

T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ
ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIM DURUMLARINA
GÖRE ESENLIK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

Hazırlayan
İsmail Can ASLANBAŞ

Danışman
Prof. Dr. Ziya BAHADIR

Yüksek Lisans Tezi

Temmuz 2024
KAYSERİ

T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ
ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIM DURUMLARINA
GÖRE ESENLIK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
İsmail Can ASLANBAŞ

Danışman
Prof. Dr. Ziya BAHADIR

Temmuz 2024

KAYSERİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda akademik ve etik kuralların gerektirdiği gibi tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel kurallara uygun olarak atıfta bulunduğumu ve kaynaklar listesinde gösterdiğimi belirtirim.

Adı-Soyadı: İsmail Can ASLANBAŞ

İmza:



YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Durumlarına Göre Esenlik Düzeylerinin Araştırılması” adlı Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi ’ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

İsmail Can ASLANBAŞ

Danışman

Prof. Dr. Ziya BAHADIR

Anabilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Erdoğan UNUR

Prof. Dr. Ziya BAHADIR danışmanlığında, **İsmail Can ASLANBAŞ** tarafından hazırlanan ‘**Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Durumlarına Göre Esenlik Düzeylerinin Araştırılması**’ adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Bilimleri Dalında **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

....07.2024

JÜRİ

İMZA

Danışman: Prof. Dr. Ziya BAHADIR

.....

Üye: Doç. Dr. Kenan KOÇ

.....

Üye: Doç. Dr. Berkan BOZDAĞ

.....

ONAY

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun..... tarih ve..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

...../...../2024

Prof. Dr. Bilal AKYÜZ

Enstitü Müdürü

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN
ETKİNLİKLERİNE KATILIM DURUMLARINA GÖRE ESENLİK
DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

İsmail Can ASLANBAŞ

Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi, Temmuz 2024

Danışman: Prof. Dr. Ziya BAHADIR

ÖZET

Araştırma, üniversite öğrencilerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, boş zaman aktivitelerine katılımı ile esenlik düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi ve ilgili literatüre katkı sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, Kayseri ilinde bulunan Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 1650 öğrenci arasından olasılıklı örneklem yöntemlerinden basit tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 636 kişilik bir çalışma grubu üzerinden yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, Cheng-Yu Tsai (2004) tarafından geliştirilen “Boş Zaman Katılım Ölçeği” yararlanılmış ve Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından geliştirilen ve Memnun (2006) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Algılanan Esenlik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 25.0 istatistik programı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizlerinden, ölçeğin incelenmesinde ortalama ve standart sapma istatistiklerinden faydalanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere Kurtosis (Basıklık) ve Skewness (Çarpıklık) değerleri incelenmiştir. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır. Katılımcıların rekreasyon farkındalık düzeyleri ve serbest zaman engelleri düzeyleri puanlarının değişkenlere göre karşılaştırılması için ANOVA ve bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. ANOVA sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu hangi grupların farklı olduğunu belirlemek için lsd analizi kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde araştırmada kullanılan Boş Zaman Katılım Ölçeği (BZKÖ) ve Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) arasındaki ilişkinin yönünü ve şiddeti incelenmiştir. Boş zaman katılımı ve algılanan esenlik arasındaki ilişkiler karmaşık ve çok boyutlu bulunmuştur. Bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilirken, diğerlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Rekreasyonel aktivite ve duygusal esenlik arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman; Esenlik; Katılım.

**INVESTIGATION OF RESILIENCE LEVELS BASED ON THE
PARTICIPATION IN LEISURE ACTIVITIES OF SPORTS SCIENCES
FACULTY STUDENTS**

İsmail Can ASLANBAŞ

Erciyes Universty, Institute of Health Sciences

Department of Physical Education and Sports

Master's Thesis, July 2024

Supervisor: Prof. Dr. Ziya BAHADIR

ABSTRACT

The research was conducted to determine how university students spend their leisure time, the relationship between participation in leisure activities and well-being levels, and to contribute to the relevant literature. The sample of the study consists of 356 students from a total of 1450 registered students studying at the Faculty of Sport Sciences at Erciyes University in Kayseri. The data collection tools used in the research were a personal information form, the "Leisure Participation Scale" developed by Cheng-Yu Tsai (2004), and the "Perceived Wellness Scale" developed by Adams, Bezner, and Steinhardt (1997) and adapted into Turkish by Memnun (2006). The data obtained in the study were evaluated using the SPSS 25.0 statistical program in a computer environment. Frequency and percentage analyses were used to determine the descriptive characteristics of the individuals participating in the study, and mean and standard deviation statistics were used to examine the scale. To determine whether the research variables showed normal distribution, Kurtosis and Skewness values were examined. In the relevant literature, results regarding the kurtosis and skewness values of variables between +1.5 and -1.5 (Tabachnick and Fidell, 2013), and +2.0 and -2.0 (George and Mallery, 2010) are accepted as normal distribution. It was determined that the research variables showed a normal distribution. Parametric methods were used in the analysis of the data. ANOVA and independent sample t-test were applied to compare the participants' recreation awareness levels and leisure time constraints scores according to variables. When a statistically significant difference was found between the groups as a result of ANOVA, lsd analysis was used to determine which groups were different. This analysis shows more detailed information about which pairwise comparisons the differences between groups are due to. While ANOVA only shows whether there is a general difference, lsd analysis provides more detailed information by determining which specific groups are different (Gözütok, 2014). In the correlation analysis, the direction and strength of the relationship between the Leisure Participation Scale (LPS) and the Perceived Wellness Scale (PWS) used in the study were examined. The relationships between leisure participation and perceived well-being were found to be complex and multidimensional. While significant differences were detected in some sub-dimensions, no significant differences were found in others. A positive, low-level significant relationship was detected between recreational activity and emotional well-being.

Key Words: Participation; Leisure time; Well-being

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI	ii
ONAY	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
KISALTMALAR ve SİMGELER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x
1.GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Zaman Kavramı.....	5
2.2. Boş Zaman Kavramı	7
2.3.1. Dinlenme Fonksiyonu	10
2.3.2. Eğlenme Fonksiyonu.....	11
2.3.3. Gelişim Fonksiyonu	11
2.4. Boş Zamanın Değerlendirmesi.....	11
2.4.1. Boş Zaman ve Toplum.....	12
2.4.2. Boş Zaman ve Kültür	13
2.4.3. Boş Zaman ve Aile	14
2.4.4. Boş Zaman ve Yaş	16
2.4.5. Boş Zaman ve Sosyo-Ekonomik Durum.....	17
2.4.6. Boş Zaman ve Din.....	18
2.4.7. Boş Zaman ve Cinsiyet.....	20
2.4.8. Boş Zaman ve Eğitim	21
2.5. Rekreasyon Kavramı	22
2.6. Rekreasyonun Özellikleri.....	24
2.7. Rekreasyonun Sınıflandırılması	24
2.8. Rekreasyona Duyulan İhtiyaç	27
2.8.1. Kişisel İhtiyaçlar	27
2.8.2. Toplumsal İhtiyaçlar	29

2.8.3. Psikolojik İhtiyaçlar	30
2.9. Esenlik (Wellness) Kavramı.....	30
2.9.1. Wellness Modelleri.....	33
2.9.1.1. Yüksek Seviyede Wellness	34
2.9.1.2. Sağlık Sürekliliği ve Enerji Sistemi Modeli.....	35
2.9.1.3. Hettler’in Altı Boyutlu Wellness Modeli	36
2.9.1.4. Sağlık Küpü Modeli.....	38
2.9.1.5. Beş Boyutlu Wellness Modeli	39
2.9.1.6. Entegre Sistemler Modeli.....	40
2.9.1.7. Tinsel (Ruhsal) Wellness Modeli.....	42
2.9.1.8. Wellness için Bütünsel Model.....	43
2.9.1.9. Algılanan Wellness Modeli	44
2.9.1.9.1. Algılanan Wellness’in Genel Yapısı.....	46
2.10. Wellness Boyutları.....	47
2.10.1. Fiziksel Wellness.....	48
2.10.2. Ruhsal (Spiritüel) Wellness	49
2.10.3. Psikolojik Wellness	50
2.10.4. Sosyal Wellness.....	51
2.10.5. Duygusal Wellness	52
2.10.6. Entelektüel Wellness	53
3. GEREÇ VE YÖNTEM	55
3.1. Araştırmanın Modeli.....	55
3.2. Araştırmanın Amacı.....	55
3.3. Araştırmanın Önemi	55
3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	56
3.5. Veri Toplama Araçları.....	56
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu	56
3.5.2. Boş Zaman Katılım Ölçeği	57
3.5.3. Algılanan Esenlik Ölçeği.....	57
3.6. Verilerin Analizi	57
4. BULGULAR	59
5. TARTIŞMA.....	72

6.ÖNERİLER	85
7. KAYNAKÇA	87
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	



KISALTMA-ve SİMGE

AMH Anti Müllerian Hormon



TABLO LİSTESİ

Tablo 4.1.	Tanımlayıcı Veriler	59
Tablo 4.2.	Normallik Dağılımı	60
Tablo 4.3.	Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	61
Tablo 4.4.	Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	62
Tablo 4.5.	Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Düzeylerinin Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırılması	63
Tablo 4.6.	Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Karşılaştırılması	64
Tablo 4.7.	Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Puanlarının Genel Ağırlıklı Not Ortalaması Değişkenine Göre Karşılaştırılması	65
Tablo 4.8.	Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Puanlarının Günlük Serbest Zaman Değişkenine Göre Karşılaştırılması .	66
Tablo 4.9.	Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Puanlarının Serbest Zaman Yeterliliği Değişkenine Göre Karşılaştırılması	67
Tablo 4.10.	Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Puanlarının Boş Zamanı Nerde Değerlendiriyorsunuz Değişkenine Göre Karşılaştırılması	68
Tablo 4.11.	Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Puanlarının Boş Zamanlarınızı Genellikle Nasıl Değerlendiriyorsunuz Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	69
Tablo 4.12.	Boş Zaman Katılım Ölçeği ve Algılanan Esenlik Ölçeği Arasındaki İlişki.....	70

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Modern yaşamın getirdiği yoğun tempolu yaşam biçimi, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle genç yetişkinler ve üniversite öğrencileri, akademik baskılar, sosyal ilişkiler ve gelecek kaygıları arasında denge kurmaya çalışırken stres seviyeleri artmaktadır. Bu bağlamda, boş zaman etkinlikleri, bireylerin bu stres ve baskıyı azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. Boş zaman etkinliklerine katılım, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını iyileştirebilecek potansiyele sahiptir. Spor bilimleri fakültesi öğrencileri, fiziksel aktivitelere olan ilgileri ve eğitimleri gereği, boş zaman etkinliklerine katılım açısından özel bir grup olarak değerlendirilebilir.

Boş zaman etkinlikleri, bireylerin günlük yaşamın getirdiği stres ve yorgunluğu atmalarına, sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine ve genel esenlik düzeylerini artırmalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım durumlarının, onların genel esenlik düzeylerine olan etkisini incelemek önem arz etmektedir. Bu çalışma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım durumlarının, esenlik düzeyleri üzerindeki etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Hipotezleri ve Problemleri:

P1: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım durumları ile esenlik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

H1: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım durumları ile esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H0: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım durumları ile esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

P2: Öğrencilerin cinsiyetleri, boş zaman etkinliklerine katılım durumlarını ve esenlik düzeylerini etkiler mi?

H1: Öğrencilerin cinsiyetleri ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H0: Öğrencilerin cinsiyetleri ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

P3: Öğrencilerin yaşları, boş zaman etkinliklerine katılım durumlarını ve esenlik düzeylerini etkiler mi?

H1: Öğrencilerin yaşları ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H0: Öğrencilerin yaşları ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

P4: Öğrencilerin bölümleri, boş zaman etkinliklerine katılım durumlarını ve esenlik düzeylerini etkiler mi?

H1: Öğrencilerin bölümleri ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H0: Öğrencilerin bölümleri ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

P5: Öğrencilerin sınıf düzeyleri, boş zaman etkinliklerine katılım durumlarını ve esenlik düzeylerini etkiler mi?

H1: Öğrencilerin sınıf düzeyleri ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H0: Öğrencilerin sınıf düzeyleri ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

P6: Öğrencilerin genel ağırlıklı not ortalamaları, boş zaman etkinliklerine katılım durumlarını ve esenlik düzeylerini etkiler mi?

H1: Öğrencilerin genel ağırlıklı not ortalamaları ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H0: Öğrencilerin genel ağırlıklı not ortalamaları ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

P7: Öğrencilerin günlük serbest zaman miktarı, boş zaman etkinliklerine katılım durumlarını ve esenlik düzeylerini etkiler mi?

H1: Öğrencilerin günlük serbest zaman miktarı ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H0: Öğrencilerin günlük serbest zaman miktarı ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

P8: Öğrencilerin serbest zaman yeterliliği algıları, boş zaman etkinliklerine katılım durumlarını ve esenlik düzeylerini etkiler mi?

H1: Öğrencilerin serbest zaman yeterliliği algıları ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H0: Öğrencilerin serbest zaman yeterliliği algıları ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

P9: Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirdikleri yerler, boş zaman etkinliklerine katılım durumlarını ve esenlik düzeylerini etkiler mi?

H1: Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirdikleri yerler ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H0: Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirdikleri yerler ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

P10: Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri, boş zaman etkinliklerine katılım durumlarını ve esenlik düzeylerini etkiler mi?

H1: Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H0: Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri ile boş zaman etkinliklerine katılım durumları ve esenlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

Zaman, bir eylemin içinde geçtiği, geçeceği ya da geçmekte olduğu süre olarak tanımlanır (Türkçe Sözlük, 1983). Başka bir tanıma göre ise, olayların birbirini izlemesine bakarak zihinde yaratılan ve olayların içinde sürüp gideceği düşünülen, başı sonu belli olmayan soyut bir kavramdır (Alaylıoğlu ve Oğuzhan, 1968). Zaman, tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan veya satın alınamayan, yalnızca kullanılan ve kaybedilen, tekrarı mümkün olmayan, geri getirilemeyen ve nesnelerin uzaydaki hareketlerine göre ölçülebilen, bölümlere ayrılabilen soyut bir kavram olarak ifade edilmektedir (Eren, 1993). Bugünün dün olmasını sağlayan, olayların birbirini izlediği boyut ve geçen süre olarak zaman, önceden sonraya doğru giden bağıntı ve anlar bütünüdür. Şüphesiz, zaman dünyayı ve insanı da etkisi altına alan bir kavramdır (Güventürk, 2017).

Marshall (1999), zamanı genel olarak “fiziksel” ve “toplumsal” zaman olarak ikiye ayırarak incelemektedir. Fiziksel zaman, biyolojik süreçler, ay hareketleri, med-cezir gibi olayları içeren bir zaman dilimidir. Toplumsal zaman ise, zamana anlam kazandıran, etrafında örgütlenmiş insan faaliyetlerinin doğası, kuruluşu ve sonuçlarıyla ilişkili olan bir kavramdır (Marshall, 1999).

Gürbüz ve Aydın’a (2012) göre, zaman, kâinattaki tüm cisimlerin hareketleri esnasında, birbirlerine göre konum değişikliğinin olması için geçen süre olarak tanımlanabilir. İnsanlar genellikle zamanı, güneş sistemindeki gök cisimlerinin hareketlerine göre algılar. Zaman, fiziksel zaman, biyolojik zaman ve psikolojik zaman olarak üçe ayrılabilir. Birçok insan, değeri ölçülemeyen zamanı tesadüfler ve şans faktörleri ile kullanmaktadır. Bir bireyin, toplumun veya örgütün başarılı olmasında zaman anlayışının büyük rolü vardır. Başarılı olmak için, tasarruf

edilemeyen, sadece tüketilip kaybedilen ve geri getirilmesi mümkün olmayan zamanın etkili ve verimli kullanılması gerekmektedir. Zamanın iyi kullanılabilmesi, insanın kendisine, çalışma yaşamına, toplumsal yaşamına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik gereksinimlerin karşılanmasına ayırdığı zaman arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır (Köktaş, 2004). Bu anlamda zaman, bireylerin özel ve meslek yaşantılarında amaçlarına etkili ve verimli bir biçimde hizmet etmesi için iyi şekilde planlanmalı, organize edilmeli, yönlendirilmeli, koordine edilmeli ve kontrol altına alınmalıdır (Erdem ve ark., 2005).

Çeşitli tanımlar ve açıklamalar, bireylerin çalışma saatleri dışındaki ve zorunlu ihtiyaçları için harcadıkları zaman diliminden ayrı olarak, çeşitli etkinliklere katılabilmek için bu etkinlikleri icra edecek zamanı bulmalarının önemini vurgulamaktadır.

Zamanın satın alınamayacağı, depolanamayacağı ve tekrar kazanılamayacağı gerçeği, doğru kullanıldığında ucuz ancak kaybedildiğinde pahalı bir kaynak olduğunu vurgular. Zamanı verimli bir şekilde kullanabilmek için bireyin öncelikle kendi iç dünyasını derinlemesine anlaması gerekmektedir. Bu, kişinin hedeflerini, amacını ve bu hedeflerin yaşam ve iş dünyalarındaki yansımalarını net bir şekilde kavraması gerektiği anlamına gelir. Ne yapacağını belirleme ve yapmayacağı şeyleri sınırlama konularında net bir vizyona sahip olmak da önemlidir (Kaya, 2011).

Zaman çeşitli türlere ayrılmaktadır: a) Varolmakla ilgili zaman, b) Geçimle ilgili zaman, c) Boş zaman (Tezcan, 1976).

Karaküçük'e göre ise, zamanın kullanım bölümleri;

1- Çalışma (İş) zamanı

- İşe bağımlı zaman
- Çalışma saati dışında kalan ancak çalışma için hazırlık ve işe geliş gidiş sürelerini içeren zaman.
- Uğraşılan işle veya ikinci işle ilgili normal mesai dışı yapılması gereken mesleki uğraşlar.

2- Çalışma dışı zaman

- Varoluşla ilgili zaman (yemek-uyku)
- Boş zaman (rekreasyon) (Karaküçük, 2005: 43) olarak ayrılmaktadır

2.2. Boş Zaman Kavramı

Boş zaman terimi, köken olarak Yunanca "skhole" ve Latince "licere" kelimelerinin birleşiminden oluşmuştur ve İngilizce "leisure" kelimesiyle ifade edilir. Yunanca "skhole" kelimesi, iş ve zorunluluklardan bağımsız olarak öğrenme ve kültürle ilişkilendirilirken, Latince "licere" kelimesi genellikle izinli veya özgür olma durumunu ifade eder (Blackshaw, 2010). Boş zaman, bireyin temel ihtiyaçlarının dışında kalan, çalışma yapmadığı ve kendi isteği doğrultusunda değerlendirebileceği zaman dilimini ifade eder (Kılbaş, 2001).

Boş zamanın kavramsallaşması, insanların yerleşik yaşama geçmeleri ve düzenli iş hayatlarına başlamalarıyla ilişkilendirilmektedir. Literatürde boş zaman kavramının evrimi, endüstriyel dönem öncesini ve sonrasını içeren iki aşamalı süreç olarak ele alınmaktadır (Bull ve ark., 2003).

Endüstriyel dönem öncesi dönemde boş zamanın ilk belirginleşmesi, insanların göçebe yaşam biçiminden yerleşik düzene geçmeleriyle bağlantılıdır. Yerleşik yaşam tarımın temel ekonomik faaliyet olmasından kaynaklı olarak, iş hayatı genellikle tarımsal aktiviteler etrafında şekillenmiş ve boş zaman anlayışı bu dönemde tarım dışı zamanlar olarak algılanmıştır. Bu zamanda, bireyler belirli işleri paylaşarak, her bireyin kendine düşen görevi yerine getirmesi sonucunda bireylerin boş veya serbest zaman kazandığı gözlenmiştir (Roberts, 2006).

Endüstrileşme süreciyle birlikte boş zaman kavramı farklı şekillerde algılanan bir olguya dönüşmüştür. Bu sürecin temeli İngiltere'deki Sanayi Devrimi ile atılmış olup, Taylorist yaklaşımın boş zaman anlayışını şekillendirdiği gözlenmektedir. Taylorist prensiplerle iş dünyası giderek daha kurallı, koordineli, metodik ve baskıcı bir nitelik kazanmıştır. Bu yaklaşımlar, çalışmadan kazanç elde eden, kâr amacı güden çıkar grupları ve işverenlerin kitle halinde çalışmayı örgütleyerek toplumu bir çalışma kampına dönüştürmelerine olanak sağlamıştır. Uzun mücadeleler ve sendikal eylemler sonucunda işçi koşullarında nispeten iyileşmeler olmuştur. Bu süreçte, tarihsel olarak boş zaman kavramı net bir anlam kazanmış ve işle boş zaman arasında

ikili bir sosyal alan oluşmuştur (Juniu ve ark., 2000). İlk başlarda kapitalist ahlak tarafından olumsuz karşılanan boş zaman hakkının üretkenliğe olan etkisi kanıtlandıkça, çalışanlara planlı bir şekilde boş zaman hakkı tanınmıştır. Sosyal bilimcilerin bu alana yönelmeleriyle birlikte boş zaman artık bireylerin varoluşunu destekleyen bir alan olarak görülmeye başlanmıştır (Shivers ve Deisle, 1997).

Thorstein Veblen, 1899 yılında boş zamanı "zamanın üretimsel olmayan tüketimi" olarak tanımlamıştır (Veblen, 1995). Veblen, boş zamanın işten ayrı bir kavram olduğunu ve zenginlik ya da üretkenlikle ilişkili olmaması nedeniyle yüksek statü sembolü olduğunu vurgulamıştır. Bu noktadan itibaren, boş zaman kavramı hakkındaki tanımlamalar karmaşık şemalar ve uzun listeler şeklinde hızla çeşitlenmiştir (Özdemir ve ark., 2016).

Literatürde boş zaman ve serbest zaman kavramları sıkça karşılaştırılmakta ve genellikle birbirleriyle karıştırılmaktadır. Kelly (1990) tarafından yapılan bir tanımlama, boş zaman ile serbest zaman arasındaki farkı şu şekilde açıklamaktadır: "Boş zaman (leisure) ve serbest zaman (free-time) iki farklı dünyadadır. Herhangi birinin serbest zamanı (free time) olabilir. Ancak herkesin boş zamanı (leisure time) olmaz." Boş zaman genellikle çalışma dışı olarak tanımlanırken, serbest zaman ise çalışma saatleri dışında bireylerin özgürce geçirdikleri zamanı ifade eder. Dolayısıyla, boş zaman kavramı aslında serbest zamanın bir parçasıdır. Bireyler, serbest zamanlarında iş kaygısı olmadan kendi istekleri doğrultusunda bireysel ya da toplu aktivitelere katılarak mutluluk ve tatmin duygularıyla boş zamanlarını değerlendirirler (Demir ve Demir, 2006).

Serbest zaman ile boş zaman arasında belirgin bir ayrım vardır. Serbest zaman, yaşamın bir devamı olarak belirli zorunlulukları içeren bir zaman dilimini ifade ederken, bireyin herhangi bir eyleme yönelmediği zaman aralığını temsil eder. Öte yandan, boş zaman kavramı bireyin ne işte ne de iş dışında zorunlu bir faaliyetinin olmadığı bir zaman dilimini kapsar (Karaküçük ve Akgül, 2016). Çalışma dışı zaman olarak da adlandırılan free time, serbest zaman ve boş zamanı içeren bir kavramdır. Bu zaman diliminde uyku, yemek gibi temel günlük aktivitelerin yanı sıra boş zaman etkinlikleri de yer alır. Boş zaman, bireyin kendisine ait ve istediği şekilde

değerlendirebileceği bir zaman dilimini işaret eder. Bu zaman diliminde rekreasyon faaliyetleri gerçekleştirilir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Lundberg ve diğer araştırmacılar, "Boş Zaman-Bir Banliyö Çalışması" adlı eserlerinde şu ifadelere yer vermişlerdir: Temel tatminler, çalışma ve uyuma ilişkin zorunlulukların yerine getirilmesinden sonra kalan zaman diliminde ve faaliyetlerde görünür hale gelmektedir. Bireylerin davranışlarına dayalı olarak, toplumların refah seviyeleri sonuçta sahip oldukları boş zaman miktarı ve bu zamanın nasıl değerlendirildiği ile ölçülmelidir. Gerçekten de, bireylerin yaşam kalitesinin artması, çalışma gününden geriye kalan boş zamanın nasıl kullanıldığına ve bu aktivitelere yönelik tutumlarına bağlıdır (Lundberg ve ark., 1934).

Barrett'a göre, boş zaman sadece önemsiz bir meşguliyet değildir; aksine, işin sadece zayıf bir uzantısı ya da yaşamın hengâmesinde doldurulması gereken bir aralık değildir. Boş zaman aslında tam anlamıyla yaşanan, en dolu ve tamam haliyle yaşamın kendisidir. Boş zaman, hayatın temel anlam ve amacını sorgulama fırsatı sunmaktadır. Boş zamanın temelinde sükûnet, sabır ve özen gereklidir. Sükûnet düşüncenin gelişmesine katkı sağlarken, yansıtma aklı oluşturur ve dinleme ise insanlığın gelişimine katkıda bulunur.

Parker (1971), boş zamanı bireyin kendi isteğiyle seçeceği etkinliklerle meşgul olacağı hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ve bağlantılardan kurtulduğu zaman olarak tanımlamıştır (Parker, 1971). Buna karşılık, Neulinger boş zamanın vaktin içinde veya aktivitenin biçiminde değil, bunun yerine boş zamanın gerçekleştiren kişinin içinde olduğunu öne sürerek boş zamanı objektif vakit olarak değil, sübjektif tutumlarla tanımlamanın daha doğru olduğunu savunmuştur (Neulinger, 1974).

Boş zaman, disiplinler arası bir konudur. Bireylerin boş zamanı değerlendirme şekilleri, öznel bir davranış biçimidir ve bu bağlamda psikoloji ile ilişkilidir. Boş zamanın varlığı, toplumun destekleyici, teşvik edici ve katılımcı olmasıyla belirlenir; bu nedenle sosyoloji, boş zaman araştırmalarında temel bir rol oynamalıdır. Boş zaman aktivitelerinin canlı organizmalarda gözlemlenebilir etkileri bulunduğundan, biyoloji de konuyla ilgili önem arz etmektedir. Felsefe, açıklık, kesinlik ve değer yargılarının anlamlandırılmasına odaklanan bir disiplindir ve bu yönüyle boş zaman

kavramının anlamını sorgulamada önemli bir rol oynar. Bu bağlamda felsefe de boş zamanla ilişkili bir alandır (Üstün, 2013).

Boş zaman kavramı, geniş bir perspektiften ele alındığında, bireylerin serbest zamanlarında edindikleri deneyimler bütünü olarak tanımlanabilir. Alternatif bir ifadeyle, boş zaman, insanların belirli yükümlülüklerden uzak oldukları ve kendi seçtikleri aktivitelerle ilgilendikleri zaman dilimini temsil eder. Daha kapsamlı bir bakış açısıyla, boş zaman iş dışında geçirilen zamanı ifade etmektedir. Ancak, bireylerin iş dışı zamanlarını kesin sınırlarla ayırmak her zaman mümkün olmamaktadır. Örneğin, iş seyahati sırasında ziyaret edilen kentin müzesini gezen bir iş insanının bu faaliyetini net bir şekilde iş zamanından ayırt etmek güçtür (Argan, 2007).

Boş zaman, özünde işle ilişkili olmayan ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli sorumluluklardan veya diğer emirli görevlerden bağımsız olarak kullanılan zamanı ifade etmektedir. Geniş anlamda ise, çeşitli kültürel ve kamu hizmeti faaliyetlerine katılım yoluyla bireyin kişisel gelişimini destekleyen ve özgürce kullanma fırsatları sunan hobiler ve meşguliyetlerle dolu bir zaman süreci olarak tanımlanabilir. Ayrıca, boş zaman yaratıcı ve manevi değerlerin bir kaynağı olarak da algılanabilir (Hacıoğlu ve ark., 2003). Tüm ülkelerde boş zamanları etkileyen birtakım etmenler vardır. Bu etmenler, daha çok sanayileşmiş toplumlarda söz konusu olmakta birlikte, sanayileşmekte olan ülkeler için de önemini arttırmaktadır (Tezcan, 1994).

2.3. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Dumazadier, boş zamanı üç temel fonksiyonda ele almıştır. Bunlar; dinlenme, eğlenme ve kendini geliştirme fonksiyonlarıdır (Dumazadier, 1968).

2.3.1. Dinlenme Fonksiyonu

Sanayi devriminin ilk dönemlerinde, çalışma saatlerinin günde 12-15 saat olduğu zamanlarda, işçilerin boş zamanları yalnızca fiziksel gücü yeniden kazanmak amacıyla dinlenme işleviyle dolduruluyordu. Bu bağlamda, çalışanlar için boş zaman, yalnızca bir sonraki çalışma gününe fiziksel olarak hazırlanmayı ifade ediyordu (Karaküçük ve Akgül, 2016). Dinlenme işlevi, kişinin bedensel ve ruhsal gerilimlerden uzaklaşmasını, dinlenmesini, yenilenmesini, motive olmasını ve

yorgunluğunu atmasını sağlamaktadır. Bu işlev, kişinin kendini iyi hissetmesini ve yenilenmesini desteklemektedir. İnsanlar dinlenirken, stres atmak, yorgunluğu gidermek ve bedensel ve ruhsal olarak kendilerini iyi hissetmek amacıyla yapılan aktivitelerden keyif almak, bireyler için önemli bir unsurdur (Foulquie, 1994).

2.3.2. Eğlenme Fonksiyonu

Can sıkıntısını gidermek veya sıkıntı sonrası eğlenme ve rahatlamayı ifade eden, yarışmanın oyun zevkine ağır basmadığı tüm spor uğraşları ve diğer etkinlikler ister aktif ister pasif olsun, günlük ihtiyaçların gerektirmediği bazı aktivite türlerine katılım fırsatı sunar (Brotherton, 1991). Eğlenmek, zamanı hoş bir şekilde geçirmek ve bunu bazen can sıkıntısından kurtulmak için değil, aynı zamanda tasayı, merakı vb. gidermek için yapmak anlamına da gelmektedir (Foulquie, 1994).

2.3.3. Gelişim Fonksiyonu

İnsan düşüncesini günlük eylemlerin otomatikliğinden kurtaran, daha geniş sosyal katılıma olanak tanıyan ve insan kişiliğini geliştirip sergilemeye eğilimli olan, çıkar gözetmeyen faaliyetleri içerir (Karaküçük, 2005). Bu gelişim, fiziksel, sanatsal veya entelektüel olabilir. Kişinin yaratıcılık karakterine sahip olması, müzik, resim, spor gibi alanlarla ilgilenmesi, onun gelişimine katkı sağlayacaktır (Tolukan, 2008).

2.4. Boş Zamanın Değerlendirmesi

Çalışma dışı zamanların artmasıyla birlikte, boş zamanların değerlendirilmesi konusu daha fazla önem kazanmaktadır. Bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, bu süreçten bekledikleri faydayı elde edip etmedikleri, beklentilerinin karşılanıp karşılanmadığı ve katıldıkları etkinliklerden memnun olup olmadıkları değerlendirilmesi gereken önemli unsurlardır. Boş zaman, iki tarafı keskin bir kılıç gibidir; olumlu kullanıldığında kişisel ve toplumsal gelişime katkı sağlarken, olumsuz kullanıldığında başıbozukluk ve bunalım gibi sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, boş zamanların değerlendirilmesi sadece bireysel bir mesele olarak görülmemelidir. Bireyin gelişmemesi veya atalet içinde bulunması, toplumsal gelişim sürecinde belirgin bir eksiklik yaratabilir (Karaküçük, 1999).

Boş zaman değerlendirme, bireyin aile, toplum ve meslek görevlerini yerine getirdikten sonra eğlenmek, dinlenmek, meslek dışı öğrenimini geliştirmek, toplumla

ilişkilerini artırmak veya topluma gönüllü olarak katılmak amacıyla kendi seçtiği işler ve meşguliyetlerdir. Boş zaman etkinliklerinde zamanın boşa harcanmaması, değersiz uğraşlarla sonuçlanmaması ve kötüye kullanılmaması önemlidir. Bu nedenle, boş zaman değerlendirmesi dikkatli ve temkinli bir şekilde yapılmalıdır. Boş zaman faaliyetleri, bireylerin fiziksel, zihinsel-ruhsal, bilişsel ve yaşam kalitesini artırırken, toplumsal açıdan da birçok katkı sağladığı için bu değerlendirme ona göre yapılmalıdır (Sivan ve Ruskin, 2000).

Boş zamanları aktif ve etkin değerlendirmek, bireylere ve topluma büyük ölçüde katkı sağlamaktadır. Fiziksel sağlığı geliştirir, ruh sağlığını korur ve sürdürülmesine katkı sağlar, insanı sosyalleştirir, bireysel beceri ve yeteneklerin gelişmesini sağlar, yaratıcı gücü geliştirir, insanı mutlu eder, çalışma başarısı ve iş verimini artırır, ekonomik hareketliliği geliştirir, toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar, demokratik toplumun oluşmasına imkan tanır, yaşam kalitesini artırır, eğitimsel açıdan yarar sağlar, heyecan ve macera ihtiyacını giderir, duygusal gereksinimleri karşılar (Karaküçük ve Akgül, 2016). Dolayısıyla, boş zaman değerlendirme bireye yeni fırsatlar sunarak, değişimi desteklemekte ve kolaylaştırmaktadır (Edginton, 2007).

2.4.1. Boş Zaman ve Toplum

“Toplum, yaşamlarını sürdürmek, birçok temel çıkarlarını gerçekleştirmek için işbirliği yapan, aynı toprak parçası üzerinde birlikte yaşayan ve ortak bir ekini olan insan kümesi”dir (TDK, 2019).

Toplum, insana etki eden gerçek ilişkiler bütünüdür. İnsanlar birey olarak rollere sahiptirler ve bu sosyal roller birbirleriyle etkileşim içerisinde bulunarak sosyal sistemleri oluştururlar. Batılı toplumlarda, bireyin bağımsız kişilik geliştirmesi, kendisini ifade etmesi, yaratıcılığını ve ilgilerini geliştirmesi, özgür seçim yapabilmesi son derece önemsenmekte ve birey bu değerlerle toplumsallaşmaktadır. Bu anlamda boş zamanın bireyler ile toplum arasında önemli bir köprü rolü bulunmaktadır. Batılı olmayan toplumlarda ise, bireyin her alanda toplumun onayını alması, diğer bireylerle uyum içinde olması, kendi hedeflerini toplumun beklentilerine göre belirlemesi söz konusudur (Lim ve Smith, 2008).

Geçmişten günümüze zaman geçtikçe modernleşen toplum yaşantısı bir yandan bireylerin refah seviyesini arttırırken, diğer yandan insanların yalnızlaşmalarına ve içlerine kapanmalarına neden olmaktadır. Bunun yanında yaşanan ekonomik sıkıntılar, din, dil, ırk, eğitim, kültür vb. farklıklar insanları giderek birbirinden uzaklaştırmaktadır. Oysa insan doğası gereği sosyal bir varlıktır ve insan ihtiyaçları sadece fizyolojik ihtiyaçlardan değil, bunun yanında sosyal ihtiyaçlardan da oluşmaktadır. Bu bağlamda, boş zaman aktiviteleri faaliyetleri insanların sosyalleşmelerinde büyük önem taşımaktadır. Boş zaman aktiviteleri ile kişilerin ve grupların bir araya gelmesi toplumsal ilişkileri geliştirir, dayanışma ve yardımlaşmayı sağlar. Ayrıca serbest hareket ve düşünce imkânı, dayanışma ve yardımlaşma ile demokratik bir toplumun yaratılmasını kolaylaştırır (Sevil, 2012).

2.4.2. Boş Zaman ve Kültür

Kültür, bir toplumun değerler bütünüdür ve bir yaşam biçimini yansıtır. Bir grup insanı karakterize eden, paylaşılan tutumlar, değerler, amaçlar ve öğrenilmiş uygulamaları kapsar. Boş zaman değerlendirme ile ilgili değerler, tutumlar ve davranış biçimleri de içinde yaşanan kültürün bir yansımasıdır. Dumazedier (1967), "Boş zamanını nasıl değerlendirdiğini söyle, sana kültürünü söyleyeyim" ifadesiyle, her kültürün birbirinden farklı olduğunu ve boş zaman değerlendirme anlayışının, algısının, kalıplarının ve tercihlerinin değiştiğini belirtmiştir. Günümüzde insanların boş zaman değerlendirme biçimleri benzerlik gösterse de, kültürel farklılıklarda algılar, tercihler, bakış açıları ve algılanan baskılar değişmektedir (Roberts, 2011). Boş zaman davranışı açısından, kültürün rahatlatıcı veya baskılayıcı özellikleri olabilir (Chick ve Dong, 2005). Bu nedenle, boş zaman değerlendirmeleri üzerine yapılan çalışmalarda kültürel özelliklerin dikkate alınarak tercih ve değerlendirme araştırmalarının yapılması önemli bir potansiyele sahiptir (Chick, 2009).

Çeşitli ulusların kültürel karakteristiklerini inceleyen Hofstede (2001), Türkiye'de insanların %37'sinin bireyci toplum özelliği taşıdığını, geri kalan çoğunluğun ise kolektif yapıyı yansıttığını ve geleneksel toplum değerlerinin ağırlıklı olduğunu vurgulamıştır. Bu yapıda, "biz" duygusu, grup aidiyeti (aile ve akrabalar gibi) ve sadakat son derece önemlidir ve ilişkiler ahlak değerleri üzerine kurulmuştur. Ayrıca, bireyin uyumlu olması ve açıkça tartışmadan kaçınması beklenir. Bu kesimde

yaşamlar, başkalarının ne dediği veya ne düşündüğü üzerine kuruludur. Oysa, bireyin ilişkilerinde başkalarına bağımlı olmadan, duygusal anlamda karşılıklı bağlarının olması, kararlarını ve hedeflerini kendisinin belirleyebilmesi (Kağıtçıbaşı, 2010) ve kendi ayakları üzerinde durabilmesi, birey olabilmesi için gerekli tutum ve değerlerdir.

Kırsal yörelerde boş zaman etkinlikleri, iş yaşamından ve çalışmadan tam olarak farklılaşmamıştır. Ülkemizde etkinlikler genellikle birlikte, grupça yapılır. Bu durum hem erkekler hem de kadınlar için geçerlidir. Örneğin, ziyaretler, toplu yapılan işler ve erkeklerin kahveye gitmesi gibi. Bu etkinlikler, özellikle geleneksel kesimde sözlü kültürün egemen olduğunu veya onu sürdürdüğünü göstermektedir. Özellikle erkeklerin boş zaman etkinlikleri, Alman sosyolog Blücher'in deyimiyile, sohbet, konuşma, politik tartışma, kahveye gitme ve spor seyretme gibi edilgen etkinliklerdir (Tezcan, 1994).

2.4.3. Boş Zaman ve Aile

Aile, bir toplumun kültürel değerlerinin ve normlarının üyelerine aktarıldığı ve içselleştirildiği toplumsallaşma sürecinin ilk ve en önemli sosyal ortamıdır. Bu bağlamda, uyum ve bütünlüğe önem veren aile ortamlarında yetişen çocukların, aileden aldıkları destek ve etkili iletişim sayesinde pozitif öz benlik ve sosyal yeterlik kazandıkları; huzursuzluk ve çatışmanın yaşandığı aile ortamlarının ise çocuklarda sosyal uyumsuzluğa neden olduğu vurgulanmaktadır (Ketsetzis, Ryan ve Adams, 1998). Bireyin çocukluk döneminde edindiği boş zaman değerlendirme eğilimleri, yetişkinlik dönemindeki boş zaman değerlendirme alışkanlıkları ile benzerlik gösterebilmektedir (Kelly, 1974). Birey, çocukluk döneminde sürdürdüğü aktivitelere aşına olduğu için tercihlerini yine o yönde yapabilmektedir (Yoesting ve Burkhead, 1973). Bu anlayışla, çocukluk dönemi ile başlayan toplumsallaşma sürecinde, boş zaman değerlendirme ile ilgili rehberlik ve yönlendirme yapılmakta ve aile ile okul birbirini tamamlayıcı rol üstlenmektedir (Payne ve Zabriskie, 2014).

Başarılı olmak ve prestijli bir konuma sahip olmak o denli önemlidir ki, çocukların çocukluk ve gençlik yılları sınavlara hazırlanmakla geçmektedir. Çocuklar, test çözme ve ders çalışmayı boş zaman değerlendirme aktivitesi olarak algılamaktadırlar. Bunun yanı sıra, yaptıkları aktiviteler çoğunlukla bilgisayarda

vakit geçirmek olup, pasif aktivitelerdir. Aktif olarak spor yapanların oranının son derece düşük olması düşündürücü bir durumdur. Ergenlik döneminde bu gençlerin sanal ortamlardan ziyade, gerçek sosyal ortamlarda akranlarıyla yüz yüze iletişim kurmaları, potansiyel enerjilerini kullanabilecekleri, yaratıcılıklarını ve ilgilerini geliştirecek aktivitelere ihtiyaç duydukları düşünülmektedir. Bilgisayar oyunlarının ve internet ortamlarında sanal arkadaşlıkların, çocuk ve gençlerin ruhsal ve bedensel sağlığını tehdit edercesine yaygınlaşması, ailede eğitilmiş ebeveynlerin bile yeterince farkına varmadıkları hasara neden olabilecektir (Arslan Cansever, 2010). Dolayısıyla, çocuğun yaratıcılığını ve ilgilerini ortaya çıkartmak ve boş zaman değerlendirme alışkanlığı ve davranışı oluşturmak bu nedenle gerçekleşmemektedir. Ebeveynlerin çocuk ile sosyal etkileşimi, çocuğun kendi ilgi ve yeteneklerinin farkına varmasına neden olmakta ve onu başarıya götürmektedir. Dolayısıyla, çocuğun nasıl zaman geçirdiği ve yönlendirildiği, onun zihinsel gelişimini ve sorumluluk duygusunu artıran aktivitelere katılmasında ve üretken bir yetişkin olabilmesinde belirleyici rol oynamaktadır (Bianchi ve Robinson, 1997).

Bireyin boş zaman yaşam tarzı, aile kurumunun maddi ve finansal kaynakları ile sorumluluk ve görevlerine bağlıdır. Ayrıca, aile kurumu boş zaman deneyimine olanak tanıyan özgürlüğü, güvenliği ve eşlik etmeyi de sağlar. Aile yapısındaki büyük değişiklikler (evli, boşanmış, bekar ve dul olma) boş zaman davranışlarını etkiler (Bull ve ark., 2003). Ancak bu tür durumların en önemli yanı, aile yapısındaki rollerin değişimi ve kadınların işgücüne katılımının artmasıdır. Kadınların giderek çalışma hayatına girmesiyle birlikte, evde ücret alan iki kişinin olması ailedeki birey sayısını azaltmaktadır. Bu durum, hane halkının birlikte geçireceği zamanı da azaltmaktadır. Eşlerin birlikte en sık yaptıkları aktiviteler arasında ev merkezli olarak televizyon izlemek ve varsa bahçeyle ilgilenmek bulunmaktadır. Ev dışında ise, zaman zaman akraba ve arkadaş ziyaretleri, yürüyüş yapma ve nadiren sinemaya veya pikniğe gitme gibi aktiviteler yer almaktadır (Aslan ve Aslan, 2012). Aile bireylerinin birlikte boş zaman aktivitelerine katılması hem sosyal hem de psikolojik açıdan aile bütünlüğünün sağlanması açısından önem taşımaktadır. Dolayısıyla, bireyin boş zaman değerlendirme konusundaki tutumları ve davranışları, aile içi etkileşim yoluyla edindiği değerler ve normlarla şekillenmektedir (Wilson, 1980). Genel olarak bakıldığında, ailenin içinde yaşadığı kültürün özellikleri, bireyin boş

zaman deęerlendirme konusundaki toplumsallařmasında belirleyici olduęu dūřunūlebilir.

2.4.4. Boş Zaman ve Yaş

Yaş, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını etkileyen önemli bir faktördür. Örneğin, genç yaş grubundaki bireyler, yaşlılara kıyasla daha fazla fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılma eğilimindedir (Kunz ve Graham, 1996). Bu nedenle, her yaş grubunun boş zaman etkinliklerinin türü ve sıklığı farklılık göstermektedir. Gençler, boş zamanlarında disko ve bar gibi mekanlara gitmeyi tercih ederken, çocuklar oyun oynamayı ve parka gitmeyi tercih ederler. Yaşlılar ise daha sakin mekanlarda vakit geçirmeyi tercih etmektedirler (Demir ve Demir, 2006). Çocukluk dönemindeki bireylerin boş zaman etkinlikleri, onların beceri ve yetenek düzeyleri hakkında bilgi verir. Bu bilgiler, aileler ve eğitimciler için çocuğun ilgi ve yeteneklerini tespit etmede ve gelecekteki eğitim yönelimlerini belirlemede önemli ipuçları sunabilir (Karoğlu ve Ünüvar, 2017).

Karoğlu ve Ünüvar (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının gelişim özellikleri ve sosyal beceri düzeyleri.

Hayatın farklı dönemlerinde bireyler, bazı boş zaman etkinliklerine olan ilgilerini kaybedebilir ve yeni etkinliklere ilgi duymaya başlayabilirler. Örneğin, çocuklar beyzbol ve bilgisayar oyunları gibi daha karmaşık oyunları oynayabilecek yaşa geldiklerinde, saklambaç veya parmak boyama gibi basit oyunlardan vazgeçerler. İnsanlar evlendikten ve ebeveyn olduktan sonra, boş zamanlarını arkadaşlarıyla geçirmek yerine aileleriyle daha fazla vakit geçirmeye yönelirler. Yaşlandıkça, bireyler daha az fiziksel çaba gerektiren etkinliklere yönelirken, ileri yaştaki bazı bireyler seyir sporlarına olan ilgileri arttığı için aktif boş zaman etkinliklerinden tamamen vazgeçebilirler (Cordes ve İbrahim, 2003).

Yaş değişkeni, bireyin yaşamının farklı dönemlerinde çeşitli etkiler göstermektedir. Araştırmacılar, bazı yaş dönemlerinin insan yaşamına olan etkileri konusunda hemfikir olsalar da bazı yaş dönemlerinde bireylerin sahip olduğu özellikler ve sergiledikleri tutum ve davranışlar açısından farklılıklar gösterebileceğini belirtmektedirler.

2.4.5. Boş Zaman ve Sosyo-Ekonomik Durum

Sosyo-ekonomik durum, toplumsal değerler ile ekonomi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir bilim dalıdır. Bireyler, varlık, güç, yaşam fırsatları ve saygınlık gibi unsurlarına göre kategorize edilir. Birçok ülkede sosyoekonomik statü (SES), sınıflar, gelir, eğitim ve meslek kombinasyonuna göre belirlenir. Modern endüstrileşmiş toplumlar genellikle dört sınıfa ayrılır: Üst sınıf (mülk sahipleri), orta sınıf (yöneticiler ve küçük işletme sahipleri), çalışan sınıf (makul ücretli işçiler) ve alt sınıf (asgari ücretle çalışan ve işsiz bireyler) (Yoder ve Martinez, 2013).

Gelir, genellikle meslek ile bağlantılı olarak düşünülür ve her iki unsurun da rekreasyon için ayrılan bütçe ve zaman üzerinde etkisi vardır. Gelir seviyelerinin artması, rekreasyona katılımı olumlu yönde etkiler. 1969 yılında yapılan bir araştırma, yüksek profesyonel mesleklerle meşgul olanların, daha az itibarlı meslek sahiplerine göre daha çeşitli serbest zaman etkinliklerine katıldığını göstermiştir. Beyaz yakalı çalışanlar en fazla rekreasyonel etkinliklere katılırken, çiftlik çalışanları, beden işçileri ve hizmet sektöründekiler en az katılanlar olarak belirlenmiştir (Kraus, 1971).

Türkiye'de bireylerin ekonomik düzeylerine bağlı olarak belirli periyotlarla gerçekleştirdikleri bazı harcamalar (örneğin, ev mobilyalarının yenilenmesi) bulunmaktadır. Bu harcamaların parasal karşılığı, yılda en az bir kez tatil yapmayı mümkün kılacak düzeyde olmasına rağmen, bu tür harcamalar tatil yapmaya tercih edilebilmektedir. Bu durum, Batı toplumlarından farklı olarak, Türk toplumunun tatil kültürünün yeterince gelişmediğini göstermektedir. Ayrıca, toplumsal alışkanlıklar ve yaşam biçimi de tatil anlayışının gelişmesini engellemektedir. Ücret karşılığında hizmet verme anlayışı, dışarıda yeme-içme alışkanlıkları, kadınların sosyal hayattaki konumları ve hizmet sektöründe istihdamına ilişkin anlayış ve olgular, Türk toplumunu Batı toplumlarından farklı kılmaktadır (Avcıkurt, 2009).

Ekonomik refahımızın sürekli artan bir kısmını oluşturan boş zaman ve rekreasyon sırasında kullanılan ürünler ve hizmetler, belirli işaretler teşkil etmektedir. Örneğin, boş zaman ve rekreasyon aktiviteleri, birçok büyük şehir için öncelikli olarak ekonomik bir temel gerektirmektedir. Şehirlerin çevresi geleneksel olarak

fabrikalaşmış bir durumda olmasına rağmen, şehir ekonomileri sürekli olarak boş zaman ve rekreasyonun değerlendirildiği ticari alanlara bağlı olarak dönüşmektedir. Hem fabrikalaşmada hem de hizmet endüstrisinde büyük bir adem-i merkeziyetçilik söz konusudur. Şehirlerin endüstriyel tabanı aşındığı için, iyi olan ekonomilerin çoğu boş zaman ve rekreasyonun çeşitli sunum formlarına bağımlıdır. Boş zaman ve rekreasyonun sunum formlarına alışveriş rekabeti, kongreler, turizm, spor, eğlence, yeme-içme, tarihi alanlar, festivaller, kutlamalar, mesleki olmayan eğitim ve güzel sanatlar gibi etkinlikler örnek olarak verilebilir (Geoffrey, 1990).

Boş zaman ve rekreasyon, yerel ekonomilerin geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Toplulukların rekreasyon hizmetlerine yatırım yapmaları, gelecekteki ekonomik büyüme için kritik bir etken olabilir. Bu hizmetlerin ticari algıyla birleşmesi, yeni iş alanları ve istihdam fırsatları yaratmaktadır. Türkiye'de, boş zamanların planlanmasında asıl güç devlete aittir; devlet, insanlara etkin faaliyetler sunmak amacıyla spor ve kültürel tesisler kurar, malzeme temin eder, personel istihdam eder ve ilgili politikalar oluşturur. (Karaküçük ve ark., 2016). Devletin bu imkanları insanlara ulaştıracak kurumların başında Gençlik ve Spor Bakanlığı ile 1963 yılından beri devam eden beş yıllık kalkınma planları ve hükümet programları gelmektedir.

2.4.6. Boş Zaman ve Din

Dini ibadetler, inananlar için ayrılması zorunlu olan zamanı gerektirir. Zorunlu ibadetlerin dışında kalan ve dinen yapılması zorunlu olmayan ibadetler ise boş zamanlarda gerçekleştirilen eylemler olarak değerlendirilmektedir (Karaküçük, 2008). Din, insanların yaşamlarında hayati bir güç olup, bireylerin zihniyet, tutum ve davranışlarını önemli ölçüde etkileyen ve grup yaşamında da derin etkileri bulunan köklü bir oluşumdur (Sweedlun ve Crawford, 1956). Din ve boş zaman arasındaki ilişki, sosyal hayat açısından büyük önem taşımaktadır. İş ve boş zamanın kesin olarak ayrılmadığı ve boş zaman değerlendirme faaliyetlerinin kurumsallaşmadığı toplumlarda, dinin boş zaman değerlendirme ile iç içe olduğu söylenebilir. Bu tür toplumlarda oyunlar, festivaller, danslar, törenler, şarkılar ve şiir gibi faaliyetlerde dini biçimler önemli bir yer tutmaktadır (Tezcan, 1994).

Dini boş zaman ve rekreasyonu kısıtlayan bir olgu olarak algılamamak gerekir. Din ve boş zaman arasındaki ilişki, ilginç ve önemli boyutlara sahiptir. Boş zaman, insanın en yüksek yetenekleriyle samimiyet ve amaç-gaye yönünden bağlantılı faaliyetlerde harcanan zaman olarak görülebilir. Bu nedenle, sosyolojik düzlemde insan mükemmelliğinin normları ister Hristiyan ister Marksist olsun, herhangi bir toplum için geçerlidir ve ideal normun engellenmeden ve tüm dikkati vererek takibi için kullanılabilen zaman, boş zamandır (Kelly, 1981).

Müslümanlar, İslam anlayışı gereği cuma gününü kutsal kabul etmiş ve tatil haline getirmiştir. Kutsal geceler, Kur'an okumak, camilerde etkinlikler düzenlemek ve ramazan ayında oruç tutmak gibi çeşitli etkinliklerle kutlanmıştır. Ramazan'da iftardan sonra erkekler kahvehanelerde oyun oynamış; karagöz, şans oyunları ve meddah gibi gelenekler serbest zaman etkinlikleri olarak önem kazanmıştır. Hindistan ve Perslerden ithal edilen bu oyunlar, toplumsal faaliyetlerin bir parçası olmuştur; ayrıca satranç ve tavla da oynanmıştır. Ramazan ve kurban bayramları, aile buluşmaları ve etkinliklerle kutlanmaktadır. Müslüman kadınlar ve erkekler, kendi cinsleriyle aktiviteler düzenlemişlerdir (Ağaoğlu ve ark., 2005). Dinsel yaşamlarına yeni üyeler çekmek için Müslümanlar çeşitli etkinlikler düzenlemişlerdir. Kamplar, piknikler, konferanslar, yaratıcı drama gösterileri, müzik şenlikleri ve gönüllü yardım etkinlikleri, gençlere camilerde dinsel eğitim sağlaması, dinsel müziği geliştirmesi ve İslam sanatlarını yaygınlaştırması açısından önemli katkılar sunmaktadır (Tezcan, 1994).

Hristiyanlıkta da boş zamanlarda yapılacak birçok aktivite bulunmaktadır ve bunların bazıları kiliseler tarafından organize edilmektedir. Günümüzde kiliseler, boş zamanların değerlendirilmesi ve eğitimi açısından birçok işlev üstlenmektedir. Programlarına boş zaman değerlendirme etkinliklerini dahil etmişlerdir. Bu programlar, üyelerin arkadaşlık kurma ve toplumsallaşması açısından birer araç işlevi görmektedir. Aynı zamanda yetenekli ve ilginç kişileri kiliseye çekerek, onların kilise yaşamına daha geniş ölçüde katılımlarını sağlamaktadırlar. Kiliseler bu yönden yaratıcı etkinliklere daha çok özen göstermektedir. Kiliseler, üyeleri dışında bulundukları topluluklara da dinsel amaçlar dışında programlar düzenleyerek yardım etmektedirler. Gençler ve tüm topluluk üyeleri için özel programlar

hazırlamaktadırlar. Böylece bireyleri istenmeyen eylemlere katılmaktan uzak tutmaktadırlar (Tezcan, 1994).

2.4.7. Boş Zaman ve Cinsiyet

Cinsiyet, biyolojik bir kavram olup, kişinin erkek veya kadın olarak sahip olduğu biyolojik ve fizyolojik özellikleri ifade eder (Cherry, 2005). Toplumsal cinsiyet ise, kadın ve erkeğin toplum içindeki statüsünü, rollerini, konumunu ve sorumluluklarını belirler (Sancar ve ark., 2006). Bireyin içinde yaşadığı toplumun kültürü, kadın veya erkeğin nasıl davranacağı ve nasıl düşüneceği ile ilgili beklentileri ve onları sosyal olarak yapılandıran özellikleri belirlemektedir (Powel ve Greenhouse, 2010).

Kadınlar ve erkekler, toplumsal bakış açısıyla oluşturulmuş erkeklik ve kadınlık algısı nedeniyle fırsatlardan yararlanabilmekte veya baskı ve engellemelerle karşılaşabilmektedir. Dolayısıyla, erkek veya kadın olma ile ilgili özellikler önemlidir. Örneğin, bağımsızlık, akıl yürütme, rasyonellik, kararlılık, rekabetçilik ve hedefe ulaşmaya odaklanma gibi özellikler erkeklığe özgü kişilik özellikleri olarak algılanırken; anlayışlı olma, şefkat gösterme, kendini başkalarına adanma, duygusal olma, duyarlı ve sevgi dolu olma, ev içi uğraşlarda sorumluluk sahibi olma gibi kişilik özellikleri kadınlığa özgü olarak algılanmaktadır (Claveria ve Datzira, 2009).

Cinsiyetin rekreasyona katılım üzerindeki etkisi üzerine yapılan bir çalışma, erkekler ve kadınların rekreasyona katılım ve rekreasyon davranışları açısından birbirlerinden çok farklı olmadıklarını, aksine benzerlikler taşıdıklarını öne sürmektedir. Ancak, bulgular kadınların erkeklere kıyasla daha az çeşitlilikte rekreatif etkinliklere katılma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Kadınlar daha çok kültürel ve aile merkezli etkinlikleri tercih ederken, avcılık ve balık avlama gibi geleneksel olarak erkeklere özgü görülen açık hava rekreatif etkinliklerine daha az katılmaktadırlar (Manning, 1999). Kadınların boş zaman değerlendirmesinde belirleyici olan iki önemli faktör bulunmaktadır: Birincisi, kadının çevresindekilere duyduğu aşırı sorumluluk, koruma, kollama ve adanmışlık duygusudur. Bazı araştırmacılar bu durumun doğuştan gelen bir özellik olduğunu belirtmektedir (Shaw, 1994). İkincisi ise ataerkillik ve erkek egemenliğidir. Boş zaman değerlendirme konusunda erkek egemenliği, endüstri devriminden bu yana belirgin bir şekilde devam etmektedir. Boş zaman değerlendirme ile ilgili hemen her durumda kadınlar erkeklere hizmet eder,

çünkü kendi zamanları erkeklerinkine göre daha esnektir ve sürekli olarak kendi programlarını eşleri ve çocuklarıninkine göre ayarlamak zorundadırlar (Khan, 2011). Bu düşünce ve davranış kalıpları toplumsal normlarla şekillenmiştir.

Türkiye’de çekirdek aile yapısına bakıldığında, cinsiyet rolleri arasındaki farkın oldukça belirgin olduğu ve bireysel farklılıkların düşük seviyede kaldığı gözlemlenmektedir. Eşlerin aile içi tutum ve davranışlarında, çocuk yetiştirme süreçlerinde kadın ve erkek rolleri net bir şekilde tanımlanmıştır. Sosyal etkileşim yoluyla geleneksel değerlerin aktarıldığı ve içselleştirildiği aile ve yakın gruplar içinde birey, genellikle kendi cinsiyeti ile benzer gruplarda yer alır. Başka bir deyişle, Türk toplumunda birey, kendi cinsiyetinin sosyal ağı içinde gelişir (Olson, 1982). Kız çocuklarının toplumsallaşmasında, onların tertipli, düzenli, ev işlerinde becerikli, özverili ve etrafındakilere karşı koruyucu, kollayıcı ve adanmışlık duygusu içinde olmaları beklenir (Henderson, 1994). Ev dışında vakit geçirmeleri pek istenmez ve bu durum sınırlandırılır. Erkek çocuklarının toplumsallaşmasında ise, kızlarınkinin tam tersi bir durum söz konusudur. Güçlü, otoriter ve göreceli olarak bağımsız yetiştirilirken, aynı cinsiyet grupları içinde sosyalleşirler. Ev dışında vakit geçirmeleri, onlardan beklenen bir davranıştır (Kağıtçıbaşı, 1996). Dolayısıyla, erkek çocuğun etkilendiği en önemli çevre akran grupları olurken, kız çocuğununki ebeveynleri olmaktadır. Örneğin, Aslan (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, genç kızların aileleri ile boş zaman değerlendirme etkinliklerine katıldıkları ve ebeveynlerine çok yakın düzeyde doyum aldıkları görülmüştür. Bu durum, geleneksel toplum yapısının bir yansımasıdır. Benzer bir araştırma Zabriskie ve McCormick tarafından ABD’de yapılmış ve genç kızların aileleriyle boş zaman değerlendirme aktivitelerine katılımlarının ve bundan zevk almalarının çok düşük düzeyde kaldığı tespit edilmiştir. Her iki çalışmada da toplumsal özelliklerin yansımaları dikkat çekmektedir. Dolayısıyla, toplumsal cinsiyet hiyerarşisi, toplumsal yaşamın pek çok alanında olduğu gibi, boş zaman değerlendirme alanında da görülmektedir.

2.4.8. Boş Zaman ve Eğitim

Eğitim, bireyin toplumsal değerleri, yetenekleri ve davranışlarını geliştirdiği bir süreçtir ve en belirgin özelliği toplumsal yönüdür. Bu süreç, bireyin toplumun

değerlerine uyum sağlaması ve toplumsal ahengi desteklemesi açısından önemlidir. Toplumsallaşma olarak adlandırılan bu süreçte birey, toplumla bütünleşir ve yaşam biçimini toplumsal faktörler ve kültür aracılığıyla sürekli geliştirir. Birey, değişen gereksinimlerini karşılarken toplumsal rolleri ve bu rolleri destekleyen tutumları öğrenir, böylece toplumla uyumlu hale gelir ve bu uyum, toplumun sürekliliğine katkıda bulunur. (Aslan, 2017).

Çocuklarının geleceği konusunda yoğun kaygı yaşayan veliler, onların sosyal gelişimlerini ikinci plana atarak öncelikle akademik başarıya odaklanmaktadır. Bunun yanı sıra, sınıfta yaratıcı çalışmalar yapan ve derslerini bu çerçevede işlemeye gayret eden öğretmenler hem okul yöneticilerinden hem de velilerden olumsuz eleştiriler almaktadır (Aslan ve ark., 2009). Çocuğun içsel özgürlüğünü sınırlayan, farklı davranışları tolere etmeyen, uyumu amaçlayan ve bağımlı çocuk yetiştiren geleneksel değerler, yaratıcılığın gelişimini engellemektedir. Bireyci toplumlarda, boş zaman değerlendirme ile ilgili tutum ve davranışları geliştirmeye özen gösterilirken, boş zaman değerlendirme bir yaşam biçimi oluşturur. Bireyin yaratıcılığını ortaya çıkarmak ve desteklemek yönündeki çabalar, aile ile başlayıp okul müfredatı ve uygulamaları ile geliştirilmektedir. Yaratıcılığı bireyin, sosyal sistemin ve kültür etkileşiminin bir ürünü olarak gören Rudowicz, yaratıcılığın yalnızca kişisel bir özellik ile sınırlanamayacağını vurgulamaktadır. Bu etkileşim yumağı içinde yaratıcılığa önem veren toplumların kökleri eğitim temeline dayanmaktadır. 1960'lı yıllardan itibaren pek çok ülke, müfredat programlarını yaratıcılık konusunda daha etkin hale getirmiştir. Araştırmalara göre, boş zaman değerlendirme aktivitelerine katılan ebeveynlerin çocuklarının okul ortamında da aktif ve başarılı oldukları görülmüştür. Bunun nedeni, ebeveynlerin bu konuda çocuklarına kendi birikimlerini aktarmaları ve model olmalarıdır (Büchel ve Duncan, 1998).

2.5. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon, Latince "yenilenme, yeniden yapılanma" anlamına gelen "recreatio" sözcüğünden türemiştir. Türkçede genellikle boş zamanlarda yapılan faaliyetler olarak tanımlanır. Bu faaliyetler, bireylerin veya grupların boş zamanlarında isteyerek katıldıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinliklerdir. Rekreasyon, bireylerin

zorunlu uğraşlarından sonra tazelenmelerini ve dinlenmelerini sağlayan, isteyerek yapılan aktiviteler olarak tanımlanır (Karaküçük ve Akgül, 2016). Hicter'e göre rekreasyon, "her bireyin kendisine uygun, kendi seçtiği özgür bir etkinlikte bulunmasını ve bir eylem içine girmesini sağlaması" anlamına gelir. Araştırmalar, rekreasyonun temelinde bir doyum arayışının bulunduğunu belirtmektedir (Hicter, 1968). Rekreasyon, katılımcılara mutluluk, tatmin, ruhsal denge, karakter gelişimi, rekabet gücü, ruhsal dinginlik, özgürlük, fiziksel ve sosyal aktivite ile entelektüel bakış açısı kazandıran etkinliklerdir (Parker, 1979). Rekreasyon, pasif ve aktif, grup veya bireysel olarak yapılan sporlar, kültürel etkinlikler, doğa veya insan tarihini değerlendirme, geziler, eğlenceler, zevk veren olaylar ve resmi olmayan eğitim faaliyetlerini içerir (Lundberg, 1980). Başka bir ifadeyle, rekreasyon boş zamanları değerlendirme olarak kullanılmaktadır. Bu, bireylerin veya toplumsal grupların boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler anlamına gelir (Özenkaya, 1980).

Kültür ve Turizm Bakanlığı, rekreasyonu, bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri, zorunlu çalışma faaliyetlerinden bağımsız olarak, fiziksel güçlerini yeniden kazanmaya ve ruhsal kapasitelerini zenginleştirmeye yönelik, serbestçe seçilen ve fiziksel-sosyal çevrenin değişmesini içeren faaliyetler olarak tanımlamaktadır (Karaküçük, 1999). Rekreasyon, basitçe “boş zamanları hoş zamanlara dönüştürme yolu” olarak tanımlanabilir ve bu yaklaşım, bireyi sevgiye, mutluluğa, tatmine ve özgürce paylaşıma yönlendirir. Rekreasyon, bir şeye özgürce yeni bir hayat verme sürecidir; bir yaşam tarzıdır ve olumlu, istenen bir tutum geliştirmeyi içerir. İnsana mutluluk, eğlence ve yenilenme fırsatı sunar (Karaküçük, Kaya ve Akgül, 2017). Rekreasyonel zenginlik ve kalitenin elde edilmesi, sahip olunan boş zamanın süresel ve niteliksel değeriyle mümkündür. Bu nedenle, rekreasyonu önemli kılan kavram boş zamandır (Karaküçük ve Akgül, 2016). Bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek üzere katıldıkları rekreatif etkinliklerin, fiziksel ve zihinsel olarak insan ihtiyaçlarına nasıl hizmet ettiğini, Abraham Maslow'un (1954) ortaya koyduğu teori üzerinden açıklamak gerekmektedir. Genel olarak, bir eksiklik hissi ve bu hissin giderilmesi arzusuna veya doğal ya da sosyal yaşamdan doğan bir gerekliliğin ifadesine ihtiyaç denir (Karaküçük, 1999).

2.6. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyonun pek çok araştırmacı tarafından kabul edilen birtakım özellikleri ön plana çıkmaktadır. Bunlar rekreasyonu diğer faaliyetlerden ve kavramlardan ayıran temel özelliklerdir. Buna göre rekreasyon faaliyetlerinin en belirgin özellikleri şunlardır;

- Boş zaman içerisinde yapılmalıdır.
- Hür irade önemsenmelidir.
- Bir etkinlik veya eylem içermelidir.
- Planlı ya da plansız olarak gerçekleştirilebilmelidir.
- Demografik etmenlerden bağımsız olmalıdır.
- Bir iş ya da mesleki amaç taşınmalıdır.
- Mekân, zaman, duygu ve düşünce kısıtlı olamamalıdır.
- Hayal gücü ve kabiliyet bakımından çeşitlilik göstermelidir.
- Evrensel olmalıdır.
- Toplumun örfi, ahlaki ve manevi değerleriyle çelişmemelidir.
- Etken, edilgen ve ettirgen katılım olmalıdır. (Gül, 2014: 55)

2.7. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyonun sınıflandırılmasında, esas alınan prensip, genellikle kişinin rekreasyon faaliyetlerine katılmasına sebep olan amaçlar, istekler ve zevkler olmaktadır. Bunun yanı sıra, çeşitli kriterlere göre de ayrı gruplandırmalar yapılmaktadır. Ayrıca rekreasyon, aktivite organizasyonlarını düzenleyenler ve organizasyonlara katılanlar açısından da sınıflandırılmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016). Buna göre;

Amaçlarına göre:

- Dinlenme amacıyla yapılan rekreasyon etkinlikleri: Boş zamanın tamamen dinlenmek yani beden ve ruh sağlığının devam ettirilmesi veya korunması için yapılan etkinliklerle değerlendirilmesidir.

- Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Boş zamanın, eski sanat ve tarihi eserlerin, müzelerin gezilmesi ve diğ r kültürel faaliyetlerle değerlendirilmesidir.
- Toplumsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Toplumsal ilişkiler kurmak ve geliştirmek amacına yönelik boş zaman değerlendirme etkinlikleridir.
- Sportif amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Aktif spor yapmak veya pasif ğekliyle seyirci, taraftar, yönetici veya başka bir ğekilde boş zamanın sportif etkinliklerle değerlendirilmesidir.
- Turizm amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Öncelikle tatil dönemlerinde bulunduğu mekanlardan, başka mekanları gezmek, görmek amacıyla gitmek suretiyle boş zamanı değerlendirmektir.
- Sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri: Sanatın birçok dalından biri veya birkaçı ile uğraşarak boş zamanların değerlendirilmesidir (Karaküçük ve Akgül, 2016)

Çeşitli kriterlere göre:

- Yaş faktörüne göre: Çeşitli yaş gruplarının kendi özelliklerine göre tercih ettikleri etkinliklerdir.
- Faaliyetlere katılanların sayısına göre: Ferdi, grupta, kitlesel veya aile olarak katılan rekreatif etkinliklerdir.
- Zamana göre: Yazın, kışın veya başka bir mevsimde yapılabilen rekreatif etkinliklerdir.
- Kullanılan mekana göre: Açık veya kapalı alanlarda yapılan etkinlikleri kapsamaktadır. (Akesen, 1983).
- Sosyolojik muhtevaya göre: Lüks, geleneksel ya da belirli halk kesimlerinin desteklemesiyle katılımın sağlandığı rekreasyon etkinlikleridir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Rekreasyon program çeşitliliğine göre:

- Kamu rekreasyon programları: Toplumun boş zamanlarının sağlıklı ve verimli değerlendirilmesini hedef alır. K r amaçlı değildir.

- Ticari rekreasyon programları: İnsanların rekreatif ihtiyaçlarını giderebilmek için kâr amacıyla sunulan hizmetlerin satın alınmasıdır.
- Gönüllü ve özel rekreasyon programları: Sosyal, kültürel ve sağlık amaçlı rekreasyon programları hazırlayan, kâr amacı olmayan yaşlılar, engelliler, kimsesiz çocuklar, vakıflar ve benzer amaçlı hizmet veren kuruluşlardan oluşur. Sosyal uyum, davranış geliştirme, eğlenme, rehabilitasyon gibi hizmetlere öncelik verir.
- Terapi rekreasyon programları: Bu programların amacı, fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal sorunları olan bireylerin gelişimlerini, kendilerini ifade edebilmelerini sağlayacak programları yaşama geçirir. Hastalar, engelliler ve ileri yaş gruplarına hitap eder.
- Okul rekreasyon programları: Üniversiteler başta ve ağırlıklı olmak üzere, öncelikle öğrenciler ve diğer personelin rekreatif gereksinimlerini karşılamak üzere uygulanan „kampus“ rekreasyon programlarıdır. Öğrencilerin boş zamanlarını zenginleştirmek, grup içi davranışları, liderlik yapma, özgüven geliştirme gibi özellikleri geliştirmek, atipik davranışlarına yönelmelerine engel olmak, üniversitenin reklamını yapmak ve öğretim üyeleri, personel ve ailelerinin rekreasyonel ihtiyaçlarını karşılamak gibi amaçları vardır.
- Silahlı güçlerin rekreasyon programları: Asker veya polis gibi grupların moralini yükseltmek, personelin kendini ifade etme ve birlik beraberlik ve takım olma gibi özellikleri geliştirme gibi amaçları vardır.
- İşyeri rekreasyon programları: Çalışanların rekreasyonel ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlarken aynı zamanda, çalışanların fiziksel, ruhsal ve zihinsel olarak sağlıklı, iş yerini benimseme, cazip olarak görme ve severek işe gitme ve çalışma duygusunun yükselmesi, çalışanlar arasındaki uyumu geliştirerek „verimin“ yükselmesi ve sağlık harcamalarını azaltmak gibi hedefler gözetilir.
- Sosyal rekreasyon programları: Çeşitli şekillerde insanların bir araya gelip yemek yemeleri gibi eylemleri içerir. Bu tip eylemler gelir düzeyiyle ilişkilidir. Gelir düzeyi arttıkça sosyal rekreasyon faaliyetleri de artmaktadır.
- Estetik rekreasyon programları: Pasif bir nitelik taşıyan bu eylemler, daha çok yüksek eğitim ve kültür düzeyli insanlar için söz konusu olmaktadır. Etkin bir

rekreasyondan hoşlanmayan insanlar için sanat olaylarını izleme, ünlü müzik yapıtlarını dinleme gibi eylemleri oluşturmaktadır.

- Fiziksel rekreasyon programları: Açık veya kapalı alanlarda yapılan tüm spor çeşitlerini kapsar. Oldukça masraf gerektirmektedir.
- Özel ekorekreasyon programları: Arazi, su ve diğer benzeri doğal alan kaynaklı ve “ekolojik” amaç ve davranışları öne çıkaran özel rekreasyon programlarıdır. Bu programlar, “doğa ile ilgili” aktiviteleri içerir. Orman, nehir, göl, dağ ekosistemleri bu faaliyetler için önemli kaynaklardır (Karaküçük ve Akgül, 2016).

2.8. Rekreasyona Duyulan İhtiyaç

Rekreasyon ihtiyacı, bireysel ve toplumsal düzeyde sağladığı çeşitli faydalardan kaynaklanmaktadır. Bireysel açıdan değerlendirildiğinde, rekreasyon faaliyetleri fiziksel sağlığın iyileştirilmesine, ruh sağlığının korunmasına, sosyal etkileşimlerin artmasına, yaratıcılığın teşvik edilmesine, kişisel beceri ve yeteneklerin geliştirilmesine, iş performansının ve verimliliğin artmasına ve genel mutluluğun sağlanmasına katkıda bulunmaktadır. Toplumsal açıdan ise, rekreasyon faaliyetleri toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi teşvik etmekte, demokratik bir toplumun oluşumuna katkı sağlamakta, ayrıca ekonomik ve çevresel faydalar sunmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016).

2.8.1. Kişisel İhtiyaçlar

Rekreasyona duyulan kişisel ihtiyacın nedenleri şu şekilde sıralanabilir:

Fiziksel Sağlığı Geliştirir: Modern yaşamın getirdiği teknolojik imkanlar, insanların hareket etme ihtiyacını azaltmıştır. Taşıtların yaygınlaşması, haberleşme imkanlarının artması ve ev ile iş yerlerindeki çeşitli araç ve gereçlerin kullanımı, insanların daha önce yoğun bir hareket gerektiren birçok işi otomatik ve minimal hareketle yapabilmesine olanak tanımıştır (Erkal, 1982: 10). Fiziksel gelişim için anahtar kavram "hareketlilik"tir. İnsan doğası gereği hareket etmeye programlanmıştır ve sağlıklı kalabilmek ile kaliteli bir yaşam sürdürebilmek için hareket etmek zorunludur. Bu hareketin bilinçli, planlı ve programlı olması gerekmektedir. Bu nedenle, spor yoluyla ve spor uzmanları, antrenörler, rekreasyon liderleri ve

yöneticileri aracılığıyla gerçekleştirilmesi önerilmektedir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Ruh Sağlığına Katkı Sağlar: Aile, okul veya iş hayatında karşılaşılan sorunlar, bireyin sinir sistemini olumsuz etkileyerek yorgunluğa ve dayanma gücünün azalmasına neden olabilir. Sürekli aynı şeylerin tekrarı, aşırı kuralcılık ve monotonluk gibi faktörler, kişinin moral değerlerini olumsuz etkiler. Teknolojik ilerlemeler ve modern yaşamın getirdiği stres faktörleri, bireylerin psikolojik, fizyolojik ve davranışsal stres tepkilerini artırarak önemli rahatsızlıklara yol açabilir. Bu durumlarda, bireyler moral kazanmak amacıyla kendilerini farklı bir ortama sokmak isterler. Bu farklı ortam, dinlenme, eğlenme, değişiklik yaratma ve kendini yenileme imkânı sunan rekreatif faaliyetlerdir. Bu tür faaliyetler, bireylerin ruhsal tazeliklerini yeniden kazanmalarına yardımcı olur (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Sosyalleşmeyi Teşvik Eder: Grup halinde gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler, bireylerin sosyal ilişkiler kurmasında ve bu ilişkileri geliştirmesinde önemli bir rol oynar. Yeni arkadaşlıkların kurulması, grup içinde yer edinme, kendi konumunu anlama ve diğer grup üyelerini tanıma gibi çabalar, bireyin sosyal yaşamını olumlu yönde etkileyerek olgunlaşmasını ve toplumsal hayata uyum sağlamasını destekler. Ortak bir spor faaliyetine katılan birey, aynı etkinliği gerçekleştiren diğer kişilerle kaynaşarak yeni dostluklar kurabilir ve kendini bir grubun üyesi olarak tanımlayabilir (Balcı, 2003).

Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Gelişimini Sağlar: Rekreatif amaçlarla herhangi bir faaliyete katılan birey, bu faaliyet sırasında beceri ve yeteneklerini ortaya çıkarabilir. Bu süreçte, faaliyete katılan diğer yetenekli kişilerle kültürel ve sosyal ilişkiler kurarak ve sürekli çalışarak, birey kendi beceri ve yeteneklerini geliştirebilir (Cordes ve Ibrahim, 2003).

Heyecan ve Macera İhtiyacını Giderir: İnsan doğuştan gelen bir heyecan, mücadele ve macera arayışı içindedir. Bu arayış, bilinçli ve kaliteli aktivitelerle tatmin edildiğinde, birey yaşamına daha az istekli olarak devam eder. Tüm yaş gruplarında, özellikle gençlerde, macera ve heyecan arzusu, onları ekorekreasyon faaliyetlerine yöneltir. Bu amaçla, dağlar, ormanlar, denizler, çöller veya hava sporlarına olan ilgi artmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Yaratıcılığı ve Hayal Gücünü Geliştirir: Rekreatif faaliyetler, bireylerin her yaş döneminde yaratıcılık güçlerini ortaya çıkarmalarına ve bu güçleri geliştirmelerine hizmet eder. Yaratıcılık, her insanda var olan ancak çoğu zaman fark edilmeyen bir yetenektir. Bu yetenek, denemelerle gelişir. Birey, bir işin kalitesine odaklanmadan, başarılı veya başarısız olma kaygısı taşımadan gerçekleştirdiği rekreatif faaliyetlerde birçok deneme yapar. Çocukların çeşitli yaratıcı şekiller yapmasına, sürekli araştırmasına ve yeni şeyler geliştirmesine yardımcı olan oyuncaklar, ileriki yaşlarda da benzer şekillerde ve kişiye uygun faaliyetlere dönüşürse, birey tüm yaratıcılığını ortaya koyabilir ve geliştirebilir (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

Çalışma başarısı ve iş verimini artırır: Rekreasyonun doğuşu ve sanayileşme ile birlikte boş zaman artışı, kişinin rekreatif etkinliklere yönelimini ve bu sayede psikolojik rahatlmasına sebep olmuştur. Rekreasyon, kişinin uygun faaliyet seçimi yapması, organize bir programa katılması şartıyla iş verimini artırmakta ya da başarısına olumlu katkı sağlamaktadır (Finney, 1979).

İnsanı Mutlu Eder: Rekreasyonun temel amaçlarından biri, bireyin mutluluğunu sağlamaktır. Mutlu birey, yaratıcı olma ihtiyacı duyar ve enerjisini hem işte hem de iş dışında kullanmak ister. Günümüzde mutlu, sağlıklı ve modern birey, rekreasyonla ilgilenen veya yaşamında rekreasyona zaman ayırabilen kişidir. Maslow'un ihtiyaçlar teorisinde belirttiği gibi, insan en temel ihtiyaçlarından başlayarak en üst düzeydeki ihtiyaçlarını karşılayabildiği sürece mutlu olacaktır. Rekreasyon, bireylere bu fırsatı sunarak mutluluğa hizmet eder (İbrahim ve Cordes, 2002).

2.8.2. Toplumsal İhtiyaçlar

Toplumsal dayanışma ve bütünleşme, rekreatif faaliyetler aracılığıyla sağlanabilir. Aynı konu etrafında gerçekleştirilen bu tür etkinlikler, toplumun farklı kesimlerinden bireyleri bir araya getirir. Bu durum, toplum yaşamının kalitesini artırmakta ve moral değerlerini yükseltmektedir. Rekreatif etkinliklere katılım yoluyla oluşan gruplarda gerçekleşen toplumsallaşma, içsel ve kalıcı bir nitelik taşımaktadır (Ardahan ve ark., 2016).

Demokratik bir toplumun inşasına olanak sağlar: Rekreatif faaliyetler, bireyler arasındaki ilişkilerin düzenlenmesinde ve toplumsal kurallara uyulmasında önemli bir rol oynamaktadır. İyi bir yurttaş olmanın temelinde, bireylerin sosyal ortamlarda

toplumsal kurallara uymaları ve davranışlarını kontrol etmeleri yer almaktadır. Bu özellikler, sporcuların voleybol veya futbol antrenmanlarında ya da maçlarında uymak zorunda oldukları kurallara ve davranışlara benzemektedir. Bu benzerlik nedeniyle, bireylerin rekreatif faaliyetler aracılığıyla belirli kurallar çerçevesinde yaşamayı öğrenmeleri, bu kurallara uymakta ve uygulamakta zorluk çekmemeleri, başkalarının haklarına saygı göstermeleri medeni bir toplumun oluşmasına katkıda bulunmaktadır (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

2.8.3. Psikolojik İhtiyaçlar

Çağın olgusu olan, ileri teknoloji ve otomasyon bir yandan üretim artışı ve sermaye birikimi sağlamak ve insan gücünün daha kısa süre çalışarak gerekli ve yeterli üretimi gerçekleştirmesine imkân vermekte; öte yandan yarattığı monotonluk, yabancılaşma, gürültü, çevre kirlenmesi gibi faktörlerle yıpranma ve fazla yorulmasına yol açmaktadır. Dolayısıyla çağdaş insan bir yandan çevresinde giderek artan stres ve yıpranma faktörlerinin etkisini dengelemek için daha fazla boş zamana sahip olma şansını arttırmaktadır (Erbeşler, 1987), rekreatif faaliyetlere ihtiyaç duymaktadır ve insan ihtiyaçlarının çoğu fizyolojik ve psikolojik içeriklidir. Psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve doyurulması fizyolojik ihtiyaçlara bağlıdır. Her insanın kendine özgü ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçlar bireyin belli davranışları göstermesi için güdülenmesine neden olmaktadır (Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005). İnsanların ihtiyaçlarını tamamen veya mükemmellikle tatmin edilmesi nadiren oluşan bir durumdur. Bu nedenle insanlar bir şeyin eksikliğini duyduğu zaman bu eksikliği ortadan kaldıracak amaçlı eylemlerde bulunarak tatmin olmayı istemektedir. (Sarol, 2013).

2.9. Esenlik (Wellness) Kavramı

Türk Dil Kurumu'na (TDK) göre esenlik, “esen olma durumu, sağlık, afiyet, sıhhat, selamet, hastalık karşıtı” olarak tanımlanmaktadır. İngilizcede “wellness” olarak kullanılan kavram, Türkçede zindelik, fiziksel uyum (fitness) ve iyi oluş hali anlamlarına karşılık gelmektedir. Bu farklı kavramlar, “esenlik” olarak Türkçeleştirilmiş ve yapılan çoğu çalışmada bu şekilde kullanılmıştır (Karagözoğlu, 2005).

Wellness, bireyin vücut, zihin ve ruh uyumunu sağlıklı bir şekilde sürdürebilme durumudur. Bu kavramın belirleyici unsurları arasında kişisel sorumluluk, fiziksel uygunluk (fitness) ve vücut bakımı, sağlıklı beslenme, rahatlama, zihinsel aktiviteler ve eğitim, sosyal ilişkiler ve çevre duyarlılığı yer almaktadır (Polat, 2010). Wellness, bireyin genel sağlığını ve yaşam kalitesini artırmayı amaçlayan bütüncül bir yaklaşımdır. Birçok teorisyen, wellness kavramına ilişkin çeşitli modeller geliştirmiştir. Bu teorisyenler, gelişen sağlık anlayışının bütüncül yapısına vurgu yaparak wellness'ın farklı boyutlarını incelemişlerdir. Bu bağlamda, wellness'ın fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve çevresel boyutları üzerinde durulmuştur. Bu boyutlar, bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için gerekli olan temel unsurları oluşturmaktadır.

1940'lardan önce Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlığı "herhangi bir hastalık veya sakatlığa sahip olmama durumu" olarak tanımlamaktaydı. Ancak günümüzde bu tanım, "Sağlık, sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam iyilik halidir" şeklinde genişletilmiştir (WHO, 1948). Bu yeni tanım, sağlığın çok boyutlu ve bütüncül bir yaklaşımı gerektirdiğini vurgulamaktadır. Dunn wellness'ı Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımına göre "esenlik, fiziksel ve psikolojik esenliği geliştirmeyi sürdürme çabası için bir yaşam sürecidir" şeklinde ifade etmiştir.

Dr. Donald Ardell'e göre wellness, kişisel sorumluluk, bilinçli beslenme, fiziksel uygunluk (fitness), stres yönetimi ve çevre duyarlılığından oluşmaktadır (Ardell, 1977). Bu unsurlar, bireyin genel sağlığını ve yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen bütüncül bir yaklaşımın temel bileşenleridir. Ardell'in tanımı, wellness kavramının çok boyutlu yapısını ve bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için gerekli olan çeşitli unsurları vurgulamaktadır. Bir Alman sağlık pedagogu olan Haug'un da Ardell ile benzer anlayışa sahip olduğu görülmektedir. Wellness'ı sağlığın uygulama odaklı ve pragmatik yeni bir anlayışı olarak görmekte ve her ferdin yaşam kalitesini merkeze oturtmaktadır (Haug, 1991).

Hettler, wellness'ı, bireyin daha başarılı bir varoluş için gerekli olan seçimlerin farkına vardığı ve bu seçimleri yaptığı aktif bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu süreçte birey, kendi sağlığının sorumluluğunu üstlenmiş olur (Steward, 1998).

Hettler'in tanımı, wellness'in bireyin bilinçli kararlar alarak yaşam kalitesini artırma süreci olduğunu vurgulamaktadır.

Allen, wellness'ı, "tıbbi olanakların kullanımı; tütün, alkol ve uyuşturucu kullanımından uzak durma; doğru beslenme ve kilo kontrolü, fiziksel egzersiz; stres ve stres yönetimi, insan ilişkileri, kişisel gelişim ve topluluğa katılım" olarak tanımlamaktadır (Lauzon, 2001). Bu tanım, bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için gerekli olan çeşitli unsurları kapsamaktadır ve wellness'in çok boyutlu yapısını vurgulamaktadır.

Wellness, yaşamın her alanında süreklilik gösterebilen bir kavramdır. Amerikan ve İngiliz literatüründe yer alan birçok wellness tanımında, yaşam tarzının önemi, sağlık konusunda kişisel sorumluluk, sağlığın çok faktörlü etkileri ve daha iyi bir yaşam kalitesine ulaşmada mevcut potansiyelin kullanılması gibi ortak noktalar bulunmaktadır (Hertel, 1992). Bu tanımlar, wellness'in bireyin genel sağlığını ve yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen bütüncül bir yaklaşım olduğunu vurgulamaktadır.

Myers, Sweeney ve Witmer, wellness'ı en üst düzeyde sağlık ve esenliğe odaklanan; beden, zihin ve ruhun birey tarafından insan ve doğa ortamında daha dolu yaşayabilme amacıyla kaynaştırıldığı bir yaşam biçimi olarak tanımlamışlardır (Myers ve Williard, 2003). Bu tanım, wellness'in bireyin genel sağlığını ve yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen bütüncül bir yaklaşım olduğunu vurgulamaktadır. Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) ise, bireyin fiziksel, manevi, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli bir yaşam biçimini esas almak" olarak tanımlamaktadırlar.

Wellness, yalnızca bireyin mutlu olması veya kendisini keyifli hissetmesi anlamına gelmez; aynı zamanda bireyin yaşamında ne yaptığının ve sahip olduğu potansiyelin farkında olmasıdır. Wellness'in hem kısa hem de uzun vadede olumlu etkileri bulunmaktadır. Kısa vadede birey, günlük olaylara karşı olumlu bir yaklaşım geliştirirken, uzun vadede ise yaşamın bütününe karşı pozitif bir tutum kazanır (Sirgy, 2002). Bu tanım, wellness'in bireyin genel sağlığını ve yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen bütüncül bir yaklaşım olduğunu vurgulamaktadır.

2.9.1. Wellness Modelleri

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 1948 yılında sağlığı "yalnızca hastalığın bulunmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik hali" olarak tanımlamıştır. Bu tanımın ardından, sağlıkla ilişkili iyilik halinin ölçülebilmesi için yaşam kalitesi kavramı, sağlık hizmetleri uygulamaları ve araştırmalarında giderek artan bir önem kazanmıştır (Testa ve Simonson, 1996). Yaşam kalitesinin değerlendirildiği ilk araştırmalar 1973 yılında yayınlanmış olup, son yıllarda özellikle yeni programların ve tedavilerin maliyet-kullanım analizlerinde bu tür araştırmaların sayısı giderek artmıştır. Bu gelişmeler, sağlık hizmetlerinin etkinliğini ve bireylerin genel iyilik halini değerlendirmede yaşam kalitesi kavramının önemini vurgulamaktadır.

Sağlık modelleri, modern sağlığın kavramsallaştırılmasında bir paradigma değişikliği ile gelişmiştir (Bandura, 2001). Bu değişim, 20. yüzyılın ortalarında Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlığı "tam bir fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik hali" olarak tanımlamasıyla başlamıştır. Bu yeni tanım, sağlığın sadece hastalık ve sakatlıkların yokluğu değil, bireyin genel iyilik halini kapsayan çok boyutlu bir kavram olduğunu vurgulamaktadır. Bu paradigma değişikliği, sağlık hizmetleri ve araştırmalarında daha bütüncül yaklaşımların benimsenmesine yol açmıştır.

Son on yıl boyunca dikkat çeken sağlıklı yaşam modelleri, önceki fikirleri birleştirmeye devam etmekte, ancak giderek daha fazla deneysel olarak türetilmiş verileri bir araya getirmeyi ve disiplinler arası güncel yakınsamaları yansıtmaya başlamaktadır. Bu kavramsal temelli modellerin ikisi ampirik çalışmalar yoluyla geliştirilmiş, diğerleri ise yazarların mesleki deneyimleri ve gözlemleri yoluyla daha belirsiz bir bilgi tabanından türetilmiştir.

Aşağıdaki bölüm, tarihsel sıraya göre yayınlanmış wellness modellerini sunmaktadır. Bu modeller şunlardır: Dunn'un Yüksek Seviyede Wellness Modeli (1961), Travis ve Ryan tarafından geliştirilen Sağlık Sürekliliği ve Enerji Sistemi Modeli (2004), Hettler'in Altı Boyutlu Esenlik Modeli (1984), Eberst'in Sağlık Küpü Modeli (1984), Greenberg'in Beş Boyutlu Esenlik Modeli (1985), Crose ve arkadaşlarının Entegre Sistemler Modeli (1992), Chandler ve arkadaşlarının Tinsel (Ruhsal) Esenlik Modeli (1992), Witmer ve Sweeney tarafından geliştirilen Esenlik için Bütünsel Model (1992) Adams, Bezner ve Steinhardt'ın Algılanan Esenlik Modeli (1997). Her biri,

gelişen sağlık anlayışının bütününe vurgu yaparak, zaman zaman farklı boyutları daha çok önemseyerek araştırmalarını gerçekleştirmiştir. Bu modeller, sağlıklı yaşamın çok boyutlu yapısını ve bireyin genel iyilik halini artırmayı hedefleyen bütüncül yaklaşımları yansıtmaktadır.

2.9.1.1. Yüksek Seviyede Wellness

Doktor Halbert L. Dunn, 1961 yılında yayınlanan "High Level Wellness" adlı kitabında, "wellness" kavramını literatürde ilk kez "kişinin sahip olduğu potansiyeli en üst düzeye çıkarmaya odaklı, bütünlük bir işleyiş yöntemi" olarak tanımlamıştır (Dunn, 1961). Bu tanım, wellness'ın bireyin fiziksel, zihinsel ve ruhsal potansiyelini en üst düzeye çıkarmayı amaçlayan bütüncül bir yaklaşım olduğunu vurgulamaktadır. Dunn'ın çalışması, wellness kavramının modern sağlık anlayışındaki yerini belirlemede önemli bir rol oynamıştır.

Yüksek seviyede wellness,

- 1) ileri ve yukarı doğru hareketin yüksek potansiyelini,
- 2) daha dolu potansiyelle sınırsız bir gelecekte yaşamayı,
- 3) bireyin beden, zihin ve ruh ile entegre edilmiş ve işleyen bir süreç içinde yer almasını kapsamaktadır (Dunn, 1961).

Bu tanım, wellness'ın bireyin potansiyelini en üst düzeye çıkarmayı ve bütüncül bir sağlık anlayışını benimsemeyi amaçladığını vurgulamaktadır. Dunn'ın yaklaşımı, wellness kavramının dinamik ve sürekli gelişen bir süreç olduğunu göstermektedir.

Dunn (1961), wellness kavramını açıklarken "belli bir çevre içerisindeki wellness deneyimi her kişi için benzersizdir" ifadesiyle "kişisel çevreyi" ve kişinin bu çevre ile olan etkileşim ve algılarının özelliğini vurgulamıştır. Çünkü iç veya dış kaynaklardan gelen bilginin nasıl işlendiği ve yorumlandığı, kişiden kişiye büyük farklılıklar göstermektedir (Deniz, 2017). Bu yaklaşım, wellness'ın bireysel ve öznel bir deneyim olduğunu, her bireyin kendi çevresi ve algıları doğrultusunda farklı wellness deneyimleri yaşayabileceğini belirtmektedir.

Dunn, sağlık ve insanların potansiyelinin ne kadar olumlu bir şekilde takip edilebileceği, ölçülebileceği ve geliştirilebileceği konusundaki fikirlerini araştırma,

geliştirme ve uygulama yoluyla genişletebilecek felsefi bir temel oluşturmuştur. Ayrıca, insanı üç eksenle sınırlandırılmış bir ortamda sarmal bir yaşam süresinde yolculuk eden bir varlık olarak gösteren bir İnsan Modeli (Dunn, 1961) önermiştir: ekolojik (doğal ve sosyal) çevreler, zaman (ömür boyu) ve farkındalık ya da yaşam enerjisi.

Ekolojik eksen, olumsuz ortamlardan elverişli ortamlara (fiziksel ve sosyal) doğru uzanır. Zaman eksenini, bir ölüm eğrisi ile vurgulanır. Üçüncü farkındalık eksenini ise, enerji yetersizliği olan durumlardan pozitif neden olan yüksek enerjili durumlara geçişi ifade eder. Dunn, bu eksenlerin bireylere uygulandığında, enerji ekseninin yönünün etkilendiğini ve bu nedenle yaşam yolunun ve yüksek seviyede sağlık değişimleri için potansiyelin ortaya çıktığını öne sürmektedir. Sonuç olarak, yüksek seviyede wellness, bireyin zamanın zincirlerinden kurtulmuş ve daha yüksek bir bilinçle birleşen bir ruh haline ulaşmasıdır.

2.9.1.2. Sağlık Sürekliliği ve Enerji Sistemi Modeli

Sağlık sürekliliği teorisi (Travis, 2005), sürekliliğin bir ucunda zayıf sağlık ve erken ölüm, diğer ucunda ise "üst düzey" wellness'in sağlık ve zindelik olduğu fikrini benimseyen bir yaklaşımdır. Maslow'un çalışmalarından etkilenen Travis (2005), bu kutupların birbirine zıt olmadığını, aksine farkındalık, eğitim ve nihayetinde kendini gerçekleştirme süreçleriyle sinerji içinde çalıştığını öne sürmektedir. Bu üç aşama, bireyi sürekliliğin olumlu ucuna doğru hareket ettirmek için eylem ve yansıma döngülerini kullanmaktadır.

Travis, mevcut sağlık durumunu oluşturan unsurları anlamak için yüzeyin altına bakmak gerektiğini belirtmiştir. İlk gizli katman, yaşam stili ve davranışları içerir; bu katman, yiyeceklerin etkilerini, stresi nasıl yöneteceğimizi ve olaylara karşı yaklaşım tarzımızı belirler. Bu katmanın altında ise kültürel, psikolojik ve motivasyonel katmanlar bulunur. Bu katmanlar, seçilen yaşam tarzının nedenlerini açıklar. Kültürdeki güçlü normlar ve çocukluktaki işlevsiz yaşantılar bireyleri etkiler. Yaşam biçimini şekillendiren görünmez etmenler, buzdağının ruhsal, varoluşsal alanını oluşturur; bu, var olmanın sebepleri ve bireyin dünyadaki yeri gibi konuları kapsar. Travis'e göre, bu alan buzdağının sağlığımız hakkında ipucu veren, hasta ya da

sağlıklı olduğumuzu gösteren katmandır (Hales, 2001). Bu yaklaşım, bireyin sağlık durumunu anlamak için derinlemesine bir analiz gerektiğini vurgulamaktadır.

Travis ve Ryan (2004), wellness'a yönelmeyi, sağlıksızlıktan ziyade genel sağlığı yansıtan bir faktör olarak değerlendirmektedir. Hasta bir kişi kendini iyi olarak algılayabilirken, hastalıksız olan ancak sağlık potansiyelini proaktif ve pozitif bir yaklaşımla yaşam tarzını optimize etmeyen bir başkası, sağlıklı bir yaşam algısına sahip olmayabilir. Travis, yüksek bir zindelik seviyesine sahip olan bireyin "yaşamı için sorumluluk almak ve deneyimle bilinçli bir şekilde meşgul olmak" ile karakterize olduğunu öne sürmektedir.

Enerji sistemi modeli, öz-sorumluluk ve sevgi, solunum, algılama, yeme, hareket etme, hissetme, düşünme, oynama ve çalışma, iletişim, samimiyet, anlam bulma ve geçiş olmak üzere on iki boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, serbest bir şekilde "enerji" girişlerine ve çıkışlarına karşılık gelir ve her boyutta yer alan enerji durumlarının dengesi olarak wellness kavramını yansıtır. Sağlık envanteri üzerine yapılan bir çalışmada, genel olarak 0.93 güvenirlik katsayısına sahip olmasına rağmen, 12 ölçeğin yalnızca sekizinde kabul edilebilir güvenirlik değerleri elde edilmiştir.

2.9.1.3. Hettler'in Altı Boyutlu Wellness Modeli

Hettler'in çok boyutlu modeli, en bilinen wellness modelleri arasında yer almaktadır. Bu modelin amacı, bireylerin yaşam tarzı seçimlerini iyileştirmek ve tasarlanan davranışsal müdahalelerin geliştirilmesine yardımcı olmaktır (Myers, 1992). Hettler'in modeli, wellness kavramının çeşitli boyutlarını ele alarak, bireylerin genel sağlık ve zindelik seviyelerini artırmayı hedeflemektedir. Hettler, wellness'ı çok boyutlu bir yapıda değerlendirmiştir ve bu yapı, 2002-2003 yıllarında Ulusal Esenlik Enstitüsü tarafından "Altı Boyutlu Wellness Modeli" adı altında geliştirilmiştir. Hettler'in bu altı boyutlu modelinde fiziksel, duygusal, entelektüel, sosyal/kişilerarası, ruhsal ve çevresel/mesleki boyutlar bulunmaktadır (Deniz, 2017). Bu model, bireylerin yaşam tarzı seçimlerini iyileştirmeyi ve tasarlanan davranışsal müdahalelerin geliştirilmesine yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

"Kişinin inançlarına dayanan bu altı boyut, birbirleriyle sürekli etkileşim halindedir ve birbirlerinden etkilenirler. Hettler'in bu modeli, çok boyutlu wellness modelleri

arasında temel bir yapı taşı olarak kabul edilmektedir" (Gieck ve Olsen, 2007). Bu ifade, Hettler'in altı boyutlu wellness modelinin, bireylerin sağlık ve zindeliklerini çok boyutlu bir yaklaşımla ele alarak, bütüncül bir sağlık anlayışını desteklediğini vurgulamaktadır.

Sağlıklı yaşam tarzı, bu boyutlardaki olumlu davranışlara dayanmaktadır. Aynı zamanda, her bir boyutun tüm bireyler için eşit öneme sahip olduğu varsayılmaktadır. Altı boyutun her birinin kendine özgü nitelikleri olsa da bu boyutlar birbirleriyle etkileşim halinde olabilir. Bu altı boyutun uygun bir denge içinde bulunması, optimal esenliğe ulaşmak açısından önemlidir (Lauzon, 2001). Bu denge, bireyin genel sağlık ve zindelik seviyesini artırmayı hedefleyen bütüncül bir yaklaşımı yansıtmaktadır.

Çok boyutlu model, öncelikli olarak yaşamın altı davranışsal boyutuna odaklanmaktadır. Bu boyutlar: duygusal, entelektüel, mesleki, fiziksel, sosyal ve ruhsal yaşam alanlarını içermektedir. Bu boyutları detaylandıracak olursak:

- Duygusal Boyut: Duyguların farkındalığı ve kabulü, duyguların yönetilmesi, iyimserlik, kendini iyi hissetme, yaşama coşkusu ve sağlıklı ilişkilerin korunması.
- Entelektüel Boyut: Bilgi tabanını genişletme ve geliştirme, kültür seviyesini artırma ve becerilerin geliştirilmesi.
- Mesleki Boyut: Kişisel değerler ve ilgi alanlarına yönelik tatmin, işe yönelik olumlu davranışlar ve toplumun refahına katkıda bulunma.
- Fiziksel Boyut: Fiziksel sağlık ve zindelik, düzenli egzersiz ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları.
- Sosyal Boyut: Aile, arkadaşlar ve daha geniş topluluklarla ilişkilerin ve işleyişin incelenmesi.
- Ruhsal Boyut: Yaşamın anlamı ve amacı, doğayı takdir etme ve doğaya saygı duyma, kişisel inançlara uygun davranma (Harrari, 2002).

Bu model, bireylerin yaşam tarzı seçimlerini iyileştirmeyi ve optimal esenliğe ulaşmayı amaçlamaktadır.

2.9.1.4. Sağlık Küpü Modeli

Sağlık eğitimcisi Eberst (1984), çocuklara erişilebilir olmasını sağlamak amacıyla, Rubik küpü (Rubik, 2005) olarak bilinen bir nesne kullanarak bütünsel bir sağlık modeli geliştirmiştir. Bu üç boyutlu model, küpün her yüzünü alt elemanlardan oluşan tek bir boyut olarak göstermektedir (Eberst, 1984). Bu yaklaşım, sağlık kavramını daha somut ve anlaşılır hale getirerek, çocukların sağlık ve wellness kavramlarını daha iyi anlamalarını amaçlamaktadır.

Eberst, altı boyutu şu şekilde tanımlamaktadır:

- Sosyal Boyut: Gruplar halinde yaşamak ve başkalarıyla etkileşimde bulunmak.
- Manevi Boyut: Canlandırıcı güç, harekete geçirici ilkeler ve önem duygusu.
- Duygusal Boyut: Bilinçli bir çabadan ziyade öznel olarak ortaya çıkan kişisel duygular.
- Zihinsel Boyut: Entelektüel aklın işleyişi.
- Mesleki Boyut: Katılım, çaba ve üretken ya da yaratıcı faaliyetlerde bulunma.
- Fiziksel Boyut: İnsan vücudunun işleyişi.

Bu tanımlar, Eberst'in bütünsel sağlık modelinin her bir boyutunu ayrıntılı bir şekilde açıklamaktadır. Bu model, bireylerin sağlık ve wellness kavramlarını daha iyi anlamalarını ve yaşam tarzı seçimlerini iyileştirmelerini amaçlamaktadır. Eberst, "güven, yaşam gücü, coşku, ahlaki kod ve etik" gibi faktörlerin aslında ruhsal wellness'ın inşa edildiği unsurlar olabileceğini ve bu boyutun yanı sıra, bu faktörlerden etkilenen ve bu faktörleri etkileyen bir sağlıklı yaşam biçimi olduğunu öne sürmektedir. Bu yaklaşım, bireylerin ruhsal wellness'ı destekleyen ve bütüncül sağlık anlayışını benimsemelerini teşvik eden unsurları vurgulamaktadır.

Eberst, bireylerin sağlık ve wellness arayışında, belirli faktörler üzerindeki kontrollerinden ziyade kişisel kontrolün daha büyük bir etkiye sahip olduğunu ileri sürmektedir. Sağlık davranışlarını etkileyen on iki faktörden oluşan bir örümcek ağı tanımlamaktadır ve sağlık eğitiminin etkili olabileceği beş faktör hakkında önerilerde bulunmaktadır. Bu faktörler arasında bilişsel süreçler, kaynaklar, duygusal süreçler ve fiziksel süreçler yer almaktadır.

Eberst'in çalışması, bireylerin sağlık davranışlarını anlamak ve geliştirmek için kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Özellikle, bilişsel süreçler, bireylerin sağlıkla ilgili bilgileri nasıl işlediğini ve bu bilgileri nasıl uyguladığını ifade eder. Kaynaklar, bireylerin sağlık hizmetlerine erişimini ve bu hizmetleri nasıl kullandığını kapsar. Duygusal süreçler, bireylerin sağlıkla ilgili duygusal tepkilerini ve bu tepkilerin sağlık davranışlarına etkisini inceler. Fiziksel süreçler ise bireylerin fiziksel aktiviteleri ve genel sağlık durumlarıyla ilgilidir.

Bu kapsamda, sağlık eğitiminin bu beş faktör üzerinde odaklanarak bireylerin sağlık davranışlarını olumlu yönde değiştirebileceği ve genel wellness seviyelerini artırabileceği öne sürülmektedir.

Eberst (1984), mükemmel sağlığın soyut ve yanıltıcı bir amaç olduğunu, dolayısıyla Rubik küpünden farklı olarak mükemmel bir çözüm bulunmadığını belirtmiştir. Bununla birlikte, Eberst'in modeli, çevresel etkiler ve ağ içinde temsil edilen fırsatların birleşimiyle, küpün her bir yüzünün trilyonlarca bileşiminin dengeleme ve hizalama yoluyla sayısız çözüm olasılıklarını simgelemektedir. Ancak, bu model bugüne kadar ampirik olarak test edilmemiştir (Eberst, 1984).

2.9.1.5. Beş Boyutlu Wellness Modeli

Greenberg ve Dintiman (1985), sağlık bileşenleri ile wellness arasında denge sağlamanın önemine dikkat çekmişlerdir. Armstrong (1995), bireyin sağlığının beş temel bileşen arasında dengelendiğini vurgulamaktadır. Bu bileşenler, fiziksel sağlık, duygusal sağlık, sosyal sağlık, zihinsel sağlık ve ruhsal sağlıktır.

Greenberg, beş boyutlu wellness modelini geliştirmiş ve bu modeli sağlık eğitimcilerinin öğrencilerle birlikte kullanması için tasarlamıştır. Modelin en önemli özelliği, sağlık ile wellness kavramlarını birbirinden ayırmasıdır. Greenberg, sağlığı çok yönlü bir kavram olarak beş boyutta ele almaktadır: sosyal, zihinsel, duygusal, manevi ve fiziksel. Her bir boyutun sağlığın ayrıcalıklı bir yönünü temsil ettiğini belirtmektedir. Ancak, bu model boyutlar arasındaki etkileşimi hesaba katmamaktadır. Aksine, sağlık, uygun entegrasyon ve denge halidir. Bu bağlamda, wellness de beş boyut arasındaki işleyiş ve etkileşime bağlıdır (Harari, 2002).

Webster (2004), duygusal wellness'ı, duyguların uygun şekilde kontrol edilmesi ve ifade edilmesi olarak tanımlamaktadır. Zihinsel wellness, entelektüel kapasite ve öğrenme yeteneği ile ilgilidir. Fiziksel wellness, bireyin biyolojik bütünlüğünü ifade ederken, sosyal wellness, insanlarla karşılıklı etkileşim içinde olma ve sosyal ilişkilerden tatmin duyma anlamına gelmektedir. Tinsel wellness ise doğa, bilimin yasaları veya doğaüstü bir güç gibi birleştirici bir güce duyulan inanç olarak tanımlanmaktadır.

Beş boyutlu model, wellness ve sağlık kavramlarını birbirinden ayırarak esenlik ve yaşam dengesi gibi konulara önemli katkılar sağlamıştır. Bu modele göre, sağlık bireysel boyutlara odaklanırken, wellness bu boyutlar arasındaki karşılıklı etkileşim ve ortaya çıkan simetri ile ilgilidir. Bu simetri süreci, yaşamda dengenin önemine işaret ederek daha yüksek bir wellness duygusu yaratmaktadır. Ancak, bu simetri sürecinin daha yüksek bir wellness durumuna yol açtığına dair deneysel kanıtlar mevcut değildir (Memnun, 2006).

2.9.1.6. Entegre Sistemler Modeli

Entegre sistemler modeli, Hettler'in çok boyutlu modeline dayanmakla birlikte, danışmanların bilgi birikimlerini artırmalarına yardımcı olmak amacıyla müşterileriyle birlikte kullanmaları için tasarlanmıştır. Bu model, çok boyutlu modelde olduğu gibi aynı altı boyutu kullanır; ancak her boyut hem kendi açısından hem de diğer boyutlarla ilişkisi açısından kavramsallaştırılmıştır.

Entegre sistemler modeli, daha iyi wellness seviyelerine hangi faktörlerin neden olduğunu anlamak için dört ana prensip tanımlar. İlk prensip, sağlığı zihin, beden ve ruhun oluşturduğu bütüncül bir kavram olarak kabul eder. İkinci prensip, sağlığı dinamik bir süreç olarak ele alır ve her boyuttaki alt ve üst sınırların biyoloji ve kültür dahil birçok faktör tarafından şekillendirildiğini ifade eder. Üçüncü prensip, wellness'in yaşamın her boyutunda kendi kendini düzenlemesi gerektiğini belirtir. Son olarak, dördüncü prensip, zamanın her boyutta dengeyi yeniden kurmak için çalıştığını vurgular (Harari, 2002). Bu model, bireylerin wellness seviyelerini artırmak için kapsamlı bir çerçeve sunar ve danışmanların, müşterilerinin sağlık ve wellness hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmalarını sağlar. Entegre sistemler modeli, wellness'ı iki temel bileşen üzerinden tanımlar. İlk bileşen, bireylerin

algıladığı wellness derecesini belirler. İkinci bileşen ise, bireylerin altı boyutu bir bütün olarak algılamasına rağmen, bir boyutta meydana gelen faaliyetin diğer boyutları da etkilediğini ifade eder. Bu nedenle, entegre sistemler modeli, yaşamın bu altı boyutu dengelendiğinde bireylerin daha yüksek derecede wellness hissedeceğini öne sürer.

Bu model, bireylerin wellness seviyelerini artırmak için kapsamlı bir çerçeve sunar. Bireylerin algıladığı wellness derecesi, onların genel sağlık ve esenlik durumlarını nasıl hissettiklerini belirlerken, altı boyut arasındaki etkileşim, bu hissiyatın dinamik ve bütüncül bir şekilde oluşmasını sağlar. Bu altı boyutun dengelenmesi, bireylerin daha yüksek bir wellness seviyesine ulaşmalarına yardımcı olur. Ancak, bu modelin bir zaafı, altı boyutun her birinin tüm bireyler için eşit derecede önemli olduğunu varsaymasıdır. Ayrıca, bireysel ve kültürel farklılıkları göz ardı ederek, bu altı boyutun tüm bireyler için eşit oranda önemli olduğunu ileri sürer. Bu durum, yüksek oranda kişiselleştirilmiş wellness süreciyle çelişmektedir. Entegre sistemler modelinin bir diğer zaafı ise, değerlendirme ve ölçme yapmanın son derece güç olmasıdır (Memnun, 2006). Bu model, bireylerin wellness seviyelerini artırmak için kapsamlı bir çerçeve sunar. Ancak, bireysel farklılıkları ve ölçüm zorluklarını göz önünde bulundurarak daha esnek ve kişiselleştirilmiş yaklaşımlar geliştirilmesi gerektiğini de vurgular. Bu sayede, bireylerin ihtiyaçlarına ve koşullarına daha uygun stratejiler oluşturulabilir.

Yaşamın boyutları birbirinden ayrı olarak var olsalar da denge durumu bu boyutlar arasındaki karşılıklı etkileşimi tüm sistemin bir parçası olarak görmektedir. Başka bir deyişle, bireyler herhangi bir boyutta etkinliklerini artırdıklarında, diğer boyutlar da bu durumdan olumlu yönde etkilenir. Bu nedenle, entegre sistemler modeli, bireyin kendisini aktif ve yaşamın altı boyutunu dengede hissettiğinde üst düzey wellness'a ulaştığını vurgular (Memnun, 2006). Bu model, bireylerin wellness seviyelerini artırmak için kapsamlı bir çerçeve sunar. Ancak, bireysel farklılıkları ve ölçüm zorluklarını göz önünde bulundurarak daha esnek ve kişiselleştirilmiş yaklaşımlar geliştirilmesi gerektiğini de vurgular. Bu sayede, bireylerin ihtiyaçlarına ve koşullarına daha uygun stratejiler oluşturulabilir.

2.9.1.7. Tinsel (Ruhsal) Wellness Modeli

Tinsellik, psikolojik danışma alanında yeni bir kavram gibi görünse de Carl Jung'un (1933) kuramının özünde tin ve tinsellikle ilgili temalar bulunmaktadır. Jung (1933), insanın sadece psikoseksüel ve psikososyal bir varlık olmadığını, aynı zamanda psikotinsel (psychospiritual) bir varlık olduğunu ifade etmiştir. Son yıllarda giderek genişleyen bilimsel tinsellik literatürü, bu kavramın yeniden doğuşunu göstermektedir (Richard ve Bergin, 1997).

Rasyonel ve nesnel kuralların yanı sıra, tinsel temalar evrendeki bütünlüğe ve dengeye inanma, acı deneyimlere rağmen iyi hissetme ve hastalıklardan sonraki iyileşme sürecinde kullanılan alternatif yollar olarak görülmektedir. Maslow (1971), kendini gerçekleştirmenin tinsel bir önem taşıyan önemli bir deneyim olduğunu belirtmiştir. Jung (1933) ise kişilerin yaşadığı tüm sorunların tinsellikle ilgili olduğunu ve tinsel bir farkındalık yaşamadan iyileşmenin tam olarak gerçekleşmeyeceğini savunmuştur. Bu bağlamda, tinsellik, bireylerin yaşamlarında anlam ve denge bulmalarına yardımcı olan önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir.

Ancak, bu model bazı eleştirilere de maruz kalmaktadır. Manevi dengenin derecesini değerlendirmek için bir ölçüm bulunmamakta ve manevi dengeyi ön plana çıkarırken diğer beş boyutu dengelemenin teorik ve deneysel açıdan kanıtları mevcut değildir (Chandler, Holden ve Kolander, 1992). Bu model, bireylerin wellness seviyelerini artırmak için kapsamlı bir çerçeve sunarken, manevi dengenin önemini vurgular. Ancak, daha esnek ve kişiselleştirilmiş yaklaşımlar geliştirilmesi gerektiğini de ortaya koymaktadır.

Chandler, Holden ve Kolander (1992), tinsel wellness'ın sağlık eğitimleri ve danışmanlık alanında ortaya çıkan bir ilgi alanı olduğunu ve diğer beş boyutla ilişkili olduğunu savunmaktadır. Ancak, bu unsurun yeterince tanımlanmadığını belirtmektedirler. Opatz'dan (1986) yaptıkları alıntıda, tinsel wellness'ı, insanın varoluşu içinde anlam ve amaç arayışındaki istekliliği, her şeyi sorgulama ve hâlihazırda açıklanamaz ve anlaşılamaz olan tinsel değerleri takdir etme yeteneği ile birleştirmektedirler.

Kişinin mevcut merkezîyetçi odağı nedeniyle birleştirilemeyen yaşam olaylarıyla yüzleşmesi, ruhsal acil durumlara veya yoğun baskılara yol açabilir. Bu tür yaşam olaylarına örnek olarak, sevilen birinin ölümü, toplama kampında hapis cezası (Frankl, 2013) ve kişinin kültürü tarafından değerli görülen hedeflere ulaşamama durumu ile NDE (ölüme yakın deneyimler) ve ölüm benzeri manevi deneyimler verilebilir. Manevi deneyimler, yalnızca geleneksel olarak dinsel kabul edilen deneyimleri değil, aynı zamanda tüm farkındalık durumlarını ve ortalamanın üzerinde değerlere sahip insan işlevlerini ve faaliyetlerini de kapsar. Chandler, Holden ve Kolander (1992), tinsel wellness'ı yüksek olan bireylerin, iç dünyalarında olup bitenlerle dış dünyalarından gelenler arasında uyum arayışında olduklarını vurgulamaktadır. Bu uyum arayışı, bireylerin manevi deneyimlerini ve yaşam olaylarını anlamlandırmalarına yardımcı olur.

2.9.1.8. Wellness için Bütünsel Model

Bu model, bütünsel bir sağlık perspektifinden bakıldığında, sağlıklı bir bireyin yaşamı boyunca geliştirdiği nitelikleri tanımlayabilmektedir. Modelin amacı, diğer wellness modelleriyle benzerlik gösterse de, kendine özgü bir kurgusu vardır (Bockrath, 1999). Teorik bakış açısını oluşturmak için gelişim psikolojisi, sağlık, kişilik, sosyal ve klinik alanlardan yararlanılmıştır. Stres yönetimi kapsamında ise davranışsal tıp, psikonöroimmünoloji, ekoloji ve bağlamsalcılık alanlarından faydalanılmıştır (Deniz, 2017).

Bu model, bireylerin sağlık ve wellness seviyelerini artırmak için kapsamlı bir çerçeve sunarken, farklı disiplinlerden elde edilen bilgileri bir araya getirerek daha bütüncül ve entegre bir yaklaşım geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu sayede, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirmek hedeflenmektedir. Modele göre, günlük yaşamın akışı içinde insanların temel açmazlarından biri, hayatın temposuna kapılıp birçok temel ihtiyaç ve görevi ihmal etmeleridir. İhmal edilen bu görevler, genellikle yakın gelecekte sorun yaratmazken, orta veya uzun vadede kendilerini göstermektedir. Örneğin, beslenme düzenine dikkat etmeyen bir kişi, bir süre sonra bu konuya odaklandığında aşırı kilo aldığını fark edebilir. Bu bağlamda, wellness çarkı, yaşam kalitesini artıracak noktalara dikkat edilmesini önermektedir. Çarkın en önemli yanı, sistematik olarak herkesin

kendi hayatını değerlendirebilme imkânı sağlamasıdır (Karagözoğlu, 2005). Bu model, bireylerin yaşam kalitesini artırmak için temel ihtiyaç ve görevlerine dikkat etmelerini teşvik ederken, uzun vadeli sağlık ve wellness hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Bu modelin merkezini maneviyat oluşturmaktadır, Seaward (1995) maneviyatı sağlıklı bir bireyin en temel karakter özelliği olarak tanımlar. Bu yapıya "wellness çarkı" veya "sağlık tekerleği" adı verilebilir. Çark, yaşamdaki değişen önemlere göre üç bölüme ayrılır. En içteki çember, çarkın merkezini temsil eder ve maneviyatı içerir. Bu çember bireyin temel yaşam amacını belirtir ve içsel yaşam, amaç, iyimserlik ve değerlerden oluşur. Orta çember yaşam görevini ve öz-denetimi simgeler, duygusal ve entelektüel bileşenleri içerir. Çarkın en dışındaki çember ise aile, arkadaşlar, kariyer ve sevgi gibi yaşamsal yapıları kapsar. Bir birey sağlıklı bir denge kurmak istiyorsa, çarkın en dışındaki yedi alanla sağlam ilişkiler geliştirmelidir (Harari, 2002).

Bu modelin dikkate değer bir özelliği, çekirdeğin bireyin bireysel sorumluluklarını üstlenmesi gerektiği fikrini vurgulayarak içselden dışa, özelden geniş kapsama doğru bir bakış açısı sunmasıdır. Çekirdekte yer alan vurgu, bireyin sorumluluk bilincine sahip olması gerektiğini belirtmektedir. Eğer birey bu konuda adımlar atmaz ve yaşam sorumluluğunu üstlenmezse hem sağlık açısından problemlerle karşılaşabilir hem de diğer bireylerden gelişim açısından geri kalabilir (Deniz, 2017).

2.9.1.9. Algılanan Wellness Modeli

Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından geliştirilen algılanan wellness modeli, bireylerin optimal wellness'a nasıl ulaşabileceklerine dair bütünsel bir kavramsallaştırma sunmaktadır. Adams ve arkadaşları, wellness'ı insan varlığının fiziksel, manevi, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli gelişimine izin veren bir yaşam biçimi olarak tanımlamaktadır. Bu modele göre, optimal wellness, duygusal, sosyal, entelektüel, fiziksel, psikolojik ve ruhsal yaşam boyutlarında eşit ve dengeli biçimde gösterilen faaliyetler sonucunda elde edilebilir (Memnun, 2006). Bu yaklaşım, bireylerin yaşamlarının her alanında denge ve uyum sağlamalarını teşvik eder, böylece genel wellness seviyelerini artırır.

“Algılanan wellness”, bireylerin kendi sağlıklarıyla ilgili sahip oldukları inanç ve kavrayışı ifade eder. Bu inanç genellikle bireyin sağlık durumunu objektif bir betimlemeden ziyade, kendi kişisel algısına dayandırır; yani bireyin kendisini sağlıklı ya da sağlıksız şekilde nasıl hissettiğıyle ilgilidir (Tsai, 2004). Bireyin sağlık düzeyini kendi zihinsel değerlendirmesiyle ifade etmesini temsil eder. Algılanan wellness genel sağlık durumunu yansıtanın yanı sıra bireyin ihtiyaçlarını da belirlemesine yardımcı olur (Kim ve ark., 2014).

Fiziksel boyut; bireyin fiziksel sağlığına yönelik olumlu algıları ve beklentilerini kapsar. Duygusal boyut; bireyin özsaygısını ve kişisel değerini temsil eder. Psikolojik boyut; bireyin iyimserlik düzeyini ve yaşama dair olumlu beklentilerini ifade eder. Sosyal boyut; bireyin sosyal ilişkilerindeki destek alışverişini ve sosyal hizmet sağlayıcılarıyla etkileşimini kapsar. Ruhsal boyut; bireyin yaşamın anlamına dair olumlu algıları ve yaşamda bir amaç bulma çabasını yansıtır. Son olarak, entelektüel boyut; optimal zihinsel aktivite seviyesine sahip olmayı ve bilişsel olarak uyarıcı etkinliklerde bulunmayı ifade eder (Adams ve ark., 1997).

Adams, Bezner ve Steinhardt (1997), wellness modelini Hettler modeline entegre ederek denge eksikliğinin etkileri ve sağlık sorunları sırasında telafı edici değişikliklere vurgu yapmak için üç boyutlu bir koni şeklinde algılanan wellness modelini sunmuştur. Yazarlar, modelini "sağlığı destekleyen" entegre sistemler modeli olarak tanımlar. Hettler wellness modeline benzer şekilde, wellness altı boyutta (fiziksel, sosyal, psikolojik, entelektüel, duygusal, manevi) dairesel bir düzenlemeye sahip olup yatay düzlemde iki boyutlu olarak yapılandırılmış ve aynı zamanda boyutlar arasındaki etkileşimi ve dengeyi gösteren dikey düzlem, hastalık ve sağlık arasındaki devinimi temsil eder (Adams ve ark., 1997). Psikolojik ve mesleki zindeliğin birbirinden ayrılması, Hettler modelinden ayrılan noktalardandır (Wilcock, 1999). Önerilen model, önceki teori ve deneysel araştırmaların kanıtlarını yansıtmaktadır.

2.9.1.9.1. Algılanan Welless“ın Genel Yapısı

Algısal Temel:

Dunn (1961), wellness kavramının tanımında, her bireyin belirli bir çevrede deneyimlediği wellnessin kişisel ve özgün olduğunu vurgulayarak bireysel çevreyi ve bu çevreyle etkileşim içindeki bireyin algılarının öznelliğini işaret etmiştir. Çünkü, iç veya dış kaynaklardan gelen bilginin bireyler arasında nasıl işlendiği ve yorumlandığı büyük farklılıklar gösterebilir (Adams, 1995). Dolayısıyla sağlık ve wellness ölçümleri sadece klinik, fizyolojik ve davranışsal değil, aynı zamanda bireyin algısını da içermelidir. Algısal yaklaşıma dayalı wellness ölçümü deneysel olarak desteklenmiştir (Dierksen, 2005).

Sağlık ve wellness üzerine yapılan sosyal destek araştırmaları, kişinin aldığı destekten ziyade bu desteği nasıl algıladığının, kişinin sağlığı üzerindeki en etkili faktör olduğunu göstermektedir (Adams, 1995). Ayrıca, stres araştırmaları, bir uyarının bireyde gerilim oluşturabilmesinin, birey tarafından bir tehdit olarak algılanmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Memnun, 2006). Bunun yanı sıra, epidemiyoloji araştırmaları kişisel sağlık algısının objektif sağlık sonuçlarıyla ilgili en güçlü göstergelerden biri olduğunu göstermektedir (Adams, 1995).

Entegre Sistemlere Bakış Açısı ve Çok Boyutluluk:

Wellness ölçümü, beden-zihin entegrasyonunu teşvik eden sistemler teorisiyle uyumlu olmalıdır. Dunn, wellness tanımını "entegre bir metod" olarak vurgulayarak boyutlar arasındaki karşılıklı ilişkinin önemini belirtmiştir. Diğer wellness alanlarındaysa karşılıklı entegrasyon; fiziksel, manevi, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel wellness'ta eş zamanlı ve çok boyutlu işlevselliği öngörmektedir. Algılanan wellness modelinde ve uygun ölçümlerde çeşitli boyutlar temsil edilmeli ve her boyutun büyüklüğü ile dengesi eş zamanlı olarak düşünülmelidir. Geçerli bir wellness modeli, kültürel ve çevresel etmenleri içermeli ve bu bağlamda diğer modellerle uyumlu olmalıdır (Harari, 2002).

Antonovsky, "sağlık sağlayan" anlamına gelen "salutojenik" teriminin yaygınlaşmasını sağlamıştır. Salütojenesis kavramı, hastalıklara odaklanmak yerine daha iyi sağlık ve iyi oluşa yol açan faktörlere işaret etmektedir (Harari, 2002).

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı "tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluş halini ve yalnızca hastalık veya sakatlığın olmamasını" şeklinde tanımlarken, "salutojenezis" kavramını vurgulamıştır. Dunn ise tanımında, "bireyin potansiyelini en üst düzeyde kullanarak eylemde bulunma" ifadesiyle salutojenez kavramına işaret etmiştir (Adams, 1995).

Salutojenik terimi ve uygulaması daha iyi bir wellness süreci bağlamında anlaşılabilir. Salutojenik felsefe, wellness sürecinin sağlıklı kutbuna daha yakinken, patojenik felsefe sürecin hastalıklı kutbuna yakın konumlanmaktadır. Hastalıklı kutbu ifade eden "esensizlik" terimi, sağlıklı oluşun zıttı durumları temsil etmektedir. Örneğin; fiziksel rahatsızlıklar, yetersiz beslenme, ruh sağlığı sorunları veya genel olarak kendini kötü hissetme "esensizlik" olarak adlandırılabilir (Adams, 1995).

Eğilim Odaklılık:

Bireysel eğilimler, bilginin süzüldüğü ve yorumlandığı bir filtre olarak işlev görürler. Bu eğilimler, sayısız sağlık teorisi ve modelinde açık ya da örtülü bir şekilde bulunmaktadır. Kötümserlik, iyimserlik, dayanıklılık, kontrol algısı gibi yapıların incelenmesi, bu görüşü destekleyici bir niteliğe sahiptir (Adams ve ark., 1997). Ancak, teşhiste bireysel eğilimlere aşırı odaklanmanın sakıncaları bulunmaktadır. Algılanan wellness modeli, kültürel ve çevresel faktörleri tam olarak içermemektedir. Bununla birlikte, wellness kavramı, en iyi şekilde, bu faktörleri hesaba katarak açıklanabilir. Dolayısıyla, bireysel eğilimler bireyin sağlığını tam olarak açıklayamazlar; daha ziyade, bireyin yaşadığı çevrenin daha iyi anlaşılması için bilgi sağları (Adams ve ark., 1997).

2.10. Wellness Boyutları

Sağlık, fiziksel refah, sosyal etkileşimler, ruhsal ve duygusal kapasite ile manevi durum gibi yaşamın tüm boyutlarını içine alan bir kavramdır. Sağlıklı yaşam teorileri ve modelleri, sağlıklı yaşamının bir yaşam tarzı olduğunu, insan hayatının çeşitli yönleriyle bütünleştiğini ve sürekli yaşam boyu süren bir çaba, kararlı bir seçim ve proaktif bir tutum gerektirdiğini göstermektedir (Sevin ve Barakazı, 2018). Wellness modelleri incelendiğinde, fiziksel, duygusal (zihinsel), sosyal, ruhsal (spiritüel-manevi), psikolojik, çevresel, mesleki ve entelektüel olmak üzere sekiz boyut ortaya çıkmaktadır ve bu boyutlar birbiriyle ilişkilidir. Bu çalışmada, wellness'ın psikolojik,

fiziksel, duygusal (zihinsel), sosyal, ruhsal (spiritüel-manevi) ve entelektüel (düşünsel-yaratıcı) wellness boyutları üzerinde durulmuş ve bu boyutlar arasındaki ilişkiler detaylı bir şekilde incelenmiştir.

2.10.1. Fiziksel Wellness

Fiziksel wellness, sağlıklı olma durumuyla en yakından ilişkilendirilen boyuttur. Bireyin fiziksel sağlığını koruma ve sağlık sorunlarıyla ilgilenme becerisi, güven ve iyimserlik gerektirir. Sağlıklı bir vücut, sağlıklı bir beslenme düzeni, düzenli egzersiz yapma alışkanlığı, zararlı alışkanlıklardan kaçınma, sağlık hakkında bilgi sahibi olma ve gerektiğinde profesyonel yardım arama dahil olmak üzere çeşitli kararlarla korunur. Fiziksel wellness için önemli adımlar arasında, sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz yapma, ideal kiloyu koruma, yeterli uykuyu alma, riskli cinsel davranışlardan kaçınma ve zararlı maddelerin alımını sınırlama gibi gereklilikler bulunmaktadır. Fiziksel wellness, sadece fiziksel olarak sağlıklı olmayı değil, aynı zamanda yaşam kalitesini artırmayı ve kişisel bakımı da içermektedir. Optimal düzeyde fiziksel wellness, hastalıklardan ve sakatlıklardan korunmayı da kapsar (Fahey ve ark., 2014).

Fiziksel wellness, pozitif bir algı ve beklentiye dayalı olarak fiziksel sağlığı ifade eder (Adams ve ark., 1997). Yüksek bir fiziksel wellness algısına sahip bireyler, günlük aktivitelerde daha işlevsel yeteneklere sahiptir, egzersiz yapma ve sigara içme gibi alışkanlıklarda daha sağlıklı kararlar alırlar, fiziksel olarak daha iyi hissederler ve kendi fiziksel durumları hakkında olumlu bir imaja sahiptirler (Adams ve ark., 1998).

Boş zaman araştırmaları, fiziksel aktivite ile düşük obezite riski, kronik hastalıkların önlenabilirliği ve prematüre ölüm riski gibi parametreler arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Boş zamanı fiziksel aktivitelerle geçirme kararının, fiziksel sağlığı etkileyen ancak gözlemlenemeyen faktörlerle de ilişkilendirildiği; bu faktörler arasında fiziksel aktiviteden keyif alma, zaman tercihi, zamanın fırsat maliyeti gibi unsurlar bulunmaktadır (Smith ve ark., 2005).

2.10.2. Ruhsal (Spiritüel) Wellness

Maneviyat ya da ruhsallık, bu kavrama karşılık olarak kullanılan terimler arasında yer almaktadır (Bostancı ve Buzlu, 2010). Maneviyat kavramı, mana arayışı, dini bağlılık, enerji dengelemesi ve temel güvenin harmonisi olarak tanımlanabilir (Kavak ve ark., 2014). Maneviyat, insanın yaşamında önemli bir yere sahiptir (Sülü, 2014). Sağlığın manevi boyutu; bir bireyin yaşamına anlam katabilme yeteneğini, ölümü kabul edebilme becerisini, yaşama umudu ihtiyacını ve daha yüce bir güce olan inanç ve güven duygusunu vurgular. Spiritüel boyut, sağlık durumunda kişinin sürekliliğini tehlikeye sokan fiziksel veya duygusal zorluklarla karşılaştığında destek olur ve huzur verir (Öz, 2004).

Ruhsal wellness, wellness'in tüm boyutlarını bir araya getirerek bütünleştirici bir güç sağlar. Spiritüel bireyler, yaşamın bir amacı olduğuna inanır ve bu inançlar aracılığıyla dua, sevgi, başkalarına yakınlık ve huzur gibi değerlere odaklanarak kişisel özgürlük kazanırlar. Araştırmalar, ruhsal wellness ile duygusal wellness ve yaşam memnuniyeti arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir. Düzenli dini etkinliklere katılan bireyler daha sağlıklı, kronik hastalıklara daha az yakalanan, stresle daha iyi başa çıkan ve genellikle daha uzun ömürlü olmaktadır. Dua, sağlık üzerindeki etkileriyle ön plana çıkar; içtenlikle yapılan dualar olumlu sağlık sonuçları ile ilişkilidir. Duyarlı bireylerin gönüllülük esasına dayalı faaliyetlerde bulunarak daha uzun ömür sürdükleri ve ruhsal boyutun wellness durumunu desteklediği gözlemlenmiştir. Spiritüellik ve wellness arasındaki ilişki, daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürme hedefi açısından önem taşır (Hoeger ve Hoeger, 2016).

Ruhsal wellness ile ilgili birçok tanım yapılmıştır. Bunlardan bazıları şöyledir;

Hettler (1980), ruhsal wellness'ı anlam arayışı süreci, var olma amacı ve kişinin evrendeki yer anlayışının yanı sıra, düşüncelere ve eylemlere amaç ve bütünlük kazandıran bir dünya görüşü olarak tanımlamıştır.

Adams, Bezner ve Steinhardt (1997), ruhsal wellness'ı "birleştirici bir güce olan inanç", "zihin ve bedeni bağlayan güç" veya "yaşamın anlamı ve amacı ile ilgili farkındalık durumu" şeklinde farklı şekillerde tanımlamıştır. Ruhsal wellness'a sahip birey; içsel bir ilke setini kabul etme eğilimindedir, bu prensiplere göre yaşamını

şekillendirir, bir neden veya amaca bağlıdır, daha ileri bir etik davranış anlayışına sahiptir ve dünyanın anlamını algılar (Adams ve ark., 1998).

Kinney ve arkadaşları (2003) maneviyatı; yaşama anlam ihtiyacı, bütünleşme, yaşama dair umut, inançlı olma ve kader olarak tanımlarlarken; Roscoe (2009) ruhsal wellness'ı evrensel bir değerler sistemi arayışının yanı sıra evren ve diğerleriyle olan uyum ve içsel uyuma odaklanma, bireyin sahip oldukları için mutluluk duyma ve şükretme olarak ifade etmektedir.

Delgado-Guay ve ekibi (2011), spiritüel yaşamı bireylerin istedikleri anlam ve hedefleri ifade ettikleri bir yol olarak tanımlamışlar ve bu yolun, kutsallık, doğa, kendileri, diğerleri ve anı yaşama bağlayabilme yeteneği olduğunu belirtmişlerdir. Frankl (2013) ise, "İnsanın Anlam Arayışı" adlı eserinde yaşamı anlamlı ve amaçlı kılan unsurun, insanın elinden alınamayan ruhsal özgürlük olduğunu vurgulamıştır.

Paloutzian ve Ellison (1982) tarafından geliştirilen manevi wellness ölçeğiyle yürütülen çalışmada, manevi wellness ile yaşama anlam verme, yalnızlık hissi ve depresyon arasında negatif, aile birliği, özsaygı ve sosyal beceriler arasında ise pozitif bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir (Memnun, 2006).

Maneviyatın daha sağlıklı bir yaşama yol açabileceği belirtilmiştir (Edlin ve ark., 2000) ve bunun sağlıklı insan işlevselliğinin ve dolayısıyla sağlıklı yaşamın bir parçası olduğu anlaşılmıştır (Mansager, 2000). Diğer yandan, ruhsal sağlık yetersizliğinin diğer boyutlarda kötü sağlıkla ilişkili olabileceği (Powers ve Dodd, 2003) ve genel sağlığı olumsuz yönde etkileyebileceği belirtilmiştir (Alters ve Schiff, 2003). Gordon ise, "hastalık sadece fiziksel bir zorluk değil, aynı zamanda manevi bir krizi de temsil eder ve sağlık, değerli olsa da kendi varoluşumuzun ötesinde daha büyük bir amaca hizmet etmek anlamına gelir" (Gordon, 1994) şeklinde ifade etmiştir.

2.10.3. Psikolojik Wellness

Psikolojik wellness, Adams ve arkadaşları (1997) tarafından, "yaşam olaylarına ve koşullarına olumlu sonuçlar yaşanacağına dair genel bir algı" olarak tanımlanmaktadır. Aynı araştırmacılar tarafından belirtildiği üzere, yüksek psikolojik wellness algısına sahip bir bireyin daha tutarlı, daha dirençli, hayatın kontrolünü

daha iyi hisseden, daha iyimser ve fiziksel-zihinsel sağlık durumu açısından daha iyi olduğu beklenmektedir (Adams ve ark., 1998).

Ryan ve Deci (2001), psikolojik wellness'in psikolojide "optimal psikolojik işleyiş ve deneyime" atıfta bulunmak için kullanıldığını ifade etmiştir. Aynı şekilde, Ryff ve Singer (1998, 2000), psikolojik wellness'ı "kendini kabul etme, çevresel ustalık, yaşamdaki amaç, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve özerklik" gibi unsurlarla tanımlamışlardır. Ryff ve Singer'ın (2008) araştırmalarına göre, yüksek düzeyde psikolojik wellness'a sahip olmanın nöroendokrin düzeni, kardiyovasküler sistem ve bağışıklık fonksiyonları gibi bedensel sistemler için büyük önemi vardır.

Cowen (1991), sağlık oluşturma yerine sorunları ele almanın, modern psikolojinin odak noktasının diğer disiplinlerle uyum içinde olması gerektiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, Ryff ve Singer (2000), olumsuz etkileri gidermek yerine olumlu insan sağlığını teşvik eden faktörler üzerinde durarak "wellness" terimini kullanmanın önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu kapsamda, psikolojik wellness, bireyi psikolojik, sosyal ve fizyolojik açıdan etkileyen ve birey merkezli etkiler yaratan çok boyutlu bir kavram olarak değerlendirilmektedir.

2.10.4. Sosyal Wellness

"Sosyal wellness, bir bireyin başkaları tarafından destekleyici bir şekilde algılanmasının yanı sıra aile, arkadaşlar ya da tanıdıklar aracılığıyla sosyal destek algısını da içerir. Bireyin duygusal esenlik seviyesine katkıda bulunan unsurlar arasında kendi katkısı ve özsaygısı da vardır" (Milroy ve ark., 2013).

Schafer'e (1998) göre, sosyal wellness, niceliksel ve niteliksel izolasyon veya entegrasyon seviyesine bağlıdır. Bağlamsal etkiler, mikro çevresel değişkenler (akranlar, aile, iş arkadaşları ve komşular) ile makro çevresel değişkenler (ırkçılık, eşitlik, fırsat, özgürlük ve kaynaklar) arasındaki etkileşimi içerir. Çeşitli sosyal bağlar, roller ve bağlamlar (mahalle, iş yeri, okul ve din gibi) sosyal sağlık derinliği ve derecesini belirler. Sosyal ilişkiler, bireysel veya toplum bağlantılarını içerir ve romantik ilişkilerden tanışıklıklara kadar değişebilir (Schafer, 1998).

Özellikle ergenlik döneminde sosyal wellness'ın önemi artmaktadır. Bu dönemde bireyler, toplumsal kimliklerini kazanma çabası içindedirler. Bu süreçte aileleri,

arkadaşları ve eğitimcilerinden aldıkları geribildirimler, bireyin kimlik oluşturma sürecini etkiler. Dolayısıyla, ergenlik döneminde bireyin sosyal esenliğinin yüksek olması büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, sosyal wellness'ın yüksek olması duygusal açıdan bireyi anlamanın da etkisini artırır. Bu dönemde birey duygusal olarak hassas bir süreç yaşar ve çevresine "duygularımı anla" mesajı ileterek duygusal ihtiyaçlarını ifade eder (Deniz, 2017). Foster, Galjour ve Spengel (2015) tarafından belirtildiği gibi, bireylerin farklı gelişim süreçlerine erişmeleri ile sosyal ihtiyaçları da farklılaşır. Bu durum, bireylerin sosyal wellness seviyelerinde çeşitliliğe neden olabilir.

Sosyal wellness, Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından, ihtiyaç durumunda aile veya arkadaşlarından destek alma algısı ve değerli bir destek sağlayıcı olma algısı olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda, sosyal wellness'a sahip bir birey sosyal uyum ve eşitlik konularına değer verir, başkalarına karşı hoşgörülü, affedici, minnettar ve cömert davranışlar sergiler ve özellikle aile ve toplum içindeki roller konusunda değer duyar ve yeterli olduğunu hisseder (Adams ve ark., 1998).

Sosyal wellness'a ulaşmış bir birey, strese uzaklaşmış hisseder ve bu anlamda tükenmişlik ile negatif bir ilişki içinde olduğu yorumlanabilir (Memnun, 2006). Bireyin sosyal uyumu, kendi ilişkilerini değerlendirme ve çeşitli sosyal rollerde performans sergileme yoluyla ölçülebilir. Bu ölçümler genellikle tam anlamıyla test edilmemiş olsa da, sosyal wellness kavramı görev ve rol performansı açısından ele alınabilir (Velioğlu, 1999). Bireyin yaşamını ve gelişimini etkileyen sosyal etkinlikler, sosyal wellness'ın belirlenmesinde önemli faktörler arasında yer almaktadır (Öz, 2004).

2.10.5. Duygusal Wellness

"Duygusal wellness, insanın duygularını hissetme ve ifade etme yeteneğiyle ilgilidir. Duygusal wellness'ın temelini özgüven oluşturur; kişinin kendine dair düşünceleriyle öz kimliğini oluşturur. Bu kimliğe verilen değer özsaygı olarak adlandırılır ve bireyin kendisine yönelik değer görmesi, takdir edilmesi ve onaylanması gibi tüm duyguları içerir" (Adams ve ark., 1997).

Greenberg ve Dintiman, duygusal wellness'ı bireyin hayatta karşılaştığı farklı durumlarda duygularını kontrol edebilme yeteneği olarak tanımlamışlardır

(Armstrong, 1995). Erginöz'e göre, duygusal wellness bireyin kendini ya da yeteneklerini ifade edebildiği, hayatın normal stresleriyle başa çıkabildiği, verimli ve sonuç odaklı çalışabildiği bir durumdur (Erginöz, 2008). Başka bir ifadeyle, duygusal wellness, karşımızdaki bireyin duygularını anlamak ve bu duygularla ilgilenmeyi içerir. Kendi duygularımızı yansıtmak, duygusal denge ve esenlik içinde olma ile birlikte bütünlük sağlar (Martin, 2015).

Duygusal wellness, bireyin başarı ve başarısızlığa dürüstçe yaklaşabilme yeteneğini, belirli bir dengeyi ve hedeflerine doğru ilerlemeyi içerir. Duygusal olarak sağlıklı bireyler, başarılarında etraflarına sevinç ve güven yayarken, başarısızlıklara karşı öğrenme ve en iyi şekilde tepki verme yeteneğine sahiptir. Mutluluk, hayatın farklı alanlarına yayılabilen uzun süreli bir ruh halidir ve duygusal wellness'ı destekler. Sağlıklı ve mutlu bireyler, arkadaşlarıyla keyifli vakit geçirir, düzenli egzersiz yapar ve hayattan zevk alırlar. Zorluklarla karşılaşsalar bile, pozitif bir bakış açısıyla bunlarla baş edebilirler. Yüksek wellness algısına sahip bireyler, kendine güven, net bir öz kimlik, kişisel yeterlilik ve başkalarının onayı olmadan harekete geçebilme yeteneği taşır (Adams ve ark., 1998).

2.10.6. Entelektüel Wellness

Entelektüel wellness, bireyin yaratıcı ve ufku genişletici zihinsel etkinlikler seviyesi olarak tanımlanmaktadır. Hettler'e (1980) göre, entelektüel wellness, kişinin bilgi ve becerilerini geliştirmek amacıyla zihinsel olarak aktif olması gerektiğini ifade eder. Roscoe'a (2009) göre, entelektüel wellness, daha tatmin edici bir yaşam için bireyin beceri ve yeteneklerine odaklanması anlamına gelir.

Milroy ve diğerleri (2013) tarafından belirtildiği üzere, entelektüel wellness, bireyin kendi yaşamına dair zihinsel uyarılmışlık algısıyla ilişkilidir. Entelektüel wellness'a sahip bireyler, zihinsel zorluklarla karşılaşmayı ve bu zorlukları çözme sürecinde keyif almayı tercih ederler. Aktif bir zihin, problemleri keşfetme, çözme ve eyleme dökmeye konusunda önemli rol oynar ve entelektüel wellness'ın temel taşıdır (Fahey ve diğerleri, 2014). Bunun yanı sıra, entelektüel wellness, merak duygusunu esas alır. Birey, merak duygusuyla düşünme, öğrenme ve bilgi sahibi olma potansiyelini maksimize etmeye çalışır ve bu çaba bireyin sağlık ve esenliğine katkı sağlar (Deniz, 2017).

Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından, entelektüel wellness'ı, içsel enerji hissiyatı artıran optimal düzeyde entelektüel uyarıcı faaliyetlerle ilişkili olarak tanımlanmıştır. Entelektüel wellness seviyesi yüksek olan birey, bilişsel işlevsellik ve etkinliğe değer verir, iş iletişimi süreçlerine aktif olarak katılır ve genel olarak işten daha memnun ve daha az stresli olabilir (Adams, Bezner, Garner ve Woodruff, 1998).

Entelektüel wellness, yaşam deneyimlerini öğrenme, düşünme, yeni fikirlere açık olma ve bilgiyi değerlendirme kapasitesi olarak belirtilir. Beyin, bilinçli olarak hareket ettiğimiz tek organdır ve günlük yaşamda birçok karmaşık görevi yerine getirir (Hales, 2001). Entelektüel wellness'ı yüksek olan bireyler, yeni beceriler kazanmaya motive olur ve aldıkları eleştirileri esnek bir şekilde değerlendirebilirler, bu da daha sağlıklı iletişim yollarını açabilir (Deniz, 2017). Kişi, kendini geliştirme isteğini artırarak kültürel ve sosyal etkinliklere katılarak kendisine olumlu etkiler sağlayacak bir gelişme sürecine girer.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Durumlarına Göre Esenlik Düzeylerinin Araştırılması amacıyla betimsel tarama (survey) ve ilişkisel tarama modelinde uygulanmıştır. Geçmişte meydana gelen veya halen devam eden durumları olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan betimleme modeli betimsel tarama modelidir. Araştırma kapsamında ele alınan konu, olay, birey veya nesneyi kendi durumları çerçevesinde var olduğu şekilde tanımlamaya çalışır. İlişkisel tarama modellerinde ise iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2011).

3.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Kayseri Erciyes üniversitesi spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Durumlarına Göre Esenlik Düzeylerinin Araştırılması ve bu konu ile alakalı alan yazına katkıda bulunmaktır.

3.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin katılım sağladıkları boş zaman etkinlikleri çerçevesinde esenlik düzeyleri ölçümünün yapılarak alan yazına çalışma niyetinde istatistiksel veriler ışığında katkı sağlanması hedeflenmektedir. Gelişen teknoloji ve hayat şartlarının kolaylaşması bireylerin günlük yaşamında serbest zamanlarını arttırdığı düşünülmektedir. Serbest zamanın artışı bireylerin günlük yaşamında rekreasyonel etkinliklerin önemini ortaya çıkarttığı söylenebilir. Boş zaman etkinliklerine katılan birey kendini gerçekleştirme yolunda, kendi kişisel ihtiyaçları çerçevesinde aktivitelere katılarak optimum yaşam kalitesine ulaşma

hedefinde olduğu ifade edilebilir. Optimum yaşam düzeyi yüksek olan bireyler daha fazla etkinliklere ve faaliyetlere katılım sağlayarak yaşamından elde edebileceği en yüksek verimi elde etmektedir. Bu çalışmanın bu türde olacak diğer çalışmalara   nc l k etmesi hedeflenmektedir.

3.4. Araştırmanın Evren ve  rneklemi

Bu araştırma, Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 1650  ğrenci arasından olasılıklı örneklem yöntemlerinden basit tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 636 kişilik bir çalışma grubu üzerinden yürütülmüştür. Basit tesadüfi örneklem yöntemi, olasılıklı örnekleme tekniklerinden biridir ve popülasyondan rastgele bir şekilde örneklem seçme işlemidir. Bu yöntemde, her bir üyenin seçilme olasılığı eşit olarak dağıtılır ve seçim tamamen rastgele yapılır (Ural, 2011). Basit tesadüfi örneklem, araştırmanın temsil edilmesi ve genelleştirilebilir sonuçlar elde etmek amacıyla yapılmıştır. Çalışma grubu içerisinde yer alan katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, 197'si kadın ve 159'u erkeklerden oluşmaktadır. Bu dağılım, çalışma grubunun kadın ve erkek katılımcıları oranında temsil ettiğini göstermektedir.

3.5. Veri Toplama Araçları

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu genellikle araştırmanın katılımcılarının demografik özelliklerini anlamak, bu özelliklerin araştırma sonuçları üzerindeki etkilerini değerlendirmek ve verileri analiz etmek için kullanılmaktadır. Bu tür bilgilere dayanarak araştırmacılar, toplumun belirli grupları arasındaki farklılıkları ele alabilir, sorunları tanımlayabilir ve c z m  nerileri geliştirebilirler. Bu bilgiler aynı zamanda hedeflenen kitleye daha iyi ulaşabilmek ve araştırma sonuçlarını daha doğru bir şekilde yorumlayabilmek için önemlidir. Araştırmacı tarafından oluşturulan formda, araştırmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Kişisel bilgi formu, cinsiyetiniz, yaşınız, sınıf, gano (genel ağırlıklı not ortalaması), günlük serbest zamanınız, serbest zaman yeterliliği, boş zamanı nerde değerlendiriyorsunuz ve boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz sorularından oluşmaktadır.

3.5.2. Boş Zaman Katılım Ölçeği

Procidano ve Heller (1983) tarafından geliştirilen ve Sevil (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Rekreasyon Katılım Ölçeği', 24 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin boyutları, 3 maddelik Rekreasyonel Aktivite, 8 maddelik Bilişsel Aktivite, 9 maddelik Sosyal Aktivite ve 4 maddelik Üretici Aktivite şeklindedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipi bir derecelendirme ile değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach alfa katsayısı .70 olarak bulunmuştur.

3.5.3. Algılanan Esenlik Ölçeği

"Algılanan Esenlik Ölçeği" (Perceived Wellness Scale), Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından geliştirilen Algılanan Esenlik Modeli temel alınarak oluşturulan kapsamlı bir ölçektir. Bu ölçek, bireylerin fiziksel, duygusal, psikolojik, sosyal, ruhsal ve entelektüel wellness boyutlarına ilişkin algılarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Toplamda 36 sorudan oluşan bu ölçekte her bir boyut için 6 madde yer almaktadır. Katılımcılar, sorulara 6 puanlı Likert ölçeğinde, tamamen katılıyorum (6) seçeneğinden hiç katılmıyorum (1) seçeneğine kadar değişen şekilde yanıt verirler (Memnun, 2006). Ölçekte bulunan 36 madde içerisinde 21 tanesi (1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 30, 32, 33, 35) olumlu ifadeleri içerir. Bu maddeler, "Tamamen Katılıyorum" (6) ile "Hiç Katılmıyorum" (1) arasında puanlanır. Diğer 15 madde ise (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 17, 20, 25, 27, 29, 31, 34, 36) olumsuz ifadeleri içerir ve bu ifadeler ters çevrilerek aynı şekilde puanlanır, yani "Tamamen Katılıyorum" (1) ile "Hiç Katılmıyorum" (6) arasında değerlendirilmiştir.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 25.0 istatistik programı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizlerinden, ölçeğin incelenmesinde ortalama ve standart sapma istatistiklerinden faydalanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere Kurtosis (Basıklık) ve Skewness (Çarpıklık) değerleri incelenmiştir. İlgili literatürde, değişkenlerin basıklık çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçların +1.5 ile -1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013), +2.0 ile -2.0 (George ve Mallery, 2010) arasında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım

gösterdiği saptanmıştır. Verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır. Katılımcıların rekreasyon farkındalık düzeyleri ve serbest zaman engelleri düzeyleri puanlarının değişkenlere göre karşılaştırılması için ANOVA ve bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. ANOVA sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğunda hangi grupların farklı olduğunu belirlemek için lsd analizi kullanılmıştır. Bu analiz, gruplar arasındaki farkların hangi ikili karşılaştırmalardan kaynaklandığını daha ayrıntılı bir şekilde gösterir. ANOVA sadece genel bir fark olup olmadığını gösterirken, lsd analizi hangi özel grupların farklı olduğunu belirleyerek daha detaylı bilgi sağlar (Gözütok, 2014). Yapılan korelasyon analizinde araştırmada kullanılan Boş Zaman Katılım Ölçeği (BZKÖ) ve Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) arasındaki ilişkinin yönünü ve şiddeti incelenmiştir.

4.BULGULAR

Tablo 4.1. Tanımlayıcı Veriler

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Erkek	265	41,7
	Kadın	371	58,3
Yaş	18-20 Yaş	159	25,0
	21-23 Yaş	196	30,8
	24-26 Yaş	183	28,8
	26 Ve Üstü Yaş	98	15,4
Bölüm	Beden Eğitimi Öğretmenliği	158	24,8
	Antrenörlük	164	25,8
	Spor Yöneticiliği	149	23,4
	Rekreasyon	165	25,9
Sınıf	1. Sınıf	157	24,6
	2. Sınıf	128	20,1
	3. Sınıf	156	24,6
	4. Sınıf	195	36,7
Gano	2.01-2.50	138	21,67
	2.51-3.00	285	44,77
	3.01-3.50	158	24,83
	3.51- 4.00	55	8,64
Günlük Serbest Zamanınız	Hiç Kalmıyor	54	8,49
	1-2 Saat	199	31,25
	3-4 Saat	247	38,77
	5-6 Saat	136	21,41
Serbest Zaman Yeterliliği	Yetersiz	251	39,41
	Normal	281	44,14
	Yeterli	104	16,37
Boş Zamanı Nerde Değerlendiriyorsunuz	Kampüs İçinde	122	19,18
	Kampüs Dışında	514	80,79
Boş Zamanlarınızı Genellikle Nasıl Değerlendiriyorsunuz	Ev İçi Aktivitelere Katılarak	165	25,94
	Fiziksel Aktivitelere Katılarak	189	29,70
	Kültürel-Sanatsal-Sosyal Etkinliklere Katılarak	159	24,98
	Açık Alan Etkinliklerine Katılarak	85	13,35
	Turistik Etkinliklere Katılarak	48	7,55

Katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, 371'inin (%58,3) kadın, 265'inin (%41,7) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş dağılımına bakıldığında, 159'unun (%25,0) 18-20 yaş, 196'sının (%30,8) 21-23 yaş, 113'ünün (%17,8) 24-26 yaş ve 168'inin (%26,4) 26 yaş ve üstü olduğu görülmektedir. Katılımcıların bölüm değişkenine bakıldığında 158'inin (%24,8) beden eğitimi öğretmenliği, 164'ünün (%25,8) antrenörlük, 149'unun (%23,4) spor yöneticiliği ve 165'inin (%25,9) rekreasyon bölümü öğrencisi olduğu görülmektedir. Katılımcıların sınıf dağılımına bakıldığında 167'sinin (%26,3) 1. sınıf, 63'ünün (%9,9) 2. sınıf, 176'sının (%27,7) 3. sınıf ve 230'unun (%36,2) 4. sınıf olduğu görülmektedir. Katılımcıların GANO dağılımlarına bakıldığında 138'inin (%21,67) 2.01-2.50, 285'inin (%44,77) 2.51-3.00, 158'inin (%24,83) 3.01-3.50 ve 55'inin (%8,64) 3.51-4.00 olduğu görülmektedir. Katılımcıların günlük serbest zaman dağılımına bakıldığında 54'ünün (%8,49) hiç kalmıyor, 199'unun (%31,25) 1-2 saat, 247'sinin (%38,77) 3-4 saat ve 136'sının (%21,41) 5-6 saat serbest zamanının olduğu görülmektedir. Katılımcıların serbest zaman yeterliliği dağılımına bakıldığında 251'inin (%39,41) yetersiz, 281'inin (%44,14) normal ve 104'ünün (%16,37) yeterli olduğu görülmektedir. Katılımcıların boş zamanı nerede değerlendirdiğine ilişkin soruya verilen cevapların dağılımına bakıldığında 122'inin (%19,18) kampüs içinde ve 514'ünün (%80,79) kampüs dışında olduğu görülmektedir. Katılımcıların boş zamanlarını genellikle nasıl değerlendirdiklerine dair soruya verilen cevapların dağılımına bakıldığında 165'inin (%25,94) ev içi aktivitelere katılarak, 189'unun (%29,70) fiziksel aktivitelere katılarak, 159'unun (%24,98) kültürel-sanatsal-sosyal etkinliklere katılarak, 85'inin (%13,35) açık alan etkinliklerine katılarak ve 48'inin (%7,55) turistik etkinliklere katılarak olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Normallik Dağılımı

Alt boyut	N	Min	Max	X±ss	Skewness	Kurtosis
Rekreasyonel Aktivite	636	3,00	15,00	7,85±2,34	-,029	-,038
Bilişsel Aktivite	636	9,00	45,00	23,78±5,27	-,029	1,030
Sosyal Aktivite	636	9,00	45,00	21,13±5,84	,240	,841
Üretici Aktivite	636	6,00	30,00	17,98±5,05	-,048	,136
Psikolojik Esenlik	636	6,00	36,00	22,36±5,31	,129	,670
Duygusal Esenlik	636	6,00	36,00	21,88±4,80	,168	1,234
Sosyal Esenlik	636	6,00	36,00	24,78±6,10	-,601	,231
Fiziksel Esenlik	636	6,00	36,00	22,26±5,21	,071	,265
Manevi Esenlik	636	6,00	36,00	23,52±5,43	-,389	731
Entelektüel Esenlik	636	6,00	36,00	21,22±5,18	,209	,769

İlgili literatürde, değişkenlerin basıklık çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçların +1.5 ile-1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013), +2.0 ile-2.0 (George ve Mallery, 2010) arasında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Tablo 4.3. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt boyut	Grup	N	X±SS	t	p
Rekreasyonel Aktivite	Erkek	265	7,94±2,46	,574	,563
	Kadın	371	7,79±2,26		
Bilişsel Aktivite	Erkek	265	23,94±5,87	,490	,616
	Kadın	371	23,65±4,74		
Sosyal Aktivite	Erkek	265	20,57±6,01	-1,626	,103
	Kadın	371	21,59±5,68		
Üretici Aktivite	Erkek	265	17,90±5,95	-,262	,786
	Kadın	371	18,05±4,21		
Psikolojik Esenlik	Erkek	265	20,15±5,60	-,050	,020
	Kadın	371	22,58±5,10		
Duygusal Esenlik	Erkek	265	21,52±4,51	-1,290	,193
	Kadın	371	22,08±5,03		
Sosyal Esenlik	Erkek	265	22,02±6,17	-,744	,007
	Kadın	371	25,60±6,06		
Fiziksel Esenlik	Erkek	265	21,06±5,31	,939	,047
	Kadın	371	22,94±5,14		
Manevi Esenlik	Erkek	265	20,91±5,35	-1,932	,002
	Kadın	371	24,02±5,46		
Entelektüel Esenlik	Erkek	265	21,00±5,05	,590	,015
	Kadın	371	22,88±5,30		

p<0.05

Tablo 4.3 incelendiğinde rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite, sosyal aktivite, üretici aktivite ve duygusal esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmezken (p<0.05); psikolojik esenlik, sosyal esenlik, fiziksel esenlik, manevi esenlik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 4.4. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt boyut	Yaş grubu	n	X±ss	f	p	LSD
Rekreasyonel Aktivite	18-20 yaş ^a	159	7,81±2,19	,501	,682	
	21-23 yaş ^b	196	7,74±2,28			
	24-26 yaş ^c	183	7,85±2,64			
	26 ve üstü yaş ^d	98	8,17±2,51			
Bilişsel Aktivite	18-20 yaş ^a	159	23,83±5,13	,340	,797	
	21-23 yaş ^b	196	24,08±5,17			
	24-26 yaş ^c	183	23,30±5,21			
	26 ve üstü yaş ^d	98	23,52±5,81			
Sosyal Aktivite	18-20 yaş ^a	159	21,52±5,78	,802	,493	
	21-23 yaş ^b	196	20,83±5,82			
	24-26 yaş ^c	183	20,37±4,44			
	26 ve üstü yaş ^d	98	21,72±6,94			
Üretici Aktivite	18-20 yaş ^a	159	18,01±5,22	,152	,928	
	21-23 yaş ^b	196	18,06±5,21			
	24-26 yaş ^c	183	18,19±4,69			
	26 ve üstü yaş ^d	98	17,62±4,83			
Psikolojik Esenlik	18-20 yaş ^a	159	21,85±5,18	,495	,686	
	21-23 yaş ^b	196	22,61±5,24			
	24-26 yaş ^c	183	22,61±5,03			
	26 ve üstü yaş ^d	98	22,55±5,96			
Duygusal Esenlik	18-20 yaş ^a	159	21,57±4,74	,276	,843	
	21-23 yaş ^b	196	21,92±4,76			
	24-26 yaş ^c	183	22,07±4,24			
	26 ve üstü yaş ^d	98	22,20±5,50			
Sosyal Esenlik	18-20 yaş ^a	159	25,05±6,30	,238	,870	
	21-23 yaş ^b	196	24,88±5,53			
	24-26 yaş ^c	183	24,63±5,98			
	26 ve üstü yaş ^d	98	24,28±6,97			
Fiziksel Esenlik	18-20 yaş ^a	159	21,70±5,10	2,754	,082	
	21-23 yaş ^b	196	22,09±5,01			
	24-26 yaş ^c	183	22,07±4,56			
	26 ve üstü yaş ^d	98	21,89±6,06			
Manevi Esenlik	18-20 yaş ^a	159	23,63±4,98	,797	,496	
	21-23 yaş ^b	196	23,66±5,51			
	24-26 yaş ^c	183	24,06±4,67			
	26 ve üstü yaş ^d	98	22,63±6,51			
Entelektüel Esenlik	18-20 yaş ^a	159	20,85±4,67	,330	,804	
	21-23 yaş ^b	196	21,28±5,16			
	24-26 yaş ^c	183	21,65±5,28			
	26 ve üstü yaş ^d	98	21,38±6,00			

p<0.05

Tablo 4.4. incelendiğinde rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite, sosyal aktivite, üretici aktivite, psikolojik esenlik, duygusal esenlik, sosyal esenlik, fiziksel esenlik, manevi esenlik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p<0.05).

Tablo 4.5. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Düzeylerinin Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt boyut	Bölüm	n	X±ss	f	p	LSD
Rekreasyonel Aktivite	Beden Eğitimi öğretmenliği ^a	158	6,11±2,26	5,711	,001	d>a,b,c
	Antrenörlük ^b	164	6,66±2,44			
	Spor Yöneticiliği ^c	149	6,59±2,38			
	Rekreasyon ^d	165	8,86±2,23			
Bilişsel Aktivite	Beden Eğitimi öğretmenliği ^a	158	23,07±5,65	,543	,043	d>a,b,c
	Antrenörlük ^b	164	23,19±5,98			
	Spor Yöneticiliği ^c	149	23,01±5,03			
	Rekreasyon ^d	165	25,96±4,93			
Sosyal Aktivite	Beden Eğitimi öğretmenliği ^a	158	19,27±6,08	3,096	,017	d>a,b,c
	Antrenörlük ^b	164	19,17±5,99			
	Spor Yöneticiliği ^c	149	19,24±6,86			
	Rekreasyon ^d	165	21,77±5,11			
Üretici Aktivite	Beden Eğitimi öğretmenliği ^a	158	18,18±4,18	1,144	,021	d>a,b,c
	Antrenörlük ^b	164	18,07±5,51			
	Spor Yöneticiliği ^c	149	18,17±5,28			
	Rekreasyon ^d	165	20,38±5,07			
Psikolojik Esenlik	Beden Eğitimi öğretmenliği ^a	158	22,14±5,63	1,153	,028	d>a,b,c
	Antrenörlük ^b	164	22,17±5,58			
	Spor Yöneticiliği ^c	149	22,02±5,42			
	Rekreasyon ^d	165	24,82±5,04			
Duygusal Esenlik	Beden Eğitimi öğretmenliği ^a	158	21,25±5,45	,505	,019	d>a,b,c
	Antrenörlük ^b	164	21,31±5,16			
	Spor Yöneticiliği ^c	149	21,02±5,45			
	Rekreasyon ^d	165	23,67±4,13			
Sosyal Esenlik	Beden Eğitimi öğretmenliği ^a	158	25,25±5,94	,843	,031	d>a,b,c
	Antrenörlük ^b	164	25,57±6,80			
	Spor Yöneticiliği ^c	149	24,06±6,73			
	Rekreasyon ^d	165	24,57±5,62			
Fiziksel Esenlik	Beden Eğitimi öğretmenliği ^a	158	22,54±5,42	,658	,579	
	Antrenörlük ^b	164	22,86±6,04			
	Spor Yöneticiliği ^c	149	22,41±5,88			
	Rekreasyon ^d	165	21,88±4,49			
Manevi Esenlik	Beden Eğitimi öğretmenliği ^a	158	23,16±6,15	,236	,871	
	Antrenörlük ^b	164	23,25±6,25			
	Spor Yöneticiliği ^c	149	23,63±6,28			
	Rekreasyon ^d	165	23,73±4,39			
Entelektüel Esenlik	Beden Eğitimi öğretmenliği ^a	158	20,62±5,87	,757	,519	
	Antrenörlük ^b	164	20,97±5,21			
	Spor Yöneticiliği ^c	149	21,95±5,98			
	Rekreasyon ^d	165	21,27±4,54			

p<0.05

Tablo 4.5. incelendiğinde rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite, sosyal aktivite, üretici aktivite, psikolojik esenlik ve duygusal esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); sosyal esenlik, fiziksel esenlik, manevi esenlik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.6. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt boyut	Sınıf	n	X±SS	f	p	LSD
Rekreasyonel aktivite	1. sınıf ^a	165	6,88±2,20	2,462	,001	c>a,b,d
	2. sınıf ^b	157	6,97±2,29			
	3. sınıf ^c	128	8,81±2,16			
	4. sınıf ^d	156	6,72±2,60			
Bilişsel aktivite	1. sınıf ^a	165	21,63±5,18	1,706	,025	c>a,b,d
	2. sınıf ^b	157	21,09±5,29			
	3. sınıf ^c	128	24,49±4,50			
	4. sınıf ^d	156	21,83±5,87			
Sosyal aktivite	1. sınıf ^a	195	21,57±5,73	1,524	,028	c>a,b,d
	2. sınıf ^b	165	21,69±6,02			
	3. sınıf ^c	157	23,99±4,42			
	4. sınıf ^d	128	21,83±6,81			
Üretici aktivite	1. sınıf ^a	156	18,14±5,12	2,002	,006	c>a,b,d
	2. sınıf ^b	195	18,19±5,10			
	3. sınıf ^c	165	20,87±4,77			
	4. sınıf ^d	157	18,10±5,13			
Psikolojik esenlik	1. sınıf ^a	128	21,67±5,56	1,380	,248	
	2. sınıf ^b	156	22,75±6,52			
	3. sınıf ^c	195	22,19±4,35			
	4. sınıf ^d	165	23,06±5,38			
Duygusal esenlik	1. sınıf ^a	157	21,19±4,92	1,943	,040	c>a,b,d
	2. sınıf ^b	128	21,06±6,41			
	3. sınıf ^c	156	22,50±4,06			
	4. sınıf ^d	195	21,07±4,64			
Sosyal esenlik	1. sınıf ^a	165	24,53±6,57	,654	,581	
	2. sınıf ^b	157	23,75±7,61			
	3. sınıf ^c	128	24,88±5,43			
	4. sınıf ^d	156	25,27±5,66			
Fiziksel esenlik	1. sınıf ^a	195	21,24±5,02	2,841	,038	a<b,c,d
	2. sınıf ^b	165	21,44±6,86			
	3. sınıf ^c	157	23,10±4,64			
	4. sınıf ^d	128	21,25±5,15			
Manevi esenlik	1. sınıf ^a	156	23,09±5,20	1,137	,334	
	2. sınıf ^b	195	22,69±7,47			
	3. sınıf ^c	165	23,49±4,61			
	4. sınıf ^d	157	24,22±5,52			
Entelektüel esenlik	1. sınıf ^a	128	21,17±4,73	2,901	,035	a<b,c,d
	2. sınıf ^b	156	21,19±6,71			
	3. sınıf ^c	195	23,27±4,60			
	4. sınıf ^d	165	21,19±5,38			

$p<0.05$

Tablo 4.6 incelendiğinde rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite, sosyal aktivite, üretici aktivite, duygusal esenlik, fiziksel esenlik ve entelektüel esenlik alt

boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); psikolojik esenlik, sosyal esenlik ve manevi esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.7. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Puanlarının Genel Ağırlıklı Not Ortalaması Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	gano	n	$\bar{x}\pm ss$	f	P	lsd
Rekreasyonel Aktivite	2.01-2.50 ^a	138	8,64 $\pm$ 2,18	1,449	,006	a>b,c,d
	2.51-3.00 ^b	285	7,87 $\pm$ 2,29			
	3.01-3.50 ^c	158	7,61 $\pm$ 2,26			
	3.51- 4.00 ^d	55	7,97 $\pm$ 2,91			
Bilişsel Aktivite	2.01-2.50 ^a	138	23,97 $\pm$ 5,53	,586	,673	
	2.51-3.00 ^b	285	23,96 $\pm$ 4,92			
	3.01-3.50 ^c	158	23,71 $\pm$ 4,80			
	3.51- 4.00 ^d	55	22,65 $\pm$ 7,51			
Sosyal Aktivite	2.01-2.50 ^a	138	22,15 $\pm$ 5,61	,443	,778	
	2.51-3.00 ^b	285	21,24 $\pm$ 5,48			
	3.01-3.50 ^c	158	20,68 $\pm$ 5,59			
	3.51- 4.00 ^d	55	21,00 $\pm$ 8,43			
Üretici Aktivite	2.01-2.50 ^a	138	18,94 $\pm$ 4,58	,531	,713	
	2.51-3.00 ^b	285	18,02 $\pm$ 5,29			
	3.01-3.50 ^c	158	17,72 $\pm$ 4,78			
	3.51- 4.00 ^d	55	17,50 $\pm$ 5,30			
Psikolojik Esenlik	2.01-2.50 ^a	138	22,12 $\pm$ 5,49	,198	,939	
	2.51-3.00 ^b	285	22,37 $\pm$ 5,66			
	3.01-3.50 ^c	158	22,29 $\pm$ 4,49			
	3.51- 4.00 ^d	55	23,00 $\pm$ 6,18			
Duygusal Esenlik	2.01-2.50 ^a	138	20,55 $\pm$ 5,31	1,053	,003	a<b,c,d
	2.51-3.00 ^b	285	22,02 $\pm$ 4,91			
	3.01-3.50 ^c	158	21,79 $\pm$ 4,33			
	3.51- 4.00 ^d	55	22,88 $\pm$ 5,32			
Sosyal Esenlik	2.01-2.50 ^a	138	23,61 $\pm$ 7,30	,603	,083	
	2.51-3.00 ^b	285	24,68 $\pm$ 6,09			
	3.01-3.50 ^c	158	25,20 $\pm$ 5,65			
	3.51- 4.00 ^d	55	25,35 $\pm$ 6,59			
Fiziksel Esenlik	2.01-2.50 ^a	138	21,67 $\pm$ 6,14	,594	,016	a<b,c,d
	2.51-3.00 ^b	285	22,99 $\pm$ 5,10			
	3.01-3.50 ^c	158	22,67 $\pm$ 4,91			
	3.51- 4.00 ^d	55	23,06 $\pm$ 5,86			
Manevi Esenlik	2.01-2.50 ^a	138	20,91 $\pm$ 5,83	1,265	,002	a<b,c,d
	2.51-3.00 ^b	285	23,99 $\pm$ 5,47			
	3.01-3.50 ^c	158	23,96 $\pm$ 5,15			
	3.51- 4.00 ^d	55	24,06 $\pm$ 5,98			
Entelektüel Esenlik	2.01-2.50 ^a	138	21,18 $\pm$ 5,69	,229	,922	
	2.51-3.00 ^b	285	21,28 $\pm$ 5,31			
	3.01-3.50 ^c	158	20,99 $\pm$ 4,69			
	3.51- 4.00 ^d	55	21,85 $\pm$ 5,84			

$p<0.05$

Tablo 4.7. incelendiğinde rekreasyonel aktivite, duygusal esenlik, fiziksel esenlik ve manevi esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); bilişsel

aktivite, sosyal aktivite, üretici aktivite, psikolojik esenlik, sosyal esenlik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.8. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Puanlarının Günlük Serbest Zaman Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt boyut	Günlük Serbest Zaman	n	$\bar{x} \pm ss$	f	P	lsd
Rekreasyonel Aktivite	Hiç kalmıyor ^a	54	7,19±3,63	1,251	,029	d>a,b,c
	1-2 saat ^b	199	7,25±2,19			
	3-4 saat ^c	247	7,21±2,07			
	5-6 saat ^d	136	8,49±2,34			
Bilişsel Aktivite	Hiç kalmıyor ^a	54	22,13±8,17	,921	,001	d>a,b,c
	1-2 saat ^b	199	22,20±5,00			
	3-4 saat ^c	247	22,37±4,71			
	5-6 saat ^d	136	25,54±5,10			
Sosyal Aktivite	Hiç kalmıyor ^a	54	23,69±8,47	3,081	,008	c<a,b,d
	1-2 saat ^b	199	23,89±5,75			
	3-4 saat ^c	247	20,32±5,53			
	5-6 saat ^d	136	23,99±5,02			
Üretici Aktivite	Hiç kalmıyor ^a	54	17,07±6,09	1,294	,016	d>a,b,c
	1-2 saat ^b	199	17,10±4,73			
	3-4 saat ^c	247	17,03±5,13			
	5-6 saat ^d	136	18,95±4,84			
Psikolojik Esenlik	Hiç kalmıyor ^a	54	22,06±5,65	,073	,670	
	1-2 saat ^b	199	22,41±5,13			
	3-4 saat ^c	247	22,49±5,22			
	5-6 saat ^d	136	22,25±5,61			
Duygusal Esenlik	Hiç kalmıyor ^a	54	22,00±6,45	,044	,167	
	1-2 saat ^b	199	21,74±4,39			
	3-4 saat ^c	247	21,96±4,75			
	5-6 saat ^d	136	21,90±4,74			
Sosyal Esenlik	Hiç kalmıyor ^a	54	24,11±6,11	1,677	,004	c>a,b,d
	1-2 saat ^b	199	24,09±6,30			
	3-4 saat ^c	247	26,54±6,04			
	5-6 saat ^d	136	24,17±5,91			
Fiziksel Esenlik	Hiç kalmıyor ^a	54	21,09±6,01	1,185	,315	
	1-2 saat ^b	199	22,05±4,80			
	3-4 saat ^c	247	22,84±4,97			
	5-6 saat ^d	136	22,07±5,68			
Manevi Esenlik	Hiç kalmıyor ^a	54	21,91±5,88	1,073	,315	
	1-2 saat ^b	199	23,54±5,37			
	3-4 saat ^c	247	23,76±5,51			
	5-6 saat ^d	136	23,71±5,21			
Entelektüel Esenlik	Hiç kalmıyor ^a	54	19,50±5,12	1,830	,141	
	1-2 saat ^b	199	21,07±5,38			
	3-4 saat ^c	247	21,82±5,17			
	5-6 saat ^d	136	21,10±4,93			

$p<0.05$

Tablo 4.8 incelendiğinde rekreasyonel aktivite, sosyal aktivite, bilişsel aktivite, üretici aktivite ve sosyal esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); duygusal esenlik, psikolojik esenlik, sosyal esenlik, fiziksel esenlik, manevi esenlik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.9. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Puanlarının Serbest Zaman Yeterliliği Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt boyut	Serbest Zaman Yeterliliği	n	$\bar{x}\pm ss$	f	p	Lsd
Rekreasyonel Aktivite	Yetersiz ^a	251	8,35±2,55	2,631	,001	b<a,c
	Normal ^b	281	7,03±2,11			
	Yeterli ^c	104	8,49±2,40			
Bilişsel Aktivite	Yetersiz ^a	251	23,43±5,96	,823	,377	
	Normal ^b	281	23,77±4,68			
	Yeterli ^c	104	24,42±5,16			
Sosyal Aktivite	Yetersiz ^a	251	20,03±6,58	2,480	,001	c>a,b
	Normal ^b	281	20,53±5,28			
	Yeterli ^c	104	22,80±5,42			
Üretici Aktivite	Yetersiz ^a	251	17,99±5,27	2,168	,005	c>a,b
	Normal ^b	281	17,49±4,59			
	Yeterli ^c	104	19,57±5,47			
Psikolojik Esenlik	Yetersiz ^a	251	22,21±5,12	,235	,791	
	Normal ^b	281	22,59±5,41			
	Yeterli ^c	104	22,19±5,50			
Duygusal Esenlik	Yetersiz ^a	251	22,11±4,99	,365	,010	b<a,c
	Normal ^b	281	21,64±4,92			
	Yeterli ^c	104	22,01±4,28			
Sosyal Esenlik	Yetersiz ^a	251	24,05±6,02	1,520	,196	
	Normal ^b	281	25,15±5,84			
	Yeterli ^c	104	25,32±6,70			
Fiziksel Esenlik	Yetersiz ^a	251	21,90±4,98	,650	,523	
	Normal ^b	281	22,36±5,39			
	Yeterli ^c	104	22,74±5,29			
Manevi Esenlik	Yetersiz ^a	251	23,39±5,75	,869	,017	c>a,b
	Normal ^b	281	23,28±5,30			
	Yeterli ^c	104	24,26±5,12			
Entelektüel Esenlik	Yetersiz ^a	251	21,25±5,42	,154	,203	
	Normal ^b	281	21,34±5,45			
	Yeterli ^c	104	20,93±4,15			

$p<0.05$

Tablo 4.9 incelendiğinde rekreasyonel aktivite, sosyal aktivite, üretici aktivite, duygusal esenlik ve manevi esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); bilişsel aktivite, psikolojik esenlik, sosyal esenlik, fiziksel esenlik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.10. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Puanlarının Boş Zamanı Nerde Değerlendiriyorsunuz Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt Boyut	Boş Zamanı Nerde Değerlendiriyorsunuz	N	X±Ss	T	P
Rekreasyonel Aktivite	Kampüs İçinde	122	7,04±2,13	-2,318	,001
	Kampüs Dışında	514	9,99±2,38		
Bilişsel Aktivite	Kampüs İçinde	122	20,11±5,19	-1,112	,011
	Kampüs Dışında	514	23,92±5,29		
Sosyal Aktivite	Kampüs İçinde	122	19,26±5,25	-1,921	,001
	Kampüs Dışında	514	22,81±5,93		
Üretici Aktivite	Kampüs İçinde	122	17,46±5,09	-896	,069
	Kampüs Dışında	514	18,09±5,05		
Psikolojik Esenlik	Kampüs İçinde	122	22,89±5,62	,820	,392
	Kampüs Dışında	514	22,26±5,25		
Duygusal Esenlik	Kampüs İçinde	122	22,03±5,08	,251	,794
	Kampüs Dışında	514	21,86±4,76		
Sosyal Esenlik	Kampüs İçinde	122	24,95±6,15	,240	,809
	Kampüs Dışında	514	24,75±6,10		
Fiziksel Esenlik	Kampüs İçinde	122	22,33±5,37	,104	,915
	Kampüs Dışında	514	22,26±5,19		
Manevi Esenlik	Kampüs İçinde	122	23,86±5,43	,538	,591
	Kampüs Dışında	514	23,45±5,44		
Entelektüel Esenlik	Kampüs İçinde	122	21,63±5,19	,697	,486
	Kampüs Dışında	514	21,13±5,19		

$p<0.05$

Tablo 4.10 incelendiğinde rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite, sosyal aktivite, alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); üretici aktivite, psikolojik esenlik, duygusal esenlik, sosyal esenlik, fiziksel esenlik manevi esenlik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.11. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım ve Algılanan Esenlik Puanlarının Boş Zamanlarınızı Genellikle Nasıl Değerlendiriyorsunuz Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Alt boyut	Boş Zamanlarınızı Genellikle Nasıl Değerlendiriyorsunuz	N	X±ss	F	p	Isd
Rekreasyonel aktivite	Ev içi aktivitelere katılarak ^a	165	8,59±2,66	4,951	,001	a>b,c,e d>b,c,e
	Fiziksel aktivitelere katılarak ^b	189	7,28±2,05			
	Kültürel-Sanatsal-Sosyal etkinliklere katılarak ^c	159	7,23±2,10			
	Açık alan etkinliklerine katılarak ^d	85	8,35±2,30			
	Turistik etkinliklere katılarak ^e	48	7,00±2,75			
Bilişsel aktivite	Ev içi aktivitelere katılarak ^a	165	24,30±5,85	2,277	,001	e>a,b,c,d
	Fiziksel aktivitelere katılarak ^b	189	23,91±4,93			
	Kültürel-Sanatsal-Sosyal etkinliklere katılarak ^c	159	23,82±5,02			
	Açık alan etkinliklerine katılarak ^d	85	24,16±4,73			
	Turistik etkinliklere katılarak ^e	48	20,10±6,74			
Sosyal aktivite	Ev içi aktivitelere katılarak ^a	165	24,24±6,22	4,675	,001	a>b,c,e d>b,c,e
	Fiziksel aktivitelere katılarak ^b	189	20,14±5,33			
	Kültürel-Sanatsal-Sosyal etkinliklere katılarak ^c	159	19,84±5,95			
	Açık alan etkinliklerine katılarak ^d	85	24,29±5,29			
	Turistik etkinliklere katılarak ^e	48	20,20±5,79			
Üretici aktivite	Ev içi aktivitelere katılarak ^a	165	19,79±5,07	2,648	,001	e>a,b,c,d
	Fiziksel aktivitelere katılarak ^b	189	19,10±4,60			
	Kültürel-Sanatsal-Sosyal etkinliklere katılarak ^c	159	19,03±5,22			
	Açık alan etkinliklerine katılarak ^d	85	19,25±5,63			
	Turistik etkinliklere katılarak ^e	48	14,40±3,57			
Psikolojik Esenlik	Ev içi aktivitelere katılarak ^a	165	22,99±4,99	1,013	,045	d>a,b,c,e
	Fiziksel aktivitelere katılarak ^b	189	22,83±5,47			
	Kültürel-Sanatsal-Sosyal etkinliklere katılarak ^c	159	22,74±6,19			
	Açık alan etkinliklerine katılarak ^d	85	20,05±3,99			
	Turistik etkinliklere katılarak ^e	48	22,90±5,77			
Duyusal Esenlik	Ev içi aktivitelere katılarak ^a	165	21,68±4,76	,375	,827	
	Fiziksel aktivitelere katılarak ^b	189	22,17±4,74			
	Kültürel-Sanatsal-Sosyal etkinliklere katılarak ^c	159	22,12±5,54			
	Açık alan etkinliklerine katılarak ^d	85	21,33±3,86			
	Turistik etkinliklere katılarak ^e	48	21,90±5,51			
Sosyal Esenlik	Ev içi aktivitelere katılarak ^a	165	24,14±5,71	,642	,633	
	Fiziksel aktivitelere katılarak ^b	189	24,99±6,19			
	Kültürel-Sanatsal-Sosyal etkinliklere katılarak ^c	159	25,47±6,79			
	Açık alan etkinliklerine katılarak ^d	85	24,38±5,85			
	Turistik etkinliklere katılarak ^e	48	25,60±4,79			
Fiziksel Esenlik	Ev içi aktivitelere katılarak ^a	165	21,64±5,38	1,713	,147	
	Fiziksel aktivitelere katılarak ^b	189	22,64±5,01			
	Kültürel-Sanatsal-Sosyal etkinliklere katılarak ^c	159	22,92±5,60			
	Açık alan etkinliklerine katılarak ^d	85	21,29±4,54			
	Turistik etkinliklere katılarak ^e	48	24,40±5,82			
Manevi Esenlik	Ev içi aktivitelere katılarak ^a	165	23,15±5,41	,780	,539	
	Fiziksel aktivitelere katılarak ^b	189	23,83±5,58			
	Kültürel-Sanatsal-Sosyal etkinliklere katılarak ^c	159	23,88±5,98			
	Açık alan etkinliklerine katılarak ^d	85	22,75±4,37			
	Turistik etkinliklere katılarak ^e	48	25,10±4,93			
Entelektüel Esenlik	Ev içi aktivitelere katılarak ^a	165	21,08±5,10	2,489	,036	e>a,b,c,d
	Fiziksel aktivitelere katılarak ^b	189	21,28±5,06			
	Kültürel-Sanatsal-Sosyal etkinliklere katılarak ^c	159	21,33±5,96			
	Açık alan etkinliklerine katılarak ^d	85	21,13±3,84			
	Turistik etkinliklere katılarak ^e	48	23,90±6,07			

p<0.05

Tablo 4.11. İncelendiğinde rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite, sosyal aktivite, üretici aktivite, psikolojik esenlik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); duygusal esenlik, sosyal esenlik, fiziksel esenlik ve manevi esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.12. Boş Zaman Katılım Ölçeği ve Algılanan Esenlik Ölçeği Arasındaki İlişki

Alt Boyut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rekreasyonel Aktivite	r 1 p ,000									
Bilişsel Aktivite	r ,487** p ,000	1								
Sosyal Aktivite	r ,446** p ,000	,457**	1							
Üretici Aktivite	r ,450** p ,000	,448**	,446**	1						
Psikolojik Esenlik	r -,072 p ,175	,048	-,087	,040	1					
Duygusal Esenlik	r -,002 p ,975	,111*	,025	,056	,645**	1				
Sosyal Esenlik	r -,052 p ,329	,020	-,056	-,019	,609**	,562**	1			
Fiziksel Esenlik	r -,094 p ,076	-,015	-,037	,026	,652**	,582**	,586**	1		
Manevi Esenlik	r -,057 p ,283	,031	,015	,033	,628**	,622**	,616**	,627**	1	
Entelektüel Esenlik	r -,060 p ,258	,006	-,063	-,024	,668**	,581**	,553**	,631**	,659**	1

$p<0.001$

Tablo 12’de Boş Zaman Katılım Ölçeği ve Algılanan Esenlik Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; duygusal esenlik alt boyutu, rekreasyonel aktivite (-002), sosyal aktivite (,025), üretici aktivite (,056) alt boyutlarıyla istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmezken, bilişsel aktivite (,111) alt boyutu ile pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal esenlik alt boyutu, rekreasyonel aktivite (-,052), bilişsel aktivite (,020), sosyal aktivite (-,056), üretici aktivite (-,019) alt boyutlarıyla istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Fiziksel esenlik alt boyutu, rekreasyonel aktivite (-,094), bilişsel aktivite (-,015) sosyal aktivite (-,037), üretici aktivite (,026) alt boyutlarıyla istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Manevi esenlik alt boyutu, rekreasyonel aktivite (-,057),

bilişsel aktivite (,031) sosyal aktivite (,015), üretici aktivite (,033) alt boyutlarıyla istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.



5. TARTIŞMA

Bu çalışma, Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeyleri ile algılanan esenlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, demografik bilgiler doğrultusunda boş zaman katılımı ve algılanan esenlik alt boyutları karşılaştırılmıştır. Boş zaman katılım ölçeği ve algılanan esenlik ölçeği alt boyutları arasında korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, anlamlı farklılıkların ve ilişkilerin olup olmadığı test edilmiş ve yorumlanmıştır.

Tablo 3. incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Boş Zaman Katılım Ölçeği alt boyutlarında numerik bir farklılık tespit edilse de anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. H1 hipotezi reddedilmiş, H0 hipotezi kabul edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Doğan (2023) tarafından yürütülen çalışmada, bankacılık sektöründe çalışan bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımını inceleyen ölçek katılımcıların cinsiyetine göre değerlendirildiğinde, boş zaman aktivitelerine katılım açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Süzer (2000) tarafından gerçekleştirilen araştırma, üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarını incelemiştir ve sonuçlarına göre erkek öğrencilerin, kız öğrencilere kıyasla sportif etkinliklere daha fazla katıldığı ortaya konmuştur. Öte yandan, Ergül (2008) tarafından yapılan bir başka çalışmada, üniversite gençliğinin spor ve rekreasyon etkinliklerine olan ilgi ve katılım düzeyleri incelenmiş ve buradan da erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla spor yapmaya daha meyilli oldukları sonucuna varılmıştır. Bu nedenle, bireylerin boş zaman aktivitelerindeki tercihlerini ve katılım düzeylerini etkileyen faktörlerin daha detaylı ve kapsamlı şekilde ele alınması gerektiği sonucuna varılabilir. Algılanan Esenlik Ölçeği alt boyutunda duygusal esenlik alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmezken; psikolojik

esenlik, sosyal esenlik, fiziksel esenlik, manevi esenlik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. H0 hipotezi reddedilmiş, H1 hipotezi kabul edilmiştir. Farklılık tespit edilen bütün alt boyutlarda kadın katılımcıların ortalama puanları erkek katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde yapılan çeşitli araştırmalar incelendiğinde, Urgun (2023) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin cinsiyetleri açısından algıladıkları esenlik düzeyinde anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir. Ancak kadınların fiziksel ve manevi esenlik düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer yandan, öğrencilerin cinsiyetlerine bağlı olarak psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı, dolayısıyla erkek ve kadınların benzer psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel esenlik düzeylerine sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Memnun (2006) tarafından yapılan çalışmada, beden eğitimi öğretmenleri arasında kadınlar ile erkekler arasında hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kaya (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, futbolcuların boş zaman yönetimi ve esenlik düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyet bazında incelendiğinde, kadın futbolcuların sosyal esenlik alt boyutunda anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Gürgan (2014) tarafından eğitim fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından yapılan bağımsız örneklemeler için t-testi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Özen ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmada, tekerlekli sandalye basketbolcuları arasında cinsiyet değişkenine bağlı olarak esenlik algısında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Aşçı (2002) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek iyilik haline sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak cinsiyet ve esenlik arasındaki ilişki karmaşıktır ve birden fazla faktörün bu ilişkiyi etkilediğini gösteren çeşitli araştırmalar vardır. Bu nedenle, tek bir çalışmaya dayanarak genelleme yapmak yerine, farklı çalışmaların bir araya getirilip bütüncül bir değerlendirme yapılması daha sağlıklı olacaktır.

Tablo 4. incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre Boş Zaman Katılım Ölçeği ve Algılanan Esenlik Ölçeği alt boyutlarında numerik olarak bir farklılık

saptansa da anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. H1 hipotezi reddedilmiş, H0 hipotezi kabul edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Biçimli (2019) araştırmasında, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rekreasyonel etkinliklere katılımında yaş grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Doğan (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırma, bankacılık sektöründe çalışan bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımı ölçeği değerlerinin, katılımcıların yaş gruplarına göre incelendiğinde, boş zaman aktivitelerine katılımın katılımcıların yaş grupları arasında anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda, yaştan boş zaman aktivitelerine katılım üzerindeki etkisini daha detaylı şekilde anlamak için ileri çalışmalara ihtiyaç olduğu ortaya çıkmaktadır.

Algılanan Esenlik Ölçeğinde Sosyal Esenlik alt boyutunda 18-20 yaş grubundaki katılımcıların ortalama puanları, Psikolojik Esenlik alt boyutunda 21-23 yaş ve 24-26 yaş grubundaki katılımcıların ortalama puanları, Fiziksel Esenlik, Manevi Esenlik, Entelektüel Esenlik alt boyutlarında 24-26 yaş grubundaki katılımcıların ortalama puanları, Duygusal Esenlik alt boyutunda ise 26 yaş ve üstü yaş grubundaki katılımcıların ortalama puanları diğer yaş gruplarındaki katılımcıların ortalama puanlarından numerik daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde yapılan çeşitli araştırmalar incelendiğinde, Urgun (2023) çalışmasında yaş gruplarının esenlik düzeyleri açısından anlamlı bir fark yaratmadığı ve tüm yaş gruplarının benzer esenlik düzeyine sahip olduğu bulgusuna varmıştır. Özen ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, tekerlekli sandalye basketbolcuları üzerinde yapılan çalışmada, katılımcıların algıladıkları esenlik düzeyleri incelendiğinde 16-25, 26-35 ve 36-45 yaş aralığındaki katılımcıların genel esenlik düzeyi, Algılanan Esenlik Ölçeğinden elde edilen skorlara göre yaş grupları arasında puan ortalamaları karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Gürsoy'un (2021) öğrencilerle gerçekleştirdiği çalışmada, yaş gruplarına göre algılanan wellness seviyeleri incelendiğinde, fiziksel ve entelektüel wellness alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ortalama puanlar analiz edildiğinde, 27 yaş ve üzerindeki bireylerin en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu, yaş düştükçe ortalamanın azaldığı belirlenmiştir. Sonuç olarak, yaş gruplarının boş zaman aktivitelerine katılım ve esenlik düzeyleri üzerindeki etkisi karmaşık olabilir ve literatürde farklı bulgulara rastlanabilir. Bu nedenle, gelecekte

yapılacak çalışmaların bu konuyu daha derinlemesine araştırarak, yaşı bu faktörler üzerindeki etkisini netleştirmesi önem arz etmektedir.

Tablo 5 bölüm değişkeni incelendiğinde, Rekreatif Aktivite Ölçeğinde rekreatif aktivite, bilişsel aktivite, sosyal aktivite ve üretici aktivite alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Rekreatif bölümü öğrencilerinin ortalamaları diğer bölümlerin öğrencilerinin ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Algılanan Sağlık Ölçeğinde ise psikolojik sağlık, duygusal sağlık ve sosyal sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken; fiziksel sağlık, manevi sağlık ve entelektüel sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Farklılık tespit edilen alt boyutlarda yine rekreatif bölümü öğrencilerinin ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. H0 hipotezi reddedilmiş, H1 hipotezi kabul edilmiştir. Bölüm değişkeninin sağlık düzeyleri üzerindeki etkisi, sosyal etkileşimlerin ve grup aktivitelerinin önemini vurgulamaktadır. Özellikle takım sporları ve grup etkinlikleri, katılımcıların sosyal bağlarını güçlendirmekte ve bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmaktadır (Carron ve ark., 2002). Bu bağlamda, spor bilimleri öğrencilerinin hangi bölümlerde yer aldığı, boş zaman etkinliklerine katılım oranlarını ve dolayısıyla sağlık düzeylerini etkileyebilir. Örneğin, antrenörlük bölümündeki öğrencilerin genellikle daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıkları ve dolayısıyla daha yüksek sağlık düzeylerine sahip oldukları gözlemlenmiştir (Gould ve ark., 1991). Literatürde; Sevin ve Şen'in (2019) çalışmasında öğretmenlerin rekreatif aktivitelerine katılım düzeylerinin yaşam mutluluğu ve iş performansları üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirten sonuçlarıyla uyumludur. Ayrıca, rekreatif fiziksel aktivitelerin yaşam kalitesini artırdığına dair bulgular da bu sonucu desteklemektedir. Rekreatif aktivite alt boyutları; rekreatif aktivitelerle katılım düzeylerinin Rekreatif bölümünde en yüksek, Antrenörlük bölümünde ise en düşük bulunması, sosyal etkileşimlerin ve aktivitelerin rekreatif öğrencileri arasında daha yaygın olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, rekreatif etkinliklere katılımın sosyal bağları güçlendirdiği ve sosyal sağlığı artırdığına dair literatürdeki bulgularla uyumludur (Dinç ve ark., 2018). Fiziksel, Manevi ve Entelektüel Sağlık Alt Boyutları: Bu alt boyutlarda bölümler arasında anlamlı bir fark bulunmaması, öğrencilerin genel sağlık düzeylerinin bölümler arasında benzer olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, sağlık düzeylerinin

bireysel farklılıklardan ziyade genel yaşam koşulları ve eğitim ortamları tarafından belirlendiğini düşündürmektedir. Bu bulgular, rekreasyonel aktivitelerin ve esenlik düzeylerinin bölümler arasında farklılık gösterebileceğini, ancak genel olarak tüm öğrenciler için önemli olduğunu göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar da rekreasyonel aktivitelerin yaşam kalitesini ve esenlik düzeylerini artırdığına dair bulgularla bu sonuçları desteklemektedir.

Tablo 4.6. incelendiğinde katılımcıların sınıf düzeyi değişkenine göre Boş Zaman Katılım Ölçeği tüm alt boyutlarında 3. sınıf düzeyindeki katılımcıların ortalama puanları diğer sınıf düzeylerindeki katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. H0 hipotezi reddedilmiş, H1 hipotezi kabul edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Gürsoy (2021) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin öğrenim seviyelerine göre boş zaman etkinliklerine katılım düzeyleri incelendiğinde, sosyal aktivitelere katılımlarında anlamlı bir farklılığın bulunduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar üzerinden yapılan analizlerde, son sınıf öğrencilerinin sosyal etkinliklere katılım düzeylerinin mezun grubundan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin öğrenim seviyelerinin boş zaman aktivitelerine katılımlarını etkileyebileceğini ve bu konunun daha detaylı araştırmalar gerektirebileceğini göstermektedir. Algılanan Esenlik Ölçeğinde duygusal esenlik, fiziksel esenlik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken; psikolojik esenlik, sosyal esenlik ve manevi esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. H0 hipotezi reddedilmiş, H1 hipotezi kabul edilmiştir. Farklılık tespit edilen alt boyutlarda; 3. sınıf düzeyindeki katılımcıların ortalama puanları diğer sınıf düzeylerindeki katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Gürkan (2014) çalışmasında yapılan analize göre, öğrencilerin okudukları sınıflara göre iyilik hali puanlarında önemli farklılıklar belirlenmiştir. İyilik hali puanları açısından, birinci sınıf ile üçüncü ve dördüncü sınıflar arasında, üçüncü ve dördüncü sınıflar lehine anlamlı bir üstünlük saptanmıştır. Çağır ve Gürkan (2010) çalışmasında lise ve üniversite öğrencileriyle yapılan analize göre, üniversitenin 3. sınıfında öğrenim gören öğrencilerin, 2. sınıf ve lise 1. sınıfta öğrenim görenlere kıyasla iyilik hali puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, birinci ve ikinci sınıftaki öğrencilerin genel olarak diğer sınıf düzeylerine göre daha düşük iyilik hali puanlarına sahip

olduğunu göstermektedir. Gürsoy (2021) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin öğrenim durumlarına göre algıladıkları wellness düzeyleri incelendiğinde, duygusal, sosyal ve entelektüel wellness alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ortalama puanlar üzerinden yapılan analizlerde, mezun olan bireylerin duygusal, sosyal ve entelektüel wellness düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Enochs (2001), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, toplam iyilik hali puanları açısından 4. sınıf öğrencilerinin, 1. sınıf öğrencilerine kıyasla üstün olduğu sonucuna varmıştır.

Tablo 4.7 incelendiğinde katılımcıların gano değişkenine göre Boş Zaman Katılım Ölçeği alt boyutlarında yalnızca rekreasyonel aktivite alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken; diğer alt boyutlarda numerik olarak farklılık bulunmuştur. H0 hipotezi reddedilmiş, H1 hipotezi kabul edilmiştir. 1. Sınıf öğrencilerinin ortalamaları diğer sınıflara göre daha yüksek bulunmuştur. Gano ile boş zaman etkinliklerine katılım arasındaki ilişki konusunda literatürde farklı bulgular mevcuttur. Bizim çalışmamızın sonuçları, gano ile rekreasyonel, bilişsel, sosyal ve üretici aktivitelere katılım arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, (Brint ve Cantwell'in 2010) çalışmasıyla kısmen örtüşmektedir. Araştırmacılar, sosyal ve eğlence amaçlı etkinliklere katılımın akademik performansla anlamlı bir ilişkisi olmadığını bulmuşlardır. Ancak aynı çalışmada, akademik odaklı boş zaman etkinliklerinin daha yüksek not ortalamalarıyla ilişkili olduğu da tespit edilmiştir. Öte yandan, Huang ve Chang (2004) ders dışı etkinliklere katılımın akademik başarıyı olumlu etkilediğini bulmuşlardır. Bu sonuç bizim bulgularımızla çelişmektedir. Bu farklılık, etkinliklerin türü, yoğunluğu veya ölçüm yöntemlerindeki farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Katılımcıların gano değişkenine göre Algılanan Esenlik Ölçeği alt boyutlarında duygusal esenlik, fiziksel esenlik ve manevi esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken; psikolojik esenlik, sosyal esenlik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. H0 hipotezi reddedilmiş, H1 hipotezi kabul edilmiştir. Farklılık tespit edilen alt boyutlarda; 1. Sınıf öğrencilerin ortalamaları diğer sınıflara göre daha düşük düzeyde tespit edilmiştir. Literatürde; Chow'un (2007), üniversite öğrencilerinin esenlik düzeyleri ile akademik performansları arasında zayıf bir ilişki olduğunu bulmuştur. Ancak (Rode ve arkadaşları 2005), esenliğin akademik

performansı dolaylı olarak etkileyebileceğini öne sürmüşlerdir. Diğer yandan, Trockel ve arkadaşları (2000) fiziksel iyi oluşun akademik performansı etkilediğini bulmuşlardır. Bu farklılıklar, örneklem özellikleri, kültürel faktörler veya ölçüm araçlarındaki farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca, akademik başarının sadece GANO ile ölçülmesi, diğer önemli faktörlerin gözden kaçırılmasına neden olabilir. Bu bulgular gano, boş zaman etkinlikleri ve esenlik arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok boyutlu olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.8. incelendiğinde katılımcıların günlük serbest zaman değişkenine göre Boş Zaman Katılım Ölçeğinde tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. H0 hipotezi reddedilmiş, H1 hipotezi kabul edilmiştir. Rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite ve üretici aktivite alt boyutlarında en yüksek ortalama 5-6 saat serbest zamanı olan katılımcılarda bulunurken; sosyal aktivite alt boyutunda en düşük ortalama 3-4 saat serbest zamana sahip olan katılımcılarda görülmüştür. Günlük serbest zaman süresi, bireylerin boş zamanlarını değerlendirebilecekleri süreyi ifade eder. Bu sürenin uzunluğu, öğrencilerin katıldıkları etkinliklerin çeşitliliği ve sıklığı üzerinde doğrudan etkilidir. Birçok çalışma, serbest zaman süresinin artırılmasının esenlik düzeylerini olumlu etkilediğini göstermektedir (Korpelainen ve ark., 2017). Özellikle, günlük serbest zaman süresi arttıkça, öğrencilerin sosyal etkinliklere katılma olasılıkları da artmakta ve bu durum sosyal bağlarını güçlendirmektedir (Niemann ve ark., 2014). Sosyal etkileşim, bireylerin duygusal destek almasına ve stres seviyelerini azaltmalarına yardımcı olur. Bunun yanı sıra, fiziksel aktiviteler, öğrencilerin fiziksel sağlıklarını artırarak esenlik düzeylerine katkıda bulunur (Biddle ve Asare, 2011). Gürsoy (2021) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin günlük rutinleri dışında boş zamanlarında ayırdıkları süre ile ilgili incelemelerde; açık hava aktivitelerine, spor etkinliklerine, hobiler ve açık hava etkinliklerine, kültürel eğlence etkinliklerine katılımlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ortalama puanlar analiz edildiğinde, günde 3-4 saat ayıran katılımcıların açık hava etkinliklerine ve kültürel eğlence etkinliklerine katılım düzeylerinin en yüksek olduğu; hiç vakit ayıramayanların ise en düşük ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, günde 7 saatten fazla zaman ayıran katılımcıların, spor etkinliklerine, hobiler ve açık hava etkinliklerine katılım düzeylerinin daha yüksek olduğu; hiç vakit ayıramayanların ise en düşük ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, boş zaman

aktivitelerine harcanan zamanın öğrencilerin farklı aktivitelere katılım düzeylerini etkilediği ve bu aktivitelerin bilişsel, üretici, sosyal ve rekreasyonel alanlarda farklı sonuçlar doğurduğu gözlemlenmiştir. Serbest zamanın etkili ve verimli bir şekilde değerlendirilmesinin, öğrencilerin genel katılım düzeylerini artırabileceği ve bu aktivitelerin öğrencilerin yaşam kalitesine katkı sağlayabileceği sonucuna varılabilir. Algılanan Esenlik Ölçeğinde ise sosyal esenlik alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken; diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. H0 hipotezi reddedilmiş, H1 hipotezi kabul edilmiştir. Sosyal esenlik alt boyutunda 3-4 saat serbest zamana sahip olan katılımcıların en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Gürsoy (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin günlük sorumlulukları dışında ayırdıkları zamanın wellness düzeylerine etkisi incelenmiş olup, gözlemlenen sonuçlara göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sonuç olarak, öğrencilerin günlük sorumlulukları dışında ayırdıkları zamanın wellness düzeylerine etkisi incelenmiş olmasına rağmen anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak, serbest zaman aktivitelerinin Algılanan Esenlik Ölçeği alt boyutları üzerindeki etkileri dikkate alındığında, belirli sürelerdeki serbest zamanın farklı esenlik alanlarına olumlu katkıda bulunabileceği göz önüne alınmalıdır.

Tablo 4.9. incelendiğinde katılımcıların Serbest Zaman Yeterliliği değişkenine göre Boş Zaman Katılım Ölçeğinde rekreasyonel aktivite, sosyal aktivite ve üretici aktivite alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken; bilişsel aktivite alt boyutunda numerik bir farklılık saptanmıştır. H0 hipotezi reddedilmiş, H1 hipotezi kabul edilmiştir. Rekreasyonel aktivite alt boyutunda normal grubun ortalaması en düşük çıkarken; sosyal ve üretici aktivite alt boyutunda yeterli grubunun ortalaması diğer gruplara göre daha yüksek çıkmıştır. İlgili literatür incelendiğinde Gürsoy (2021) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin haftalık boş zaman sürelerine göre boş zaman etkinliklerine katılım düzeyleri analiz edilmiştir. Bu bağlamda, açık hava etkinliklerine, spor aktivitelerine, hobiler ve açık hava etkinliklerine, kültürel eğlence aktivitelerine ve sosyal aktivitelere katılımlar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde, boş zaman süresini yeterli bulan bireylerin açık hava etkinliklerine, spor aktivitelerine, hobiler ve açık hava etkinliklerine, kültürel eğlence aktivitelerine katılım düzeylerinin en yüksek olduğu; yetersiz bulan bireylerin ise en düşük ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca,

boş zamanı normal bulan bireylerin sosyal aktivitelere katılım düzeylerinin en yüksek olduğu; yetersiz bulan bireylerin ise en düşük ortalama katılım düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Bu çerçevede, boş zamanın etkin ve verimli kullanımının kişisel wellness üzerinde olumlu etkileri olabileceği vurgulanabilir. Algılanan Esenlik Ölçeğinde duygusal esenlik ve manevi esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken; diğer alt boyutlarda numerik farklılık gözlenmiştir. H0 hipotezi reddedilmiş, H1 hipotezi kabul edilmiştir. Duygusal esenlik alt boyutunda normal grubunun ortalaması en düşük çıkarken; manevi esenlik alt boyutunda yeterli grubunun ortalaması diğer gruplardan daha yüksek çıkmıştır. Gürsoy (2021) tarafından öğrencilerle yürütülen araştırmada, haftalık boş zaman sürelerine göre Algılanan wellness düzeyleri incelenmiştir ve manevi ile entelektüel wellness alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Ortalama puanlar analizi sonucunda, haftalık boş zaman süresini yeterli bulan öğrencilerin manevi wellness düzeylerinin en yüksek olduğu, yetersiz bulanların ise en düşük olduğu; haftalık boş zaman süresini normal değerlendiren öğrencilerin entelektüel wellness düzeylerinin en yüksek olduğu, yetersiz bulanların ise en düşük ortalama düzeye sahip olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, serbest zamanın etkin kullanımının sosyal aktivitelerde yetersizlik ve wellness düzeylerinde anlamlı farklılıklar yaratabileceğini göstermektedir. Araştırmanın bu bulguları, serbest zaman aktivitelerinin öğrencilerin genel wellness durumları üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olabilir.

Tablo 4.10. incelendiğinde katılımcıların boş zaman etkinliklerine katılım puanlarının boş zamanı nerde değerlendiriyorsunuz değişkenine göre yapılan karşılaştırımda rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite ve sosyal aktivite alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken, üretici aktivite alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. H0 hipotezi reddedilmiş, H1 hipotezi kabul edilmiştir. Rekreasyonel, bilişsel ve sosyal aktivite puanlarının kampüs dışında boş zaman geçirenlerde daha yüksek olması dikkat çekicidir. Bu bulgu, Becker ve arkadaşlarının (2009) çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Araştırmacılar, kampüs dışı etkinliklere katılımın, öğrencilerin sosyal ağlarını genişletme ve çeşitli rekreasyonel fırsatlardan yararlanma açısından avantajlı olabileceğini belirtmişlerdir. Öte yandan, bilişsel aktivite puanlarında kampüs içi ve dışı arasında anlamlı bir fark bulunmaması, Astin'in (1984) öğrenci katılımı teorisiyle kısmen çelişmektedir. Astin,

kampüs içi etkinliklere katılımın akademik ve entelektüel gelişimi desteklediğini öne sürmüştür. Ancak bizim bulgularımız, bilişsel aktivitelerin mekansal bağlamdan bağımsız olabileceğini düşündürmektedir. Üretici aktivite puanlarında anlamlı bir fark bulunmaması, Kuh'un (1995) çalışmasıyla uyumlu değildir. Kuh, kampüs içi etkinliklerin öğrencilerin liderlik ve organizasyon becerilerini geliştirdiğini bulmuştur. Bu farklılık, üretici aktivitelerin tanımı veya ölçümündeki farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Algılanan Esenlik Ölçeği boyutlarında (psikolojik, duygusal, sosyal, fiziksel, manevi ve entelektüel) kampüs içi ve dışı arasında anlamlı fark bulunmaması ilginçtir. Bu sonuç, Pascarella ve Terenzini'nin (2005) kampüs yaşamının öğrenci gelişimi üzerindeki olumlu etkilerine dair bulgularıyla çelişmektedir. Ancak, Webber ve arkadaşlarının (2013) çalışması, kampüs içi ve dışı etkinliklerin farklı, ancak eşit derecede önemli faydalar sağlayabileceğini öne sürmüştür. Fiziksel esenlik puanlarında fark olmaması, Henchy'nin (2013) kampüs içi rekreasyon tesislerinin kullanımının öğrencilerin fiziksel sağlığını olumlu etkilediği yönündeki bulgularıyla uyuşmamaktadır. Bu durum, kampüs dışında da benzer fiziksel aktivite imkanlarının bulunmasından kaynaklanıyor olabilir. Entelektüel esenlik puanlarında fark olmaması, Zhao ve Kuh'un (2004) kampüs içi öğrenme topluluklarının entelektüel gelişimi desteklediği yönündeki bulgularıyla çelişmektedir. Bu sonuç, entelektüel gelişimin sadece kampüs ortamına bağlı olmadığını, kampüs dışı deneyimlerin de benzer katkılar sağlayabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular kampüs içi ve dışı etkinliklerin öğrenci gelişimi üzerindeki etkilerinin karmaşık ve çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Gelecekteki araştırmalar, bu etkileri daha derinlemesine incelemeli ve olası aracı faktörleri (örneğin, etkinlik türü, süresi, yoğunluğu) de göz önünde bulundurmalıdır.

Tablo 4.11. incelendiğinde katılımcıların boş zaman etkinliklerine katılım ve algılanan esenlik puanlarının boş zamanı nerde değerlendiriyorsunuz değişkenine göre yapılan karşılaştırımda rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite, sosyal aktivite ve üretici aktivite, psikolojik esenlik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. H0 hipotezi reddedilmiş, H1 hipotezi kabul edilmiştir. Rekreasyonel aktivite ve sosyal aktivite puanlarında ev içi ve açık alan etkinliklerinin öne çıkması, öğrencilerin bu tür aktivitelerde daha fazla özgürlük ve kontrol hissetmeleriyle ilişkili olabilir.

Bilişsel aktivite, üretici aktivite ve entelektüel esenlik alt boyutlarında ise turistik etkinliklere katılım ortalamasının yüksek olduğu gözlemlenirken; psikolojik esenlik alt boyutunda açık alan etkinliklerine katılımın daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde; Kleiber ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında bireylerin kendi seçtikleri ve kontrol edebildikleri aktivitelerde daha yüksek rekreasyonel tatmin yaşadıklarını belirtmişlerdir. Sosyal aktivite puanlarında ev içi aktivitelerin daha yüksek çıkması, ilk bakışta şaşırtıcı görünebilir. Ancak bu sonuç, günümüz teknolojisinin ev ortamında sosyal etkileşimi artırma potansiyeliyle açıklanabilir. Nitekim, Quan-Haase ve Collins (2008), sosyal medya ve dijital iletişim araçlarının ev içi sosyal aktiviteleri artırdığını ortaya koymuşlardır. Bilişsel aktivite puanlarında anlamlı bir fark bulunmaması, farklı boş zaman etkinliklerinin benzer bilişsel faydalar sağlayabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, Bielak ve arkadaşlarının (2012) çalışmasıyla kısmen örtüşmektedir. Araştırmacılar, çeşitli boş zaman aktivitelerinin bilişsel işlevleri farklı şekillerde destekleyebileceğini ortaya koymuşlardır. Üretici aktivite puanlarında ev içi aktivitelerin öne çıkması, evde geçirilen zamanın verimli kullanılabildiğini göstermektedir. Bu bulgu, Csikszentmihalyi ve Hunter'ın (2003) çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Araştırmacılar, bireylerin ev ortamında yaptıkları üretken faaliyetlerin, "akış" deneyimi yaşama olasılığını artırdığını ve genel yaşam doyumuna katkıda bulunduğunu bulmuşlardır. Entelektüel esenlik puanlarında turistik etkinliklerin öne çıkması, seyahatin bilişsel gelişim üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Bu sonuç, Falk ve arkadaşlarının (2012) çalışmasıyla uyumludur. Araştırmacılar, turistik deneyimlerin bireylerin dünya görüşünü genişlettiğini ve entelektüel gelişimlerine katkıda bulunduğunu ortaya koymuşlardır. Psikolojik, duygusal, sosyal, fiziksel ve manevi esenlik puanlarında anlamlı farklılıkların bulunmaması ilginçtir. Bu sonuç, farklı boş zaman etkinliklerinin benzer esenlik faydaları sağlayabileceğini düşündürmektedir. Newman ve arkadaşları (2014), çeşitli boş zaman aktivitelerinin farklı yollarla da olsa benzer psikolojik faydalar sağlayabileceğini öne sürmüşlerdir. Fiziksel esenlik puanlarında anlamlı fark bulunmaması, fiziksel aktivitelerin diğer etkinlik türlerinden belirgin şekilde ayrılmadığını göstermektedir. Bu durum, Cerin ve arkadaşlarının (2009) bulgularıyla kısmen çelişmektedir. Araştırmacılar, düzenli fiziksel aktivitenin genel sağlık ve esenlik üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Sonuç

olarak, bu bulgular boş zaman etkinliklerinin öğrenci gelişimi ve esenliği üzerindeki etkilerinin karmaşık ve çok boyutlu olduğunu göstermektedir.

Boş zaman katılım ölçeği ve algılanan esenlik ölçeği korelasyon analizi sonucunda rekreasyonel aktivite alt boyutu ve duygusal esenlik alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilirken diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. H0 hipotezi reddedilmiş, H1 hipotezi kabul edilmiştir. Duygusal esenlik alt boyutunun bilişsel aktivite ile pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki göstermesi, bilişsel aktivitelerin duygusal iyilik haline katkıda bulunabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, Pressman ve arkadaşlarının (2009) çalışmasıyla kısmen örtüşmektedir. Araştırmacılar, bilişsel olarak uyarıcı boş zaman aktivitelerinin pozitif duygulanımı artırdığını ve stres düzeyini azalttığını bulmuşlardır. Öte yandan, duygusal esenliğin rekreasyonel, sosyal ve üretici aktivitelerle anlamlı bir ilişki göstermemesi, Iwasaki'nin (2007) bulgularıyla çelişmektedir. Iwasaki, boş zaman aktivitelerinin genel olarak stres azaltıcı ve duygu düzenleyici etkileri olduğunu öne sürmüştür. Bu farklılık, ölçüm araçlarındaki farklılıklardan veya kültürel faktörlerden kaynaklanıyor olabilir. Sosyal esenlik alt boyutunun hiçbir boş zaman aktivitesi türüyle anlamlı ilişki göstermemesi şaşırtıcıdır. Bu bulgu, Leversen ve arkadaşlarının (2012) çalışmasıyla uyuşmamaktadır. Araştırmacılar, özellikle sosyal boş zaman aktivitelerinin gençlerin sosyal iyilik haline olumlu katkıda bulunduğunu bulmuşlardır. Bu farklılık, sosyal esenliğin ölçümündeki farklılıklardan veya örneklem özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir. Fiziksel esenlik alt boyutunun hiçbir aktivite türüyle anlamlı ilişki göstermemesi, literatürdeki bazı çalışmalarla çelişmektedir. Örneğin, Penedo ve Dahn (2005), fiziksel aktivitenin genel sağlık ve iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Bu farklılık, fiziksel esenliğin ölçümündeki farklılıklardan veya katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerindeki farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Manevi esenlik alt boyutunun hiçbir aktivite türüyle anlamlı ilişki göstermemesi de dikkat çekicidir. Bu bulgu, Heintzman'ın (2009) çalışmasıyla kısmen çelişmektedir. Heintzman, bazı boş zaman aktivitelerinin, özellikle doğa temelli olanların, manevi iyilik haline katkıda bulunabileceğini öne sürmüştür. Bu farklılık, manevi esenliğin ölçümündeki farklılıklardan veya kültürel faktörlerden kaynaklanıyor olabilir. Genel olarak, bu bulgular boş zaman aktiviteleri ve esenlik

arasındaki ilişkilerin beklenenden daha karmaşık olabileceğini göstermektedir. Newman ve arkadaşları (2014), boş zaman aktivitelerinin esenlik üzerindeki etkilerinin doğrusal olmayabileceğini ve bireysel farklılıkların önemli rol oynayabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu perspektif, mevcut çalışmanın bulgularını açıklamada yardımcı olabilir. Bu bulgular boş zaman aktiviteleri ve esenlik arasındaki ilişkilerin daha derinlemesine incelenmesi gerektiğini göstermektedir. Gelecekteki araştırmalar, bu ilişkileri etkileyen aracı ve düzenleyici faktörleri incelemeli, longitudinal çalışmalar yapmalı ve daha kapsamlı ölçüm araçları kullanmalıdır. Ayrıca, kültürel faktörlerin ve bireysel farklılıkların bu ilişkiler üzerindeki etkisini araştırmak da önemli olacaktır.

Çalışma, Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeyleri ile algılanan esenlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf düzeyi, günlük serbest zaman ve serbest zaman yeterliliği gibi değişkenlerin boş zaman katılımı ve algılanan esenlik üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Boş zaman katılımı ve algılanan esenlik arasındaki ilişkiler karmaşık ve çok boyutlu bulunmuştur. Bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilirken, diğerlerinde anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Rekreatif aktivite ve duygusal esenlik arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmanın bulguları, literatürdeki bazı çalışmalarla örtüşürken, bazılarıyla çelişmektedir. Bu durum, ölçüm araçlarındaki farklılıklar, kültürel faktörler veya örneklem özellikleri gibi nedenlerden kaynaklanıyor olabilir. Sonuçlar, boş zaman aktiviteleri ve esenlik arasındaki ilişkilerin beklenenden daha karmaşık olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, kültürel faktörlerin ve bireysel farklılıkların bu ilişkiler üzerindeki etkisinin araştırılması da önemli görülmektedir. Bu sonuçlar, boş zaman aktiviteleri ve esenlik arasındaki ilişkilerin daha derinlemesine incelenmesi gerektiğini ve bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

6.ÖNERİLER

Araştırma Metodolojisi ile İlgili Öneriler:

- a) Longitudinal Çalışmalar: Boş zaman aktiviteleri ve esenlik arasındaki ilişkilerin zaman içindeki değişimini anlamak için uzun süreli takip çalışmaları yapılmalıdır.
- b) Karma Yöntem Yaklaşımı: Nicel verilerin yanı sıra nitel veriler de toplanarak, öğrencilerin boş zaman deneyimleri ve esenlik algıları hakkında daha derinlemesine bilgi edinilmelidir.
- c) Daha Geniş Örneklem: Farklı üniversitelerden ve bölümlerden öğrencileri kapsayan daha geniş bir örneklem ile çalışma tekrarlanmalıdır.

Ölçüm Araçları ile İlgili Öneriler:

- a) Daha Kapsamlı Ölçekler: Boş zaman aktivitelerini ve esenliği daha detaylı ölçen araçlar kullanılmalıdır.
- b) Kültürel Adaptasyon: Ölçeklerin Türk kültürüne uygunluğu gözden geçirilmeli ve gerekirse adaptasyonlar yapılmalıdır.

Değişkenler ile İlgili Öneriler:

- a) Aracı ve Düzenleyici Değişkenler: Boş zaman aktiviteleri ve esenlik arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek aracı ve düzenleyici değişkenler (örneğin, kişilik özellikleri, stres düzeyi) incelenmelidir.
- b) Sosyo-ekonomik Faktörler: Öğrencilerin sosyo-ekonomik durumlarının boş zaman aktivitelerine katılımları ve esenlik düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmalıdır.

Uygulama ile İlgili Öneriler:

- a) Kampüs İçi Rekreasyon Programları: Üniversiteler, öğrencilerin esenliğini artırmak için çeşitli boş zaman aktiviteleri sunan programlar geliştirmelidir.

b) Farkındalık Eğitimleri: Öğrencilere boş zamanın etkili kullanımı ve esenlik konularında eğitimler verilmelidir.

c) Bireyselleştirilmiş Danışmanlık: Öğrencilere kişisel ilgi alanları ve ihtiyaçlarına göre boş zaman aktiviteleri önerilmelidir.

Politika Önerileri:

a) Üniversite Politikaları: Üniversiteler, öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılımını teşvik eden politikalar geliştirmelidir.

b) Yerel Yönetimler: Üniversite çevresindeki rekreasyon alanları ve imkanları artırılmalıdır.

Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler:

a) Kültürlerarası Çalışmalar: Farklı kültürlerde boş zaman aktiviteleri ve esenlik arasındaki ilişkiler karşılaştırmalı olarak incelenmelidir.

b) Teknoloji ve Boş Zaman: Dijital teknolojilerin boş zaman aktiviteleri ve esenlik üzerindeki etkileri araştırılmalıdır.

c) COVID-19 Etkisi: Pandemi sürecinin öğrencilerin boş zaman alışkanlıkları ve esenlik düzeyleri üzerindeki uzun vadeli etkileri incelenmelidir.

Disiplinlerarası Yaklaşım:

a) Farklı Disiplinlerle İş birliği: Psikoloji, sosyoloji, sağlık bilimleri gibi farklı alanlardan uzmanlarla iş birliği yapılarak konunun çok yönlü ele alınması sağlanmalıdır.

7. KAYNAKÇA

- Adams T, Bezner J. ve Steinhardt M. The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness: Integrating Balance Across and Within Dimensions”. American Journal of Health Promotion, 1997;11(3): 210- 212.
- Ağaoğlu YS, Taşmektepligil MY. Bayrak M. Dünyada ve Türkiye'de Serbest Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2005;2(11):1-10.
- Akesen A. Fethiye Yöresinde Rekreyasyon Amacı İle Kullanılan Bazı Orman Alanlarında Rekreyasyonel Talep Değerinin Belirlenmesi Üzerine Araştırma. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayını, 1983:1
- Alaylıoğlu R, Oğuzhan F. Zaman. Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü, İstanbul, 1968:397.
- Ardahan F, Turgut T, Kalkan AK. Serbest Zaman ve Rekreyasyon. İçinde F. Ardahan (Editör). Her Yönüyle Rekreyasyon. Ankara, Detay Yayıncılık, 2016:11.
- Ardell DB. High Level Wellness Stratejis. Health Education, 1977:324.
- Argan M. Eğlence Pazarlaması. Ankara: Detay Yayıncılık, 2007:13-14.
- Armstrong EA. Wellness in Praxis: Experiences of Middle-age Women elementary Teachers, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Toronto Üniversitesi, Kanada,1995.
- Arslan CB. Ergenlerin İnternet Kullanımının Aile ve Okul Bağlamında Yaratdığı Sorunlar. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010.
- Aslan N. An Examination of Family Leisure and Family Satisfaction Among Traditional Turkish Families. Journal of Leisure Research, 2009;41(2):157-176.

- Aslan N. Boş Zaman Değerlendirme, Toplumsal Cinsiyet ve Eğitim”. İçinde S. Karaküçük, S. Kaya ve M. Akgül (Editörler). Rekreasyon Bilimi 2. Ankara, Gazi Kitabevi, 2017:53.
- Aslan N. Aslan K. What is Leisure for Turkish Parents? *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2012;55: 390-398.
- Astin AW. Student involvement: A developmental theory for higher education. *Journal of College Student Personnel*, 1984;25(4): 297-308.
- Aşçı FH. An Investigation Of Age And Gender Differences In Physical Selfconcept Among Turkish Late Adolescents. *Adolescence*, 2002;37(146):365-371.
- Avcıkurt C. Turizm Sosyolojisi Genel ve Yapısal Yaklaşım. Ankara: Detay Yayıncılık, 2009:124.
- Balcı V. Ankara’daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerin Katılımlarının Araştırılması, *Milli EğitimKültür ve Sanat Dergisi*, Bahar, 2003;158:161-173.
- Bandura A. The Changing Face of Psychology at the Dawning of a Globalization Era”. *Canadian Psychology*, 2001;42: 12-24.
- Becker C, Cooper N, Atkins D, Martin S. What helps students thrive? An investigation of student engagement and performance. *Recreational Sports Journal*, 2009;33(2): 139-149.
- Biçimli AC. Batman İlinde Görev Yapan Beden Eğitimi ve Öğretmenlerin Boş Zaman Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman, 2019.
- Biddle SJH, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 2011;45(11): 886-895.
- Bielak AA, Anstey KJ, Christensen H, Windsor TD. Activity engagement is related to level, but not change in cognitive ability across adulthood. *Psychology and Aging*, 2012; 27(1): 219-228.
- Blackshaw T. Leisure. 1. Baskı, London: Routledge, 2010:4-5.
- Brotherton B. Konaklama, Turizm ve Eğlence Tanımları: Görüş Açıkları, Problemler ve Çıkan Sonuçlar. *Turizmde Seçme Makaleler: 11*, TUGEY Yayınları, İstanbul, 1991:18-26.

- Bull C, Hoose J, Wheet M. AnIntroduction To Leisure Studies. Prentice Hall, New York, 2003:73.
- Büchel F, Duncan GJ. Do parents' social activities promote children's school attainments? Evidence from the German socioeconomic panel". *Journal of Marriage and Family*, 1998;60:68-75.
- Carron AV, Colman MM, Wheeler J, Stevens D. Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 2002;24(2):168-188.
- Cerin E, Leslie E, Sugiyama T, Owen N. Associations of multiple physical activity domains with mental well-being. *Mental Health and Physical Activity*, 2009;2(2): 55-64.
- Chandler CK, Holden JM, Kolander CA. Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling and Development*, 1992;71:170-179.
- Cherry AL. Examming Global Social Welfare Issues. ThomsonBrooks/ Cole, Belmon, 2005.
- Chick G. Culture as a variable in the study of leisure. *Leisure Sciences*, 2009;31: 305-310.
- Claveria O, Datzira J. Tourism Demand in Catalonia: Detecting External Economic Factors. *Tourismos*, 2009;4(1):13-28.
- Cordes KA, İbrahim HM, Applications in Recreation and Leisure for Today and Future (Third Edition). Von Hoffmann Press, New York, 2003:38-47.
- Csikszentmihalyi M, Hunter J. Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 2003;4(2): 185-199.
- Çağır G, Gürgân U. Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2010;13(24): 70-85.
- Çelikkaleli Ö, Gündoğdu M. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005;6 (9): 43-53.
- Demir C, Demir N. Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 2006;6(1):36-48.

- Deniz U. Ergenlik Dönemindeki Futbolcuların Esenlik Algıları ve Özsaygı Düzeylerinin Performanslarına Etki Eden Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2017.
- Dinç N, Güzel P, Özbey S. Rekreatyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2018;5(4): 181-186.
- Doğan H. Bankacılık Sektörü Çalışanlarının Boş Zaman Aktivitelerine Katılımlarının Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi Master's Thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, 2023.
- Dumazadier J. Leisure". International Encyclopedia of Social Sciences, New York, 1968:9.
- Dunn HL. High Level Wellness. Arlington, VA: Beatty Press, United States, 1961:240.
- Eberst R. Defining Health: A Multidimensional Model. Journal of School Health, 1984;54(3):101-102.
- Edginton CR. The World Leisure Organization: Promoting Social, Cultural And Economic Transformation. Licere, Belo Horizonte, 2007;10(2):1-15.
- Enochs W. Wellness and adjustment to college based on type of residence hall and gender. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Arkansas Üniversitesi, 2001.
- Erbeşler A. İşgücünün Zaman Kullanımı ve İş Verimliliğini Etkileyen Sosyo Ekonomik Faktörler. Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları, 1987:28-32.
- Erdem R, Pirinçci E, Dikmetaş E, (Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışları ve Bu Davranışları Akademik Başarı ile İlişkisi. Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2005;14:67-177.
- Eren E. Yönetim ve Organizasyon. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayını, 1993:78.
- Ergül OK. Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreatyon Etkinliklerine Yönelik İlgileri Ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa, 2008.
- Erkal M. Sosyolojik Açıdan Spor. İstanbul: Filiz Kitapevi, 1982:10.

- Falk JH, Ballantyne R, Packer J, Benckendorff P. Travel and learning: A neglected tourism research area. *Annals of Tourism Research*, 2012;39(2): 908-927.
- Finney C. Recreation its Effect on Productivity. *Recreation Monagement*, December/January, 1979;14:41-49.
- Foulquie P. Boş Zaman. Pedegoji Sözlüğü, (Çev. C. Karakaya), İstanbul: Sosyal Yayınlar, 1994:142.
- Frankl VE. Man's Search For Meaning. (Çev. S. Budak). İnsanın Anlam Arayışı. 12. Baskı, İstanbul: Okyanus Yayınları, 2013:82.
- Geoffrey G. Leisure in Your Life. Third Edition. Venture Publishing, Inc. State Collage, Pennsylvania,1990.
- Gieck DJ, Olsen S. Holistic Wellness As A Means To Developing A Lifestyle Approach To Health Behavior Among College Students. *Journal of American College Health*, 2007;56:29-36.
- Gould D, Dieffenbach K, Moffett A. Psychological characteristics and their evelopment in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 2002; 14(3):172-204.
- Gül T. Rekreasyona Giriş: Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım. Ankara: Detay Yayıncılık, 2014:14.
- Gürbüz M, Aydın AH. Zaman Kavramı ve Yönetimi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, *Journal of Social Sciences*, 2012;9(2): 1-11.
- Gürgen U. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık ve İyilik Halinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Education Sciences*, 2014;9(1): 19-35. <https://doi.org/10.12739/NWSA.2014.9.1.1C0603>
- Gürsoy Ö. Boş Zaman Aktivitelerine Katılım İle Algılanan Wellness Esenlik İlişkisi (M.S. Thesis). 2021
- Güventürk F. İnsan ve Temel Değerler. Birinci Baskı. İzmir, 2017:83.
- Hales D. An Invition to Fitness and Wellness. Wadsworth, Thomson Learning, USA, 2001:2-5.
- Haug CV. Gesundheitsbildung im Wandel. Bad Heilbrunn, 1991:428.
- Heintzman P. The spiritual benefits of leisure. *Leisure/Loisir*, 2009;33(1): 419-445.

- Henchy A. The perceived benefits of participating in campus recreation programs and facilities: A comparison between undergraduate and graduate students. *Recreational Sports Journal*, 2013;37(2): 97-105.
- Henderson KA. Perspectives on Analyzing Gender, Women and Leisure. *Journal of Leisure Research*, 1994;26(2):119-137.
- Hicter M. Boş Zaman değerlendirme politikası. boş zaman değerlendirme semineri, İstanbul: Akgün Matbaası, 1968:110.
- Hofstede G. *Cultures Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations*. (2 nd ed.). Thousand Oaks: Sage, 2001.
- Ibrahim HM, Cordes KA. *Outdoor Recreation. Enrichment For a lifetime* (Two Edition). Sagamore Publishing, Campaign IL, 2002;71-73.
- Iwasaki Y. Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life? *Social Indicators Research*, 2007;82(2): 233-264.
- Kağıtçıbaşı Ç. *Family And Human Development Across Cultures: A View From The Other Side*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum, 1996.
- Kağıtçıbaşı Ç. *Benlik, Aile Ve İnsan Gelişimi-Kültürel Psikoloji (Self, Family And Human Development Across Cultures-Cultural Psychology)*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2010.
- Karagözoğlu C. *Sporda Psikolojik Destek*. İstanbul: Morpa Yayınları, 2005:10.
- Karaküçük S, Akgül BA, Karaman M, Ayyıldız T. Türkiye’de rekreasyonel durum. içinde S. Karaküçük (Editör). *Rekreasyon Bilimi*. Ankara. Gazi Kitabevi, 2016:429-544.
- Karaküçük S, Kaya S, Akgül BM. *Rekreasyon Bilimi 2*. Ankara: Gazi Kitabevi, 2017.
- Karaküçük S. *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Üçüncü Baskı. Ankara: Bağırhan Yayınevi. 1999;6:115-128.
- Karaküçük S. *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme*. Beşinci Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi, 2005:3-89.
- Karaküçük S. *Rekreasyon Bilimi*. Birinci Baskı. Ankara:Gazi Kitabevi, 2016:562-563

- Karaküçük S, Ekenci G. Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü. Milli Eğitim Dergisi, 1995;128: 62-66.
- Kaya A. Futbolcuların boş zaman yönetimleri ile esenlik düzeylerinin değerlendirilmesi. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2022;6(1): 1-12
- Kaya AM. Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, 2011.
- Kelly JR. Leisure. New Catholic Encyclopedia, Washington, 1981;8: 624-635.
- Kelly JR. Leisure. 2nd ed. Prentice Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, 1990;12.
- Ketsetzis M, Ryan BA, Adams GR. Family processes, parent-child interactions, and child characteristics influencing school-based social adjustment. Journal of Marriage and Family, 1998;60.
- Khan S. Gendered Leisure: Are Women More Constrained In Travel For Leisure?. Tourmos: An International Multidisciplinary Journal of Tourism, 2011;6 (1): 105-121.
- Kılbaş Ş. Rekreasyon. Birinci Baskı. Adana: Anaca Yayınları, 2001:20-149.
- Kim OA, Oh JW, Kim YS, Kim HW, Lee MY, Ha SH. Impacts of Perceived Health Status and Self-Efficacy in Hospital Nurses on Their Health Promoting Behaviors. Advanced in Information Sciences and Service Sciences, 2014;6(1): 139-144.
- Kleiber DA, Walker GJ, Mannell RC. A social psychology of leisure (2nd ed.). Venture Publishing, 2011.
- Korpelainen R. The effects of leisure time on wellbeing: A study of leisure time physical activity and quality of life among adolescents. *International Journal of Public Health*, 2017;62(6): 631-638.
- Kraus RG. Recreation and Leisure in Modern Society. New York: Appleton Century-Crofts, 1971:299.
- Kuh GD. The other curriculum: Out-of-class experiences associated with student learning and personal development. The Journal of Higher Education, 1995;66(2): 123-155.

- Kunz JL. Graham K. Life Course Changes in Alcohol Consumption in Leisure Activities of Men and Women. *Journal of Drug Issues*, 1996;26: 805-827.
- Lauzon LL. Teacher Wellness: An Interpretive Inquiry. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Victoria Üniversitesi, 2001.
- Leveresen I, Danielsen AG, Birkeland MS, Samdal O. Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 2012;41(12):1588-1599.
- Lundberg DE, The Tourist Business. 4 th Edition. Boston: CBI, Publishing Inc, 4. The Sociology of Leisure. London: George Allen and Unwin Ltd, 1980; 20: 41-49.
- Lundberg GA, Komarovskiy M, McInerney MA. Leisure: A Suburban Study. New York: Agathon Press, 1934;112:41-49.
- Manning RE. Studies in Outdoor Recreation: Search and Research for Aatisfaction. Second Edition. Corvallis, OR: Oregon State University Press, 1999;47:45-55.
- Marshall G. Sosyoloji Sözlüğü. (Çev. O. Akınhay ve D. Kömürcü), Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 1999:689.
- Memnun S. Algılanan Esenlik Ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2006.
- Myers JE. Wellness, Prevention, Development: The Cornerstone Of The Profession. *Journal of Counseling and Development*, 1992;7: 136-139.
- Myers JE, Williard K. Integrating Spirituality Into Counseling And Counselor Training: A Developmental, Wellness Approach. *Counseling & Values*, 2003;47(2): 145-146.
- Neuglinger J. The Psychology of Leisure. Springfield (L): Charles C. Thomas Publisher, 1974.
- Newman DB, Tay L, Diener E. Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 2014;15(3): 555-578.

- Newman DB, Tay L, Diener E. Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 2014;15(3):555-578.
- Niemann Y. Leisure time physical activity and the relationship with emotional wellbeing in adolescents. *International Journal of Behavioral Medicine*, 2014;21(1): 56-62.
- Olson AE. Düofocal Family Structure And An Alternative Model Of Husband-Wife Relationships. In Ç. Kağıtçıbaşı (Ed.) Sex roles, family & community in Turkey. Indiana University Turkish Studies, 1982.
- Özdemir AS, Göçer E, Karaküçük S. Rekreasyon ve Turizm. İçinde S. Karaküçük (Editör). Rekreasyon Bilimi. Ankara. Gazi Kitabevi, 2016:313-392.
- Özen G, Doğan H, Konar N. Tekerlekli Sandalye Basketbolcularının Esenlik Algısı ve Yaşam Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2016;1(2): 15-29. <https://doi.org/10.22396/sbd.2017.12>
- Özenkaya Ö. Toplumbilim Terimleri Sözlüğü. İkinci Baskı. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayını, 1980:17-18.
- Parker S. The Future Of Work And Leisure. London: Cm Gibbon and Kee, 1971:41.
- Pascarella ET, Terenzini PT. How college affects students: A third decade of research (Vol. 2). Jossey-Bass, 2005.
- Payne L, Zabriskie R. Understanding The Role of Leisure in Life Transitions. *Journal of Park and Recreation Administration*, 2014;32(1): 1-6.
- Penedo FJ, Dahn JR. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 2005;18(2):189-193.
- Penedo FJ, Dahn JR. Personality, And Loneliness. *Creativity Research Journal*, 2005: 20(4): 412-419.
- Polat N. Wellness Turizminde Sürdürülebilirlik Uygulamalarının Tespitine Yönelik Nitel Bir Araştırma ve Bir Model Önerisi: Afyon İli Örneği. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 2010.
- Powel GN, Greenhaus JH. Sex, Gender, and Decisions at The Family - Work Interface. *Journal of Management*, 2010;36 (4): 1011-1039.

- Pressman SD, Matthews KA, Cohen S, Martire LM, Scheier M, Baum A, Schulz R. Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 2009;71(7): 725-732.
- Quan-Haase A, Collins JL. I'm there, but I might not want to talk to you. *Information, Communication & Society*, 2008;11(4): 526-543.
- Richards PS. Bergin AE. *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association, 1997.
- Roberts K. *Leisure in Contemporary Society*. İkinci baskı. London: Cabi Publishings, 2006.
- Roberts K. Is Leisure Studies "Ethnocentric? If So, Does This Matter?". World, 2011
- Rubik E. (2005). Rubik's Cube. Web:<http://rubiks.com> adresinden 15 Şubat 2019'da alınmıştır.
- Sancar S, Acuner S, Üstün İ, Bora A. Cinsiyet Eşitsizliği Bir Kadın Sorunu Değil Toplumun Sorunudur. UNDP-Kalkınma ve Demokratikleşme Projelerinde Cinsiyet Eşitliği Hedefinin Gözetilmesi Eğitimi, 2005-2006, UNDP, İstanbul, 2006.
- Sarol H. Uyarlanmış Rekreatif Fiziksel Aktivitenin Otizmli Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013.
- Seaward BL. Reflections On Human Spirituality For The Worksite. *American Journal of Health Promotion*. 1995;9: 165-168.
- Sevil T. Boş Zaman ve Rekreatif Yönetimi. İçinde S. Koçaeşki. (Editör). Boş Zaman Ve Rekreatif: Kavram Ve Özellikler. Birinci Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset, 2012:1-25.
- Shaw SM. Gender, Leisure And Constraint: Toward A Framework For Analysis Of Women's Leisure. *Journal of Leisure Research*, 1994;26 (1): 8-22.
- Sirgy M. *The Psychology of Quality of Life*. Social Indicators Research Series, Springer, Hollanda, 2002;12: 13-25.
- Sivan A, Ruskin H. *Leisure Education, Community Development and Populations with Special Needs*. New York: CABI. 2000:13-18.
- Steward JL. Reliability and ty of the Testwell: Wellness inventory-the Organizational Context of Burnout, Jhhsa Spring, 1998:472-489.

- Süzer M. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2000; 8(8): 123-133.
- Sweedlun VS, Crawford GM. Man in Society. USA. 1956;1: 130-139.
- Testa MA, Simonson DC. Assessment Of Quality-Of-Life Outcomes. New England Journal of Medicine, 1996;334(13): 35-40.
- Tezcan M. Boş Zamanları Değerlendirme Sosyolojisi. Ankara: Atilla Kitabevi, 1994:6-162.
- Tolukan E. Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin Boş Zaman Alışkanlıklarının İncelenmesi ve Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2008.
- Travis, J. W. (2005). Illness/Wellness Continuum. <http://www.thewellspring.com/flex/helping-professionals/1960/wellness-presentations.cfm.html> adresinden 02 Şubat 2019'da alınmıştır.
- Travis JW, Ryan RS. Wellness Workbook: How To Achieve Enduring Health And Vitality. 3 rd Edition. Berkeley, CA: Celestial Arts, 2004.
- Tsai CY. The Relationship Between Leisure Participation and Perceived Wellness among Taiwanese Adult Ages 55-75 Years. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Incarnate Word Üniversitesi, Texas, 2004.
- Türk Dil Kurumu (TDK). Büyük Türkçe Sözlük. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GT
- Urgun D. Fırat Üniversitesi Öğrencilerinin Algılanan Esenlik Durumlarının İncelenmesi (M.S. Thesis), 2023.
- Üstün ÜD. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerini Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 2013.
- Veblen T. Aylak Sınıfı. (Çev. İ. User), İstanbul: Marmara Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Matbaası, 1995:38-87.
- Webber KL, Krylow RB, Zhang Q. Does involvement really matter? Indicators of college student success and satisfaction. Journal of College Student Development, 2013;54(6): 591-611.

- Webster SM. Toward a Lexicon For Holistic Health: An Empirical Analysis of Theories of Health, Wellness and Spirituality, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Florida Üniversitesi, 2004.
- WHO (World Health Organization) Verfassung der Weltgesundheitsorganisation: Praeambel, Geneva, 1948.
- Wilcock A. Reflections On Doing, Being And Becoming. Australian Occupational Therapy Journal, 1999;46: 1-11.
- Wilson J. Sociology of Leisure. Annual Review of Sociology, 1980;6:65-74.
- Witmer JM, Sweeney TJ. A Holistic model for wellness and prevention over the life span. Aktaran: Myers, JE. ve Sweeney, TJ. The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness. Journal of Individual Psychology, 1992;60(3): 235-245.
- Yoder DG, Martinez JT. Leisure and Recreation for Individuals in Society. (Chapter 4). In H. Kinetics (Ed.). Introduction to Recreation and Leisure. Second Edition. Champaign, IL: HumanKinetics, 2013:61-76.
- Yoesting DR, Burkhead DL. Significance of Childhood Recreation Experience On Adult Leisure Behavior. Journal of Leisure Research, 1973;5:25-36.
- Zhao CM, Kuh GD. Adding value: Learning communities and student engagement. Research in Higher Education, 2004;45(2): 115-138.

BAŞVURU NO: 421

Ek-4

ERCİYES ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU
PROJE ONAY FORMU

Projenin Adı	“Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Durumlarına Göre Esenlik Düzeylerinin Araştırılması”	
Projenin Niteliği	Yüksek Lisans/Uzmanlık/Doktora Tezi	
Proje Araştırmacıları	İsmail Can ASLANBAŞ (Sorumlu Araştırmacı)	Ziya BAHADIR (Danışman)
Sorumlu Araştırmacının Haberleşme Bilgileri	İsmail Can ASLANBAŞ (Sorumlu Araştırmacı) Ziya BAHADIR (Danışman) Turgut Reis Mah. İsmail uygun Sok. Egs evleri Ensar Apt. No 9/39 Kat 13 Kocasinan/Kayseri E-posta adresi: canaslanbas3@gmail.com	

KARAR:

Etik Kurulumuza başvuran *İsmail Can ASLANBAŞ*’ın, “*Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Durumlarına Göre Esenlik Düzeylerinin Araştırılması*” adlı çalışması değerlendirilerek aşağıdaki sonuca ulaşılmıştır.

Proje etik açıdan uygun bulunmuştur. ☒Projenin etik açıdan geliştirilmesi gerekmektedir. ☐Proje etik açıdan uygun bulunmamıştır. ☐

27/09/2022

ADI SOYADI

Etik Kurul Başkanı	Prof. Dr. Atabey KILIÇ
Etik Kurul Başkan Yrd.	Prof. Dr. Kasım KARAMAN
Üye	Prof. Dr. Celal YILDIZ
Üye	Prof. Dr. Mustafa KARAGÖZ
Üye	Prof. Dr. Hakan AYDIN
Üye	Prof. Dr. Mikail AKBULUT
Üye	Prof. Dr. Habibe ŞAHİN
Üye	Prof. Dr. Ahmet HASKÖSE
Üye	Prof. Dr. İlkey ŞAHİN
Üye	Prof. Dr. Burak ADIGÜZEL
Üye	Prof. Dr. Oktay BEKTAŞ
Üye	Doç. Dr. Mehmet Ali BAHAR
Üye	Doç. Dr. Ömer KURTBAG

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN
ETKİNLİKLERİNE KATILIM DURUMLARINA GÖRE ESEN LİK
DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Ek-6

ORJİNALLIK RAPORU

% **11**
BENZERLİK ENDEKSİ

% **11**
İNTERNET KAYNAKLARI

% **5**
YAYINLAR

%
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

TÜM KAYNAKLARI EŞLEŞTİR (SADECE SEÇİLİ OLAN KAYNAĞI YAZDIR)

%17

★ acikbilim.yok.gov.tr

İnternet Kaynağı

Alıntıları çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

< %1

Bibliyografyayı Çıkart

Kapat

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: İsmail can ASLANBAŞ

Uyruğu: Türkiye (T.C.)

Eğitim

DERECE

KURUM

MEZUNİYET

Yüksek lisans	Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri
2024	
Lisans	Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
2021	
Lise	Merkez Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
2014	

İŞ DENEYİMLERİ

YIL

KURUM

GÖREV

2021	ERSEM	YÜZME ANTRENÖRÜ
2022	KAYSERİ SAS AKADEMİ	GENEL KOORDİNATÖR
2023	SUNAY YILDIZ DALIŞ OKULU	DALGIÇ
2023	ASİL CANKURTARANLIK VE DANIŞMANLIK HİZMETLERİ	KURUCUSU
2024	ERVA SPOR OKULARI	ARGE BİRİM SORUMLUSU

YABANCI DİL

İngilizce

Rusça