) anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 6: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin T-Testi Sonuçları

| Boyut | Cinsiyet | n | x + sd | T | P |
|----------------------------|----------|-----|------------|------|------|
| S.Z.D.Ö. Psikolojik | Kadın | 131 | 3,72+ 0,78 | 1,55 | 0.12 |
| | Erkek | 212 | 3,57 +0,91 | | |
| S.Z.D.Ö. Eğitimsel | Kadın | 131 | 3,46+0,98 | -1,1 | 0.27 |
| | Erkek | 212 | 3,57 +0,93 | | |
| S.Z.D.Ö. Sosyal | Kadın | 131 | 3,56 +0,85 | 1,52 | 0.12 |
| | Erkek | 212 | 3,40 +1,00 | | |

| | | | | | |
|----------------------------|-------|-----|------------|-------|-------------|
| S.Z.D.Ö. Fizyolojik | Kadın | 131 | 4.04 +0,66 | 0,58 | 0.55 |
| | Erkek | 212 | 3.99 +0,84 | | |
| S.Z.D.Ö. Rahatlama | Kadın | 131 | 3,17 +0,98 | -0,66 | 0.50 |
| | Erkek | 212 | 3,24 +0,94 | | |
| S.Z.D.Ö. Estetik | Kadın | 131 | 3.70 +0,80 | 2,1 | 0.03 |
| | Erkek | 212 | 3,50 +0,88 | | |
| t testi, p<0,05 | | | | | |

Katılımcıların cinsiyetleri ile serbest zaman doyum alt boyutlarına yönelik yapılan testte yalnızca estetik ($t(2,1)= p<0,05$) alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 7: Medeni Durum Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin T-Testi Sonuçları

| Boyut | Medeni Durum | n | x + sd | t | P |
|--|--------------|-----|-----------|-------|------|
| R.A.S.Ç.Ö. Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | Evli | 231 | 5.06+1.34 | -1.46 | 0.14 |
| | Bekar | 112 | 5.28+1.20 | | |
| R.A.S.Ç.Ö. Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi | Evli | 231 | 5.08+1.43 | 0.66 | 0.50 |
| | Bekar | 112 | 4.97+1.42 | | |
| R.A.S.Ç.Ö. İyileştirilmiş Durum | Evli | 231 | 5.17+1.47 | 1.68 | 0.09 |
| | Bekar | 112 | 4.88+1.57 | | |
| t testi, p<0,05 | | | | | |

Katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği ile medeni durum algılarına yönelik yapılan t-testi sonucunda RASÇÖ alt boyutlarının hiçbirisinde ($t(-1.46)$ (Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi)= $p>0,05$; $t(0.66)$ (Daha kötü bir durumun engellenmesi)= $p>0,05$; $t(1.68)$ (İyileştirilmiş durum)= $p>0,05$) anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 8: Medeni Durum Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin T-Testi Sonuçları

| Boyut | Medeni Durum | n | x + sd | t | P |
|----------------------------|--------------|-----|-----------|-------|-------------|
| S.Z.D.Ö. Psikolojik | Evli | 231 | 3.54+0.88 | -2.81 | 0.00 |
| | Bekar | 112 | 3.81+0.81 | | |
| S.Z.D.Ö. Eğitimsel | Evli | 231 | 3.49+0.91 | -1.16 | 0.24 |
| | Bekar | 112 | 3.62+1.02 | | |
| S.Z.D.Ö.Sosyal | Evli | 231 | 3.44+0.91 | -0.36 | 0.71 |
| | Bekar | 112 | 3.48+1.03 | | |
| S.Z.D.Ö.Fizyolojik | Evli | 231 | 3.98+0.79 | -0.93 | 0.34 |
| | Bekar | 112 | 4.07+0.74 | | |

| | | | | | |
|--------------------------|-------|-----|-----------|-------|-------------|
| S.Z.D.Ö.Rahatlama | Evli | 231 | 3.13+0.94 | -2.38 | 0.01 |
| | Bekar | 112 | 3.39+0.98 | | |
| S.Z.D.Ö.Estetik | Evli | 231 | 3.47+0.87 | -3.38 | 0.00 |
| | Bekar | 112 | 3.79+0.77 | | |
| t testi, p<0,05 | | | | | |

SZDÖ alt boyutlarına yönelik yapılan t testi sonucuna göre medeni durum ile psikolojik($t(-2.81)= p<0,05$), rahatlama($t(-2.38)= p<0,05$), ve estetik ($t(-3.38)= p<0,05$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir.

Tablo 9: Görev Yapmakta Olduğu Fakülte Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | Görev Yapmakta Olduğunuz Fakülte | n | X+ sd | df | F | p |
|--|----------------------------------|----|-----------|--------|------|-------------|
| R.A.S.Ç.Ö. Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | Eğitim Fakültesi | 71 | 5.45+1.18 | 12-331 | 2.15 | 0.02 |
| | Fen Fakültesi | 21 | 5.46+1.08 | | | |
| | Güzel Sanatlar F. | 18 | 5.52+1.02 | | | |
| | Hukuk Fakültesi | 20 | 5.25+1.73 | | | |
| | Diş Hekimliği F. | 20 | 5.02+1.37 | | | |
| | İlahiyat F. | 43 | 5.31+1.27 | | | |
| | Tıp Fakültesi | 17 | 4.37+1.29 | | | |
| | Mühendislik Mimarlık F. | 27 | 4.69+1.45 | | | |
| | Sağlık Bilimleri F. | 25 | 5.33+0.92 | | | |
| | Siyasal Bilimler F. | 28 | 4.90+1.16 | | | |
| | Sosyal Bilimler F. | 31 | 4.62+1.44 | | | |
| | Turizm Fakültesi | 22 | 5.01+1.39 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi | Eğitim Fakültesi | 71 | 5.04+1.41 | 12-331 | 1.18 | 0.30 |
| | Fen Fakültesi | 21 | 4.35+1.59 | | | |
| | Güzel Sanatlar F. | 18 | 4.87+1.53 | | | |
| | Hukuk Fakültesi | 20 | 4.95+1.75 | | | |
| | Diş Hekimliği F. | 20 | 5.13+1.56 | | | |
| | İlahiyat F. | 43 | 5.37+1.15 | | | |
| | Tıp Fakültesi | 17 | 5.56+1.33 | | | |
| | Mühendislik Mimarlık F. | 27 | 5.11+1.21 | | | |
| | Sağlık Bilimleri F. | 25 | 5.45+1.26 | | | |
| | Siyasal Bilimler F. | 28 | 4.97+1.11 | | | |
| | Sosyal Bilimler F. | 31 | 4.75+1.64 | | | |
| | Turizm Fakültesi | 22 | 4.83+1.64 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. İyileştirilmiş Durum | Eğitim Fakültesi | 71 | 4.86+1.58 | 12-331 | 1.79 | 0.06 |
| | Fen Fakültesi | 21 | 4.50+1.58 | | | |
| | Güzel Sanatlar F. | 18 | 4.94+1.67 | | | |
| | Hukuk Fakültesi | 20 | 4.76+1.74 | | | |
| | Diş Hekimliği F. | 20 | 5.06+1.80 | | | |
| | İlahiyat F. | 43 | 5.35+1.37 | | | |

| | | |
|-------------------------|----|-----------|
| Tıp Fakültesi | 17 | 4.53+1.82 |
| Mühendislik Mimarlık F. | 27 | 5.32+1.20 |
| Sağlık Bilimleri F. | 25 | 5.75+0.94 |
| Siyasal Bilimler F. | 28 | 5.23+1.25 |
| Sosyal Bilimler F. | 31 | 5.06+1.62 |
| Turizm Fakültesi | 22 | 5.30+1.37 |
| p<0,05 | | |

Katılımcıların RASÇÖ ile görev algılarına yönelik yapılan Anova Analizi sonucunda; RASÇÖ ölçeği alt boyutlarından “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” ($f_{(2,15)}=p<0,05$) alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen “Post-Hoc Games Howell” testi sonucunda ise “tıp fakültesi” seçeneğine sahip grup ($x=4,37$) ile “güzel sanatlar fakültesi” ($x=5,52$), “fen fakültesi” ($x=5,46$) ve “eğitim fakültesi” ($x=5,45$) seçeneğine sahip grup arasında anlamlı farklılık olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 10: Görev Yapmakta Olduğu Fakülte Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | Görev Yapmakta Olduğunuz Fakülte | n | X+ sd | df | f | p |
|--------------------------------|----------------------------------|----|-----------|--------|------|-------------|
| S.Z.D.Ö. Psikolojik | Eğitim Fakültesi | 71 | 4.08+0.63 | 12-331 | 4.14 | 0.00 |
| | Fen Fakültesi | 21 | 3.38+0.76 | | | |
| | Güzel Sanatlar F. | 18 | 3.63+0.87 | | | |
| | Hukuk Fakültesi | 20 | 3.81+0.77 | | | |
| | Diş Hekimliği F. | 20 | 3.54+0.59 | | | |
| | İlahiyat F. | 43 | 3.60+1.13 | | | |
| | Tıp Fakültesi | 17 | 3.74+0.41 | | | |
| | Mühendislik Mimarlık F. | 27 | 3.47+0.79 | | | |
| | Sağlık Bilimleri F. | 25 | 3.54+0.70 | | | |
| | Siyasal Bilimler F. | 28 | 3.28+0.96 | | | |
| | Sosyal Bilimler F. | 31 | 3.28+0.86 | | | |
| | Turizm Fakültesi | 22 | 3.50+1.17 | | | |
| S.Z.D.Ö. Eğitimsel | Eğitim Fakültesi | 71 | 3.67+1.02 | 12-331 | 3.91 | 0.00 |
| | Fen Fakültesi | 21 | 3.52+0.67 | | | |
| | Güzel Sanatlar F. | 18 | 3.69+0.74 | | | |
| | Hukuk Fakültesi | 20 | 3.54+0.77 | | | |
| | Diş Hekimliği F. | 20 | 3.58+0.76 | | | |
| | İlahiyat F. | 43 | 3.80+0.99 | | | |
| | Tıp Fakültesi | 17 | 2.31+0.81 | | | |
| | Mühendislik Mimarlık F. | 27 | 3.41+0.95 | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|------------------|-----------|-----------|------|------|--|
| | Sağlık Bilimleri F. | 25 | 3.67+0.64 | | | | |
| | Siyasal Bilimler F. | 28 | 3.39+0.87 | | | | |
| | Sosyal Bilimler F. | 31 | 3.51+0.89 | | | | |
| | Turizm Fakültesi | 22 | 3.51+1.25 | | | | |
| S.Z.D.Ö. Sosyal | Eğitim Fakültesi | 71 | 3.50+1.14 | | | | |
| | Fen Fakültesi | 21 | 3.45+0.83 | | | | |
| | Güzel Sanatlar F. | 18 | 3.67+0.95 | | | | |
| | Hukuk Fakültesi | 20 | 3.54+0.78 | | | | |
| | Diş Hekimliği F. | 20 | 3.21+1.07 | | | | |
| | İlahiyat F. | 43 | 3.57+0.96 | | 0.69 | 0.73 | |
| | Tıp Fakültesi | 17 | 3.16+0.83 | 12-331 | | | |
| | Mühendislik Mimarlık F. | 27 | 3.40+0.93 | | | | |
| | Sağlık Bilimleri F. | 25 | 3.69+0.78 | | | | |
| | Siyasal Bilimler F. | 28 | 3.40+0.66 | | | | |
| | Sosyal Bilimler F. | 31 | 3.33+0.91 | | | | |
| | Turizm Fakültesi | 22 | 3.38+1.07 | | | | |
| | S.Z.D.Ö. Fizyolojik | Eğitim Fakültesi | 71 | 4.24+0.06 | | | |
| | | Fen Fakültesi | 21 | 3.94+0.22 | | | |
| Güzel Sanatlar F. | | 18 | 4.06+0.19 | | | | |
| Hukuk Fakültesi | | 20 | 4.25+0.19 | | | | |
| Diş Hekimliği F. | | 20 | 3.60+0.16 | | | | |
| İlahiyat F. | | 43 | 4.02+0.13 | 12-331 | 3.09 | 0.00 | |
| Tıp Fakültesi | | 17 | 3.63+0.11 | | | | |
| Mühendislik Mimarlık F. | | 27 | 3.94+0.17 | | | | |
| Sağlık Bilimleri F. | | 25 | 4.29+0.15 | | | | |
| Siyasal Bilimler F. | | 28 | 3.96+0.11 | | | | |
| Sosyal Bilimler F. | | 31 | 3.87+0.10 | | | | |
| Turizm Fakültesi | | 22 | 3.81+0.20 | | | | |
| S.Z.D.Ö. Rahatlama | | Eğitim Fakültesi | 71 | 3.52+0.91 | | | |
| | | Fen Fakültesi | 21 | 3.31+1.11 | | | |
| | Güzel Sanatlar F. | 18 | 3.19+1.29 | | | | |
| | Hukuk Fakültesi | 20 | 3.01+0.92 | | | | |
| | Diş Hekimliği F. | 20 | 3.29+0.73 | | | | |
| | İlahiyat F. | 43 | 3.24+0.90 | 12-331 | 1.51 | 0.13 | |
| | Tıp Fakültesi | 17 | 2.68+0.98 | | | | |
| | Mühendislik Mimarlık F. | 27 | 2.97+1.01 | | | | |
| | Sağlık Bilimleri F. | 25 | 3.26+0.98 | | | | |
| | Siyasal Bilimler F. | 28 | 3.19+0.70 | | | | |
| | Sosyal Bilimler F. | 31 | 3.03+0.83 | | | | |
| | Turizm Fakültesi | 22 | 3.13+1.14 | | | | |
| | S.Z.D.Ö. Estetik | Eğitim Fakültesi | 71 | 3.77+0.74 | | | |
| | | Fen Fakültesi | 21 | 3.43+1.02 | | | |
| Güzel Sanatlar F. | | 18 | 3.69+0.67 | 12-331 | 1.13 | 0.34 | |
| Hukuk Fakültesi | | 20 | 3.50+0.75 | | | | |
| Diş Hekimliği F. | | 20 | 3.54+0.85 | | | | |
| İlahiyat F. | | 43 | 3.63+0.88 | | | | |

| | | |
|-------------------------|----|-----------|
| Tıp Fakültesi | 17 | 3.46+0.98 |
| Mühendislik Mimarlık F. | 27 | 3.69+0.90 |
| Sağlık Bilimleri F. | 25 | 3.67+0.88 |
| Siyasal Bilimler F. | 28 | 3.50+0.66 |
| Sosyal Bilimler F. | 31 | 3.24+0.83 |
| Turizm Fakültesi | 22 | 3.35+1.18 |
| p<0,05 | | |

SZDÖ ile katılımcıların görev yaptığı fakülte değişkenine göre gerçekleştirilen test sonucunda “psikolojik” ($f_{(4,14)} = p < 0,05$) “eğitimsel” ($f_{(3,91)} = p < 0,05$) “fizyolojik” ($f_{(3,09)} = p < 0,05$) alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla yapılan test sonucunda ise, psikolojik alt boyutta “siyasal bilgiler fakültesi” seçeneğine sahip grup ($x=3,28$) ve “eğitim fakültesi” seçeneğine sahip grup ($x=4,08$); eğitimsel alt boyutunda “tıp fakültesi” seçeneğine sahip grup ($x=2,31$) ve ilahiyat fakültesi seçeneğine ait grup ($x=3,80$); fizyolojik alt boyutunda ise “diş hekimliği fakültesi” seçeneğine sahip grup ($x=3,60$) ile “hukuk fakültesi” seçeneği ($x=4,25$) arasında gerçekleştiği tespit edilmiştir.

Tablo 11: Akademik Unvan Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | Unvan | n | x+sd | df | F | p |
|--|----------------|-----|-------------|-------|------|------|
| R.A.S.Ç.Ö. Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | Profesör | 38 | 5,17 +1,34 | 5-338 | 0,64 | 0.62 |
| | Doçent Dr. | 56 | 4,91 + 1,44 | | | |
| | Dr. Öğr. Üyesi | 89 | 5,22 +1,25 | | | |
| | Öğretim Gör. | 48 | 5,26 +0,94 | | | |
| | Arş. Gör. | 112 | 5,10 +1,39 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi | Profesör | 38 | 5,38 +1,37 | 5-338 | 1,67 | 0.15 |
| | Doçent Dr. | 56 | 5,32 + 1,40 | | | |
| | Dr. Öğr. Üyesi | 89 | 5,00 + 1,48 | | | |
| | Öğretim Gör. | 48 | 4,75 + 1,50 | | | |
| | Arş. Gör. | 112 | 4,96 +1,36 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. İyileştirilmiş Durum | Profesör | 38 | 5,47 +1,38 | 5-338 | 2,05 | 0.09 |
| | Doçent Dr. | 56 | 5,42 +1,52 | | | |
| | Dr. Öğr. Üyesi | 89 | 4,91 +1,51 | | | |
| | Öğretim Gör. | 48 | 4,81 +1,63 | | | |
| | Arş. Gör. | 112 | 5,01 +1,45 | | | |
| p<0,05 | | | | | | |

Katılımcıların RASÇÖ ile akademik ünvan değişkeni arasında gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda; RASÇÖ ölçeğinin alt boyutunda hiçbirinde (“psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” ($f(0,64)=p>0,05$), “daha kötü bir durumun önlenmesi” ($f(1,67)=p>0,05$), “iyileştirilmiş durum” ($f(2,05)=p>0,05$)) anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 12: Akademik Ünvan Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | Unvan | n | x+sd | df | F | p |
|--------------------------------|----------------|-----|-------------|-------|------|------|
| S.Z.D.Ö. Psikolojik | Profesör | 38 | 3,53 +0,81 | 5-338 | 0,59 | 0,66 |
| | Doçent Dr. | 56 | 3,61 +0,76 | | | |
| | Dr. Öğr. Üyesi | 89 | 3,74 +0,90 | | | |
| | Öğretim Gör. | 48 | 3,66 +0,76 | | | |
| | Arş. Gör. | 112 | 3,57 +0,94 | | | |
| S.Z.D.Ö. Eğitimsel | Profesör | 38 | 3,44 +0,97 | 5-338 | 1,32 | 0,26 |
| | Doçent Dr. | 56 | 3,61 +0,90 | | | |
| | Dr. Öğr. Üyesi | 89 | 3,68 +0,83 | | | |
| | Öğretim Gör. | 48 | 3,36 +0,98 | | | |
| | Arş. Gör. | 112 | 3,47 +1,03 | | | |
| S.Z.D.Ö. Sosyal | Profesör | 38 | 3,32 +0,89 | 5-338 | 0,51 | 0,72 |
| | Doçent Dr. | 56 | 3,58 +0,87 | | | |
| | Dr. Öğr. Üyesi | 89 | 3,46 +1,12 | | | |
| | Öğretim Gör. | 48 | 3,41 + 0,96 | | | |
| | Arş. Gör. | 112 | 3,47 +0,86 | | | |
| S.Z.D.Ö. Fizyolojik | Profesör | 38 | 4,03 +0,74 | 5-338 | 1,25 | 0,29 |
| | Doçent Dr. | 56 | 4,1 +0,70 | | | |
| | Dr. Öğr. Üyesi | 89 | 4,12 +0,79 | | | |
| | Öğretim Gör. | 48 | 3,88 +0,69 | | | |
| | Arş. Gör. | 112 | 3,94 +0,84 | | | |
| S.Z.D.Ö. Rahatlama | Profesör | 38 | 3,19 +0,72 | 5-338 | 0,5 | 0,73 |
| | Doçent Dr. | 56 | 3,23 +0,89 | | | |
| | Dr. Öğr. Üyesi | 89 | 3,23 +0,99 | | | |
| | Öğretim Gör. | 48 | 3,37 +0,96 | | | |
| | Arş. Gör. | 112 | 3,13 +1,04 | | | |
| S.Z.D.Ö. Estetik | Profesör | 38 | 3,59 +0,76 | 5-338 | 0,8 | 0,52 |
| | Doçent Dr. | 56 | 3,46 +0,89 | | | |
| | Dr. Öğr. Üyesi | 89 | 3,69 +0,86 | | | |
| | Öğretim Gör. | 48 | 3,63 +0,84 | | | |
| | Arş. Gör. | 112 | 3,51 +0,87 | | | |

$p<0,05$

SZDÖ ile katılımcıların akademik ünvanları arasında gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucunda ölçeğin hiçbir alt boyutunda “psikolojik” ($f(0,59)=p>0,05$), “eğitimsel” ($f(1,32)=p>0,05$), “sosyal” ($f(0,64)=p>0,05$), “fizyolojik” ($f(1,25)=p>0,05$), “rahatlama” ($f(0,5)=p>0,05$), “estetik” ($f(0,8)=p>0,05$) anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 13: Refah Seviyesi Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | Refah Düzeyi | N | x+sd | Df | f | p |
|--|--------------|-----|-----------|-------|------|-------------|
| R.A.S.Ç.Ö. Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | Çok Kötü | 3 | 4,95+0,57 | 5-338 | 0.38 | 0.81 |
| | Kötü | 9 | 4,84+1,45 | | | |
| | Normal | 134 | 5,05+1,26 | | | |
| | İyi | 156 | 5,21+1,34 | | | |
| | Çok İyi | 41 | 5,16+1,34 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi | Çok Kötü | 3 | 6,67+0,57 | 5-338 | 6.11 | 0.00 |
| | Kötü | 9 | 4,11+1,56 | | | |
| | Normal | 134 | 4,94+1,33 | | | |
| | İyi | 156 | 5,17+1,46 | | | |
| | Çok İyi | 41 | 5,02+1,48 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. İyileştirilmiş Durum | Çok Kötü | 3 | 6,00+1,32 | 5-338 | 1.08 | 0.40 |
| | Kötü | 9 | 5,00+1,57 | | | |
| | Normal | 134 | 4,90+1,52 | | | |
| | İyi | 156 | 5,23+1,44 | | | |
| | Çok İyi | 41 | 5,00+1,70 | | | |
| p<0,05 | | | | | | |

Katılımcıların RASÇÖ ile refah düzeyleri algılarına yönelik gerçekleştirilen Anova Analizi sonucunda; RASÇÖ ölçeği alt boyutlarından yalnızca “daha kötü bir durumun önlenmesi” ($f_{(6,11)}=p<0,05$) alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla yapılan “Post-Hoc Games Howell” testi sonucunda ise “kötü” seçeneğine sahip grup ($x=4,11$) ile çok kötü ($x=6,67$) seçeneğine sahip grup arasında gerçekleştiği fark edilmiştir.

Tablo 14: Refah Seviyesi Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | Refah Düzeyi | N | x+sd | Df | f | p |
|-----------------|--------------|---|-----------|-------|------|------|
| S.Z.D.Ö. | Çok Kötü | 3 | 3,42+0,57 | 5-338 | 1.68 | 0.21 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|----------|-----|-----------|-------|------|-------------|
| Psikolojik | Kötü | 9 | 3,56+0,87 | | | |
| | Normal | 134 | 3,49+0,77 | | | |
| | İyi | 156 | 3,69+0,88 | | | |
| | Çok İyi | 41 | 3,88+1,03 | | | |
| S.Z.D.Ö. Eğitimsel | Çok Kötü | 3 | 4,00+0,00 | 5-338 | 0.50 | 0.50 |
| | Kötü | 9 | 3,42+0,83 | | | |
| | Normal | 134 | 3,37+0,94 | | | |
| | İyi | 156 | 3,63+0,93 | | | |
| S.Z.D.Ö. Sosyal | Çok Kötü | 3 | 3,42+0,38 | 5-338 | 0.53 | 0.71 |
| | Kötü | 9 | 3,14+0,81 | | | |
| | Normal | 134 | 3,49+0,82 | | | |
| | İyi | 156 | 3,49+0,96 | | | |
| S.Z.D.Ö. Fizyolojik | Çok Kötü | 3 | 4,08+0,38 | 5-338 | 1.01 | 0.43 |
| | Kötü | 9 | 3,61+0,67 | | | |
| | Normal | 134 | 3,96+0,76 | | | |
| | İyi | 156 | 4,05+0,74 | | | |
| S.Z.D.Ö. Rahatlama | Çok Kötü | 3 | 3,08+0,87 | 5-338 | 0.96 | 0.46 |
| | Kötü | 9 | 2,83+0,71 | | | |
| | Normal | 134 | 3,25+0,96 | | | |
| | İyi | 156 | 3,16+1,00 | | | |
| S.Z.D.Ö. Estetik | Çok Kötü | 3 | 2,08+1,04 | 5-338 | 3.38 | 0.04 |
| | Kötü | 9 | 3,08+0,78 | | | |
| | Normal | 134 | 3,47+0,80 | | | |
| | İyi | 156 | 3,68+0,85 | | | |
| | Çok İyi | 41 | 3,73+0,91 | | | |
| p<0,05 | | | | | | |

SZDÖ ile refah seviyesi değişkeni ile gerçekleştirilen test sonucunda sadece “estetik” ($f_{(3,38)} = p < 0,05$) alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla yapılan test sonucunda ise, “çok kötü” seçeneğine sahip grup ($x=2,08$) ile “kötü” ($x=3,08$) “normal” ($x=3,47$) “iyi” ($x=3,68$) ve “çok iyi” ($x=3,73$) seçeneğine sahip grup arasında gerçekleştiği anlaşılmıştır.

Tablo 15: Haftalık Boş Zaman Süresi Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | Haftalık Boş Zaman Süresi | n | x+sd | df | f | p |
|-------|---------------------------|---|------|----|---|---|
|-------|---------------------------|---|------|----|---|---|

| | | | | | | |
|--|------------------|-----|-----------|-------|------|-------------|
| R.A.S.Ç.Ö. Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | 1-5 Saat | 87 | 4,91+1,31 | 4-339 | 2.59 | 0.05 |
| | 6-10 Saat | 137 | 5,35+1,22 | | | |
| | 11-15 Saat | 69 | 5,10+1,35 | | | |
| | 16 Saat ve Üzeri | 50 | 4,95+1,36 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi | 1-5 Saat | 87 | 5,01+1,42 | 4-339 | 0.03 | 0.99 |
| | 6-10 Saat | 137 | 5,04+1,50 | | | |
| | 11-15 Saat | 69 | 5,08+1,23 | | | |
| | 16 Saat ve Üzeri | 50 | 5,07+1,49 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. İyileştirilmiş Durum | 1-5 Saat | 87 | 4,94+1,65 | 4-339 | 0.72 | 0.53 |
| | 6-10 Saat | 137 | 5,03+1,48 | | | |
| | 11-15 Saat | 69 | 5,26+1,29 | | | |
| | 16 Saat ve Üzeri | 50 | 5,17+1,60 | | | |
| p<0,05 | | | | | | |

Katılımcıların RASÇÖ ile haftalık boş zaman süresi algılarına yönelik gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda; RASÇÖ ölçeği alt boyutlarından sadece “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” ($f(2,59)=p<0,05$) alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla yapılan “Post-Hoc Games Howell” testi sonucunda ise “1-5 saat” seçeneğine sahip grup ($x=4,91$) ile “6-10 saat” ($x=5,35$) seçeneğine sahip grup arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 16: Haftalık Boş Zaman Süresi Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | Haftalık Boş Zaman Süresi | n | x+sd | df | f | p |
|--------------------------------------|---------------------------|-----|-----------|-------|------|-------------|
| S.Z.D.Ö. Psikolojik | 1-5 Saat | 87 | 3,49+0,89 | 4-339 | 3.34 | 0.02 |
| | 6-10 Saat | 137 | 3,79+0,71 | | | |
| | 11-15 Saat | 69 | 3,60+1,01 | | | |
| | 16 Saat ve Üzeri | 50 | 3,45+0,93 | | | |
| S.Z.D.Ö. Eğitimsel | 1-5 Saat | 87 | 3,28+1,01 | 4-339 | 3.11 | 0.02 |
| | 6-10 Saat | 137 | 3,68+0,86 | | | |
| | 11-15 Saat | 69 | 3,54+1,02 | | | |
| | 16 Saat ve Üzeri | 50 | 3,53+0,90 | | | |
| S.Z.D.Ö. Sosyal | 1-5 Saat | 87 | 3,22+1,08 | 4-339 | 3.67 | 0.01 |
| | 6-10 Saat | 137 | 3,64+0,7 | | | |
| | 11-15 Saat | 69 | 3,42+1,04 | | | |
| | 16 Saat ve Üzeri | 50 | 3,40+0,91 | | | |
| S.Z.D.Ö. Fizyolojik | 1-5 Saat | 87 | 3,72+0,90 | 4-339 | 5.07 | 0.00 |
| | 6-10 Saat | 137 | 4,14+0,65 | | | |
| | 11-15 Saat | 69 | 4,14+0,66 | | | |
| | 16 Saat ve Üzeri | 50 | 4,00+0,87 | | | |
| S.Z.D.Ö. | 1-5 Saat | 87 | 3,05+0,96 | 4-339 | 1.15 | 0.32 |

| | | | | | | |
|------------------|------------------|-----|-----------|-------|------|-------------|
| Rahatlama | 6-10 Saat | 137 | 3,28+1,03 | | | |
| | 11-15 Saat | 69 | 3,28+0,83 | | | |
| | 16 Saat ve Üzeri | 50 | 3,21+0,90 | | | |
| S.Z.D.Ö. | 1-5 Saat | 87 | 3,53+0,95 | | | |
| | 6-10 Saat | 137 | 3,72+0,76 | 4-339 | 3.58 | 0.01 |
| | 11-15 Saat | 69 | 3,56+0,86 | | | |
| Estetik | 16 Saat ve Üzeri | 50 | 3,27+0,86 | | | |
| | p<0,05 | | | | | |

Katılımcıların serbest zaman doyum ölçeği ile haftalık boş zaman süresi algılarına yönelik gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda; serbest zaman doyum ölçeğine göre gerçekleştirilen test sonucunda ise, “psikolojik” ($f(3,34)= p<0,05$) “eğitimsel” ($f(3,11)= p<0,05$) “sosyal” ($f(3,67)= p<0,05$) “fizyolojik” ($f(5,07)= p<0,05$) “estetik” ($f(3,58)= p<0,05$) alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen test sonucunda ise, psikolojik alt boyutunda “16 saat ve üzeri” seçeneğine sahip grup ($x=3,45$) ve “6-10 saat” seçeneğine sahip grup ($x=3,79$) arasında; eğitimsel alt boyutta “1-5 saat” seçeneğine sahip grup ($x=3,28$) ve “6-10 saat” seçeneğine sahip grup ($x=3,68$) arasında sosyal alt boyutta “1-5 saat” seçeneğine sahip grup ($x=3,22$) ile 6-10 saat seçeneğine sahip grup ($x=3,64$) arasında; estetik “16 saat ve üzeri” seçeneğine sahip grup ($x=3,27$) ile “6-10 saat” seçeneğine sahip grup ($x=3,72$) arasında gerçekleştiği anlaşılmıştır.

Tablo 17: Boş Zamanı Değerlendirmekte Ne Sıklıkla Güçlük Çekiyorsunuz Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | Boş Zamanlarınızı Değerlendirme Güçlüğü | n | x+sd | df | f | p |
|--|---|-----|-----------|-------|-------|-------------|
| R.A.S.Ç.Ö. Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | Her Zaman | 43 | 5,03+1,20 | | | |
| | Bazen | 186 | 5,36+1,19 | 3-340 | 1.89 | 0.15 |
| | Hiçbir Zaman | 114 | 4,96+1,48 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi | Her Zaman | 43 | 4,64+1,41 | | | |
| | Bazen | 186 | 5,04+1,44 | 3-340 | 2.57 | 0.08 |
| | Hiçbir Zaman | 114 | 5,21+1,38 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. İyileştirilmiş Durum | Her Zaman | 43 | 4,24+1,38 | | | |
| | Bazen | 186 | 5,07+1,52 | 3-340 | 10.34 | 0.00 |
| | Hiçbir Zaman | 114 | 5,38+1,43 | | | |
| p<0,05 | | | | | | |

Katılımcıların RASÇÖ ile boş zamanları değerlendirmede çekilen zorluk algılarına yönelik yapılan Anova Analizi sonucunda; RASÇÖ ölçeği alt boyutlarından “iyileştirilmiş durum” ($f(10,34)=p<0,05$) alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen “Post-Hoc Games Howell” testi sonucunda ise “hiçbir zaman” seçeneğine sahip grup ($x=5,38$) ile “bazen” ($x=5,07$) ve “her zaman” ($x=4,24$) seçeneğine sahip grup arasında anlamlı farklılık olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 18: Boş Zamanı Değerlendirmekte Ne Sıklıkla Güçlük Çekiyorunuz Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | Boş Zamanlarınızı Değerlendirme Güçlüğü | n | x+sd | df | f | p |
|---------------------|---|-----|-----------|-------|-------|-------------|
| S.Z.D.Ö. Psikolojik | Her Zaman | 43 | 3,60+0,64 | 3-340 | 1.80 | 0.16 |
| | Bazen | 186 | 3,71+0,85 | | | |
| | Hiçbir Zaman | 114 | 3,50+0,95 | | | |
| S.Z.D.Ö. Eğitimsel | Her Zaman | 43 | 3,17+0,95 | 3-340 | 3.57 | 0.03 |
| | Bazen | 186 | 3,57+0,94 | | | |
| | Hiçbir Zaman | 114 | 3,60+0,94 | | | |
| S.Z.D.Ö. Sosyal | Her Zaman | 43 | 3,51+0,75 | 3-340 | 0.79 | 0.45 |
| | Bazen | 186 | 3,50+0,99 | | | |
| | Hiçbir Zaman | 114 | 3,37+0,95 | | | |
| S.Z.D.Ö. Fizyolojik | Her Zaman | 43 | 3,83+0,84 | 3-340 | 3.07 | 0.05 |
| | Bazen | 186 | 4,11+0,68 | | | |
| | Hiçbir Zaman | 114 | 3,93+0,88 | | | |
| S.Z.D.Ö. Rahatlama | Her Zaman | 43 | 3,19+1,13 | 3-340 | 1.70 | 0.18 |
| | Bazen | 186 | 3,29+0,94 | | | |
| | Hiçbir Zaman | 114 | 3,09+0,91 | | | |
| S.Z.D.Ö. Estetik | Her Zaman | 43 | 3,70+0,85 | 3-340 | 1.654 | 0.19 |
| | Bazen | 186 | 3,61+0,82 | | | |
| | Hiçbir Zaman | 114 | 3,46+0,91 | | | |
| p<0,05 | | | | | | |

SZDÖ’e göre gerçekleştirilen test sonucunda boş zamanları değerlendirmede çekilen zorluk algılarına yönelik yapılan analizde “eğitimsel” ($f(3,57)= p<0,05$) ve “fizyolojik” ($f(3,07)= p<0,05$) alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla yapılan test sonucunda ise, “hiçbir zaman” seçeneğine sahip grup ($x=3,60$) ile “her zaman” seçeneğine sahip grup ($x=3,17$) arasında gerçekleştiği saptanmıştır.

Tablo 19: Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumunuz | n | x+sd | Df | f | P |
|--|---|-----|-----------|-------|-------|-------------|
| R.A.S.Ç.Ö. Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | Hiç Katılmıyorum | 128 | 4,80+1,44 | 3-340 | 10.13 | 0.00 |
| | Düzenli Katılıyorum | 65 | 5,63+1,07 | | | |
| | Düzensiz Katılıyorum | 150 | 5,20+1,19 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi | Hiç Katılmıyorum | 128 | 4,50+1,49 | 3-340 | 16.73 | 0.00 |
| | Düzenli Katılıyorum | 65 | 5,51+1,07 | | | |
| | Düzensiz Katılıyorum | 150 | 5,31+1,36 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. İyileştirilmiş Durum | Hiç Katılmıyorum | 128 | 4,35+1,58 | 3-340 | 23.35 | 0.00 |
| | Düzenli Katılıyorum | 65 | 5,62+1,18 | | | |
| | Düzensiz Katılıyorum | 150 | 5,46+1,33 | | | |

p<0,05

Katılımcıların RASÇÖ ile fiziksel aktiviteye katılım durum algılarına yönelik yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda; RASÇÖ ölçeği alt boyutlarından (“psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” ($f(10,13)=p<0,05$) “daha kötü bir durumun önlenmesi” ($f(16,73)=p<0,05$) ve “iyileştirilmiş durum” ($f(23,35)=p<0,05$)) alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen “Post-Hoc Games Howell” testi sonucunda psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutunda "hiç katılmıyorum" seçeneğine ait grup ($x=4.80$) ile "düzensiz katılıyorum" seçeneğine ait grup ($x=5.20$) ve "düzenli katılıyorum" seçeneğine ait grup ($x=5.63$) arasında; daha kötü bir durumun önlenmesi alt boyutunda hiç katılmıyorum seçeneğine ait grup ($x=4,50$) ile düzenli katılıyorum seçeneğine sahip grup ($x=5.51$) ile düzensiz katılıyorum seçeneğine ait grup ($x=5.31$) arasında; iyileştirilmiş durum alt boyutunda "hiç katılmıyorum" seçeneğine ait grup ($x=4.35$) ile "düzensiz katılıyorum" seçeneğine ait grup ($x=5.46$) ve "düzenli katılıyorum" seçeneğine ait grup ($x=5.62$) arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farkların “düzenli katılıyorum” seçeneğinin arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farkların “düzenli katılıyorum” seçeneğine ait grubun lehine olduğu belirlenmiştir.

Tablo 20: Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumu İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumunuz | n | x+sd | Df | f | P |
|----------------------------|---|-----|-----------|-------|-------|-------------|
| S.Z.D.Ö. Psikolojik | Hiç Katılmıyorum | 128 | 3,51+0,85 | 3-340 | 13.66 | 0.00 |
| | Düzenli Katılıyorum | 65 | 4,07+0,72 | | | |
| | Düzensiz Katılıyorum | 150 | 3,54+0,88 | | | |
| S.Z.D.Ö. Eğitimsel | Hiç Katılmıyorum | 128 | 3,12+0,89 | 3-340 | 23.18 | 0.00 |
| | Düzenli Katılıyorum | 65 | 3,97+0,90 | | | |
| | Düzensiz Katılıyorum | 150 | 3,69+0,89 | | | |
| S.Z.D.Ö. Sosyal | Hiç Katılmıyorum | 128 | 3,18+0,97 | 3-340 | 14.29 | 0.00 |
| | Düzenli Katılıyorum | 65 | 3,92+0,87 | | | |
| | Düzensiz Katılıyorum | 150 | 3,49+0,89 | | | |
| S.Z.D.Ö. Fizyolojik | Hiç Katılmıyorum | 128 | 3,84+0,78 | 3-340 | 18.07 | 0.00 |
| | Düzenli Katılıyorum | 65 | 4,40+0,55 | | | |
| | Düzensiz Katılıyorum | 150 | 3,99+0,81 | | | |
| S.Z.D.Ö. Rahatlama | Hiç Katılmıyorum | 128 | 2,87+1,02 | 3-340 | 26.53 | 0.00 |
| | Düzenli Katılıyorum | 65 | 3,77+0,68 | | | |
| | Düzensiz Katılıyorum | 150 | 3,26+0,88 | | | |
| S.Z.D.Ö. Estetik | Hiç Katılmıyorum | 128 | 3,40+0,87 | 3-340 | 6.75 | 0.00 |
| | Düzenli Katılıyorum | 65 | 3,65+0,77 | | | |
| | Düzensiz Katılıyorum | 150 | 3,60+0,85 | | | |
| p<0,05 | | | | | | |

SZDÖ'e göre gerçekleştirilen test sonucunda, alt boyutların hepsinde ("psikolojik" (f(13,66)= p<0,05) "eğitimsel" (f(23,18)= p<0,05) "sosyal" (f(14,29)= p<0,05) "fizyolojik" (f(18,07)= p<0,05) "rahatlama" (f(26,53)= p<0,05) "estetik" (f(6,75)= p<0,05)) anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla yapılan test sonucunda ise, "düzenli katılıyorum" seçeneğine ait grubun lehine olduğu belirlenmiştir.

Tablo 21: Haftalık Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | Haftada Ne Sıklıkla Fiziksel | n | x+sd | Df | F | p |
|--|------------------------------|-----|-----------|-------|-------|-------------|
| R.A.S.Ç.Ö. Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | Hiç | 102 | 4,89+1,44 | 4-339 | 3.84 | 0.01 |
| | Çok Nadir | 70 | 4,95+1,21 | | | |
| | Bazen | 119 | 5,26+1,21 | | | |
| | Sık Sık | 52 | 5,55+1,22 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi | Hiç | 102 | 4,45+1,48 | 4-339 | 11.37 | 0.00 |
| | Çok Nadir | 70 | 4,93+1,44 | | | |
| | Bazen | 119 | 5,46+1,26 | | | |

| | | | | | | |
|--|-----------|-----|-----------|-------|-------|-------------|
| | Sık Sık | 52 | 5,43+1,22 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. İyileştirilmiş Durum | Hiç | 102 | 4,16+1,49 | 4-339 | 20.25 | 0.00 |
| | Çok Nadir | 70 | 5,22+1,34 | | | |
| | Bazen | 119 | 5,50+1,32 | | | |
| | Sık Sık | 52 | 5,68+1,37 | | | |
| p<0,05 | | | | | | |

Katılımcıların RASÇÖ ile haftada fiziksel aktivitelere katılım sıklığı algılarına yönelik gerçekleştirilen Anova Analizi sonucunda; RASÇÖ ölçeği alt boyutlarının tamamında “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” ($f_{(3,84)}=p<0,05$) “daha kötü bir durumun önlenmesi” ($f_{(11,37)}=p<0,05$) ve “iyileştirilmiş durum” ($f_{(20,25)}=p<0,05$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen “Post-Hoc Games Howell” testi sonucunda ise anlamlı farklılığın “bazen” ve “sık sık” seçeneğinin lehine olduğu görülmüştür.

Tablo 22: Haftalık Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | Haftada Ne Sıklıkla Fiziksel | n | x+sd | Df | F | p |
|----------------------------|------------------------------|-----|-----------|-------|-------|-------------|
| S.Z.D.Ö. Psikolojik | Hiç | 102 | 3,62+0,85 | 4-339 | 6.68 | 0.00 |
| | Çok Nadir | 70 | 3,33+0,86 | | | |
| | Bazen | 119 | 3,64+0,85 | | | |
| | Sık Sık | 52 | 4,01+0,80 | | | |
| S.Z.D.Ö. Eğitimsel | Hiç | 102 | 3,08+0,93 | 4-339 | 14.78 | 0.00 |
| | Çok Nadir | 70 | 3,44+0,85 | | | |
| | Bazen | 119 | 3,84+0,87 | | | |
| | Sık Sık | 52 | 3,84+0,91 | | | |
| S.Z.D.Ö. Sosyal | Hiç | 102 | 3,13+1,03 | 4-339 | 7.10 | 0.00 |
| | Çok Nadir | 70 | 3,39+0,90 | | | |
| | Bazen | 119 | 3,65+0,86 | | | |
| | Sık Sık | 52 | 3,74+0,86 | | | |
| S.Z.D.Ö. Fizyolojik | Hiç | 102 | 3,81+0,75 | 4-339 | 9.93 | 0.00 |
| | Çok Nadir | 70 | 3,81+0,85 | | | |
| | Bazen | 119 | 4,13+0,70 | | | |
| | Sık Sık | 52 | 4,41+0,72 | | | |
| S.Z.D.Ö. Rahatlama | Hiç | 102 | 2,87+1,04 | 4-339 | 18.58 | 0.00 |
| | Çok Nadir | 70 | 2,96+0,91 | | | |
| | Bazen | 119 | 3,42+0,87 | | | |
| | Sık Sık | 52 | 3,76+0,64 | | | |
| S.Z.D.Ö. Estetik | Hiç | 102 | 3,47+0,88 | 4-339 | 1.37 | 0.25 |
| | Çok Nadir | 70 | 3,51+0,86 | | | |

| | | | |
|--------|---------|-----|-----------|
| | Bazen | 119 | 3,69+0,82 |
| | Sık Sık | 52 | 3,60+0,86 |
| p<0,05 | | | |

Haftalık fiziksel aktivitelere katılım sıklığı değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeği arasında gerçekleştirilen test sonucunda alt boyutlarında “psikolojik” ($f_{(6,68)}=p<0,05$) “eğitimsel” ($f_{(14,78)}=p<0,05$) “sosyal” ($f_{(7,10)}=p<0,05$) “fizyolojik” ve ($f_{(9,93)}=p<0,05$) “rahatlama” ($f_{(18,58)}=p<0,05$) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla yapılan test sonucunda ise anlamlı farklılığın “bazen” ve “sık sık” seçeneğinin lehine olduğu görülmüştür.

Tablo 23: Üniversite Kampüsünde Yer Alan Rekreatif Alanların Yeterliliği Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları İlişkin T-Testi Sonuçları

| Boyut | Rekreatif Alan Yeterliliği | n | x + sd | T | P |
|--|----------------------------|-----|-----------|-------|-------------|
| R.A.S.Ç.Ö. Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | Evet | 40 | 5,51+1,13 | 1.96 | 0.05 |
| | Hayır | 303 | 5,08+1,32 | | |
| R.A.S.Ç.Ö. Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi | Evet | 40 | 4,90+1,19 | -0.69 | 0.49 |
| | Hayır | 303 | 5,07+1,45 | | |
| R.A.S.Ç.Ö. İyileştirilmiş Durum | Evet | 40 | 5,02+1,08 | -0.23 | 0.81 |
| | Hayır | 303 | 5,08+1,56 | | |
| t testi, p<0,05 | | | | | |

Katılımcıların RASÇÖ algılarına yönelik yapılan t-testi sonucunda rekreatif alan yeterliliği değişkenine göre RASÇÖ alt boyutlarından sadece (t(1,96)(Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi)=p<0,05) anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 24: Üniversite Kampüsünde Yer Alan Rekreatif Alanların Yeterliliği Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin T-Testi Sonuçları

| Boyut | Rekreatif Alan Yeterliliği | N | x + sd | t | P |
|----------------------------|----------------------------|-----|-----------|-------|-------------|
| S.Z.D.Ö. Psikolojik | Evet | 40 | 4,09+0,87 | 3.68 | 0.00 |
| | Hayır | 303 | 3,57+0,85 | | |
| S.Z.D.Ö. Eğitimsel | Evet | 40 | 3,79+0,91 | 1.82 | 0.06 |
| | Hayır | 303 | 3,50+0,95 | | |
| S.Z.D.Ö. Sosyal | Evet | 40 | 3,56+0,98 | 0.73 | 0.46 |
| | Hayır | 303 | 3,44+0,95 | | |
| S.Z.D.Ö. Fizyolojik | Evet | 40 | 4,14+0,75 | 1.07 | 0.28 |
| | Hayır | 303 | 4,00+0,78 | | |
| S.Z.D.Ö. Rahatlama | Evet | 40 | 3,19+0,79 | -0.17 | 0.86 |
| | Hayır | 303 | 3,22+0,98 | | |

| | | | | | |
|-------------------------|-------|-----|-----------|------|-------------|
| S.Z.D.Ö. Estetik | Evet | 40 | 3,88+0,52 | 2.43 | 0.01 |
| | Hayır | 303 | 3,53+0,88 | | |
| t testi, p<0,05 | | | | | |

SZDÖ alt boyutlarına yönelik olarak psikolojik ($t(3,68)= p<0,05$) ve estetik ($t(2,43)= p<0,05$) alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 25: Üniversite Kampüsünde Yer Alan Rekreatif Alanlardan Faydalanma Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin T-Testi Sonuçları

| Boyut | Üniversite Rekreatif Alanlardan Faydalanıyor | N | x + sd | T | p |
|--|--|-----|-----------|------|-------------|
| R.A.S.Ç.Ö. Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | Evet | 52 | 5,60+0,86 | 2.85 | 0.00 |
| | Hayır | 291 | 5,05+1,35 | | |
| R.A.S.Ç.Ö. Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi | Evet | 52 | 5,07+1,21 | 0.12 | 0.90 |
| | Hayır | 291 | 5,04+1,46 | | |
| R.A.S.Ç.Ö. İyileştirilmiş Durum | Evet | 52 | 5,32+1,18 | 1.27 | 0.20 |
| | Hayır | 291 | 5,03+1,56 | | |
| t testi, p<0,05 | | | | | |

Katılımcıların RASÇÖ algılarına yönelik yapılan t-testi sonucunda cinsiyet değişkeni göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutlarından sadece ($t(2,85)(\text{Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi})=p<0,05$) anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 26: Üniversite Kampüsünde Yer Alan Rekreatif Alanlardan Faydalanma Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Serbest Zaman Doymu İle İlgili Görüşlerine İlişkin T-Testi Sonuçları

| Boyut | Üniversite Rekreatif Alanlardan Faydalanıyor | N | x + sd | T | P |
|----------------------------|--|-----|------------|------|-------------|
| S.Z.D.Ö. Psikolojik | Evet | 52 | 4,11+0,90 | 4.43 | 0.00 |
| | Hayır | 291 | 3,54+0,83 | | |
| S.Z.D.Ö. Eğitimsel | Evet | 52 | 3,91+0,69 | 3.15 | 0.00 |
| | Hayır | 291 | 3,46+0,97 | | |
| S.Z.D.Ö. Sosyal | Evet | 52 | 3,73+0,85 | 2.21 | 0.02 |
| | Hayır | 291 | 3,41+0,96 | | |
| S.Z.D.Ö. Fizyolojik | Evet | 52 | 4,17+0,65 | 1.61 | 0.10 |
| | Hayır | 291 | 3,980+0,79 | | |
| S.Z.D.Ö. Rahatlama | Evet | 52 | 3,44+0,82 | 1.88 | 0.06 |
| | Hayır | 291 | 3,17+0,97 | | |
| S.Z.D.Ö. Estetik | Evet | 52 | 4,06+0,63 | 4.54 | 0.00 |
| | Hayır | 291 | 3,49+0,86 | | |
| t testi, p<0,05 | | | | | |

SZDÖ alt boyutlarına yönelik olarak ise psikolojik ($t_{(4,43)}= p<0,05$), eğitimsel ($t_{(3,15)}= p<0,05$), sosyal ($t_{(2,21)}= p<0,05$) ve estetik ($t_{(4,54)}= p<0,05$) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 27: İlinizin Sahip Olduğu Rekreatyonel Alanların Yeterliliği Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatyonda Algılanan Sağlık Çıktılarına İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | İlin Sahip Olduğu Rekreatyonel Alan Yeterliliği | n | x+sd | df | f | p |
|--|---|-----|-----------|-------|-------|-------------|
| R.A.S.Ç.Ö. Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | Kesinlikle Yetersiz | 28 | 5,08+1,07 | 5-338 | 37.84 | 0.00 |
| | Yetersiz | 39 | 4,92+1,46 | | | |
| | Kısmen | 133 | 5,06+1,43 | | | |
| | Yeterli | 129 | 5,17+1,19 | | | |
| | Kesinlikle Yeterli | 14 | 6,07+0,12 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi | Kesinlikle Yetersiz | 28 | 4,61+1,81 | 5-338 | 0.97 | 0.42 |
| | Yetersiz | 39 | 5,29+1,52 | | | |
| | Kısmen | 133 | 5,06+1,53 | | | |
| | Yeterli | 129 | 5,02+1,21 | | | |
| | Kesinlikle Yeterli | 14 | 5,36+0,96 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. İyileştirilmiş Durum | Kesinlikle Yetersiz | 28 | 4,54+1,96 | 5-338 | 1.54 | 0.20 |
| | Yetersiz | 39 | 5,21+1,57 | | | |
| | Kısmen | 133 | 5,28+1,49 | | | |
| | Yeterli | 129 | 4,95+1,41 | | | |
| | Kesinlikle Yeterli | 14 | 4,88+1,17 | | | |

p<0,05

Katılımcıların RASÇÖ ile ilin sahip olduğu rekreatyonel alanların yeterliliği algılarına yönelik gerçekleştirilen Anova Analizi sonucunda; RASÇÖ ölçeği alt boyutlarından sadece “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” ($f(37,84)=p<0,05$) alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen “Post-Hoc Games Howell” testi sonucunda ise “yetersiz” seçeneğine sahip grup ($x=4,92$) ile “kesinlikle yeterli” ($x=6,07$) seçeneğine sahip grup arasında anlamlı farklılık olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 28: İlinizin Sahip Olduğu Rekreatyonel Alanların Yeterliliği Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doyumuna İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | İlin Sahip Olduğu Rekreatyonel Alan Yeterliliği | n | x+sd | df | f | p |
|-------|---|---|------|----|---|---|
|-------|---|---|------|----|---|---|

| | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------|-----|-----------|-------|-------|-------------|
| S.Z.D.Ö. Psikolojik | Kesinlikle Yetersiz | 28 | 3,60+0,94 | 5-338 | 7.61 | 0.00 |
| | Yetersiz | 39 | 3,54+0,76 | | | |
| | Kısmen | 133 | 3,47+0,90 | | | |
| | Yeterli | 129 | 3,72+0,80 | | | |
| | Kesinlikle Yeterli | 14 | 4,50+0,64 | | | |
| S.Z.D.Ö. Eğitimsel | Kesinlikle Yetersiz | 28 | 3,58+0,82 | 5-338 | 28.14 | 0.00 |
| | Yetersiz | 39 | 3,65+0,89 | | | |
| | Kısmen | 133 | 3,47+0,88 | | | |
| | Yeterli | 129 | 3,43+1,04 | | | |
| | Kesinlikle Yeterli | 14 | 4,59+0,33 | | | |
| S.Z.D.Ö. Sosyal | Kesinlikle Yetersiz | 28 | 3,01+1,18 | 5-338 | 2.17 | 0.08 |
| | Yetersiz | 39 | 3,40+0,85 | | | |
| | Kısmen | 133 | 3,41+0,88 | | | |
| | Yeterli | 129 | 3,57+0,94 | | | |
| | Kesinlikle Yeterli | 14 | 3,96+1,17 | | | |
| S.Z.D.Ö. Fizyolojik | Kesinlikle Yetersiz | 28 | 3,86+0,62 | 5-338 | 1.96 | 0.11 |
| | Yetersiz | 39 | 4,03+0,72 | | | |
| | Kısmen | 133 | 4,05+0,82 | | | |
| | Yeterli | 129 | 3,96+0,78 | | | |
| | Kesinlikle Yeterli | 14 | 4,43+0,66 | | | |
| S.Z.D.Ö. Rahatlama | Kesinlikle Yetersiz | 28 | 3,40+0,79 | 5-338 | 21.30 | 0.00 |
| | Yetersiz | 39 | 3,12+0,91 | | | |
| | Kısmen | 133 | 3,17+0,98 | | | |
| | Yeterli | 129 | 3,18+1,01 | | | |
| | Kesinlikle Yeterli | 14 | 3,79+0,13 | | | |
| S.Z.D.Ö. Estetik | Kesinlikle Yetersiz | 28 | 3,29+1,00 | 5-338 | 18.67 | 0.00 |
| | Yetersiz | 39 | 3,23+0,91 | | | |
| | Kısmen | 133 | 3,60+0,88 | | | |
| | Yeterli | 129 | 3,64+0,77 | | | |
| | Kesinlikle Yeterli | 14 | 4,23+0,24 | | | |
| p<0,05 | | | | | | |

SZDÖ'e göre gerçekleştirilen test sonucunda “psikolojik” ($f(7,61)= p<0,05$) “eğitimsel” ($f(28,14)= p<0,05$) “rahatlama” ($f(21,30)= p<0,05$) “estetik” ($f(1,67)= p<0,05$) alt boyutunda anlamlı bir farklılık edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla yapılan test sonucunda ise, psikolojik alt boyutta “yetersiz” seçeneğine sahip grup ($x=3,47$) ile “kesinlikle yeterli” ($x=4,50$) seçeneğine sahip grup arasında; eğitimsel alt boyutta “kısmen” seçeneğine sahip grup ($x=3,47$) ile “kesinlikle yeterli” ($x=4,59$) seçeneğine sahip grup arasında; rahatlama alt boyutunda “yetersiz” seçeneğine sahip grup ($x=3,12$) ile “kesinlikle yeterli” ($x=3,79$) seçeneğine sahip grup arasında, estetik alt boyutunda

“yetersiz” seçeneğine sahip grup ($x=3,23$) ile “kesinlikle yeterli” ($x=4,23$) seçeneğine sahip grup arasında gerçekleştiği anlaşılmıştır.

Tablo 29: İlin Sahip Olduğu Rekreatyonel Alanları Kullanım Sıklığı Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatyonda Algılanan Sağlık Çıktıları İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | İlin Sahip Olduğu Rekreatyonel Alan Kullanım Sıklığı | n | x+sd | Df | f | p |
|--|--|-----|-----------|-------|-------|-------------|
| R.A.S.Ç.Ö. Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi | 1-5 Saat | 259 | 4,92+1,35 | 4-339 | 24.78 | 0.00 |
| | 6-10 Saat | 66 | 5,73+0,89 | | | |
| | 11-15 Saat | 13 | 6,12+0,42 | | | |
| | 16 Saat ve Üzeri | 5 | 5,86+0,83 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi | 1-5 Saat | 259 | 5,01+1,47 | 4-339 | 7.25 | 0.00 |
| | 6-10 Saat | 66 | 5,41+1,10 | | | |
| | 11-15 Saat | 13 | 3,69+1,32 | | | |
| | 16 Saat ve Üzeri | 5 | 5,88+1,03 | | | |
| R.A.S.Ç.Ö. İyileştirilmiş Durum | 1-5 Saat | 259 | 5,02+1,58 | 4-339 | 5.05 | 0.01 |
| | 6-10 Saat | 66 | 5,42+1,02 | | | |
| | 11-15 Saat | 13 | 3,92+1,70 | | | |
| | 16 Saat ve Üzeri | 5 | 6,00+1,00 | | | |
| p<0,05 | | | | | | |

Katılımcıların RASÇÖ ile ilin sahip olduğu rekreatyon alanlarını kullanım sıklığı algılarına yönelik gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda; RASÇÖ ölçeği alt boyutlarından (“psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” ($f(24,78)=p<0,05$) “daha kötü bir durumun önlenmesi” ($f(7,25)=p<0,05$) ve “iyileştirilmiş durum” ($f(5,05)=p<0,05$)) alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla yapılan “Post-Hoc Games Howell” testi sonucunda ise anlamlı farklılığın “16 saat ve üzeri” ile “11-15 saat” seçeneğine sahip grupların lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 30: İlin Sahip Olduğu Rekreatyonel Alanları Kullanım Sıklığı Değişkenine Göre Katılımcıların Serbest Zaman Doymu İlişkin One-Way ANOVA Test Sonuçları

| Boyut | İlin Sahip Olduğu Rekreatyonel Alan Kullanım Sıklığı | n | x+sd | Df | f | p |
|-----------------|--|-----|-----------|-------|-------|-------------|
| S.Z.D.Ö. | 1-5 Saat | 259 | 3,49+0,87 | 4-339 | 12.06 | 0.00 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|------------------|-----|-----------|-------|-------|-------------|
| Psikolojik | 6-10 Saat | 66 | 4,08+0,71 | | | |
| | 11-15 Saat | 13 | 3,96+0,38 | | | |
| | 16 Saat ve Üzeri | 5 | 3,80+1,21 | | | |
| S.Z.D.Ö. Eğitimsel | 1-5 Saat | 259 | 3,40+0,97 | 4-339 | 7.88 | 0.00 |
| | 6-10 Saat | 66 | 3,94+0,76 | | | |
| | 11-15 Saat | 13 | 3,85+0,76 | | | |
| | 16 Saat ve Üzeri | 5 | 3,90+0,91 | | | |
| S.Z.D.Ö. Sosyal | 1-5 Saat | 259 | 3,36+0,92 | 4-339 | 3.93 | 0.02 |
| | 6-10 Saat | 66 | 3,77+0,96 | | | |
| | 11-15 Saat | 13 | 3,52+1,19 | | | |
| | 16 Saat ve Üzeri | 5 | 4,05+0,71 | | | |
| S.Z.D.Ö. Fizyolojik | 1-5 Saat | 259 | 3,93+0,82 | 4-339 | 5.08 | 0.01 |
| | 6-10 Saat | 66 | 4,24+0,52 | | | |
| | 11-15 Saat | 13 | 4,35+0,62 | | | |
| | 16 Saat ve Üzeri | 5 | 4,25+0,79 | | | |
| S.Z.D.Ö. Rahatlama | 1-5 Saat | 259 | 3,07+0,97 | 4-339 | 20.58 | 0.00 |
| | 6-10 Saat | 66 | 3,52+0,78 | | | |
| | 11-15 Saat | 13 | 4,17+0,47 | | | |
| | 16 Saat ve Üzeri | 5 | 3,90+0,67 | | | |
| S.Z.D.Ö. Estetik | 1-5 Saat | 259 | 3,46+0,87 | 4-339 | 23.40 | 0.00 |
| | 6-10 Saat | 66 | 3,89+0,74 | | | |
| | 11-15 Saat | 13 | 4,23+0,25 | | | |
| | 16 Saat ve Üzeri | 5 | 3,70+0,44 | | | |
| p<0,05 | | | | | | |

SZDÖ'e göre gerçekleştirilen test sonucunda alt boyutların hepsinde ("psikolojik" (f(12,06)= p<0,05) "eğitimsel" (f(7,88)= p<0,05) "sosyal" (f(3,93)= p<0,05) "fizyolojik" (f(5,08)= p<0,05) "rahatlama" (f(20,58)= p<0,05) "estetik" (f(23,40)= p<0,05)) anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini tespit etmek amacıyla yapılan test sonucunda ise, anlamlı farklılığın "16 saat ve üzeri" ile "11-15 saat" seçeneğine sahip grupların lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 31: Serbest Zaman Doyumu ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişkiye Ait Test Sonuçları

| | Rasçö1 | Rasçö2 | Rasçö3 | Szdö1 | Szdö2 | Szdö3 | Szdö4 | Szdö5 | Szdö6 |
|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| R | 1 | | | | | | | | |
| Rasçö1 | p | | | | | | | | |
| N | 343 | | | | | | | | |
| Rasçö2 | R | ,479** | 1 | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|
| | p | 0 | | | | | | | |
| | N | 343 | 343 | | | | | | |
| | R | ,513** | ,784** | 1 | | | | | |
| Rasçö3 | p | 0 | 0 | | | | | | |
| | N | 343 | 343 | 343 | | | | | |
| | R | ,555** | ,280** | ,235** | 1 | | | | |
| Szdö1 | p | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| | N | 343 | 343 | 343 | 343 | | | | |
| | R | ,488** | ,335** | ,363** | ,601** | 1 | | | |
| Szdö2 | p | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| | N | 343 | 343 | 343 | 343 | 343 | | | |
| | R | ,455** | ,367** | ,322** | ,484** | ,626** | 1 | | |
| Szdö3 | p | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| | N | 343 | 343 | 343 | 343 | 343 | 343 | | |
| | R | ,513** | ,361** | ,366** | ,633** | ,578** | ,645** | 1 | |
| Szdö4 | p | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | N | 343 | 343 | 343 | 343 | 343 | 343 | 343 | |
| | R | ,513** | ,361** | ,366** | ,633** | ,578** | ,645** | 1,000** | 1 |
| Szdö5 | p | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | N | 343 | 343 | 343 | 343 | 343 | 343 | 343 | 343 |
| | R | ,482** | ,192** | ,131* | ,614** | ,441** | ,515** | ,575** | ,575** |
| Szdö6 | p | 0 | 0 | ,015 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | N | 343 | 343 | 343 | 343 | 343 | 343 | 343 | 343 |

(**Rasçö1**:Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi **Rasçö2**: Kötü Bir Durumun Önlenmesi **Rasçö3**: İyileştirilmiş Durum **Szdö1**: Psikolojik **Szdö2**:Eğitimsel **Szdö3**: Sosyal **Szdö4**: Fizyolojik **Szdö5**: Rahatlama **Szdö6**:Estetik)

** Yüzde 1 seviyesinde anlamlıdır.

* Yüzde 5 seviyesinde anlamlıdır.

“Serbest Zaman Doyumu Ölçeği” ve “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları” ölçeği arasında gerçekleştirilen pearson testi sonucunda; her iki ölçeğin alt boyutlarının birbirleri ile düşük düzeyde fakat olumlu bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan bu çalışmada Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde görev yapan 343 akademisyenin rekreasyonda algıladıkları serbest zaman çıktıları ve serbest zaman doyum düzeyleri incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda çıkan sonuçlar yorumlanarak değerlendirilmiş ve literatürdeki diğer tezler ile karşılaştırılarak tartışılmıştır. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği'nin "psikolojik deneyimin gerçekleşmesi, daha kötü bir durumun önlenmesi ve iyileştirilmiş durum" alt boyutları ve Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin "psikolojik, eğitimsel, sosyal, fizyolojik, rahatlama ve estetik" alt boyutlarının yaş, cinsiyet, medeni durum, refah düzeyi" gibi bağımlı değişkenlere göre etkililiği incelenmiştir.

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği alt boyutları ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda "Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi" ve "İyileştirilmiş Durum" alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p > 0.05$) ve bu farklılığın 61 ve üzeri yaş grubunun lehine olduğu belirlenmiştir. Yaş ilerledikçe bireylerin mevcut durumunu daha çok iyiye getirme ve gelecekteki oluşabilecek durumların önüne daha çok geçmeye çalıştığı düşünülmektedir. Ayrıca yaş arttıkça rekreatif aktivitelerin önemi sağlığın daha önemli bir hale getirdiği düşünülmektedir. Rekreasyon faaliyetlerine 50 yaş ve üstünde olan bireylerin katılması bireylerin yalnızlık durumuna son vererek daha aktif olmalarına imkan sağladıkları bir yöntem olarak kullanıldığı fark edilmiştir. (Patterson ve Carpenter, 1994; Aydın; 2020). Alanyazı incelendiğinde Yurcu'nun 2017'de yapmış olduğu çalışma, çalışmamıza benzerlik göstermiş olup 51 yaş ve üzeri yaş grubunda anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Serdar'ın (2020) yapmış olduğu çalışma da yaş ile sadece iyileştirilmiş alt boyutu arasında anlamlı farklılık fark gözlemlenmiştir. Literatüre bakıldığında yaş değişkenine göre mevcut çalışma ile paralellik göstermeyen çalışma sonuçları bulunmaktadır. Çadır (2021) ve Sarıyıldız (2021) yapılan çalışmalarda yaş değişkeni ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Yaş değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Psikolojik, eğitimsel, fizyolojik ve rahatlama alt boyutlarında en yüksek ortalamanın 61 yaş ve üzeri grubunda olduğu

gözlemlenirken, sosyal ve estetik alt boyutlarında en yüksek ortalama 21-30 yaş grubundadır. Bu durumda 61 yaş üzeri olan katılımcıları serbest zamanlarında katıldıkları faaliyetten başarma hissi oluşması, merak hissi uyandırması, fiziksel bakımdan yenilenmesi ve dinlenme gibi faydalar elde ederken, 21-30 yaş grubunun mekanın özelliklerini ve sosyalleşme durumun ön planda tuttuğu düşünülmektedir. Köksal (2019), Erdemli (2019) ve Altuntaş (2023) tarafından yapılan çalışmalarda serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Gökçe 2008’de yapmış olduğu araştırmada katılımcıların yaş değişkenine göre “psikolojik”, “fizyolojik”, “rahatlama” ve “estetik” alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunduğu sonucu görülmüştür. Köylü tarafından 2020 yılında yapılan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumlarının incelenmesi araştırmasında yaş değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeğinden “Psikolojik”, “Rahatlama” ve “Fizyolojik” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan t testi sonucuna göre anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$) diğer bir ifade ile rekreatif faaliyetlerden elde edilen fayda durumu cinsiyet bakımında farklılık oluşturmamaktadır. Fakat alt boyutların hepsinde kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla sıra ortalama değerlerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar neticesinde yapılan faaliyetlerden elde edilen fiziksel ve psikolojik olarak mevcut durumun devam ettirmek, faaliyetlere katılma motivasyonu bularak iyi hallerinin devamlılığını sağlamak ve deneyim elde ettirmenin önemi kadınlar da erkeklere oranla daha fazla olduğu düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde yapılmış daha önceki çalışmalara baktığımızda çalışmamızı destekler nitelikteki şu çalışmalara ulaşılmıştır. Elçi ve diğ. (2019) yapmış olduğu çalışma da cinsiyet ile alt boyutlar arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Serdar ve Demirel tarafından 2019 yılında yapılan üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmaya katılan kadın katılımcıların algıladıkları sağlık çıktıları arasında üç alt boyut puanları erkeklerden daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Aydın’ın (2020) yapmış olduğu doktora tez çalışmasında RASÇÖ alt boyutlarında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu araştırma

da;gerçekleştirdiğimiz çalışmanın aksine erkeklerde sıra ortalamasının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Mevcut çalışmamızın sonuçlarının aksine çalışmamızı desteklemeyen şu çalışmalarda vardır. Serdar'ın yapmış olduğu doktora tezinde cinsiyet değişkeni ile alt boyutlar düzeyinde yalnızca “İyileştirilmiş Durum” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu ve bu farklılığın kadınlar lehine olduğu belirlenmiştir. Kayapınar tarafından 2021 yapılan araştırmada alt boyutlar ile cinsiyet değişkeni arasında sadece psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. 3 alt boyutta kadın katılımcıların lehine sonuçlanmıştır.

Bir diğer analiz sonucunda Serbest Zaman Doyum ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında sadece estetik alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. ($p<0.05$). “Estetik” alt boyutunda kadınların ortalamalarının erkeklerin ortalamalarına oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiş olup, kadınların lehine sonuçlanmıştır. Bu durumun kadınların serbest zamanlarında katıldıkları faaliyetlerin yapıldığı alanlarda estetik kaygılarının daha ön planda olduğu düşünülmektedir. Psikolojik, Sosyal, Fizyolojik ve Estetik alt boyutlarında kadınların sıra ortalamalarının erkeklerden fazla olduğu tespit edilirken; Eğitimsel ve Rahatlama alt boyutlarında ise erkeklerin sıra ortalamalarının kadınlardan fazla olduğu tespit edilmiştir. Literatürde çalışmamızla paralellik gösteren çalışmalara ulaşılmıştır. Köksal'ın 2019'da beden eğitimi öğretmenleri ile yapmış olduğu yüksek lisans tezindeki bulgulara göre beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile cinsiyet değişkeni arasında sadece “estetik” boyutunda anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Kadın beden eğitimi öğretmenleri, erkek beden eğitimi öğretmenlerine göre serbest zaman etkinliklerinden daha fazla estetik doyum elde ettiği ortaya çıkmıştır. Er tarafından 2023 yılında yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeği psikolojik, eğitimsel ve sosyal alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Avcı Taşkiran ve Gürbüz tarafından 2019'da lise öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada yapılmış olan ANOVA sonuçlarında serbest zaman doyumunu alt boyutlarından psikolojik, sosyal, fiziksel ve estetik alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır ve erkek öğrencilerin ortalama puanlarında kadınlardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Güvendi tarafından 2023 yılında yapılan öğretmenlerin serbest zaman doyumunu ile ilgili yapılan araştırmanın da

cinsiyet değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öztürk (2020) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları arasında ki ilişkinin anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği alt boyutları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutunda bekarların sıra ortalamaları evlilerin sıra ortalamalarına oranla yüksek bulunurken daha kötü bir durumun önlenmesi ve iyileştirilmiş durum alt boyutlarında evlilerin sıra ortalamalarının bekarların sıra ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bekarların evlilere göre faaliyetlerde deneyim elde etmeyi daha çok önemseydiği tek başına daha çok sosyalleşmeyi istemeleri düşünülmektedir. Evlilerin ise bekarlara oranla iyi hallerini korumak motivasyon elde etmek kilo problemi çekenlerin ideal kiloya kavuşmak istemesi çocuk sonrası toparlanma olarak düşünülebilir. Yurcu (2017), Elçi(2020), Serdar (2020), Sarıyıldız (2021) ve Aslan (2023) tarafından yapılan çalışmalar mevcut çalışmamızı destekler nitelikte olup medeni durum değişkeni ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Medeni durum değişkeni ile serbest zaman alt boyutları arasında “Psikolojik” ,“Rahatlama” ve “Estetik” boyutlarda farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılıkların tespit edildiği alt boyutlarda, bekar olan kişilerin ortalamalarının evlilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bekarların serbest zamanlarını erkeklere oranla daha aktif kullanabildiği düşünülmektedir. Bu durumun sebebi olarak evli ve bekarların sorumluluk düzeylerinin farklı olması olabilir. Bunlardan yola çıkarak bekarların evlilere oranla yapılan rekreatif etkinliklerden alınan fayda doğrultusunda özgürlüğüne düşkün olmaları, iş ev yükünden doğan stresi azaltmak istemeleri ve faaliyetlerde kullanılan alanda estetik kaygı güttükleri düşünülmektedir. Tan tarafından 2022 yılında kamu çalışanlarına yönelik yapılan araştırma da medeni durum ile serbest zaman doyum ölçeğinin sadece estetik alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilirken Öztaş tarafından 2018’de farklı kurumlarda çalışanlar ile yapmış olduğu çalışma da katılımcıların serbest zaman doyum

ölçeğinin “estetik” ve “rahatlama” alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ve bekar katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Aksoy tarafından 2022 yılında spor merkezi üyeleriyle yapılan çalışmada, Salar tarafından 2022’de öğretmenler ile ilgili yapılan çalışmada ve Köksal’ın 2019’da beden eğitimi öğretmenleri ile yapmış olduğu çalışma da serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları ile medeni durum değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği ile akademisyenlerin görev yaptığı fakülte değişkeni açısından incelenen analiz tablosuna göre sadece psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutunda anlamlı farklılık çıkmıştır. Anlamlı farklılık güzel sanatlar fakültesinin lehine sonuçlanmıştır. Bu durumun güzel sanatlar fakültesinin sanata ve estetiğe vermiş olduğu değer olduğu düşünülmektedir.

Bir diğer analiz sonucunda ise serbest zaman doyum ölçeğinin akademisyenlerin görev yaptığı fakülte değişkenine göre psikolojik, eğitimsel ve fizyolojik alt boyutlarında anlamlı farklılık çıkmıştır. Psikolojik alt boyutta eğitim fakültesinin lehine iken eğitimsel alt boyutta ilahiyat fakültesinin lehine, fizyolojik alt boyutta ise sağlık bilimleri fakültesinin lehine sonuçlanmıştır. Bu durumun sağlık alanında çalışanların serbest zamandan faydasını algıda seçici davranarak fizyolojik alt boyutunda anlamlı çıkması olduğu düşünülmektedir.

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin alt boyutları ile akademik unvan değişkeni arasındaki anova testine göre alt boyutların hiçbirinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutundaki farklılık Öğretim görevlisi lehineyken, daha kötü bir durumun önlenmesi ve iyileştirilmiş alt boyutlarındaki anlamlı farklılık profesörlerin lehine sonuçlanmıştır. Profesörler artık yaş almış olmaları bununla birlikte deneyim kazanmış olmaları akademisyenlerde çoğu rahatsızlığında başlangıcı olmaktadır. Rekreatif faaliyetlere katılarak kötü bir durumu önüne geçtiği ve kendini rahatsız eden problemleri çözdüğü düşünülmektedir.

Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutları ile akademik unvan değişkeni arasında hiçbir alt boyutta anlamlı farklılık çıkmamıştır. Psikolojik, eğitimsel,

fizyolojik ve estetik alt boyutlarında anlamlı farklılık öğretim üyelerinin lehine iken, sosyal alt boyutunda doçentlerin lehine, rahatlama alt boyutunda ise öğretim görevlilerin lehine sonuçlanmıştır.

Refah durumu değişkeni ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin alt boyutları arasında sadece “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bu farklılık ise, refah durumu çok kötü olan bireylerin lehinde olduğu saptanmıştır. Bu durumun refah düzeyi çok kötü seçeneğini işaretleyenlerin sayısının çok düşük olması sebebiyle olduğu düşünülmektedir. Diğer alt boyutlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<0.05$) Refah düzeyi yüksek olanların lehine sonuçlandığı (Özdemir ve Esenkaya (2019), Serdar (2020), Kayapınar (2021) Sarıyıldız(2021)), çalışmalar mevcuttur. Dağlı tarafından 2019’da yapılan araştırmada ise refah düzeyi ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Refah durumunun değişkenin serbest zaman doyumu ölçeği arasındaki analiz sonucunda sadece “Estetik” boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın “çok iyi” seçeneğinin lehine olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların algıladıkları refah seviyesinde çok iyi düzeyinde olan katılımcıların serbest zamanlarında katıldıkları faaliyetlerden aldıkları doyum ve faaliyetin bulunduğu yer konusunda estetik kaygı güttükleri düşünülmektedir. Ayrıca bu durum bireylerin maddi ve manevi olarak refah düzeylerinin yükselmiş olmasıyla serbest zaman faaliyetlerine katılımının daha fazla ve bu etkinliklerin onlar için anlamlı daha anlamlı olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Çalışmamızı destekler nitelikte bulunan literatürde şu çalışmalara ulaşılmıştır. Yazgeç tarafından 2019 yılında yapılmış olan çalışmada alt boyutların hepsinde anlamlı farklılık çıkarken, Turhan’ın 2022’de spor merkezlerinde yaptığı çalışmada refah durumu değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarında yalnızca fiziksel alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmalarda farklılığın “çok iyi” seçeneğinin lehine olduğu saptanmıştır.

Haftalık boş zaman süresi değişkeni ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutları arasında yapılan analiz sonucunda yalnızca “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” boyutunda anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Bu farklılığın “6-10 saat” seçeneğinin lehine olduğu belirlenmiştir. Haftalık 6-10 saat boş zamana sahip olan akademisyenlerin yapılan rekreatif faaliyetlerden daha fazla fayda sağladıkları düşünülmektedir. Çadır’ın 2021’de fitness merkezinde hizmet alan bireylerle yapmış olduğu tez çalışması çalışmamızı destekler nitelikte olup çalışma sonucunda tüm alt boyutlar ile haftalık boş zaman süresi değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş bu durumun “1-5 saat” seçeneğinin lehine olduğu saptanmıştır.

Analiz tablosuna bakıldığında haftalık boş zaman süresi değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlar arasındaki analiz sonucunda psikolojik, eğitimsel, sosyal, fizyolojik ve estetik alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın “6-10 saat” ve “11-15 saat” lehine olduğu belirlenmiştir. Haftalık boş zaman sürelerinin artmasıyla, etkinliklere katılımıyla hem sosyal etkileşimlerini hem fiziksel hem psikolojik hem de estetik doyuma ulaştıkları düşünülmektedir. Çakal tarafından 2021 yılında yapılan çalışma da hatalık boş zaman süresi değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları arasında tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık çıkmıştır. Bu anlamlı farklılık “6-10 saat”, “11-15 saat” ve “21 saat ve üzeri” seçeneklerinin lehinedir. Öztaş’ın yapmış olduğu yüksek lisans tezinde serbest zaman doyum düzeyi ölçeğinin alt boyutlarından sadece estetik alt boyutunda anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Anlamlı farklılığın “16 saat ve üzeri” grubunu işaretleyen katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır. Turhan tarafından 2022 yılında gerçekleştirilen çalışmada ise haftalık boş zaman süresi ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Boş zaman değerlendirme güçlüğü değişkeni ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutları arasındaki anova testi sonucuna göre sadece iyileştirilmiş durum alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Anlamlı farklılığın hiçbir zaman seçeneği lehine olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonucuna göre akademisyenlerin serbest zamanlarını değerlendirme de sıkıntı çekmiyor oluşu rekreatif faaliyetlerden algılanan fayda düzeyini arttırdığı düşünülmektedir.

Boş zamanları değerlendirme güçlüğü değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarından “Eğitimsel” ve “Fizyolojik” boyutlarda farklılık saptanmıştır. Anlamli farklılığın “bazen” ve “hiçbir zaman” seçeneklerinin lehine olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların serbest zamanları değerlendirmekte çektiği güçlük ne kadar ortadan kalkarsa o kadar rekreatif faaliyetlerden elde edilen algının arttığı düşünülmektedir. Çalışmamızı destekler nitelikte olan şu çalışmaya ulaşılmıştır. Ökmen tarafından 2022 yılında yapılan yüksek lisans tezinde boş zamanlarını değerlendirme güçlüğü ile serbest zaman doyum ölçeğinin anova testi sonucunda “psikolojik”, “sosyal”, “fizyolojik”, ve “estetik” alt boyutta anlamli olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamli farklılığın “hiçbir zaman” seçeneğinin lehine olduğu belirlenmiştir. Ökmen bu durumu şu şekilde yorumlamıştır: “üniversite öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirme konusunda yönlendirilmediği ya da yönlendirmede eksikliklerin olabileceği ve bununla birlikte öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirmeleri önündeki engellerin ön plana çıktığı sonucuna varılabilir.” Durmaz tarafından 2020 yılında gençler üzerine yapılan çalışma da ise boş zaman değerlendirmede güçlük çekme ile serbest zaman doyum ölçeğinin hiçbir alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamli farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguya göre katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım durumu değişkeni ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği arasında tüm alt boyutlarda anlamli farklılık çıkmıştır. Anlamli farklılığın düzenli katılıyorum seçeneğinin lehine olduğu belirlenmiştir. Bu durumda düzenli fiziksel aktiviteye katılan akademisyenlerin algıladıkları sağlık çıktıları fazladır.

Fiziksel aktivitelere katılım durumları değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeğinin tüm alt boyutlarda anlamli farklılık olduğu belirlenmiştir. Anlamli farklılığın “düzenli katılıyorum” seçeneğinin lehine olduğu belirlenmiştir. Aktivitelere katılım durumunun düzenli hale gelmesiyle akademisyenlerin katıldıkları rekreatif faaliyetlerden algıları durum arttığı düşünülmektedir. Serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutları ile fiziksel aktivitelere katılım durumu değişkeni arasında tüm alt boyutlarda anlamli farklılık bulan literatürde şu çalışmalara ulaşılmıştır:(Durmaz (2020), Sönmez (2020)) İlgili çalışmalarda anlamli farklılığın düzenli seçeneğinin lehine olduğu belirlenmiştir.

Haftalık fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkeni ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ve bu farklılığın “bazen” ve “sık sık” seçeneklerinin lehine olduğu belirlenmiştir. Haftalık fiziksel aktiviteye katılım oranı yükseldikçe, algılanan sağlık çıktı durumlarında da artış gözlemlendiği düşünülmektedir. Sarıyıldız tarafından 2021’de yapılmış olan çalışma çalışmamıza paralel durumda olup alt boyutlar ile fiziksel aktiviteye katılım sıklığı arasında anlamlı farklılığın meydana geldiği bulunmuştur. Serdar’ın 2020 de yapmış olduğu çalışmada çalışmamızı destekler nitelikte olup bütün alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ve bu durumun “sık sık” seçeneğinin lehine olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların haftalık fiziksel aktivite katılım sıklığı değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlar arasında yapılan Anova testi sonucunda, “Psikolojik” “Eğitimsel” “Sosyal” “Fizyolojik” ve “Rahatlama” boyutlarda farklılık olduğu saptanmıştır. Farklılığın “bazen” ve “sık sık” seçeneklerinin lehine olduğu bulunmuştur. Haftalık aktiviteye katılım sıklığı arttıkça alt boyutlarda anlamlı çıkma olasılığının arttığı düşünülmektedir. Fiziksel aktiviteye sık sık katılmaları bireylerin kendini ruh hallerini iyi hissetmeleri, sosyal ortamda kabul görmeleri, sosyal becerilerin artmasına katkı sağlamaktadır. Serdar’ın 2020’de yapmış olduğu çalışmada Doğan tarafından 2021 yılında yapılan çalışma da alt boyutlar arası anlamlı farklılık çıkmıştır. Yapılan bu çalışmalarda anlamlı farklılık sık sık seçeneğinin lehine olmuştur. Bu çalışmaların aksine Baycan tarafından 2020 tarafından yapılan yüksek lisans tezinde haftalık serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı değişkeni ile serbest zaman doyum düzeyleri ölçeğinin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği ile üniversite kampüsündeki rekreatif alanların yeterliliği değişkenine göre yapılan analiz sonucunda sadece psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutunda anlamlı farklılık çıkmıştır. Anlamlı farklılığın evet seçeneğine ait olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite kampüsündeki rekreatif alan yeterliliği değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutları arasında yapılan T testi sonucunda “Psikolojik” ve

“Estetik” boyutlarda farklılık bulunmuştur. Anlamli farklılığın evet seçeneğinin lehine olduğu saptanmıştır. Katılımcıların kampüste yer alan faaliyetleri tanınması ile alt boyutlarda anlamli çıkması ile doğru orantılı olduğu düşünülmektedir. Sıyahtaş tarafından 2020de yapılan çalışma da kampüsteki rekreasyon alanları ile serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutları hiçbirinde arasında anlamli farklılık bulunmamıştır.

Üniversite kampüsünde yer alanların rekreatif alanlardan faydalanma durumu değişkeni ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutları arasında sadece psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutunda anlamli farklılık vardır. Anlamli farklılığın evet seçeneğinin lehine olduğu tespit edilmiştir. Akademisyenlerin üniversite kampüsünde olan rekreatif alan kullanıyor olması kişide psikolojik sosyal fizyolojik çıktıları deneyimlediği düşüncesini arttırdığı düşünülmektedir.

Üniversite kampüsünde yer alanların rekreatif alanlardan faydalanma durumu değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları arasında psikolojik, eğitimsel, sosyal ve estetik alt boyutlarında anlamli farklılık çıkmıştır. Anlamli farklılığın evet seçeneğinin lehine olduğu belirlenmiştir.

İlin sahip olduğu rekreatif alan yeterliliği değişkeni ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutları arasında sadece psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutunda anlamli farklılık vardır. Bu anlamli farklılık kesinlikle yeterli seçeneğinin lehinedir.

İlin sahip olduğu rekreatif alan yeterliliği değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları arasında psikolojik, eğitimsel, rahatlama ve estetik alt boyutlarında anlamli farklılık çıkmıştır. Anlamli çıkan alt boyutlarda kesinlikle yeterli seçeneğinin lehine olduğu tespit edilmiştir.

İlin sahip olduğu rekreasyonel alanları kullanım sıklığı değişkeni ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutları arasında tüm alt boyutunda anlamli farklılık vardır. Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutunda anlamli farklılığın 11-15 saat seçeneğinin lehine olduğu, daha kötü bir durumun önlenmesi alt boyutu ile iyileştirilmiş durum alt boyutunda anlamli farklılığın 16 saat ve üzeri seçeneğinin lehine olduğu tespit edilmiştir.

İlin sahip olduğu rekreasyonel alanları kullanım sıklığı değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları arasında tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık çıkmıştır. Psikolojik ve eğitimsel alt boyutta anlamlı farklılığın 6-10 seçeneği lehine, sosyal alt boyutta 16 saat ve üzeri lehine, fizyolojik, rahatlama ve estetik alt boyutlarında ise anlamlı farklılığın 11-15 saat seçeneği lehine olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; akademisyenlerin yaşı arttıkça, refah düzeyi yükseldikçe, boş zaman süresi arttıkça, haftalık fiziksel aktiviteye katılım durumları düzenli hale geldikçe rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları anlamlı hale geldiği tespit edilmiştir. Ayrıca kadın ve bekar akademisyenlerin serbest zaman faaliyetlerine katılırken estetik kaygı göttüğü, refah seviyesi yükseldikçe doyum düzeylerinin arttığı tespit edilen diğer noktalardandır. Boş zaman süresi arttıkça, fiziksel aktivitelere katılma düzeyleri düzenli hale geldikçe doyum düzeylerinde artış tespit edilmiştir. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği ile serbest zaman doyum ölçeği arasında düşük düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur.

ÖNERİLER

- Gelecekte yapılması planlanan çalışmalarda farklı yaş gruplarına, çalışma yerleri farklı olan kişilere tasarlanabilir.
- Araştırmada kullanılan bu ölçeklere ek olarak serbest zaman engelleri ile ilgili çalışmalar eklenebilir.
- Akademisyenlerin serbest zamanlarında rahat kullanabilmesi için kampüs içi rekreatif faaliyetlere yer verilmelidir.
- Akademisyenlerin serbest zaman doyumunun artırılması için rekreatif faaliyetlere düzenli olarak katılmaları sağlanmalıdır.
- Erkek akademisyenlere rekreatif faaliyetlere katılımı hususunda bilgilendirilme yapılmalıdır.
- Evli akademisyenlerin iş yükünün fazla olmasına ilişkin rekreatif faaliyetlere katılamama durumu göz önüne alınarak, iş yükü, serbest zaman kullanımı ve rekreasyon adı altında seminerler düzenlenebilir.
- Çalışma farklı üniversitelere uygulanabilir, karşılaştırma yapılabilir.
- Karma yöntem kullanılabilir.
- Farklı iş kollarına mensup kişiler ile karşılaştırma yapılabilir.
- Nitel ve Nicel çalışma yöntemi birlikte uygulanabilir.
- Üniversite kampüsündeki rekreasyon alanlar arttırılmalı ve akademisyenlerin bu alanlara yönlendirilmelidir.

KAYNAKÇA

- ADİLOĞULLARI**, İlhan (2007).**Bodrum ve Kuşadasındaki Beş Yıldızlı Otellerde Kalan Turistlerin Rekreatyone Sorunları**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- AĞİLÖNÜ**, Ali (2007). **Yerel Yönetimlerde Rekreatyon Hizmetleri ve Model Belirleme (Fethiye Örneği)**. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
- AKATAY**, Ayten (2003). **“Örgütlerde Zaman Yönetimi”**. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi: 10, 283.
- AKSOY**, Eda Nur (2022). **Spor Merkezi Üyelerinin Optimal Performans Duygu Durumları Serbest Zaman Doyuları ve İhtiyaç Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**.Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Rekreatyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- ALTUNTAŞ**, SeherBüşra(2023). **Halk Eğitim Kursiyerlerinin Rekreatyone Farkındalık Serbest Zaman Doyum ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi**.Kocaeli Üniversitesi, Sosyal BilimlerEnstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- ARDAHAN**, Faik&**YERLİSU LAPA**, Tennur (2010). **“Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi”**, Spor Bilimleri Dergisi, 21(4), ss.129-136.
- ARĞIN**, Emrah (2021). **Algı Sosyal Algı Ve Algı Yönetimi, Sosyal Medyada Kullanımı**, (ed.Salim Kurnaz), 1. Baskı, Ankara, İksadyayınevi, 7.
- ASLAN**, Mehmet Kasım (2023). **Halk Oyunları Antrenörlerinin Genel Öz Yeterlilik Algıları Ve Rekreatyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının İncelenmesi: Diyarbakır İli Örneği**. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- AVCI TAŞKIRAN**, Tülay, &**GÜRBÜZ**, Bülent (2019).**Serbest zaman doyumunun algılanan sosyal yetkinliği ve psikolojik sağlamlığı yordama gücü**, 2.Uluslararası Rekreatyon ve Spor Yönetimi Kongresi.
- AYDIN**, İsmail(2020).**Rekreatyone Fiziksel Aktivitelere Düzenli Katılan Bireylerde İlgilenim, Algılanan Sağlık Çıktısı ve Yaşam Doyum İlişkisi**. Gazi Üniversitesi,Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi.
- AYHAN**, Cihan (2022). **Serbest Zaman İlgilenimi, Rekreatyone Akış Deneyimi, Rekreatyone Fayda Ve Serbest Zaman Tatmininin Tekrar Katılım Niyeti Üzerine Etkisi**, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, Sakarya.

- BAYCAN, Dursun Yılmaz (2020). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumu ve Sağlık Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.** Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- BEARD, Jacop&RAGHEB, Mounır(1980). Measuring Leisure Satisfaction. Journal of Leisure Research, 12: 20–33.**
- BEKAR, Özge (2019). Düzenli Egzersiz Yapan Bireyleri Rekreatif Egzersiz Motive Eden Nedenler ile Algıladıkları Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi,** Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, 21-24.
- BROUGHTON Katherine.ve BEGGS, Brent. (2007) LeisureSatisfaction of OlderAdults. Activities, Adaptation&Aging.31(1): 1-18.**
- BUDRUK Megha, STANİS SAW. Place Attachment and Recreation Experience Preference: A Further Exploration of the Relationship. Outdoor Recreation and Tourism 2013: 1(2): 51-61.**
- BÜYÜKÖZTÜRK, Şener ve diğerleri. Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri.** 25. Baskı: Ankara, Pegem Akademi Yayınları. 2018, 15.
- CEVAHİROĞLU, Burkay (2007). Efes ile İlk Adım Basketbol Okulları Projesine Katılan 9-15 Yaş Grubu Çocukların Rekreatif Aktivitelerine Katılımlarının Değerlendirilmesi.** Yüksek Lisans Tezi: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- CHENG, Eva, PATTERSON, Ian., PACKER, Jan. & PEGG, Shane. (2010). Identifying the Satisfactions Derived from Leisure Gardening by Older Adults.**Annals of LeisureResearch. 13(3): 395-419,
- CHOİ, Suh.Hee. ve FU, Xiaoxiao. (2015). Re-Examining the Dimensionality of Leisure Motivation and Leisure Satisfaction in A Multicultural Context: Evidence from Macau. Humanities&Social Sciences Reviews. 3(1): 6-10.**
- ÇADIR, Kaan (2021). Fitness Merkezinde Hizmet Alan Bireylerin Sağlık Çıktıları ile Yaşam Kalitesi İlişkinin İncelenmesi.** Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı Tezi.
- ÇAKAL, Barış (2021). Serbest Zaman İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki: Manisa Ruhsağlığı ve Hastalıkları Hastanesi Örneği.** Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreatif Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- ÇAKIR, Onur (2017). Rekreatif Kavramı ve Teorileri. İçinde: Rekreatif Liderlik ve Turist Rehberliği: Kavram ve Kuramlar Üzerinden Bir Analiz.**Kozak, M.A. (Ed.). Detay Yayıncılık: Ankara. 36-54

- DAĞLI**, Bayram Ali (2019). **Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Mezunlarının Sportif Rekreeyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının İncelenmesi**. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- DOĞAN**, Mehmet (2021). **Serbest Zaman Doyumu, Mutluluk Ve Algılanan Sağlık İlişkinde Kültürel Uyumun Rolü**.Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitim ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- DU CAP**, Marie. Claude (2002). **Theperceivedimpact of theAcadia Advantage Program on theleisurelifestyleandleisuresatisfaction of thestudents at AcadiaUniversity**, Master Thesis, AcadiaUniversity, Ottawa, Canada.
- DURMAZ**, Halit(2020). **Gençlerin Serbest zaman Etkinliklerine Yönelik Tutumları ile Doyum ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki: Manisa Gençlik Merkezleri Örneği** .Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreeyon Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- DURUKAN**, Erdil, **CAN**, S. ve **GÖK**. A. (2007). **Bir Rekreeyon Faaliyeti Olarak Üniversitelerarası Müsabakalara Katılan Sporcu Öğrencilerin Liderlik Davranışlarının (Anlayış Gösterme Boyutunda) Karşılaştırılması**, Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, Cilt: 2, Sayı: 2., 23-30.
- ELÇİ**, Gürkan. (2022). **Zamansal Yaşam Tatmini Serbest Zaman Doyumu Ve Rekreeyonda Algılanan Sağlık Çıktıları İlişkisi Farklı Kuşakların Perspektifi**.ankara üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü spor bilimleri ana bilim dalı doktora tezi .
- ELÇİ**, Gürkan&**DOĞAN** Mehmet &**GÜRBÜZ**, Bülent (2019). **Bireylerin Rekreeyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi**.Uluslararası Antrenman Bilimi, Spor ve Egzersiz Dergisi. 5(3): 93-106.
- ER**, Batuhan (2023). **Dijital Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımda Akış Deneyimi ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi**.Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreeyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- ERDEM**, Ramazan&**PİRİNÇCİ**, Edibe&**DİKMETAŞ**, Elif, (2005), **Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışları ve Bu Davranışların Akademik Başarı ile İlişkisi**, Manas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı:14, Sayfa:167-177.
- ERDEMLİ**, Erdem (2019). **Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Mesleğe Yönelik Tutumu İle Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı, Bartın.

- Etimoloji**, (2022). **Rekreasyon Kelime Kökeni**. URL: <https://www.etimolojiturkce.com/kelime/rekreasyon>. Erişim Tarihi: 19.11.2022
- GOMEZ, Edwin, HİLL, Eddie, ZHU, Xihe. ve FREİDT, Barbara.** (2016) **Perceived Health Outcomes of Recreation Scale (PHORS): Reliability, Validity and Invariance. Measurement in Physical Education and Exercise Science.**20(1):27-37.
- GÖKÇE, Hüseyin** (2015). **Rekreasyonel Etkinliklerin Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Bireylerin Öz-Yeterlik, Sınav Kaygısı Ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Üzerine Etkisi**, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- GÖKÇE, Hüseyin&ORHAN, Kamil** (2011). **Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması**. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 22(4): 139- 145.
- GULAM, Aafid** (2016). **Recreation-Need and İmportance in Modern Society. International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education.** 1(2): 157-160.
- GÜÇLÜ, Nezahat** (2001). **Zaman Yönetimi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi**, 87-106
- GÜL, Tolga** (2014). **“Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım”**, Yaylı, Ali. (Editörler). **Rekreasyona Giriş**, Ankara: Detay Yayıncılık,4.
- GÜVENDİ, Eyüp Buğra** (2023). **Devlet ve Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Serbest Zaman Doyumu ve Rekreatif Etkinliklere Katılım Engellerinin İncelenmesi**. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- HAZAR Atilla.** **Rekreasyon ve Animasyon**. Ankara: Detay Yayınları; 2003.
- HUANG ChunYen. Carleton Bill** (2003). **The Relationships Among Leisure, Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of College Students in Taiwan**.Doctora Idissertation. University of the Incarnate Word.
- KABA, İsmet Cem**(2009). **Türkiye’deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonu’nun Mevcut Durumu Ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi**, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 6.
- KARAKÜÇÜK Suat** (1999). **Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme)**, Bağırğan Yayımevi, 3. Basım, Ankara.
- KARAKÜÇÜK, Suat.** (2005). **Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme)**. (Beşinci Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.

- KAYAPINAR**, Kubilay. (2021). **Rekreasyonel Tenise Katılan Bireylerin Algılanan Sağlık Çıktıları, Serbest Zaman Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi**.Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- KENSİNGER** Karı Michelle. (2004). **Leisure Experiences of Young Adults with Developmental Disabilities: A Case Study**. Doctoral Dissertation. University of Florida.
- KILBAŞ**, Şükran; **Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme**, 4. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara, 2004, 15-16.
- KILIÇ**, Eray (2018). **Az Gören Erişkin Bireylerde Serbest Zamanla İlişkili Aktivite Performansını Etkileyen Faktörlerin Kişi-Çevre-Aktivite Modeli İle İncelenmesi**, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ergoterapi Programı Anabilim dalı, Ankara.
- KÖKSAL**, Gürkan (2019). **Serbest Zaman Doyumu İle Yaşam Tatmini İlişkisi: Beden Eğitimi Öğretmenleri Örneği**.Selçuk Üniversitesi, Sağlık BilimleriEnstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- KÖYLÜ**, Aslışah Ümit (2022). **Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Serbest Zaman Doyumlarının İncelenmesi**. Karaaanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi AnaBilim Dalı, Yüksek lisans Tezi.
- MANSUROĞLU**, Sibel. (2002). **Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri Ve Dış Mekân Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi.**, Akdeniz Üniversitesi, Ziraat Fakültesi Dergisi, 15 (2), 53-62.
- NEÜ** (Necmettin Erbakan Üniversitesi) (2021). <https://erbakan.edu.tr/sayfa/universitemiz> Erişim Tarihi: 10/03/2023.
- ÖKMEN**, Mehmet (2022). **Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Araştırılması (Şırnak Üniversitesi Örneği)**. Fırat Üniversitesi.
- ÖZBEY**, Selhan &**ATALAY ÇELEBİ** Müberra: “Rekreasyon Temelleri”, **Spor Bilimlerine Giriş**, Ed. Nevzat Mirzeoğlu, 1. Baskı, Bağırhan Yayınları, Ankara, 2003, 230)
- ÖZDEMİR**, Nurgül &**ESENKAYA**, Aslı. (2019). **Veteran Badmintoncuların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının İncelenmesi**. 17.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.
- ÖZEL**, Bilge (2019). **Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Yaşam Doyum, Tatmin ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**.Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

- ÖZER** Songül (Ed.). (2020). **Turizm İşletmelerinde Rekreasyon ve Animasyon**. Akademisyen Kitabevi.
- ÖZER**, Bayram&**GELLEN**, İsmail&**ÖCAL**, Sabahat. (2009). **İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının günlük problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi**. Mustafa Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(12), 235-257.
- ÖZTAŞ**, İlhan (2018). **Farklı Kurumlarda Çalışan Memurların Serbest Zaman Doyu ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi (Kırıkkale İli Örneği)**.Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- ÖZTÜRK**, Ekrem (2018). **Pansiyonlarda Kalan Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin İncelenmesi**.Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- PASLI**, Mehmet Mert & **ÇELİKKANAT PASLI**, Nazik (2019). **Spor Ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı II**. Bölüm Rekreasyon Ve Turizm, Çizgi Kitabevi (ed. Öğretim Üyesi Arda ÖZTÜRK, Dr. Öğretim Üyesi Ercan KARAÇAR, Uzm. Ozan YILMAZ).
- POLAT**, Ercan&**YOKA** Keziban& **CAN**, Berna, & **YILMAZ**, Kübra (2019) Taraftar Özdeşleşme Düzeyi, Yaşam Tatmini Ve Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi,2019-Cilt: 13 - Sayı: 2, 116-127
- RAMAZANOĞLU** Fikret, & **ALTUNGÜL** Oğuzhan, & **ÖZER** Arzu, (2004). **Sportif Açından Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirilmesi**. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 176-179.
- SABUNCUOĞLU**, Zeyyat, &**TÜZ**, Melek. (2003), **Örgütsel Psikoloji**, Bursa.
- SALAR**, Mehmet Şakir (2022). **Öğretmenlerin Serbest Zaman Doyumları ve Serbest Zaman Engellerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi**. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Egzersiz ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- SARIYILDIZ**, Bayram (2021). **Bireylerin Serbest Zamanlarında Katıldıkları Aktivitelere Yönelik Doyum Düzeyleri ile Algıladıkları Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişki: Kilis İli Örneği**. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- SERDAR**, Emrah&**DEMİREL**, Mehmet. (2019). **Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklerden Algıladıkları Sağlık Çıktıları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki**. 2.Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi.
- SERDAR**, Emrah (2020). **Serbest Zaman Tutumu, Serbest Zaman Doyumu Ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişki**, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- SEVİL**, Tuğba, & **ŞİMŞEK**, Kerem Yıldırım, **KATIRCI** Hakan, **ÇELİK**, Veli Onur, **ÇELİKSOY**, Mehmet Ali. (2013), Ed. Kocaekşi, **S.Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi**, Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Yayını, Eskişehir, 4.
- SİYAHTAŞ**, Anıl (2020). **Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Yalnızlık Düzeyleri ile Doyum Düzeylerinin İncelenmesi**. İstanbul Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans.
- SÖNMEZ**, Ali (2020). **Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumu İle Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- SÖNMEZOĞLU**, Uğur&**POLAT**, Ercan&**AYCAN**, Ali. (2014). “**Gençlik Merkezi Üyeleri ve Bazı Değişkenlere Göre Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri**”, International Journal of Science Culture and Sport, Özel Sayı 1, ss.219-229.
- SURVEYSYSTEM**. (2023). **Örneklem Hesaplama**.
<https://www.surveysystem.com/sscalc.htm>
- TAN**, Zeynep (2022). **Kamu Çalışanlarının Rekreasyon Aktiitelerine Katılımı, Serbest Zaman Doyumu ve Algılanan Stres Arasında İlişkinin Tespitine Yönelik Bir Araştırma**.Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- TDK** (2022). Rekreasyon. <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 19.11.2022).
- TORKİLDSEN**, George. (2005). Leisure and Recreation Management. Routledge. 52
- TURHAN**, Murat (2022). **Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Serbest Zaman Doyumu İle Mental İyi Oluş Arasındaki İlişki**. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek lisans Tezi.
- WANG** Edward Shih-Tse, **CHEN** Lily Shui-Lian, **LİN** Julia Ying-Chao, **WANG** Michael Chih-Hung (2008). **The Relationship Between Leisure Satisfaction And Life Satisfaction Of Adolescents Concerning Online Games**, Libra Publishers, 43,169.
- YAZGEÇ**, Göktuğ (2019). **Doğa ve Macera Etkinliklerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Fethiye Destinasyonu Örneği)**.Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- YERLİSU LAPA**, Tennur, **SERDAR** Emrah, **TERCAN KAAS** Evren & **Çakır Veli Ozan**, Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Türkçe

Versiyonun Psikometrik Özellikleri. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 15-18 Kasım 2017. Antalya, Türkiye.

YURCU, Gülseren (2017). **Kamu Ve Özel Sektör Çalışanlarının Rekreatif Faaliyet Katılımı Sonucu Sağlık Algıları**. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(54): 942-951.

ZORBA, Erdal (2015). **Herkes İçin Yaşam Boyu Spor**, Fırat Matbaacılık, Ankara, 16.



EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan bu anket formu “**Akademik Personelin Serbest Zaman Doyumu Ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları İlişkisi**”ni ortaya koymak amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

Serbest Zaman: Bireyin çalışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan, özgürce kullanabilme ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçasıdır.

Rekreasyon: İnsanların serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları aktivitelerdir.

Elif TUNCER

Necmettin Erbakan Üniversitesi

Sosyal Bilimleri Enstitüsü

1.Yaşınız?

() 21-30 () 31-40 () 41-50 () 51-60 () 61 ve üzeri

2.Cinsiyetiniz? Kadın () Erkek ()

3.Medeni Durum? Evli () Bekar ()

4.Görev yapmakta olduğunuz fakülte:

Eğitim Fakültesi()

Meram Tıp Fakültesi()

Fen Fakültesi()

Mühendislik-Mimarlık Fakültesi ()

Güzel Sanatlar Fakültesi()

Sağlık Bilimleri Fakültesi()

Hukuk Fakültesi ()

Siyasal Bilgiler Fakültesi ()

Diş Hekimliği Fakültesi()

Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi()

İlahiyat Fakültesi()

Turizm Fakültesi ()

5.Akademik Unvanınız:

Araştırma Görevlisi ()

Öğr. Gör. ()

Dr.Öğr.Üyesi ()

Doçent ()

Prof. Dr. ()

6.Refah Seviyeniz: Çok Kötü() Kötü() Normal() İyi() Çok İyi()**7.Boş zaman sürenizi haftalık olarak belirtiniz?**

| | | | | |
|-----------------|----------|-----------|------------|------------------|
| Haftalık | 1-5 saat | 6-10 saat | 11-15 saat | 16 saat ve üzeri |
|-----------------|----------|-----------|------------|------------------|

8. Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?

| | | |
|-----------|-------|--------------|
| Her Zaman | Bazen | Hiçbir Zaman |
|-----------|-------|--------------|

9. Fiziksel aktivitelere katılma durumunuz:

Hiç Katılmıyorum () Düzenli Katılıyorum () Düzensiz Katılıyorum ()

10. Normal 7 günlük bir sürede (haftada) ne sıklıkla fiziksel aktivitelere katılıyorsunuz?

Hiç () Çok Nadir () Bazen () Sık Sık ()

11.Üniversite kampüsünde yer alan rekreatif alanları yeterli buluyor musunuz?

Evet () Hayır ()

12.Üniversite kampüsündeki rekreasyon alanlarından faydalanıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

13.İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliğini değerlendiriniz?

| | | | | |
|---------------------|----------|--------|---------|--------------------|
| Kesinlikle Yetersiz | Yetersiz | Kısmen | Yeterli | Kesinlikle Yeterli |
|---------------------|----------|--------|---------|--------------------|

14. İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz?

| | | | | |
|-----------------|----------|-----------|------------|------------------|
| Haftalık | 1-5 saat | 6-10 saat | 11-15 saat | 16 saat ve üzeri |
|-----------------|----------|-----------|------------|------------------|

SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ

Değerli Katılımcılar,

Bu form, serbest zamana yönelik doyumlarınızı ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışma sonuçları, yalnızca bu konudaki doyum düzeylerinizi belirlemek için kullanılacak, kişisel amaçlar için çalışma sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmamıza gerek yoktur.

Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

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

REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI ÖLÇEĞİ

Değerli Katılımcılar,

Bu form serbest zamanlarınızda katıldığınız sportif aktivitelerden algıladığınız sağlık çıktılarını ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışma sonuçları, yalnızca bu konudaki algıladığınız sağlık çıktılarınızı belirlemek için kullanılacak, kişisel amaçlar için çalışma sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur.

Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

| Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız. | | | | | | | | | |
|--|---|---------------------------|-------------------|------------|-------------------|--------------------------|---------------------------|---|--|
| Serbest zamanlarda sportif aktivitelere katılım, çünkü bu aktiviteler... | Kesinlikle Beni İfade Etmiyor | Kısmen Beni İfade Etmiyor | Beni İfade Ediyor | Kararsızım | Beni İfade Ediyor | Kısmen Beni İfade Ediyor | Tamamen Beni İfade Ediyor | | |
| 1 | Hayatımı daha çok takdir etmemi sağlar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 2 | Hayattan daha fazla zevk almamı sağlar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 3 | Bana özgüven duygusu kazandırır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 4 | Kendime duyduğum saygıyı (benlik saygımı) artırır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 5 | Kim olduğum konusunda daha fazla farkında olmamı sağlar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 6 | Hayatımın diğer olumlu yönleri ile ilişkilidir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 7 | Hayatımdan daha fazla memnun (tatmin) olmamı sağlar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 8 | Diyabet (şeker) hastası olma riskimi azaltır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 9 | Kilo alma riskimi azaltır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 10 | Kalp krizi geçirme riskimi azaltır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 11 | Erken ölüm riskimi azaltır | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 12 | Hastalanma riskimi azaltır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 13 | Zindelik (fit olma) durumumu geliştirir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 14 | Genel sağlık durumumu iyileştirir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 15 | Kas gücümü geliştirir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 16 | Fiziksel esnekliğimi geliştirir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |