



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK
LİSANS
TEZİ**

**BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNE KATILIM İLE
ALGILANAN WELLNESS (ESENLIK) İLİŞKİSİ**

ÖZLEM GÜRSOY

REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

TEMMUZ 2021



**BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNE KATILIM İLE ALGILANAN
WELLNESS (ESENLIK) İLİŞKİSİ**

Özlem GÜRSOY

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

TEMMUZ 2021

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

ÖZLEM GÜRSOY

16.07.2021

BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNE KATILIM İLE ALGILANAN WELLNESS (ESENLIK) İLİŞKİSİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Özlem GÜRSOY

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Temmuz 2021

ÖZET

Araştırma, üniversite son sınıf ve üniversiteden mezun olan öğrencilerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, boş zaman aktivitelerine katılımı ile wellness (esenlik) arasındaki ilişkinin tespit edilmesi ve öğrencilerin wellness boyutlarına ilişkin algılarının ortaya konulması amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, Ankara Çankaya’da KPSS-A Grubu kapsamında kurs veren toplam 13 eğitim kurumunda kayıtlı 3.298 öğrenci içinden 516 öğrenci oluşturmaktadır. 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. Verilerin değerlendirilmesinde t testi, One-Way ANOVA testi, pearson korelasyon testi ve regresyon testi kullanılmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre algılanan wellness ile boş zaman katılımının demografik değişkenlerden cinsiyet, medeni durum, yaş, yaşanılan yer, öğrenim durumu, aylık toplam bütçe, kendine ayrılan süre ve haftalık sahip olunan boş zaman süresine göre anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Pearson korelasyon testi sonuçlarına göre, sosyal wellness ile spor aktiviteleri arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($r = -0,139$) tespit edilirken, diğer düzeyler arasında pozitif ilişki bulunmaktadır.

Bilim Kodu : 116910

Anahtar Kelimeler : boş zaman, rekreasyon, aktivite, wellness, algılanan wellness

SayfaAdedi : 150

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Halise Dilek SEVİN

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE ACTIVITIES PARTICIPATION AND PERCEIVED WELLNESS

(Master Thesis)

Özlem GÜRSOY

GAZİ UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES

July 2021

ABSTRACT

The study was conducted to determine how senior and graduate students treat their leisure, the relationship between their participation in leisure activities and wellness and their perceptions regarding their wellness dimensions. The sample consisted of 516 students among 3298 students registered in 13 educational institutions offering courses within the scope of the KPSS-A Group in Çankaya, Ankara. The personal information form, “Leisure Participation Scale” developed by Cheng-Yu Tsai (2004) and “Perceived Wellness Scale” developed by Adams, Bezner and Steinhardt (1997) and adapted to Turkish by Memnun (2006) were used as the data collection tools. T test, One-Way ANOVA test, Pearson correlation test and regression test were used to evaluate the data. According to the findings obtained in this study, there is a significant difference between the demographic variables of perceived wellness and leisure time participation according to gender, marital status, age, place of residence, education level, monthly total budget, time allocated to oneself and weekly leisure time ($p < 0,05$). According to the results of the Pearson correlation test, a weak negative correlation ($r = -0.139$) was found between social wellness and sports activities, while there was a positive correlation between other levels.

Science Code : 116910

Key Words : leisure, recreation, activity, wellness, perceived wellness

Page Number : 150

Supervisor : Assoc. Prof. Halise Dilek SEVİN

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans çalışmalarım süresince, yakın ilgi ve yardımlarıyla beni yönlendiren, her konuda ve her aşamada deteski olarak yardımını esirgemeyen, kıymetli tecrübelerinden faydalandığım değerli tez danışmanım Doç. Dr. H. Dilek SEVİN'e çok teşekkür ederim.

Anketlerin dağıtımını ve toplanmasında emeği geçen Yükseliş Kariyer Rehberliği bünyesindeki eğitmen ve mesai arkadaşlarıma, anketleri cevaplayarak çalışmamın ortaya çıkmasında yardımcı olan Yükseliş Kariyer Rehberliği öğrencilerine teşekkür ederim.

Öğrenim hayatım boyunca eğitim aldığım hocalarıma ve manevi desteğini esirgemeyen sevgili arkadaşım H. Tankul BAL'a teşekkür ederim.

Son olarak tüm eğitim ve öğrenim hayatım boyunca maddi, manevi desteklerini esirgemeyen değerli aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	x
TABLoların LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR VE SİMGELER	xiii
1.GİRİŞ	1
2. ZAMAN, BOŞ ZAMAN VE REKREASYON KAVRAMLARI İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER.....	9
2.1.Zaman Kavramı	9
2.2.Boş Zaman Kavramı	11
2.3.Boş Zamanın Temel Fonksiyonları.....	16
2.3.1.Dinlenme Fonksiyonu	16
2.3.2.Eğlenme Fonksiyonu.....	16
2.3.3.Gelişim Fonksiyonu	17
2.4.Boş Zamanın Değerlendirmesi.....	17
2.4.1.Boş Zaman ve Toplum	18
2.4.2.Boş Zaman ve Kültür	19
2.4.3.Boş Zaman ve Aile.....	20
2.4.4.Boş Zaman ve Yaş	21
2.4.5.Boş Zaman ve Sosyo-Ekonomik Durum.....	22
2.4.6.Boş Zaman ve Din.....	25
2.4.7.Boş Zaman ve Cinsiyet	26
2.4.8.Boş Zaman ve Eğitim.....	28

2.5.Rekreasyon Kavramı	30
2.6.Rekreasyonun Özellikleri	33
2.7.Rekreasyonun Sınıflandırılması	33
2.8.Rekreasyona Duyulan İhtiyaç	36
2.8.1.Kişisel İhtiyaçlar	37
2.8.2.Toplumsal İhtiyaçlar	39
2.8.3.Psikolojik İhtiyaçlar	39
3. WELLNESS KAVRAMI VE ALGILANAN WELLNESS (ESENLİK)	41
3.1.Wellness (Esenlik) Kavramı	41
3.2.Wellness Modelleri	42
3.2.1.Yüksek Seviyede Wellness (Dunn-1961)	43
3.2.2.Sağlık Sürekliliği ve Enerji Sistemi Modeli (Travis ve Ryan-1981)	45
3.2.3.Hettler'in Altı Boyutlu Wellness Modeli (1984)	46
3.2.4.Sağlık Küpü Modeli (Eberst-1984)	47
3.2.5.Beş Boyutlu Wellness Modeli (Greenberg-1985)	49
3.2.6.Entegre Sistemler Modeli (Croze ve ark.-1992)	49
3.2.7.Tinsel (Ruhsal) Wellness Modeli (Chandler ve ark.-1992)	50
3.2.8.Wellness için Bütünsel Model (Wellness Çarkı) (Myers ve Sweeney-1992)	53
3.2.9.Algılanan Wellness Modeli (Adams, Bezner ve Steinhardt-1997)	54
3.2.9.1.Algılanan Welless'in Genel Yapısı	56
3.3.Wellness Boyutları	58
3.3.1.Fiziksel Wellness	58
3.3.2.Ruhsal (Spiritüel) Wellness	59
3.3.3.Psikolojik Wellness	61
3.3.4.Sosyal Wellness	62
3.3.5.Duygusal Wellness	63
3.3.6.Entelektüel Wellness	65
4. BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNE KATILIM İLE ALGILANAN WELLNESS (ESENLİK) İLİŞKİSİ	67
4.1.Boş ZamanAktivitelerine Katılım ile Fiziksel Wellness İlişkisi	67
4.2.Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ile Ruhsal (Spiritüel) Wellness İlişkisi	69
4.3.Boş ZamanAktivitelerine Katılım ile Psikolojik Wellness İlişkisi	70

4.4.Boş ZamanAktivitelerine Katılım ile Sosyal Wellness İlişkisi.....	71
4.5.Boş ZamanAktivitelerine Katılım ile Duygusal Wellness İlişkisi	72
4.6.Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ile Entelektüel Wellness İlişkisi	73
5. YÖNTEM.....	75
5.1. Evren ve Örneklem	75
5.2. Veri Toplama Tekniği	76
5.3. Verilerin Analizi.....	77
5.4. Parametrik Testler	77
5.5. Güvenirlilik Analizi.....	78
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	107
KAYNAKLAR.....	121
EKLER.....	143
Ek-1. Kişisel Bilgi Formu	143
Ek-2. Boş Zaman Katılım Ölçeği.....	144
Ek-3. Algılanan Esenlik Ölçeği.....	145
Ek-4. Etik Komisyon Kararı	146
Ek-5. Anket İzin	148
Ek-6. Ölçek İzin	149
ÖZGEÇMİŞ	150

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1. Serbest Zaman (Free Time) ve Boş Zaman (Leisure) İlişkisi	12
Şekil 2. Boş Zaman ve Rekreasyon İlişkisi	13
Şekil 3. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	31
Şekil 4. Dunn'un Yüksek Seviyede Wellness Sembolü	44
Şekil 5. Sağlıklı Yaşam Buzdağı Modeli	45
Şekil 6. Hettler'in Wellness Modelinin Altı Boyutu	47
Şekil 7. Eberst'in Sağlık Küpü Modeli	48
Şekil 8. Chandler, Holden ve Kolander'in Tinsel Wellness Modeli	52
Şekil 9. Witmer ve Sweeney'in Wellness Çarkı Modeli	54
Şekil 10. Adams, Bezner ve Steinhardt'ın Algılanan Wellness Modeli	55

TABLOLARIN LİSTESİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1. Boş Zaman Kavramına İlişkin Farklı Yaklaşımlar	15
Tablo 2. Algılanan Wellness Yapısı	56
Tablo 3. Örneklem Sayısı	67
Tablo 4. Demografik Değişkenler.....	78
Tablo 5. Açık Alan Aktiviteleri için KMO ve Bartlett Testi Sonuçları.....	80
Tablo 6. Açık Alan Aktiviteleri için Faktör Analizi Sonuçları.....	80
Tablo 7. Spor Aktiviteleri için KMO ve Bartlett Testi Sonuçları.....	80
Tablo 8. Spor Aktiviteleri için Faktör Analizi Sonuçları.....	81
Tablo 9. Hobiler ve Açık Alan Aktiviteleri için KMO ve Bartlett Testi Sonuçları	81
Tablo 10. Hobiler ve Açık Alan Aktiviteleri için Faktör Analizi Sonuçları	81
Tablo 11. Kültürel Eğlence Aktiviteleri için KMO ve Bartlett Testi Sonuçları	82
Tablo 12. Kültürel Eğlence Aktiviteleri için Faktör Analizi Sonuçları	82
Tablo 13. Ev Merkezli Sosyal Aktiviteler için KMO ve Bartlett Testi Sonuçları	83
Tablo 14. Ev Merkezli Sosyal Aktiviteler için Faktör Analizi Sonuçları.....	83
Tablo 15. Sosyal Aktiviteler için KMO ve Bartlett Testi Sonuçları.....	83
Tablo 16. Sosyal Aktiviteler için Faktör Analizi Sonuçları.....	84
Tablo 17. Algılanan Wellness Ölçeğine Ait Güvenirlik Katsayıları	84
Tablo 18. Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler ve Normallik Testi	84
Tablo 19. Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılımının Cinsiyet Açısından İncelenmesi	85
Tablo 20. Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılımının Medeni Durum Açısından İncelenmesi	87
Tablo 21. Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılımının Yaş Açısından İncelenmesi....	88
Tablo 22. Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılımının Yaşamın Büyük Bölümünün Geçirildiği Yer Açısından İncelenmesi.....	89
Tablo 23. Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılımının Öğrenim Durumu Açısından İncelenmesi	91
Tablo 24. Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılımının Aylık Toplam Bütçe Açısından İncelenmesi.....	92
Tablo 25. Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılımının Günlük Yapmak Zorunda Olunan İşler Dışında Kendine Ayrılan Süre Açısından İncelenmesi.....	94
Tablo 26. Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılımının Haftalık Sahip Olunan Boş Zaman Süresi Açısından İncelenmesi.....	96

Tablo 27. Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılım Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	98
Tablo 28. Hipotez Testi Sonuçları	99



KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar ve simgeler, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar

DSÖ

Açıklamalar

Dünya Sağlık Örgütü

TDK

Türk Dil Kurumu

WHO

World Health Organization

BTZÖ

Boş Zaman Tutum Ölçeği

Simgeler

F

Varyans analizi

n

Örneklem

p

Anlamlılık düzeyi

s.s.

Standart Sapma

Sig.

Significance Level

KMO

Kaiser-Meyer-Olkin

1. GİRİŞ

Zaman, "hareketi ve oluşu çevreleyen, var oluşun içinde cereyan ettiği kozmik süreç"tir (Demir ve Acar, 1992: 389). Bir başka ifadeyle, "insan yaşamının yerine göre uzun ya da kısa süreli, yinelenmesi olanaksız, başlangıcı ve sonu belli, saatle ölçülebilen bir bölümüdür" (Tezcan, 1982).

Zaman, kullanım açısından çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman olarak iki grupta ele alınabilir. Çalışma zamanı, temelde bireyin para kazanmak ve geçimi sağlamak için iş yerinde geçirdiği zamandan oluşmaktadır. Ancak bunun dışında bireyin çalıştığı işin niteliğine bağlı olarak çalışma için yaptığı hazırlık, işe gidiş-geliş süreleri ve kendi işi veya çalıştığı ikinci bir işle ilgili yapması gereken mesleki uğraşlar da çalışma zamanı içinde yer alır. Çalışma dışı zaman ise insanın yaşamını idame ettirmesi için gerekli olan temel fizyolojik ihtiyaçlardan beslenme ve uykuya ayırdığı zaman ve boş zamandan oluşmaktadır (Karaküçük, 1999: 6-7).

Boş zaman, insanların, çalışma ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması dışındaki özgürce dinlenme, başarı kazanma, kişisel gelişme, eğlenme için kullandıkları zamandır (Tezcan, 1982). Bazı kuramcılar, boş zamanın biri dar diğeri geniş olmak üzere iki anlamından söz ederler. Onlara göre, dar anlamda boş zaman, kişinin iş ile ilgili yükümlülüklerinden ya da diğer mecburi görevlerinden azade/serbest olduğu, mecburiyet içermeyen bir zaman dilimidir. Geniş anlamda ise, kişilerin düzenli olarak sorumlulukları dışında, hoşlandıkları, kendilerine haz veren faaliyetlerle uğraşmalarını ifade eder. Kişinin kendisini geliştirmesi, kendini ifade etmesi ve haz duymak gayesiyle fiziksel, kültürel ve sosyal etkinliklerde serbestçe bulunma hak ve fırsatlarına sahip olması olarak görülür (Türkkahraman, 2006:240).

Boş zaman, rekreasyon kavramını içine alan bir kavramdır. Çünkü rekreasyon her şeyden önce boş zamanı olan insanların, bu boş zamanlarında gerçekleştirecekleri etkinliklerle ilgilidir (Karaküçük, 2008:27).

Egzersiz ve sosyalleşme içeren boş zaman aktivitelerine katılım sağlıklı yaşlanma, fiziksel sağlık ve wellness gibi bileşenlerle ilişkilidir. Egzersiz yapma gibi aktif boş zaman etkinlikleri wellness ile yüksek derecede pozitif ilişkilidir (Karaküçük, 2016:562-563).

İngilizcede “wellness” olarak kullanılan Türkçede zindelik, fiziksel uyum, iyi oluş hali anlamlarına karşılık gelmektedir. Wellness terimine karşılık olarak Karagözoğlu, “esenlik” terimini kullanmıştır (Karaküçük, 2016:562). Bu araştırmanın akışında, esenlik kavramı wellness ifadesi olarak ele alınmıştır.

Dunn, “wellness” ifadesini literatürde ilk olarak, kişinin sahip olduğu potansiyeli en üst düzeye çıkarmaya odaklı, bütünlük bir işleyiş yöntemi olarak tanımlamıştır. Hettler’a göre wellness, bireylerin sağlıklı bir şekilde yaşayabilmek için yaptıkları seçimlerden oluşan süreçtir. Myers ve arkadaşları wellnessi, en üst düzeyde sağlık ve esenliğe odaklı; beden, zihin ve ruhun birey tarafından insan ve doğa ortamında daha dolu yaşayabilme amacıyla kaynaştırıldığı bir yaşam biçimi olarak tanımlanmıştır. Wellnesin en ideal tanımı ise, her bireyin ulaşmak istediği en yüksek sağlık ve esenlik halidir (Karaküçük, 2016:562-563).

Wellness ifadesi için literatürün sportif rekreasyon aktiviteleri içeren bakışı ele alındığında; “bedenen ve ruhen zinde olarak kişinin potansiyelini en üst düzeye çıkarmak üzerine kurulu yaşam sürecinde, hayata aktif katılımın benimsendiği yaşam tarzı” denebilir (Memnun, 2006).

Son yıllarda özellikle gençler arasında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve hareketsiz yaşam biçiminin arttığı, bunlara paralel olarak çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıktığı göz önünde bulundurulduğu zaman gençler açısından boş zaman aktivitelerine katılımın sağlık açısından öneminin arttığı görülmektedir. Bu bağlamda üniversite son sınıf ve üniversiteden mezun olan gençlerin rekreatif etkinliklere katılımın sağlanması için gençlerin rekreatif etkinliklere katılım sıklıklarının, tercih ettikleri rekreatif etkinlik türlerinin, rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin ve her boyutta algılanan sağlıklı yaşam arasındaki ilişkisi ortaya çıkarılmaya çalışılacaktır.

Alanyazıda wellness algısı konusunda birçok araştırma yapılmış ve bunların bazıları şöyledir;

Memnun (2006) Algılanan Esenlik Ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları adlı tez çalışmasında, beden eğitimi öğretmenlerinin iyilik hali düzeylerini incelemiştir.

Araştırmanın bulgularına göre beden eğitimi öğretmenlerinin yaş ve görev yaptıkları süre arttıkça spiritüel/manevi iyilik hali düzeyleri de artmaktadır. Evli olan beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal iyilik hali düzeyleri bekar öğretmenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunurken diğer iyilik hali boyutlarında medeni duruma göre bir farklılık bulunmamıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptıkları okulun statüsü (özel okul, devlet okulu) ve öğretim kademesine (ilköğretim, lise) ve cinsiyetlerine göre ise iyilik hali düzeylerinin anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur.

İslamoğlu ve Börü (2007) Esenlik (Well-Being) ve Çatışmayı Ele Alış Tarzı adlı makale çalışmasında, esenlik ile çatışmayı ele alış tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çatışmayı ele alış tarzları işbirliği yapma, uzlaşma, güç kullanma, uyma ve kaçınma olarak beş boyut içerisinde ele alarak esenlik arasında bir ilişkinin olup olmadığı test edilmektedir. Araştırmanın bulgularına göre esenlik durumları ile çatışma ele alış tarzları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya çıkmıştır.

Horton ve Snyder (2009) Wellness: It's Impact on Student Grades and Implications for Business adlı çalışmada, fiziksel, ruhsal, entelektüel, duygusal, sosyal, çevresel ve mesleki boyutlarla ortaya çıkan kişisel sağlık, bir konaklama işletmesi bağlamında araştırılmıştır. Her boyut, not ortalaması (GPA) ile ölçülen öğrenci başarısı için önemi ve çalışan üretkenliği ve kurumsal kârlılık üzerindeki etkileri açısından analiz edilmiştir. Üniversite öğrencileri, 2 haftalık bir süre boyunca bu yedi boyuta göre zamanlarını nasıl geçirdiklerini izleyip rapor etmişlerdir. Fiziksel, sosyal, çevresel ve mesleki boyutların tümü bir öğrencinin GPA'sını etkilemiştir. Sağlıklı yaşam, öğrenildiği kadar alışkanlık iken, otelcilik programlarında sağlık eğitimi için bir örnek teşkil etmektedir. Ayrıca, sağlıklı yaşam ile hem bireysel hem de kurumsal değerler arasındaki ilişkiyi destekleyen kanıtlar olduğu tespit edilmiştir.

Ragheb (2009) Leisure and perceived wellness: A field investigation adlı çalışmasında, boş zaman katılımı ve memnuniyetinin yanı sıra bir dizi sosyal değişkenin algılanan sağlık ile ilişkili olup olmadığını test edilmiştir. Boş zaman katılımı ve boş zaman memnuniyeti algılanan sağlık ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur.

Güler (2010) Yoga Egzersizlerinin, Çalışanlarda Esenlik ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi adlı tez çalışmasında, yoga egzersizlerinin, çalışanlarda esenlik ve yaşam kalitesi

üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre yoga eğitiminin esenlik kalitesindeki tüm alanlarla bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Bunun yanında duygusal, spiritüel, psikolojik ve entelektüel alanların arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Yoga eğitimi ile yaşam kalitesi arasında da bir ilişki bulunmuş, bununla birlikte yaşam kalitesinde fiziksel, psikolojik ve çevresel alanın aralarında güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı esenlik algısı gibi yoga yapma süresi arttıkça çalışan bireylerin yaşam kalitelerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Akgül (2011) Farklı Kültürlerdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara - Londra Örneği adlı doktora çalışmasında, Londra ve Ankara kentlerinde yaşayan üniversite öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarını incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin diğer değişkenlere oranla daha anlamlı farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Buna göre; Ankara'daki katılımcıların cinsiyetine göre genel anlamda boş zaman tutum ölçeğinin (BZTÖ) alt boyutlarından bilişsel alt boyutu anlamlı bir fark gösterirken, Londra'da katılımcıların cinsiyete göre BZTÖ alt boyutları bakımından anlamlı bir fark göstermemektedir. Buna karşın; Londra'daki katılımcıların yaşa göre genel anlamda BZTÖ alt boyutlarından bilişsel alt boyutu anlamlı bir fark gösterirken, Ankara'daki katılımcıların yaşa göre BZTÖ alt boyutları bakımından anlamlı bir fark göstermemektedir.

Öksüz (2012) Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu İle Özel Yurtlarda İkamet Eden Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi (Balıkesir İli Örneği) adlı tez çalışmasında, Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu ile özel yurtlarda ikamet eden öğrencilerin boş zaman faaliyetlerinin değerlendirilmesini amaçlamıştır. Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin yurt hayatına geçmeden önce en sık tercih ettikleri rekreatif etkinliklerin başında spor etkinliklerine katılım ile müzik, tiyatro, halk oyunları vb. etkinliklerin geldiği tespit edilmiş, ancak öğrencilerin yurttan yaşamaya başladıktan sonra rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Eğitim öğretim çağındaki gençlerin, ders dışı zamanlarını verimli bir şekilde geçirmelerinde rekreatif faaliyetlerin önemi büyüktür. Günümüzde lise ve üniversite eğitimindeki gençler rekabetin çok olduğu sınavlara (YGS, LYS, KPSS, ALES vb.) yoğun bir şekilde hazırlanmaktadır, bu sınavlara katılım oranı oldukça yüksek ve sınavlarda

sorumlu olunan dersler ve konular da oldukça yoğundur. Dolayısıyla bu hazırlık süreci, gençlerde stres faktörünün ortaya çıkmasını hızlandırmaktadır. Rekreatif etkinlikler bireylerde, yenilenme, dinlenme, rahatlama, haz, sosyalleşme vb. ihtiyaçları karşılar. Rekreatif faaliyetlerin stres üzerindeki azaltıcı ve yok edici özelliğinden birçok çalışmada bahsedilmiştir. Bu literatürden çıkan yaygın temalardan biri boş zamanın stresi azaltmadaki potansiyel etkisidir (Coleman, 1993; Coleman ve Iso-Aholo, 1993; Iso-Aholo, 1994). Dolayısıyla bu gençleri stres faktöründen uzaklaştırmak için rekreatif etkinliklere katılımları teşvik edilmeli, rekreatif ihtiyaçları belirlenmeli ve rekreatif eğilimleri tespit edilerek bu doğrultuda planlamalar yapılmalıdır. (İskender, Avcı ve Yaylı, 2015)

Araştırmanın Amacı

Çalışma kapsamında, üniversite son sınıf ve üniversiteden mezun olan öğrencilerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, boş zaman aktivitelerine katılımı ile wellness arasındaki ilişkinin tespit edilmesi ve öğrencilerin wellness boyutlarına ilişkin algılarının ortaya konulması araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Bunların dışında araştırmanın alt amaçları şunlardır:

- Öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılım durumlarının, demografik özelliklere göre değişiklik gösterip göstermediğinin belirlenmesi,
- Öğrencilerin boş zamanlarında katıldıkları boş zaman aktivitelerini hangi sıklıkla yaptıklarını tespit edilmesi,
- Öğrencilerin algılanan wellnessin, demografik özelliklere göre değişiklik gösterip göstermediğinin belirlenmesi,
- Öğrencilerin, boş zaman aktivitelerine katılımı ile fiziksel, ruhsal, sosyal, duygusal, entelektüel ve mesleki wellness boyutları açısından kendilerini nasıl algıladıklarının belirlenmesidir.

Araştırmanın Önemi

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumları, boş zaman ve rekreatif etkinliklere katılım alışkanlıkları, iyilik hali boyutlarına göre özyeterlilik ve sürekli öfkeleri arasındaki ilişki, iyilik hali ve özgecilik arasındaki ilişki gibi konular üzerinde durulmuştur. Boş zaman aktivitelerine katılım ile algılanan wellness'in alt boyutları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların az olması nedeniyle araştırma bu alandaki bilgi birikimine katkıda bulunacağı yönünde önem arz etmektedir.

Araştırmanın Varsayımları

Ankara ilinde üniversite son ve üniversiteden mezunöğrenciler üzerinde uygulanan bu çalışma, aşağıdaki varsayımlar çerçevesinde yapılmıştır:

- Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin kendilerinden istenilen bilgileri içtenlikle ve doğru olarak cevaplandırdıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan ölçme aracı çalışmanın amacına ulaşılmasını sağlayacağı varsayılmaktadır.
- Örneklem grubuna uygulanan anketin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın kapsam ve sınırlılıkları ise şöyledir;

- Araştırma, Ankara ili Çankaya ilçe bazında KPSS-A Grubu kapsamında kurs veren toplam 13 eğitim kurumunda kayıtlı 3.298 öğrenci içinden 516 öğrenci ile sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilecek bulgular, bu araştırmanın örneklem grubu ile sınırlıdır.
- Araştırmada ulaşılan boş zaman katılım düzeyleri ve algılanan wellness düzeylerine ait bulgular, kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın hipotezleri ve alt hipotezleri şu şekildedir:

H₁: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

H₁₋₁: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H₁₋₂: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H₁₋₃: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir.

H₁₋₄: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre farklılık göstermektedir.

H₁₋₅: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.

H₁₋₆: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri aylık toplam bütçeye göre farklılık göstermektedir.

H₁₋₇: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri günlük yapmak zorunda olunan işler dışında kendine ayrılan süreye göre farklılık göstermektedir.

H₁₋₈: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri haftalık sahip olunan boş zaman süresine göre farklılık göstermektedir.

H₂: Algılanan wellness düzeyleri demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

H₂₋₁: Algılanan wellness düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H₂₋₂: Algılanan wellness düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H₂₋₃: Algılanan wellness düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir.

H₂₋₄: Algılanan wellness düzeyleri yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre farklılık göstermektedir.

H₂₋₅: Algılanan wellness düzeyleri öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.

H₂₋₆: Algılanan wellness düzeyleri aylık toplam bütçeye göre farklılık göstermektedir.

H₂₋₇: Algılanan wellness düzeyleri günlük yapmak zorunda olunan işler dışında kendine ayrılan süreye göre farklılık göstermektedir.

H₂₋₈: Algılanan wellness düzeyleri haftalık sahip olunan boş zaman süresine göre farklılık göstermektedir.

H₃: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ile algılanan wellness düzeyleri arasında ilişki vardır.

2. ZAMAN, BOŞ ZAMAN VE REKREASYON KAVRAMLARI İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

Zaman, “bir eylemin içinde geçtiği, geçeceği ya da geçmekte olduğu süre”dir. (Türkçe Sözlük, 1983: 1340). Başka bir tanımda ise, olayların birbirini izlemesine bakarak zihinde yaratılan ve yine olayların içinde sürüp gideceği düşünülen, başı sonu belli olmayan soyut kavramdır (Alaylıoğlu ve Oğuzhan, 1968: 397). Tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan veya satın alınamayan yalnızca kullanılan ve kayıp edilen, tekrarı mümkün olmayan, geri getirilemeyen ve nesnelerin uzaydaki hareketlerine göre ölçülebilen, bölümlere ayrılabilen soyut bir kavram (Eren, 1993: 78) olarak ifade edilmektedir. Zaman, bugünün dün olmasını sağlayan, olayların birbirini izlediği boyut ve geçen süredir. Önceden sonraya doğru giden bağıntı ve anlar bütünü olan zaman, şüphesiz dünyayı ve insanı da etkisi içine alan kavramdır (Güventürk, 2017: 83).

Marshall (1999)’a göre, zaman, genel olarak “fiziksel” ve “toplumsal” zaman olarak ikiye ayrılarak incelenmektedir. Fiziksel zaman; biyolojik ve ay hareketleri, med-cezir ve benzeri olayları içeren bir zaman dilimidir. Toplumsal zaman ise, zamana anlam katmak, etrafında örgütlenmiş insan faaliyetlerinin doğası, kuruluşu ve sonuçlarıyla ilintili olmasıdır (Marshall, 1999: 689).

Gürbüz ve Aydın’a göre, zaman, kâinattaki tüm cisimlerin hareketleri esnasında, birbirlerine göre konum değişikliğinin olması için geçen süre olarak tanımlanabilir. Genelde insanlar zamanı, kendilerini etkileyen 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, örgütün vb. kurumların hangi meslekten olursa olsun, 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 (Gürbüz ve Aydın, 2012). 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: 15). 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, Pirinçci ve Dikmetaş, 2005).

Zamanla ilgili yapılan birçok tanım ve açıklamadan da anlaşılacağı üzere bireylerin çalışma dışı ve zorunlu ihtiyaçlarına ayırdıkları zaman dilimi dışında bir takım faaliyetlere katılırken öncelikli olarak bu faaliyetleri gerçekleştirecek zamana sahip olmaları gerekmektedir.

Zaman satın alınamaz, depolanamaz ve tekrar yerine konulamaz. İyi kullanıldığında ucuz, kaybettiğimizde pahalı bir kaynaktır. Zamanı iyi kullanmak için, öncelikle kişinin kendisini iyi tanıması gereklidir. Yani, ne yapacağını, hedeflerinin, amaçlarının neler olduğunu bu amaçların yaşama ve işe yönelik boyutlarının neler olabileceğini iyi kavramalıdır. Neyi yapıp yapmayacağını sınırlarını iyi çizmelidir. (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 kavramı, etimolojik açıdan Yunanca “skhole” ve Latince “licere” kelimelerinin birleşiminden oluşmuş olup, İngilizce “leisure” kelimesi ile ifade edilir. Yunanca skhole kelimesi, iş dışı, zorunluluklardan muaf olma anlamında öğrenme ve kültür ile ilişkili iken Latince licere kelimesi, genelde izinli olmak ya da özgür olmak anlamlarına gelir (Blackshaw, 2010: 4-5). Boş zaman, kişinin zaruri ihtiyaçlarının dışında kalan, çalışmadığı ve kendi iradesiyle harcayabildiği zamandır (Kılbaş, 2001: 28).

Boş zaman olgusunun ilk ortaya çıkışı, insanların yerleşik düzene geçip düzenli iş hayatlarına sahip olmalarına dayandırılmaktadır. Boş zaman kavramının gelişim süreci literatürde, endüstriyel dönem öncesi ve sonrası olarak iki aşamalı olarak incelenmektedir (Bull, Hoose ve Wheet, 2003: 73).

Endüstriyel dönem öncesinde boş zamanın ilk olarak ortaya çıkışı, insanların göçebe hayatından yerleşik düzene geçmelerinde ortaya çıkmaktadır. Yerleşik düzende temel ekonomik aktivitenin tarım olması dolayısıyla iş hayatı tarım faaliyetleri çerçevesinde şekillenmiş ve boş zaman olgusu da tarımsal faaliyet dışı zamanlar olarak görülmüştür. Bu dönemde belirli işleri kendi arasında paylaşan insanların, birey olarak kendi payına düşen kısmını yerine getiren kişi boş zamana yani serbest zamana kavuştuğu gözlenmiştir (Roberts, 2006).

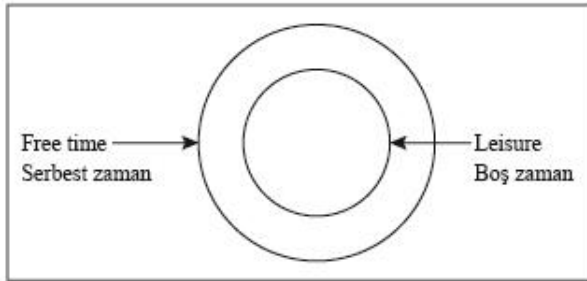
Endüstrileşme ile birlikte boş zaman çok farklı biçimlerde algılanan bir olguya dönüşmüştür. Başlangıcı İngiltere’de Sanayi Devrimi ile başlayan bu süreçte Taylorist yaklaşımın boş zaman kavramını şekillendirdiği gözlenmektedir. Taylorist anlayışla iş hayatı giderek kuralcı, eşgüdümlü, metodik ve baskıcı bir niteliğe kavuşmaktadır. Bu anlayışlar sayesinde çalışmadan kazanç sağlayan, kâr elde eden çıkar grupları ve patronlar kitlesel çalışmayı organize ederek toplumu bir çalışma kampına dönüştürmüşlerdir. Uzun mücadeleler ve sendikal hareketler sonucunda işçilerin durumunda görece iyileşmeler olmuştur. Bu sayede tarihsel olarak ilk defa boş zaman net bir anlama kavuşmuş ve iş ve iş-dışı olmak üzere ikili bir sosyal alan oluşmuştur (Juniu, Samdahl, Scott ve Weissinger, 2000). İlk dönemlerde kapitalist etik tarafından pek hoş karşılanmayan boş zaman hakkının üretim verimliliğine olan etkisi kanıtlanması ile planlı bir şekilde çalışanlara boş zaman hakkı tanınmıştır. Sosyal bilimcilerin de bu alanda çalışmaya başlamaları ile artık boş

zaman kavramı bireyin varoluşunu sağlayacak bir alan olarak görülmeye başlanmıştır (Shivers ve Deisle, 1997).

1899’a Thorstein Veblen boş zamanı, “zamanın üretimsel olmayan tüketimi” olarak tanımlamıştır (Veblen, 1995: 38). Veblen, boş zamanın işten niyet bağlamında ayrıldığı ve zenginlik ya da üretmediği için yüksek statü sembolü olduğunu vurgulamıştır. Bu andan itibaren tanımlamalar, hızla kompleks şemalar ve uzun listeler halini almıştır. (Özdemir, Göçer ve Karaküçük, 2016: 320-321)

Alanyazında boş zaman kavramıyla ilgili olarak serbest zaman kavramından sıkça bahsedilmektedir ve boş zaman ile serbest zaman çoğunlukla karıştırılmakta veya aynı kabul edilmektedir.

“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” (Kelly, 1990: 12).



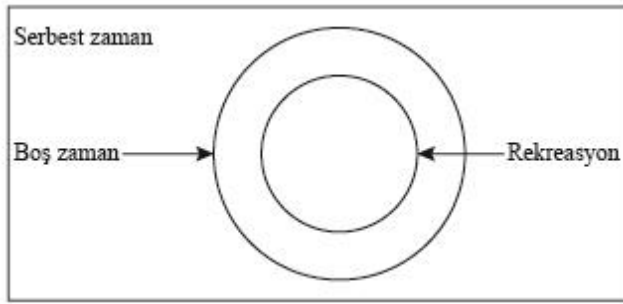
Şekil 1: Serbest Zaman (Free Time) ve Boş Zaman (Leisure) İlişkisi

Kaynak: Mieczkowski, Z. (1990). *World Trends in Tourism and Recreation*. Peter Long Publishing, Inc. New York, 11

Boş zaman; çalışma dışı zaman olarak tanımlanırken, serbest zaman; çalışma saatleri dışında özgürce geçirilen zamandır. Bu haliyle boş zaman serbest zamanın bir parçasıdır. Bireyler serbest zamanlarında çalışma kaygısı olmaksızın kendi istekleri doğrultusunda bireysel ya da toplu olarak katıldıkları faaliyetlerden mutluluk duyarak tatmin olmaları sonucunda boş zaman faaliyetini gerçekleştirmiş olurlar (C. Demir ve N.Demir, 2006).

Serbest zaman ile boş zaman arasında belirli bir farklılık bulunmaktadır. Serbest zaman, yaşamın devamıyla ilgili zorunluluklar taşırken, bireyin bir eyleme yönelmediği bir zaman dilimini işaret eder. Boş zaman ise, bireyin çalışma ve çalışma dışı zorunluluklarının olmadığı bir zaman dilimini ifade etmektedir (Karaküçük ve Akgül, 2016: 11).

Çalışma dışı zaman (free time) ise, serbest zaman olarak da adlandırılan ve içinde uyku, yemek gibi zorunlu faaliyetlerin ve boş zamanın (leisure time) olduğu bir zaman dilimini ifade eder. Bu dilimde bireyin kendisine ait ve istediği gibi kullanabileceği zaman dilimi boş zamandır. Rekreasyonda bu zaman diliminde gerçekleştirilir (Karaküçük ve Akgül, 2016: 8).



Şekil 2: Boş Zaman ve Rekreasyon İlişkisi

Kaynak: Mieczkowski, Z. (1990). *World Trends in Tourism and Recreation*. Peter Long Publishing, Inc. New York, 17.

Lundberg ve arkadaşları, “Boş Zaman-Bir Banliyö Çalışması” başlıklı kitaplarında şöyle yazmışlardır: yaşamdaki başlıca tatminlerin, çalışma, uyuma ve bunlarla ilişkili zorunluluklar yerine getirildikten sonra geriye kalan zamanda ve faaliyetlerde ortaya çıktığı görülecektir. Bizzat insanların davranışına ilişkin bu aksiyon temelinde, toplumların refah düzeyleri en nihayetinde sahip olunan boş zaman miktarı ve bu zamandan yararlanma biçimi ile ölçülmelidir. Açıkça, insanların yaşamlarının daha mutlu ve daha ışıltılı olması, çalışma gününden geriye kalan boş zaman ile ne yaptığımıza ve bu faaliyetlere yönelik tutumumuzun ne olduğuna bağlıdır (Lundberg, Komarovsky ve McInerney, 1934: 112).

Felsefe profesörü Barrett göre; “Boş zaman önemsiz bir meşguliyet değildir; işin zayıf bir uzantısı değildir; yaşamın hengâmesi içindeki bir şekilde doldurulması gereken bir aralık ya da boşluk değildir. Boş zaman tam anlamıyla, en dolu ve tamam haliyle yaşanan bir yaşamdır.” En temel anlamıyla, boş zaman hayatın görünen anlam ve amacını sorgulamaya

olanak sağlar. Boş zaman sükûnet, sabır, özen gerektirir. Sükûnet düşünceyi besler, yansıtma aklı geliştirir, dinleme ise insanlığı yaratır.

Parker (1971) boş zamanı, bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ya da bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği etkinliklerle uğraşacağı zaman (Parker, 1971: 41) olarak tanımlarken Neulinger ise, boş zamanın vakit olarak tanımlanmasının objektif ve boş zamanın tutumlarla tanımlanmasının sübjektif olduğu önermesinde bulunmuştur. Boş zamanın vaktin içinde ya da aktivitenin biçiminin içinde değil, onu gerçekleştiren kişinin içinde (Neulinger, 1974) olduğunu ifade etmiştir.

Boş zaman; disiplinler arası bir konudur. Öyle ki; boş zaman şahsi bir davranış biçimidir, bu durumda psikoloji ile alakalıdır. Boş zaman, toplumun desteklemesi, katılımı ve teşvik etmesi ile ortaya çıkar, buna göre sosyoloji boş zaman araştırmaların da ana katılımcı olmalıdır. Boş zaman aktiviteleri, canlı organizmada gözlemlenebilir değişiklikler meydana getirdiğinden bu yana, biyoloji konu ile ilgili önem kazanmaktadır. Felsefe, açıklık ve doğruluğu, kesinliği arayan disiplindir ve değer yargılarının anlamlandırmasını sağlamak adına denemeler yapmaktadır. Bu durumda felsefe de boş zamanla ilintili bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır (Üstün, 2013).

Boş zaman kapsamlı bir açıdan ele alındığında, bireylerin boş zamanlarında üstlendikleri deneyimler dizisidir. Başka bir ifade ile boş zaman, insanların boş zamanlarında ilgilendikleri bir aktivite ya da birtakım yükümlülüklerden uzakta olduğu bir zamanı ifade etmektedir. Daha geniş bir perspektiften ele alındığında ise boş zaman, iş dışında harcanan zamana karşılık gelmektedir. Fakat insanların iş dışındaki zamanlarını kesin çizgilerle ayırmak kolay olmamaktadır. Örneğin, iş seyahati esnasında ilgili kentin müzesini ziyaret eden bir iş adamının bu aktivitesini kesin bir biçimde iş zamanından ayırmak kolay olmamaktadır. (Argan, 2007: 13-14).

Kısaca boş zaman; dar anlamda iş ile ilgili ve hayatı idame ettirme sorumluluklarından veya diğer emirli görevlerden serbest kullanılan zaman olarak tarif edilmiştir. Geniş anlamda ise, birçok kültürel ve kamu hizmeti kapsamı içindeki hobiler ve meşguliyetler dizisine katılım suretiyle, benlik geliştirmek için serbestçe kullanım hakkı ve fırsatları olarak

tanımlanmıştır. Başka bir ifade ile boş zaman yaratıcı ve manevi değerlerin bir kaynağı olarak da görülebilmektedir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003: 18).

Tüm ülkelerde boş zamanları etkileyen bir takım etmenler vardır. Bu etmenler, daha çok sanayileşmiş toplumlarda söz konusu olmakta birlikte, sanayileşmekte olan ülkeler için de önemini arttırmaktadır (Tezcan, 1994: 22).

Horner ve Swarbrooke'un da boş zaman kavramına ilişkin kategorik bir düzenleme yaptığı görülmektedir. Tablo 1'de Argan tarafından uyarlanıp geliştirilen boş zaman kavramına ilişkin yaklaşımlar gösterilmektedir.

Zaman Olarak Boş Zaman • Boş zaman, bireyin para karşılığı çalışmadığı zamandır. • Boş zaman, bireyin diğer aktivitelerden sonra sahip olduğu artakalan zamandır. • Boş zaman, bir bireyin kararlarına ve seçimlerine göre harcama yaptığı zamandır.
Aktivite Olarak Boş Zaman • Boş zaman, zorunlu ihtiyaçları gerektirmeyen yoğun veya nispeten pasif aktivite türleri ile meşgul olma fırsatıdır. • Boş zaman, pasif, duygusal, aktif ve yaratıcı tutumlardan oluşan dört düzey üzerinde yapılan aktivitelerdir.
Ruh Hali Olarak Boş Zaman • Boş zaman, sakin düşünceye dalma durumudur. • Boş zaman, rahatlatıcı düşünmeyi ortaya koyan ruh halidir. • Boş zaman, bir bireyin zorunluluklardan sıyrıldığı bir ruh halidir.
Bütünsel Yayılımcı Kavram Olarak Boş Zaman • Boş zaman, bütünsel olarak rahatlama, eğlenme ve kişisel gelişimle ilgilidir. • Boş zaman, kültürle bağlantılı zihinsel ve ruhsal bir tutumdur.
Yaşam Şekli Olarak Boş Zaman • Boş zaman faydalı bir yaşam ve özgürlük fikirlerine sahip olmakla ilgilidir.
Harcama Olarak Boş Zaman • Boş zaman, bir bireyin boş zamanlarında harcamada bulunması ile ilgilidir.

Tablo 1: Boş Zaman Kavramına İlişkin Farklı Yaklaşımlar

Kaynak: Horner ve Swarbrooke, 2005: 22'den akt. Argan, 2007: 14.

Boş zamanı, Torkildsen vakit olan boş, etkinlik olarak boş zaman, yaşam biçimi olarak boş zaman ve rekreasyon olarak boş zaman olmak üzere dört kategoriye ayırırken; Karaküçük ise uzun süreli boş zamanlar (çocukluk dönemi, yıllık izin, emeklilik dönemi) ve kısa süreli boş zamanlar (işgünü sonu, hafta sonları, kısa süreli tatiller) olarak sınıflandırmıştır.

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

Yeniden elde etme veya iş sonrası stres ve yorgunluk atma ile bedensel aşınmaları ve ruhsal gerilimden kaldıran bir fonksiyon üstlenmiştir. Çalışma saatinin günde 12-15 saatler olduğu sanayi devriminin ilk dönemlerinde, işçilerin boş zamanları sadece fiziksel gücü yeniden elde etmek anlamında dinlenme fonksiyonunu yerine getirilerek dolduruluyordu. Çalışan için boş zaman, sadece bir sonraki çalışma gününe, fiziksel olarak hazırlamayı ifade ediyordu (Karaküçük ve Akgül, 2016: 40-41).

Farklı bir ifadeyle ise dinlenme fonksiyonu, kişinin bedenen ve ruhen gerilimlerden uzak durması, dinlenme, yenilenme, motive olma ve yorgunluk atma özelliklerine sahip olabilmesidir. Bu fonksiyon kişinin yenilenmesini ve dinlenmesini, kendini iyi hissetmesini sağlamaktadır. İnsanlar dinlenirken, stres atmak, yorgunluk gidermek, bedenen ve ruhen kendini iyi hissetmek için yapılan aktivitelerden keyif almak, kişiler için önemli bir unsurdur (Foulquie, 1994: 142).

2.3.2. Eğlenme Fonksiyonu

Can sıkıntısını yok eden veya sıkıntı sonrası eğlenme ve rahatlamayı ifade eden, yarışmanın oyun zevkine ağır basmadığı, tüm spor uğraşları ile diğer etkinlikleri ister gayretli, ister pasif olsun günlük ihtiyaçların gerektirmediği bazı aktivite tiplerine katılım fırsatı sağlarlar (Brotherton, 1991: 43). Eğlenmek, zamanı hoş bir şekilde geçirmek ve bunu bazen can sıkıntısından kurtulmak için değil, ayrıca tasayı, merakı vb. gidermek için yapmak anlamını da taşımaktadır (Foulquie, 1994: 142).

2.3.3. Gelişim Fonksiyonu

İnsan düşüncesini günlük eylemlerin otomatizminden kurtaran, daha geniş sosyal katılıma imkan sağlayan ve insan kişiliğini geliştirip göstermesine eğilimli olan ve çıkarıcı olmayan faaliyetleri içerir (Karaküçük, 2005: 43). Bu gelişme fiziksel artistik veya entelektüel gelişme olabilir. Kişinin yaratıcılık karakteri olması müzik, resim, spor gibi alanlarla ilgilenmesi onun gelişmesine olanak sağlayacaktır (Tolukan, 2008).

2.4. Boş Zaman Değerlendirmesi

Çalışma dışı zamanların giderek artması ile boş zamanların değerlendirilmesi konusu daha fazla gündeme gelmiştir. Yani bireylerin boş zamanlarını değerlendirme şekilleri ile istedikleri faydayı sağlayıp sağlamamaları, beklentilerinin karşılanıp karşılanmadığını ve katıldıkları etkinliklerden mutlu olup olmadıklarını değerlendirmeleri önemli hale gelmiştir. Boş zaman, iki tarafı keskin kılıca benzemektedir. Boş zamanlar olumlu kullanılırsa kişisel ve toplumsal gelişim sağlanabilecekken, olumsuz kullanılır ise başıbozukluk, bunalım gibi problemler doğurabilmektedir. Yani bahsedilen sorunlar sadece bireysel olarak algılanmamalıdır. Bireyin gelişmemesi ya da atalet içerisinde bulunması durumu toplumsal gelişim sürecinde belirgin bir eksiklik yaratabilmektedir (Karaküçük, 1999: 53).

Boş zamanı değerlendirme, bireyin aile, toplum ve meslek görevlerini yaptıktan sonra eğlenmek, dinlenmek, meslek dışı öğrenimini geliştirmek, toplumla ilişkilerini artırmak veya topluma kişisel isteğiyle katılmak amacı ile kendi seçtiği işler ve meşguliyetlerdir. Boş zaman etkinliklerinde boşa geçmiş zaman, değersiz uğraşı sonuçlarını doğurmamalı ve kötüye kullanılmamalıdır. Bu nedenle boş zaman değerlendirmesi dikkatli ve temkinli bir şekilde yapılmalıdır. Boş zaman faaliyetleri bireylerin fiziksel, zihinsel-ruhsal, bilişsel ve yaşam kalitesini arttırırken, toplumsal yönden de birçok katkı sağladığı için değerlendirmesi ona göre yapılmalıdır (Sivan ve Ruskin, 2000: 13-18).

Boş zamanları aktif ve etkin değerlendirmek kişilere ve topluma büyük ölçüde katkı sağlamaktadır. Fiziki sağlığı geliştirir, ruh sağlığını korur ve sürdürülmesine katkı sağlar,

insanı sosyalleştirir, bireysel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağlar, yaratıcı gücü geliştirir, insanı mutlu eder, çalışma başarısı ve iş verimini artırır, ekonomik hareketi geliştirir, toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar, demokratik toplumun yaratılmasına imkan sağlar, yaşam kalitesini artırır, eğitimsel açıdan yarar sağlar, heyecan ve macera ihtiyacını giderir, duygusal gereksinimi giderir (Ardahan, Turgut ve Kalkan, 2016: 11; Karaküçük, 2008: 66; Karaküçük ve Akgül, 2016). Dolayısıyla, boş zaman değerlendirme bireye yeni fırsatlar sağlayarak, 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 (Üskül, Hynie ve Lalonde, 2004; Lim ve Smith, 2008; Hofstede, 2001, 2011; Kağıtçıbaşı, 1996, 2002, 2010).

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. farklılıklar 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, 2012:14).

2.4.2.Boş Zaman ve Kültür

Kültür, bir toplumun değerler bütünüdür. Bir yaşam biçimini yansıtır. Bir grup insanı karakterize eden, paylaşılan tutumlar, değerler, amaçlar ve öğrenilmiş uygulamaları kapsar. Boş zaman değerlendirme ile ilgili değerlerin, tutumların ve davranış biçimlerinin de içinde yaşanılan kültürün bir yansıması olduğu bilinmektedir. Dumazedier (1967:119) “Boş zamanını nasıl değerlendirdiğini söyle, sana kültürünü söyleyeyim” söyleminde, her kültürün birbirinden farklı olduğunu ve boş zaman değerlendirme anlayışının, algısının, kalıplarının ve tercihlerinin de değiştiğini ifade etmiştir. Günümüzde insanların boş zaman değerlendirme biçimleri benzerlik taşıyor gibi görünse de, kültürel farklılıklarda algılar, tercihler, bakış açıları ve algılanan baskılar değişmektedir (Roberts, 2011). Boş zaman davranışı açısından, kültürün rahatlatıcı veya baskılayıcı özelliği olabilir (Chick ve Dong, 2005). Bu durumda, boş zaman değerlendirmeleri üzerine yapılan çalışmalarda kültürel özelliklerinde dikkate alınarak tercih ve değerlendirme araştırmalarının yapılmasının önemli bir potansiyele sahip olduğu görülmektedir (Chick ve Dong, 2005; Chick, 2009).

Çeşitli ulusların kültürel karakteristiğini inceleyen Hofstede (2001), Türkiye’de insanların %37.0’sinin bireyci toplum özelliği taşıdığı, geri kalan çoğunluğun ise, kolektif yapıyı yansıttığı ve geleneksel toplum değerlerinin ağırlıklı olduğunu vurgulamıştır. Biz duygusunun, grup aidiyetinin (aile ve akrabalar gibi) ve sadakatin son derece önemsendiği bu yapıda ilişkiler ahlak değerleri üzerine kurulmuştur. Bunun yanı sıra, bireyin uyumlu olması, açıkça tartışmadan kaçınması istenir. Bu kesimde yaşamlar, başkasının ne dediği veya ne düşündüğü üzerine kurulur. Oysa, bireyin, ilişkilerinde başkalarına bağımlı değil fakat duygusal anlamda karşılıklı bağlarının olması, kararlarını ve hedeflerini kendisinin belirleyebilmesi (Kağıtçıbaşı, 2002, 2010) ve kendi ayaklarının üzerinde durabilmesi, birey olabilmesi için gerekli tutum ve değerlerdir.

Kırsal yörelerde boş zaman etkinlikleri, bilinçli olarak iş yaşamından, çalışmadan, tam olarak farklılaşmamıştır. Ülkemizde etkinlikler genelde birlikte, grupça yapılır. Bu durum hem erkek, hem de kadın yönünden söz konusudur. Örneğin; ziyaretler, toplu yapılan işler, erkeklerin kahveye gitmesi gibi. Bütün bu etkinlikler özellikle geleneksel kesimde sözlü

kültürün egemen olduğunu ya da onu sürdüren bir nitelik taşıdığını göstermektedir. Özellikle erkeklerin boş zaman etkinlikleri, Alman sosyolog Blücher'in deyiimiyle, sohbet, konuşma, politik tartışma, kahveye gitme, spor seyretme gibi edilgen etkinlikler (Tezcan,1994:162) olduğu ifade edilmiştir.

2.4.3.Boş Zaman ve Aile

Aile, bir toplumun kültür değerlerinin ve normlarının, üyelerine aktarıldığı ve içselleştirildiği toplumsallaşma sürecinin ilk ve en önemli sosyal ortamıdır. Bu bağlamda, uyum ve bütünlüğe önem veren aile ortamlarında büyüyen çocukların, ailede aldıkları destek ve etkili iletişim sonucu pozitif öz benlik ve sosyal yeterlik kazandıkları; huzursuzluk ve çatışmanın yaşandığı aile ortamlarının ise, çocukta sosyal uyumsuzluğa neden olduğuna dikkat çekilmektedir (Ketsetzis, Ryan ve Adams, 1998).

Bireyin çocukluk döneminde edindiği boş zaman değerlendirme eğilimi, yetişkinlik dönemindeki boş zaman değerlendirme alışkanlıkları ile benzerlik taşıyabilmektedir (Kelly, 1974). Birey, çocukluk döneminde sürdürdüğü aktivitelere aşina 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 (Üskül ve ark, 2004; Aslan ve Arslan Cansever, 2007; Aslan ve Arslan Cansever, 2009a; Payne ve Zabriskie, 2014). Başarılı olmak ve prestijli bir konumda olmak o denli önemlidir ki, çocuğun çocukluk ve gençlik yılları sınavlara hazırlanmakla geçer. Çocuklar, test çözme ve ders çalışmayı boş zaman değerlendirme aktivitesi olarak algılamaktadırlar. Yanı sıra, yaptıkları aktiviteler, çoğunlukla bilgisayarda vakit geçirmek olup, bir başka anlatımla, pasif aktivitelerdir. Aktif olarak spor yapanların oranının son derece düşük olması düşündürücü bir durumdur. Ergenlik döneminde bu gençlerin sanal ortamlardan çok, gerçek sosyal ortamlarda akranlarıyla yüz yüze iletişim kurması, potansiyel enerjilerini kullanabilecekleri, yaratıcılığı ve ilgilerini geliştirecek aktivitelere gereksinimleri olduğu düşünülmektedir. Bilgisayar oyunlarının ve internet ortamlarında, sanal arkadaşlıkların, çocuk ve gençlerin ruhsal ve bedensel sağlığını tehdit edercesine yaygınlaşması, ailede eğitimli ebeveynlerin bile yeterince farkına varmadıkları hasara neden olabilecektir (Arslan Cansever, 2010). Dolayısıyla, çocuğun yaratıcılığı 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 stili, aile kurumunun materyal ve finans kaynakları ile sorumluluk ve görevlerine bağlıdır. Ayrıca aile kurumu boş zaman deneyimine imkan tanıyan özgürlüğü, emniyeti ve eşlik etmeyi de sağlar. Aile yapısındaki büyük değişiklikler de (evli, boşanmış, bekar ve dul olma) boş zaman davranışını etkiler (Bull, Hoose ve Wheet, 2003: 73). Ancak bu tür durumların en önemli yanı aile yapısındaki rollerin değişimi ve kadınların işgücüne katılımının artmasıdır. Kadınların giderek çalışma hayatına girmesiyle beraber evde ücret alan iki kişi olması ailedeki birey sayısını azaltmaktadır. Hane halkının birlikte geçireceği zaman da azalmaktadır. Eşlerin birlikte en sık yaptıkları aktiviteler içinde ev merkezli olarak televizyon izlemek, varsa, bahçeyle ilgilenmektir. Ev dışında ise, zaman zaman akraba ve arkadaş ziyaretleri, yürüyüş yapma, çok ender olarak da sinemaya veya pikniğe gitmeden söz edilebilir (N. Aslan ve K. Aslan, 2012). Aile bireylerinin birlikte boş zaman aktivitelerine katılması hem sosyal hem de psikolojik yönden aile bütünlüğünün sağlanması açısından önem taşımaktadır. Dolayısıyla, bireyin boş zaman değerlendirme konusunda sahip olduğu tutumlar ve davranışlar, onun aile içi etkileşim yoluyla edindiği değerler ve normlarla belirlenmektedir (Wilson, 1980). Genel olarak bakıldığında, ailenin içinde yaşadığı kültürün taşıdığı özellik, her alanda olduğu gibi, bireyin boş zaman değerlendirme konusundaki toplumsallaşmasında da belirleyici olmaktadır. Boş zaman değerlendirmenin anlamı, önemi, algısı, katılma motivasyonu o kültürel yapının özelliği ile bağlantılı olmaktadır.

2.4.4.Boş Zaman ve Yaş

Yaş, boş zaman etkinliklerine katılmayı etkileyen en önemli faktörlerden bir diğeridir. Örneğin genç yaş grubunda bulunan bireyler yaşlılara nazaran daha fazla fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılma eğilimindedirler (Kunz ve Graham, 1996). Dolayısıyla her yaş grubunun katılmış olduğu boş zaman değerlendirme etkinliğinin türü ve sıklığı da farklıdır. Örneğin gençler boş zamanlarında disko, bar vb. yerlere gitme eğiliminde iken,

çocuk yaşta olanlar oyun oynamayı, parka gitmeyi vb. tercih ederken, yaşlılar ise daha sakin sayılabilecek yerlerde bulunmayı tercih etmektedirler (C. Demir ve N. Demir, 2006). Çocukluk dönemindeki bireyler için boş zamanında katıldığı etkinlikler çocuğun o etkinlik için beceri ve yetenek düzeyi hakkında bilgi vermektedir. Bu bilgiler ise çocukluk dönemindeki bireyleri düşündüğümüzde ailesi ve eğitmenleri için çocuğun ilgi ve yeteneğinin tespit edilmesinde ve gelecekte eğitiminin bu yönde ilerlemesi için fikir verebilmektedir.

Hayat gidişatları içerisinde bireyler bazı boş zaman etkinliklerine olan ilgilerini kaybedebilirler ve başka yeni etkinliklere ilgi duymaya başlayabilirler. Örneğin; çocuklar beyzbol ve bilgisayar oyunları gibi daha karmaşık oyunları yönetebilecek yaşa eriştiklerinde saklambaç veya parmak boyama gibi basit oyunlardan vazgeçerler. İnsanlar evlendikten ve anne-baba olduktan sonra boş zamanlarını arkadaşlarıyla geçirmeyerek aile ile birlikte olmak için daha fazla zaman yaratmaya meylederler. Bireyler yaşlandıkça, fazla kuvvet gerektiren etkinliklerin oranını azaltırken daha az gayret gerektiren oyunların oranını arttırabilirler. İleri yaştaki bazı bireyler ise seyir sporlarına olan ilgisi arttığı için aktif boş zaman uğraşlarından tamamen vazgeçebilir (Cordes ve İbrahim, 2003: 47).

Yaş değişkeninin bireyin yaşamına değişik dönemlerde farklı etkileri bulunmaktadır. Araştırmacılar bazı yaş dönemlerinin insan yaşamına olan etkileri konusunda hemfikir olsalar da bazı yaş dönemlerinde bireyin sahip olduğu özellikler ve gösterdiği tutum ve davranışlar açısından farklılıklar gösterebileceğini de ifade etmektedirler.

2.4.5.Boş Zaman ve Sosyo-Ekonomik Durum

Sosyo-ekonomik durum, bir toplumu oluşturan toplumsal değerlerin ve ekonomi arasındaki ilişkiyi araştıran bilim dalıdır. Bütün toplumlardaki bireylerin çoğu varlık, güç, parti bağları, yaşam fırsatları ve saygınlık gibi unsurların karışımlarına göre kategorize edilmektedir. Pek çok ülkede sınıflar, gelir, eğitim ve meslek kombinasyonuna göre şekillenmektedir. Bu sınıflandırma sistemi sosyoekonomik statü (SES) olarak nitelendirilmektedir. Modern endüstrileşmiş toplumlar dört sınıftan oluşmaktadır. Üst sınıf mal ve mülk sahiplerinden oluşmakta, orta sınıf yöneticiler, küçük işletme sahipleri ve meslek sahiplerinden oluşmaktadır. Çalışan sınıf baskın bir şekilde makul ücretler alan ve

fazla mülkü olmayan işçiler tarafından oluşmaktayken, son olarak alt sınıf insanları asgari ücretle çalışan periyodik olarak işsiz veya çalıştırılmaz olanlardan oluşmaktadır (Yoder ve Martinez, 2013: 61-76).

Gelir çoğunlukla meslek ile bağlantılı olarak düşünülmektedir. Mesleğin rekreasyona ayrılan bütçe ve zamana etkisi gibi gelirin de etkisi bulunmaktadır. İnsanların gelir seviyelerinin artması rekreasyona katılımı olumlu etkilemektedir. 1969 yılında yapılmış olan bir araştırma daha yüksek profesyonel meslekler ile meşgul olanların daha az itibarlı mesleklere sahip olanlara göre daha fazla çeşitlilikte serbest zaman etkinliklerine katıldıklarını bulmuştur. Meslek sahiplerinin, teknik büro ve beyaz yakalı çalışanların rekreasyonel etkinliklere en çok rağbet edenler olduğu belirlenirken, çiftlik çalışanlarının, beden işçilerin, hizmet alanında çalışanlar ile açık alan rekreasyonu alanında hizmet veren işletmelerin sahiplerinin en az rekreatif etkinliklere katılım gösterenler oldukları belirlenmiştir (Kraus, 1971: 299).

Türkiye’de insanların ekonomik düzeyleri doğrultusunda belli periyotlarla gerçekleştirdiği bazı harcamalar (örneğin, evinin mobilyasını değiştirme) vardır ki bunların parasal karşılığında yılda en az bir kez tatil yapmak mümkün olabilecek iken, bu tür harcamalar tatile gitmeye tercih edilebilmektedir. Bu da gösteriyor ki, Batı toplumlarından farklı olarak Türk toplumunun tatil kültürü yeterince gelişmemiştir. Ayrıca, toplumsal alışkanlık ve yaşam biçimi de tatil anlayışının yeterince gelişmesini engellemektedir. Belli bir ücret karşılığında hizmet verme anlayışı, dışarıda yeme-içme alışkanlığı, bayanların sosyal hayattaki konumları ve hizmetler sektöründe istihdamına ilişkin anlayış ve olgular Türk toplumunu batı toplumlarından farklı kılmaktadır (Avcıkurt, 2009: 124).

Ekonomik refahımızın sürekli bir şekilde artan kısmını oluşturan boş zaman ve rekreasyon sırasında kullandığınız ürünlerin ve hizmetlerin teşkil ettiği işaretler vardır. Örneğin, boş zaman ve rekreasyon aktiviteleri pek çok büyük şehir için öncelikli olarak ekonomik taban gerektirmektedir. Şehirlerin çevresi geleneksel olarak fabrikalaşan bir durumda olmasına karşın şehirlerin ekonomileri sürekli bir şekilde boş zamanın ve rekreasyonun değerlendirildiği ticari alanların bir çeşidine bağlı olarak dönüştürülmektedir. Hem fabrikalaşmada hem de hizmet endüstrisinde büyük bir âdemi merkezîyetçilik yer almaktadır. Şehirlerin endüstriyel tabanı aşınmış olduğu için iyi olan ekonomilerin çoğu boş zamanının ve rekreasyonun çeşitli sunuş formlarına bağımlıdır. Boş zamanın ve

rekreasyonun sunuş formuna alışveriş rekabeti, kongreler, turizm, spor, eğlence, yeme-içme, tarihi alanlar, festival, kutlama, mesleki olmayan eğitim ve güzel sanat gibi etkinlikler ya da uygulamalar örnek olarak verilebilir (Geoffrey, 1990).

Boş zaman ve rekreasyon aynı zamanda yerel ekonomilerin geliştirilme çabalarının sürekli bir şekilde artmasında önemli bir rol oynamaktadır. Günümüz topluluklarında istekli işverenlerin alan içerisine çekilmesi, endüstriyel parkların gelişimi ve ekonomik teşviklerin sağlanmasından daha önemlidir. Bir topluluğun sahip olduğu ya da geliştirdiği olanakların derecesi gelecekteki ekonomilerinin daha iyi olmasında merkezi bir rol üstlenebilir. Bu gerçek pek çok topluluğun ekonomik bir yatırım olarak rekreasyon ve boş zaman hizmetleri ile ilgilenmesine sebep olabilir. Boş zaman ve rekreasyon hizmetlerinin gün geçtikçe daha fazla ticari algıyla bütünleşmesi yeni iş alanlarının ve istihdamlarının oluşmasına olanak sağlamaktadır. Bu algı, birçok boş zaman hizmetinin organizasyonuna temel oluşturmaktadır.

Türkiye’de boş zamanların planlanmasında, insanlara boş zamanlarında katılabilecekleri hizmetleri sunabilecek ve bu imkânı verebilecek en büyük gücü bugünkü sistem içerisinde devlet oluşturmaktadır. Devlet, insanların boş zamanlarında olumlu ve etkin faaliyetlerle uğraşabilmeleri için spor, kültürel ve sanatsal ortamları hazırlar. Bunun için tesisler kurar, malzeme, araç-gereç temin eder, personel çalıştırır ve hepsinden önemlisi politikalar oluşturur (Karaküçük, Akgül, Karaman ve Ayyıldız, 2016:451). Devletin bu imkanlarını insanlara ulaştıracak kurumların başında Gençlik ve Spor Bakanlığı ile 1963 yılından beri devam eden beş yıllık kalkınma planları ve hükümet programları gelmektedir.

Yerel yönetimlerde ise 5393 sayılı Belediye Kanunu, 5302 sayılı İl Özel İdaresi Kanunu, 5779 sayılı İl Özel İdarelerine ve Belediyelere Genel Bütçe Vergi Gelirlerinden Pay Verilmesi Hakkında Kanun, 5018 Sayılı Kamu Mali Yönetimi ve Kontrol Kanunu ve 4749 Sayılı Kamu Finansmanı ve Borç Yönetiminin Düzenlenmesi Hakkında Kanunun ilgili kısımları ve büyükşehir performans programları yer almaktadır.

Yerel yönetimler, insanların; boş zamanlarını değerlendirme çabaları mevcut kanun, mevzuat ve yönetmenliklerle belirlenmişse de coğrafi, toplumsal gelişmeler ve fiziki imkânlar sebebiyle istenilen verimli düzeye ulaşamamaktadır. Yerel yönetimler,

vatandaşlar için günümüz şartlarına ve teknolojisine uygun, sağlıklı, yeterli ve güvenli rekreasyon program ve alanları oluşturmak mecburiyetindedirler.

2.4.6.Boş Zaman ve Din

Dini ibadetler, inananlar için zorunlu ayrılması gereken zamanı gerektirir. Yerine getirilmesi zorunlu ibadetlerin dışında kalan, yani dinen yapılmasında zorunluluk bulunmayan ibadetler boş zamanda gerçekleşen eylemler olarak değerlendirilmektedir (Karaküçük, 2008: 14).

İnsanların yaşamlarında hayati bir güç olan, insanoğlunun hayatında önemli roller üstlenen, insanın zihniyet, tutum ve davranışını önemli ölçülerde etkileyen ve bireyin gündelik eylem ve faaliyetlerinde olduğu gibi grup yaşamında da derin etkisi bulunan köklü bir oluşum olan dinin (Sweedlun ve Crawford 1956: 130), boş zaman ile ilişkisi sosyal hayat açısından önemlidir. İşin ve boş zamanın birbirinden kesin olarak ayrılaşmadığı, boş zamanları değerlendirmenin kurumsallaşmadığı toplumlarda dinin, boş zaman değerlendirme ile içiçe olduğu söylenebilir. Bu toplumlarda oyunlar, festivaller, danslar, törenler, şarkılar, şiir gibi faaliyetlerde dinî biçimler önemli bir yer tutmuştur (Tezcan, 1994: 45-49).

Dini boş zaman ve rekreasyonu kısıtlayan bir olguymuş gibi algılanmamalıdır. Din ve boş zaman ilişkisi ilginç ve önemli boyutlara sahiptir. Boş zaman, bir anlamda insanın en yüksek kuvvetleriyle samimiyet ve sebep-gaye yönünden bağlantılı olan faaliyetlerde harcanan zaman olarak görülebilir. Bu yüzden sosyolojik düzlemde insan mükemmelliğinin normları, örneğin ister Hristiyan, isterse Marksist olsun herhangi bir toplum için geçerlidir ve ideal normun engellenmeden ve tüm dikkati vererek takibi için kullanılabilen zaman, boş zamandır (Kelly, 1981: 624).

İslam anlayışının bir unsuru olarak Müslümanlar cuma gününü kutsal ilan etmişler ve bu günün tatil olmasını sağlamışlardır. Müslümanlar İslam geleneği gereği kutsal geceleri çeşitli etkinliklerle kutlamışlar, bunun neticesinde İslami düşüncelerin bir kültürel yapısı olarak evlerde kuran okumuşlar, camiye giderek söyleşilerde bulunmuşlar, ramazan ayında

oruç tutmuşlardır. Ayrıca ramazan ayında Müslümanlar iftardan sonra çeşitli etkinlikler düzenlemişlerdir. Toplu buluşma yerleri olarak erkekler kahvehanelere giderek oyun oynamışlardır. Bu dönemin etkisiyle karagöz, şans oyunları, meddah, vb. oyunlar ramazan ayında daha çok serbest zaman davranışı olarak görülmüştür. Hindistan ve Perslerden ithal edilen bu oyunlar toplumda önemli bir aktivite biçimini oluşturmuşlardır. Ayrıca satranç ve tavlâ oyunları da oynamışlardır. İslam geleneği olarak ramazan ve kurban bayramlarını çeşitli etkinlikler ve ailelerin buluşmasıyla kutlamışlardır. Müslüman kadınlar ve erkekler kendi cinsleriyle aktiviteler düzenlemişlerdir (Ağaoğlu, Taşmektepligil ve Bayrak, 2005). Bazen de kendi dinsel yaşamına yeni üyeler çekmek için çeşitli etkinliklerde bulunmaktadırlar. Kamplar, piknikler, konferanslar, yaratıcı drama gösterileri, müzik şenlikleri ve gönüllü katılımlı yardım etkinlikleri gibi İslam dinin de gençlere camilerde boş zamanlarında imamlarca dinsel eğitim sağlamaları, dinsel musikinin geliştirilmesi, İslam sanatlarının yaygınlaştırılması ve geliştirilmesi yönünden önemli katkıları olmaktadır. (Tezcan, 1994: 58).

Hristiyan dinine göre de boş zamanda yapılacak birçok aktivite vardır. Hatta bazıları kiliseler tarafından organize edilmektedir. Bugün kiliseler boş zamanların değerlendirilmesi ve eğitimi yönünden birçok işlevlere sahiptirler. Programlarına boş zaman değerlendirme eylemlerini almışlardır. Bu programlar, üyelerin arkadaşlık kurma ve toplumsallaşması açısından birer araç olmaktadır. Aynı zamanda yetenekli ve ilginç kişileri kiliseye çekerek onların kilise yaşamına daha geniş ölçüde katılımlarını sağlamaktadırlar. Kilise bu yönden yaratıcı eylemlere daha çok özen göstermektedir. Kiliseler üyeleri dışında ayrıca bulundukları topluluklara da dinsel amaçlar dışında programlar düzenlemek bakımından yardım ederler. Gençler için ve tüm topluluk üyelerine özel programlar hazırlarlar. Böylece bireyleri arzulananmayan eylemlere katılmaktan kurtarırlar (Tezcan, 1994: 56).

2.4.7. Boş Zaman ve Cinsiyet

Cinsiyet, biyolojik bir kavram olup kişinin erkek veya kadın olarak sahip olduğu biyolojik ve fizyolojik özelliklerini ifade eder (Cherry, 2005). Toplumsal cinsiyet ise, kadın ve erkeğin toplum içindeki statüsünü, rollerini, konumunu ve sorumluluklarını ifade eder (Sancar, Acuner, Üstün ve Bora, 2006). Bireyin içinde yaşadığı toplumun kültürü, kadın

veya erkeğin nasıl davranacağı ve nasıl düşüneceği ile ilgili beklentileri ve onları sosyal olarak yapılandıran özellikleri belirlemektedir (Üner, 2008; Powel ve Greenhouse, 2010).

Kadınlar ve erkekler, toplumsal bakış ile oluşturulmuş erkeklik ve kadınlık algısı nedeniyle fırsatlardan yararlanabilmekte veya baskı ve engellenmeye maruz kalmaktadır. Dolayısıyla, erkek veya kadın olma ile ilgili özellikler önemlidir. Örneğin, bağımsızlık, akıl yürütme, rasyonellik, kararlılık, rekabetçilik ve hedefe ulaşmaya odaklanma, para kazanma gibi özellikler erkeklığe özgü kişilik özelliği olarak algılanırken; anlayışlı olma, ihtimam ve şefkat gösterme, kendini başkalarına adanma, duygulu olma, duyarlı, sevgi dolu, ev içi uğraşlarda sorumluluk sahibi olma gibi kişilik özellikleri kadınlığa özgü olarak algılanmaktadır (Claveria ve Datzira, 2009; Kağıtsıbaşı, 2002, 2010; Jackson ve Henderson, 1995; Henderson ve Ailen, 1991; İmamaoğlu, 1994; Henderson, Hodges ve Kivel, 2002; Powell ve Greenhaus, 2010)

Cinsiyetin rekreasyona katılımı üzerindeki rolü üzerine yapılan bir çalışma erkeklerin ve kadınların rekreasyona katılım ve rekreasyon davranışı yönünden birbirlerinden farklılıklarından çok benzerliklere sahip olduklarını öne sürmektedir. Bununla birlikte bulgular kadınların erkeklere göre daha az çeşitlilikte rekreatif etkinliklere katılmaya eğilim gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Ancak daha çok kültürel ve aile merkezli etkinlikleri tercih ettiklerini ve avcılık, balık avlama gibi geleneksel anlamda daha çok erkeklere özgü olarak görülen açık alan rekreatif etkinliklerine daha az katıldıklarını ortaya koymaktadır (Manning, 1999: 47). Kadınların boş zaman değerlendirmesinde belirleyici rol oynayan iki önemli durumdan söz edilir: Birincisi, kadının etrafındakilere duyduğu aşırı sorumluluk, koruma, kollama ve adanmışlık duygusu olup bazı araştırmacılar bunun doğuştan gelen bir özellik olduğunu belirtir (Gilligan, 1982; Shaw, 1994). İkincisi ise, ataerkillik ve erkek dominantlığıdır. Boş zaman değerlendirme konusunda erkek egemenliği, endüstri devriminden bu yana da belirgin biçimde devam etmektedir. Boş zaman değerlendirme ile ilgili hemen her durumda kadınlar erkeklere hizmet eder, çünkü kendi saatleri erkeklerinkinden daha esnektir ve sürekli olarak kendi programını eşi ve çocuklarınınkine göre değiştirir (Khan, 2011). Bu düşünce ve davranış temeli, toplumsal davranış kalıplarıyla örülmüştür. Bu durumda kadının, kendisinin farkında olabilmesi, çözüm araması ve kendisini gerçekleştirebilmesi ancak birey olabilmesiyle, kendisinin boş zaman değerlendirmeye hakkı olduğunun farkına varabilmesiyle mümkün olacaktır. Kadınların, boş zaman değerlendirme aktivitelerine katılarak toplum yaşamında daha

görünür olmaları beklenmektedir. Boş zaman değerlendirme ile kazanacağı özgüven, yaşamının diğer pek çok alanına da olumlu yansıtacaktır.

Türkiye’de çekirdek aile yapısına bakıldığında, cinsiyet rolleri arasındaki farkın oldukça yüksek ve bireysel farklılığın ise düşük olduğu görülür. Eşlerin aile içi tutum ve davranışlarında, çocuk yetiştirme süreçlerinde, kadın ve erkek rolleri açıkça belirlenmiştir. Sosyal etkileşimle geleneksel değerlerin aktarılıp, içselleştirildiği aile ve yakın gruplar içinde birey, genellikle kendi cinsiyeti ile benzer grupta yer alır. Bir başka anlatımla, Türk toplumunda birey, kendi cinsiyetinin sosyal ağı içinde gelişir (Olson, 1982). Kız çocukların toplumsallaşmasında onların tertipli, düzenli, ev işlerinde becerikli, özverili ve etrafındakilere karşı koruma, kollama ve adanmışlık duygusu içinde olması beklenir (Henderson ve Bianleschki, 1991; Henderson ve Ailen, 1991; Henderson, 1994). Ev dışında vakit geçirmeleri pek istenmez ve sınırlandırılır. Erkek çocukların toplumsallaşmasında ise, kızlarınkinin tam tersi bir durum söz konusudur. Güçlü, otoriter, göreceli olarak bağımsız yetiştirilirken aynı cinsiyet grupları içinde sosyalleşirler. Ev dışında vakit geçirmeleri, onlardan beklenen bir davranıştır (Kağıtçıbaşı, 1996; Fişek, 1982; Olson, 1982). Dolayısıyla, erkek çocuğun etkilendiği en önemli çevre akran grupları olurken, kız çocuğununki ebeveynleri olmaktadır. Örneğin, Aslan (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, genç kız, ailesi ile boş zaman değerlendirme etkinliklerine katılmakta ve ebeveynlerine çok yakın düzeyde doyum almaktadır. Bu durum, geleneksel toplum yapısının bir yansıması niteliğindedir. Benzer bir araştırma Zabriskie ve McCormick tarafından ABD’de yapılmış ve genç kızların aileleriyle boş zaman değerlendirme aktivitelerine katılımları ve bundan zevk almaları çok düşük düzeyde kalmıştır. Bu her iki çalışmada da, toplumsal özelliklerin yansımaları dikkati 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, kişinin yaşadığı toplum içinde değeri olan, yetenek, tutum ve diğer davranış biçimlerini geliştirdiği süreçlerin tümüdür.

Eğitimin en belirgin özelliği toplumsal yönüdür ve o toplumun kültürel özelliğini taşır. Dolayısıyla, eğitim, bir toplumdan diğerine büyük değişiklik gösterirken, bireyin toplum değerlerine ve yaşam biçimine uyum sağlaması amacıyla uygulandığında, toplumsal ahenk ve uyuma katkıda bulunur. Toplumsallaşma olarak da adlandırılabilir bu süreç, bireyin toplumla bütünleşmesi, onun bir üyesi olma sürecidir. Bireyde yaşam biçiminin oluşması, bunun toplumsal faktörler ve kültür aracılığı ile sürekli gelişmesi, toplumsallaşmanın dinamikliğini ve sürekliliğini göstermektedir. Birey bu süreçte, gereksinimlerini mevcut ve değişen beklentilerine göre karşılarken, öncelikle kendi yaşamını sürdürmesi için toplumsal rolleri ve onları destekleyen tutumları öğrenir. Dolayısıyla birey, toplumla uyumlu hale gelirken, aynı zamanda bu uyum, toplumun sürekliliğini sağlar. (Aslan, 2017: 53).

Çocukları için gelecek kaygısını yoğun yaşayan veliler, onların sosyal yönden gelişimini ikinci plana atmakta ve öncelikle akademik başarıda yoğunlaşmaktadır. Bunun yanı sıra, sınıfta yaratıcı çalışmalar yapan ve derslerini bu çerçevede işlemeye gayret eden öğretmenler, hem okul yöneticilerinden, hem de velilerden olumsuz eleştiriler almaktadırlar (Aslan ve Arslan Cansever, 2009b). Çocuğun içsel özgürlüğünü sınırlayan yani farklı davranışını tolere etmeyen, uyumu amaçlayan ve bağımlı çocuk yetiştiren geleneksel değerler, yaratıcılığın gelişimini engellemektedir. Bireyde boş zaman değerlendirme ile ilgili tutum ve davranışı geliştirmeye özen gösterilen bireyci toplumlarda boş zaman değerlendirme bir yaşam biçimi oluştururken, bireyin yaratıcılığını ortaya çıkartmak ve desteklemek yönünde çabalar da yine aile ile başlamakta ve okuldaki müfredat ve uygulamalar ile geliştirilmektedir. Yaratıcılığı; bireyin, sosyal sistemin ve kültür etkileşiminin bir ürünü olarak düşünen Rudowicz, bunun yalnızca kişisel bir özellikle sınırlanamayacağı vurgusunu yapmaktadır. Bu etkileşim yumağı içinde yaratıcılığa önem veren toplumun kökleri eğitim temeline dayanmaktadır. 1960'lı yıllardan başlayarak pek çok ülke müfredat programlarını yaratıcılık konusunda daha etkin hale getirmiştir. Araştırmalara göre, boş zaman değerlendirme aktivitelerinde yer alan ebeveynlerin çocuklarının da okul ortamında aktif ve başarılı oldukları; nedeninin ise, ebeveynlerin bu konuda çocuğuna kendi birikimlerini aktarmaları ve model olmalarıdır (Büchel ve Duncan, 1998). Bu kapsamda donanımlı bireyler yetiştirmek için, çocuğun hem ailede hem de okulda boş zamanını değerlendirebilmesini ve bundan haz almasını sağlamaktır. Okulda yer alan sosyal ve sportif aktiviteler, çocuğun fiziksel gelişimi ve hareketliliği açısından yararlı olurken, aynı zamanda, çocuğun uyum sağlama, işbirliği

yapabilme ve bir grupta yer alabilme gibi sosyal becerilerini geliştirerek, özgüvenini artırır. Okul dışında ise, ebeveynler çocuğu yalnızca akademik başarısında değil, boş zaman etkinliklerine katılımını desteklemeli ve cesaretlendirmelidir. Boş zaman değerlendirme farkındalığını içeren kültürel değer ve tutumlar, değişen sosyal yapının ve işleyişin gerisinde kalmamalıdır. Eğitim, bu bağlamda, kültürü yönlendirebilen itici bir güç olabilmelidir.

2.5. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon, kökeni Latince olan “yenilenme, yeniden yapılanma” olarak ifade edilen recreatio sözcüğünden gelmiştir. Türkçe anlamı genel olarak boş zamanda yapılan faaliyetler olarak adlandırılmıştır. Bu ise, bireylerin veya grupların boş zamanlarında isteyerek katıldıkları dinlendirici ve eğlendirici faaliyetler olarak tanımlanır. Rekreasyonun, tazelenme anlamındaki bakış açısına göre; rekreasyon, bireylerin mecburi uğraşlarından sonra tazeleyen, dinlendiren ve istekli olarak yapılan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016:43).

Hicter'e göre rekreasyon, “her bireyin kendisine uygun kendi seçtiği, özgür bir etkinlikte bulunmasını, bir eylem içine girmesini sağlaması” demektir. Yapılan araştırmaların çoğunda yazarlar rekreasyonun temelinde bir doyum arayışından söz etmektedir (Hicter, 1968: 110).

Rekreasyon, etkinliklere katılanlara mutluluk, tatmin, ruhsal denge, karakter, rekabet etme gücü, ruhsal dinginlik, özgürlük, fiziksel ve sosyal aktivite ve entelektüel bakış açısı kazandıran etkinliklerdir (Parker, 1979: 20). Pasif ve aktif, grup veya ferdi olarak sporlara, kültürel fonksiyonlara, tabiat veya insan tarihini değerlendirilmeye, gezilere, eğlencelere, zevk veren olaylara ve resmi olmayan eğitime katılmayı içerir (Lundberg, 1980: 4). Bir başka ifadeyle rekreasyon, boş zamanları değerlendirme olarak kullanılmaktadır. Bu ise bireylerin ya da toplumsal kümelerin boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler anlamını taşımaktadır (Özenkaya, 1980: 17-18).

Kültür ve Turizm Bakanlığı, rekreasyonu insanların boş zamanlarında yaptıkları, zorunlu çalışma faaliyetlerinden bağımsız olarak, kişinin boş zamanını serbest olarak ve dilediği gibi kullandığı fiziksel gücünü onarmaya ve ruhsal kapasitesini zenginleştirmeye yönelik zorunlu faaliyetlere karşıt, özgürce seçilen ve fiziksel sosyal çevrenin değişmesi anlamına gelen faaliyetler olarak da tanımlamaktadır (Karaküçük, 1999: 128).

Rekreasyonu “boş zamanları hoş zamanlara döndürme yolu” olarak basitçe tanımlarsak bu yaklaşım insanı sevgiye, mutluluğa, tatmine ve özgürce paylaşma götürür. Rekreasyon, bir şeye özgürce yeni hayat verme sürecidir. Bir yaşam tarzıdır. Olumlu ve istendik bir tutum geliştirmedir. İnsanoğluna mutluluk, eğlence ve yenilenme fırsatı tanımasıdır (Karaküçük, Kaya ve Akgül, 2017). Rekreasyonel zenginlik ve kalitenin elde edilmesi ancak sahip olunan boş zamanın süresel ve niteliksel değeriyle mümkün olabilir. Bu nedenle rekreasyonu öne çıkaran ve önemli kılan kavram boş zamandır (Karaküçük ve Akgül, 2016: 7)

Bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek üzere katılmış olduğu rekreatif etkinliklerin fiziksel ve zihinsel olarak insan ihtiyacına nasıl hizmet ettiğini Abraham Maslow'un (1954) yılında ortaya koymuş olduğu teori üzerinden hareket ederek açıklamak gerekmektedir. Genel olarak bir eksiklik hissi ve aynı zamanda bu hissin giderilmesi arzusunun veya doğal ya da sosyal yaşamdan doğmuş bir gerekliliğin ifadesine ihtiyaç denmektedir (Karaküçük, 1999).



Şekil 3: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Kaynak: Broadhurst, 2001: 11

1943 yılında Maslow tarafından geliştirilen ihtiyaçlar teorisi, insanoğlunun yaşamak için ihtiyaç duyduğu enerjiyi yenilemek için güdülenmesinin sağlanması gereklilik olan durum ve koşulları ortaya koyan en iyi yapılmış çalışmadır. Bu teori, insanların en iyi yaşam kalitesini yakalamak üzere ihtiyaç duyduğu unsurları ve bunlara bağlı ortaya çıkan ihtiyaçlarını hangi aşamalardan geçerek ortaya çıktığını ve nasıl giderilmesi gerektiği ortaya koymaktadır.

- Fizyolojik ihtiyaçlar: Yeme, içme, uyuma, dinlenme, seks ve hareket
- Güvenlik ihtiyacı: Tehlikelerden korunma, barınma, özgürlük, korkmama
- Sosyal ihtiyaçlar: Toplumsal sınıf içinde yer alma, arkadaşlık ve sevilme
- Psikolojik ihtiyaçlar: Saygı duyulma, toplum tarafından tanınma ve fark edilme, unvan sahibi olma
- Kendini gerçekleştirme: Tüm yeteneklerinin farkına varma (Wichasin, 2007).

Tillman'ın bu konu üzerine yapmış olduğu çalışma neticesinde boş zaman olgusunun ortaya çıkışı, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinden yola çıkılarak ele alınmış ancak boş zaman ihtiyacını ortaya çıkartan olguları bir hiyerarşi şeklinde meydana gelmediğini, bu olgunun boş zaman ihtiyacının eş zamanlı olarak ortaya çıkan unsurlar olduğunu vurgulamıştır (Torkildsen, 1983: 80). Tillman ortaya koyduğu kuram ışığında insanların neden boş zamana, etkinliklere ihtiyaç duyduğunu vurgulayan on temel sebep sıralamıştır;

- Macera amaçlı yapılan etkinlikler
- Rahatlama, kaçış veya fantezi
- Farkındalık yaratmak ve unvan sahibi olmak
- Yaratıcılık içgüdü
- Öngörü ortaya koyma ve anlama için zihinsel aktivitelerde bulunmak

- Kontrol etme içgüdüü
- Güvenlik, acıdan, açlıktan ve susuzluktan korunmak
- Diğer insanlara hizmet ve yardım etme
- Fiziksel aktiviteler ve sağlıklı yaşam (Gül, 2014: 14)

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 taşımamalıdır.
- Mekan, 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: 60). 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 diğer 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 şekliyle seyirci, taraftar, yönetici veya başka bir şekilde 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: 61).

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: 1).
- *Sosyolojik muhtevaya göre:* Lüks, geleneksel ya da belirli halk kesimlerinin desteklemesiyle katılımın sağlandığı rekreasyon etkinlikleridir (Karaküçük ve Akgül, 2016: 61-62).

Rekreasyon program çeşitliliğine göre:

- *Kamu rekreasyon programları:* Toplumun boş zamanlarının sağlıklı ve verimli değerlendirilmesini hedef alır. Kâr 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: 62-64).

2.8. Rekreasyona Duyulan İhtiyaç

Rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyon faaliyetlerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir. Kişisel yönden; fiziki sağlık gelişiminin yaratılması, ruh sağlığı kazandırılması, insanı sosyalleştirmesi, yaratıcılık, kişisel beceri ve yeteneğini geliştirmesi, çalışma başarısı ve iş verimine etkisi, insanı mutlu etmesi, toplumsal yönden; toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması ve demokratik toplum yaratılması ayrıca ekonomik yönden ve çevresel açıdan rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenlerinden bazılarını oluşturmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016: 80).

2.8.1. Kişisel İhtiyaçlar

Kişisel yönden rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri şu şekilde sıralanmıştır:

- *Fiziki sağlığı geliştirir:* İnsanın teknolojik imkânları kullanıp, modern hayata geçmesiyle beraber hareket etme ihtiyacının da azaldığı görülmektedir. Taşıt vasıtalarının yaygınlığı, haberleşme imkânları, ev ve bürolardaki kullanım araç ve gereçlerin insanın daha önce yoğun bir hareket temposu içinde yaptığı birçok şeyi otomatik olarak ve çok az bir hareketle yapabilmesine imkân vermiştir (Erkal, 1982: 10). Fiziksel gelişim için anahtar kelime ise “hareketlilik”tir. İnsan doğası, yaratılışı hareket etmek üzerinedir ve sağlıklı kalabilmek ve nitelikli bir yaşam sürebilmek için hareket etmek zorunludur. Hareket etmenin bilinçli, planlı ve programlı olabilmesi gerekir. Bunun için, ağırlıklı olarak spor yoluyla ve spor uzmanları, antrenörleri, rekreasyon lider ve yöneticileri aracılığıyla gerçekleştirilmesi önerilir (Karaküçük ve Akgül, 2016: 81)
- *Ruh sağlığı kazandırır:* İnsanın, aile, okul veya iş hayatındaki sorunları onun sinir sistemini bozarak yorulmasına ve dayanma gücünün azalmasına neden olabilir. Sürekli aynı şeylerin tekrar edilmesi, aşırı kural uygulamaları, monotonluk gibi faktörler

kişinin moral değerlerini alt üst eder. Teknolojik ilerlemeler ve modern yaşamın ortaya çıkardığı stres yapıcılar ve bunların karşısında insanın ortaya koyduğu psikolojik, fizyolojik veya davranışsal stres tepkileri önemli bir rahatsızlığı ortaya koyar. Bu durumlarda insanlar kendilerini değişik bir ortam içerisine sokarak moral kazanmak isterler. Bu değişik ortam, onlar için dinlenecek, eğlenecek, değişiklik yaratacak ve kendisini yenileyecek, böylece ruhsal tazeliklerini kazanacak rekreatif faaliyetlerdir (Karaküçük ve Akgül, 2016: 82).

- *İnsanı sosyalleştirir:* Daha çok grupsal olarak gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler, insanın sosyal ilişkiler kurmasında ve geliştirmesinde büyük rol oynar. Nitekim yeni arkadaşlıkların oluşması, grup içinde yer edinme, yerini idrak edebilme ve diğer grup üyelerini tanıyabilme gibi çabalar, kişinin sosyal yaşantısını etkileyerek olgunlaşmasını ve toplum hayatına alışmasını sağlar. Ortak bir spor faaliyetinde bulunan insan, aynı çalışmayı yapan diğer insanlarla kaynaşarak yeni dostluklar kurabilir ve bir grubun üyesi olarak kendini tanımlar (Balcı, 2003).
- *Kişisel beceri ve yeteneklerin gelişimini sağlar:* Herhangi bir faaliyeti rekreatif amaçlarla yapan bir birey bu faaliyet için beceri ve yeteneğinin ortaya çıkmasını, faaliyete katılan yetenekli diğer kişilerle kültürel ve sosyal ilişkiler kurarak ve devamlı çalışarak sağlayabilmektedir (Cordes ve Ibrahim, 2003: 38-39).
- *Heyecan ve macera ihtiyacını giderir:* İnsan kalıtsal olarak veya doğuştan heyecan, mücadele ve macera arayışı içindedir. Eğer bu arayış, bilinçli ve kaliteli aktivitelerle tatmin edilirse birey bu durumda daha az istekli olarak yaşamına devam etmektedir. Bütün yaş gruplarında ve özellikle gençlerin macera ve heyecan arzuları, onları özellikle ekorekreasyon faaliyetlerine yönlentmektedir. Bu amaçla dağlar, ormanlar, denizler, çöller veya hava sporlarına doğru yönelimler artmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016: 84).
- *Yaratıcı ve hayal gücü geliştirir:* Rekreatif faaliyetler insanın her yaş dönemindeki yaratıcılık gücünün ortaya çıkarılmasına ve bu gücün geliştirilmesine hizmet eder. Yaratıcı olmak, insan içinde saklı olan ve her insanda var olan bir yetenektir. Genellikle bu yeteneğinin var olduğunun çoğu insan farkında bile değildir. Yaratıcı

özellikler ancak denemelerle gelişmektedir. İnsan bir işin kalitesine önem vermeden başarılı veya başarısız olunacağını düşünülmeden yapmış olduğu rekreatif faaliyetlerde birçok denemeler gerçekleştirir. Çocuğun çeşitli yaratıcı şekiller yapmasına, devamlı araştırmasına ve yeni şeyler geliştirmesine yardımcı olacak oyuncakları ileriki yaşlarda da ve benzer şekillerde ve kişiye uygun faaliyetlere dönüşürse bütün yaratıcılığını ortaya koyabilecek ve geliştirecektir (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: 14; Rossman, 1983: 60; Hicter, 1966: 107).
- *İnsanı mutlu eder:* Rekreasyonun esas gayelerinden birisi insanın mutluluğunu sağlamaktır. Mutlu insan yaratıcı olma ihtiyacındadır ve enerjisini hem işinde hem iş dışında kullanmak istemektedir. Günümüzde mutlu, sağlıklı ve çağdaş insan rekreasyonla uğraşan veya yaşamında rekreasyona zaman ayırabilen insandır. Maslow'un ihtiyaçlar teorisinde belirttiği gibi insanoğlu en temel ihtiyaçlarından başlayarak en üst düzeyde yer alan ihtiyaçlarını karşılamaya devam edebileceği sürece mutlu olacaktır. Rekreasyon insana bu fırsatı vererek mutlu olmasına hizmet etmektedir (İbrahim ve Cordes, 2002: 71-73).

2.8.2. Toplumsal İhtiyaçlar

- *Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar:* Aynı konu üzerinde yapılan bir rekreatif faaliyet içinde toplumun her kesiminden insanlar bir arada bulunabilmektedirler. Bu durum toplum hayatının niteliğini geliştirmekte ve toplumun moral değerlerini yükseltmektedir. Rekreatif etkinliklere katılım yoluyla oluşan guruplarda gerçekleşen toplumsallaşma içsel ve kalıcı olmaktadır (Ardahan, Turgut ve Kalkan, 2016: 17)
- *Demokratik toplumun yaratılmasına imkân sağlar:* İnsanların birbirleriyle olan ilişkilerinin düzenlenmesinde ve toplumsal kurallara uyulmasında rekreatif faaliyetler önemli rol oynamaktadır. İyi bir yurttaş olabilmenin öğretilmesinin temelinde

insanların sosyal ortamda toplumun kurallarına uymaları, davranışlarını kontrol etmeleri gibi hususlar bulunmaktadır. Bu özellikler bir voleybol veya futbol antrenmanında ya da maçında sporcuların eksiksiz uymak zorunda oldukları kurallara veya davranışlara benzemektedir. Bu benzerlikten dolayı kişinin rekreatif faaliyetlerle kazanacağı belirli kurallar içinde yaşamak bu kurallara uymakta ve uygulamakta zorluk çekmemek, başkalarının haklarına saygılı olmak böylece medeni bir toplum 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 sağlamakta 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).

3. WELLNESS KAVRAMI VE ALGILANAN WELLNESS (ESENLIK)

3.1. Wellness (Esenlik) Kavramı

TDK'ya göre esenlik, “esen olma durumu, sağlık, afiyet, sıhhat, selamet, hastalık karşıtı” olarak tanımlanmaktadır. İngilizcede “wellness” olarak kullanılan kavram Türkçede zindelik, fiziksel uyum (fitness), iyi oluş hali anlamlarına karşılık gelmektedir. Bu farklı kavramlar “esenlik” olarak Türkçeleştirmiş ve yapılan çoğu çalışmada bu şekilde kullanılmıştır (Karagözoğlu, 2005: 10). Wellness; vücut, zihin ve akıl uyumunun sağlıklı olma durumudur. Belirleyici elementleri kişisel sorumluluk, fitness ve vücut bakımı, sağlıklı beslenme, rahatlama, zihin aktiviteleri/egitim, sosyal ilişkiler ve çevre duyarlılığıdır (Polat, 2010).

Birçok teorisyen wellness ile ilgili farklı modeller ortaya koymuşlardır. Gelişen sağlık anlayışının bütününe vurgu yaparak, wellness'in farklı boyutlarını araştırmışlardır.

Dünya Sağlık Örgütü 1940'lerden önce sağlığı, “herhangi bir hastalık veya sakatlığa sahip olmamak” olarak tanımlarken günümüzde ise “Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik halidir.” şeklinde tanımlanmıştır (WHO, 1948).

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, fiziki fitness, stres yönetimi ve çevre duyarlılığından oluşmaktadır (Ardell, 1977: 324).

Bir Alman sağlık pedagogu olan Haug'un da Ardel ile benzer anlayışa sahip olduğu görülmektedir. Wellness'ı sağlığın uygulama odaklı ve pragmatik yeni bir anlayışı olarak görmekte ve her ferдин yaşam kalitesini merkeze oturtmaktadır (Haug, 1991: 428).

Hettler ise, kişinin daha başarılı bir varoluş için gerekli olan seçimlerin farkına vardığı ve bu seçimleri yaptığı aktif bir süreç olarak tanımlamaktadır. Birey böylelikle kendi sağlığının sorumluluğunu üstlenmiş olmaktadır (Steward, 1998: 472-489).

Allen ise, “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 karışmak” olarak tanımlamıştır (Lauzon, 2001).

Wellness, her alanda süreklilik gösterebilmektedir. Yaşam stiline önemi, sağlık konusunda kişisel sorumluluk, sağlık üzerinde çok faktörlü etkiler ve daha iyi bir yaşam kalitesine ulaşmada mevcut potansiyelin kullanılması olarak Amerikan ve İngiliz dil dünyasında kullanılan birçok wellness tanımında bazı ortak noktaların olduğu sonucuna varılmıştır (Hertel, 1992).

Myers, Sweeney ve Witmer’in wellness’ı, en üst düzeyde sağlık ve esenliğe odaklı; beden, zihin ve ruhun birey tarafından insan ve doğa ortamında daha dolu yaşayabilme amacıyla kaynaştırıldığı bir yaşam biçimi olarak tanımlamıştır (Myers ve Williard, 2003: 145-146).

Adams, Bezner ve Steinhardt ise, ‘bireyin fiziksel, manevi, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli bir yaşam biçimini esas almak’ olarak tanımlamaktadırlar.

Wellness, sadece, bireyin mutlu olması, kendisini keyifli hissetmesi değildir, yaşamında ne yapmakta olduğunun ve kendisinde var olan potansiyelin farkında olmasıdır. Wellness’ın kısa ve uzun dönemde pozitif etkileri vardır. Kısa dönemde birey, hayattaki olaylara karşı, uzun dönemde ise yaşamın bütününe karşı olumlu bir yaklaşım kazanır (Sirgy, 2002: 13).

3.2. Wellness Modelleri

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)’nün 1948’de, sağlığı “yalnızca hastalığın bulunmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik hali” olarak tanımlamasından sonra, sağlıkla ilişkin 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’de yayınlanmış, son

yıllarda ise başta yeni programların ve tedavilerin maliyet kullanım analizlerinde olmak üzere, sayıları giderek artmıştır.

Sağlık modelleri modern sağlığın kavramsallaştırılmasında bir paradigma değişikliği ile birlikte gelişmiştir (Bandura, 2001). Bu değişim, 20. yüzyılın ortalarında Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlığı “tam bir fiziksel devlet” olarak tanımlanması ile başlamıştır.

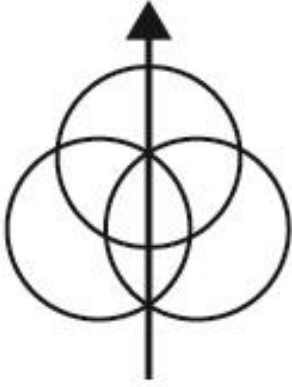
Son on yıl boyunca dikkat çeken sağlıklı yaşam modelleri, daha önceki fikirleri birleştirmeye devam etmekte, ancak giderek daha çok deneysel olarak türetilmiş erisyonu bir araya getirmeyi hedeflemekte ve disiplinler arasındaki güncel yakınsamaları yansıtmaya başlamaktadır. Bu kavramsal temelli modellerin ikisi ampirik çalışmalar yoluyla geliştirilmiş ve diğerleri ilgili yazarların mesleki deneyimleri ve gözlemleri yoluyla daha belirsiz bir bilgi tabanından gelişmiştir. Aşağıdaki bölüm, tarihsel düzende yayınlanmış wellness modellerini sunmaktadır. Bu modeller; Dunn'un Yüksek Seviyede Wellness (1961), Travis ve Ryan tarafından geliştirilen sağlık sürekliliği ve enerji sistemi modeli (1981), Hettler'in altıboyutlu 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 (1997)'nin algılanan esenlik modelidir. Her biri gelişen sağlık anlayışının bütününe vurgu yaparak, zaman zaman farklı boyutları daha çok önemseyerek araştırmalarını gerçekleştirmişlerdir.

3.2.1. Yüksek Seviyede Wellness (Dunn - 1961)

Doktor Halbert L. Dunn 1961 yılında yayınlanan ‘High Level Wellness’ adlı kitabında “wellness” ifadesini literatürde ilk olarak, “kişinin sahip olduğu potansiyeli en üst düzeye çıkarmaya odaklı, bütünleşik bir işleyiş yöntemi” olarak tanımlamıştır (Dunn, 1961: 240).

Yüksek seviyede wellness, “(1) ileri ve yukarı doğru hareketin yüksek potansiyelini, (2) daha dolu potansiyelle ucu açık bir gelecekte yaşamayı, (3) bireyin vücut, akıl ve ruh ile entegre edilmiş ve işleyen bir süreç içinde yer almasını kapsamaktadır” (Dunn, 1961: 240).

Dunn (1961) wellness'ı açıklarken “belli bir çevre içerisindeki wellness deneyimi her kişi için benzersizdir” ifadesiyle “kişisel çevreyi” ve bunun yanında kişinin bu çevre ile olan etkileşim ve algılarının öznelliğini işaret etmiştir. Çünkü iç veya dış kaynaklardan gelen bilginin nasıl işlendiği ve yorumlandığı kişiden kişiye büyük değişiklikler göstermektedir (Akt. Deniz, 2017).



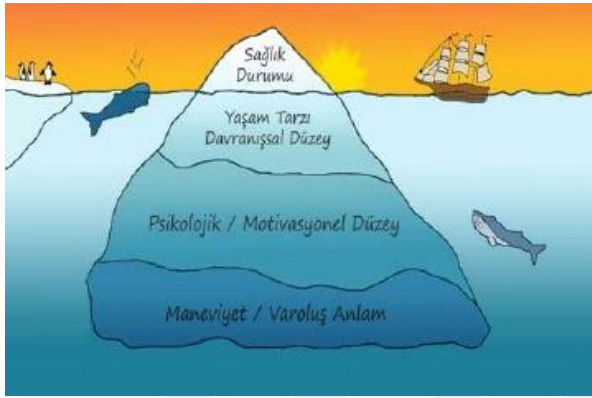
Şekil 4: Dunn'ın Yüksek Seviyede Wellness Sembolü.

Kaynak: Dunn, H. L. (1961). *High Level Wellness*. Arlington, VA: Beatty Press, United States.

Dunn fikirlerini, araştırma, geliştirme ve uygulamanın, sağlık ve insanların potansiyelinin ne kadar olumlu bir şekilde takip edilebileceği, ölçülebileceği ve geliştirilebileceği konusundaki fikirlerini geliştirebileceği ve genişletebileceği felsefi bir temel olarak geliştirmiştir. Ayrıca, insanı üç eksenle sınırlandırılmış bir ortamda sarmal bir yaşam süresinde yolculuk eden bir dünya olarak gösteren bir İnsan Modeli (Dunn, 1961: 240) önerdi: ekolojik (doğal ve sosyal) çevreler, zaman (ömür boyu) ve farkındalık ya da yaşam enerjisidir. 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 geçer. Dunn, bu eksenlerin güçlerini bireylere uyguladığı için, enerji ekseninin yönünün etkilendiğini ve bu nedenle yaşamdaki yolun ve yüksek seviyede sağlık değişimleri için potansiyel olduğunu öne sürmektedir. Sonuç olarak yüksek seviyede wellness, bireyin zamanın zincirlerinden kurtulmuş ve daha yüksek bir bilinçle birleşen bir ruhun olmasıdır.

3.2.2. Sağlık Sürekliliği ve Enerji Sistemi Modeli (Travis ve Ryan - 1981)

Sağlık sürekliliği teorisi (Travis, 2005; Travis ve Ryan, 2004), sürekliliğin bir ucunda sağlık / erken ölümün zayıf olduğu, diğer ucunda “üst düzey” wellness'ın sağlık ve zindelik olduğu fikrini kucaklayan bir yaklaşımdır. Maslow'un çalışmasından etkilenen Travis (2005), bu kutupların karşı olmadığını, ancak farkındalık, eğitim ve nihayetinde kendi kendini gerçekleştirme süreçleriyle sinerji içinde çalıştığını öne sürmektedir. Bu üç aşama, bireyi sürekliliğin sonuna doğru hareket ettirmek için eylem ve yansıma yinelemelerinden birini kullanmaktadır.



Şekil 5: Sağlıklı Yaşam Buzdağı Modeli

Kaynak: Travis, J. W. ve Ryan, R. S. (2004). *Wellness Workbook: How to Achieve Enduring Health and Vitality*. Random House LLC. Aktaran: Stara, J., Charvat, M. (2013) *Wellness: Its Origins, Theories and Current Applications in the United States*. Acta Salus Vitae, 1(2): 5.

Travis mevcut sağlık durumunu oluşturan unsurları anlamak için suyun altına bakmak gerekir şeklinde açıklamıştır. İlk gizli katman yaşam stili ve davranışlar, yiyeceklerin etkilerini, stresi nasıl idare edileceğini, olaylara karşı yaklaşım tarzını belirler. Bu katmanın altında kültürel, psikolojik, motivasyonel katman vardır. Burada seçilen yaşam tarzının nedenleri bulunabilir. Kültürdeki güçlü normlar ve çocukluktaki fonksiyonel olmayan yaşantılar insanları etkilemektedir. Yaşam biçimini şekillendiren görünmez etmenler buzdağını oluşturan ruhsal, var olmak alanı, var olmanın sebepleri, bireyin dünyadaki yeri gibi konuları teşkil eder. Travis'e göre bu alan buzdağının sağlığımız hakkında ipucu veren hasta ya da iyi olduğunu gösteren katmanıdır (Hales, 2001).

Travis ve Ryan (2004), wellness'a yönelmeyi, sağlıksızlıktan ziyade genel sağlığı yansıtan faktör olarak düşünmektedir. Hasta bir kişi kendilerini iyi olarak algılayabilirken,

hastaliksız olan ancak sağlık potansiyelini proaktif, 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 bir dengesi olarak wellness kavramını derhal yansıtır. Sağlık envanteri üzerine yapılan bir çalışmada analiz edilmesine ve genel olarak 0.93 güvenirlik katsayısına sahip olmasına rağmen, 12 ölçeğin yalnızca sekizinde kabul edilebilir güvenirlik değerleri çıkmıştır.

3.2.3. Hettler’in Altı Boyutlu Wellness Modeli (1984)

Hettler’in çok boyutlu modeli en çok bilinen wellness modeli arasında yer almaktadır. Modelin amacı bireylerin yaşam tarzı seçimlerini iyileştirmekle beraber, tasarlanan davranışsal müdahalelerin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır (Myers, 1992).

Hettler wellness’ı çok boyutlu bir yapıda değerlendirmiş 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, çevresel/mesleki boyutlar vardır (Deniz, 2017).

“Kişinin inançlarına dayanan bu altı boyut birbiriyle ilişki içindedirler ve sürekli birbirlerinden etkilenirler. Hettler’ in bu modeli çok boyutlu modeller arasında yapı taşı olarak görülür” (Gieck ve Olsen, 2007).

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 boyutların birbirleri ile etkileşimleri bulunabilir. Bu altı boyutun uygun bir denge içinde bulunması optimal esenliğe ulaşmak açısından önemli olmaktadır (Lauzon, 2001).

Çok boyutlu model öncelikli olarak yaşamın altı davranışsal boyutuna yöneliktir. Bunlar: duygusal, entelektüel, mesleki, fiziksel, sosyal ve ruhsal yaşam alanlarını içermektedir. Bu boyutları açıklayacak olursak; *Duygusal boyut*: duyguların farkındalığı ve kabulü, duyguların yönetilmesi, iyimserlik, kendini iyi hissetmek, yaşama coşkusu ve sağlıklı ilişkilerin korunmasıdır. *Entelektüel boyut*: kişilerin bilgi tabanını genişletmesi ve geliştirmesi, kültür seviyesini artırmak ve becerilerin geliştirilmesini sağlamakla ilgilenir. *Mesleki boyut*: kişilerin değerleri ve ilgi alanlarını, kişisel tatmini, işe yönelik olumlu davranışlara ve toplumun refahına katkıda bulunmaktadır. *Sosyal boyut*: aile, arkadaşlar ve daha geniş toplulukların işleyişini ve ilişkilerini incelemektedir. Son olarak *manevi (tinsel, ruhsal) boyut*: yaşamın anlamı ve amacını, doğayı takdir etme ve doğaya saygı duymayı, kişisel inançlara uygun davranmayı incelemektedir (Harrari, 2002).

Şekil 6'da sunulan model, yaşamın duygusal, entelektüel, mesleki, fiziksel, sosyal ve ruhsal boyutları ile örüntülenmiştir.



Şekil 6: Hettler'in Wellness Modelinin Altı Boyutu

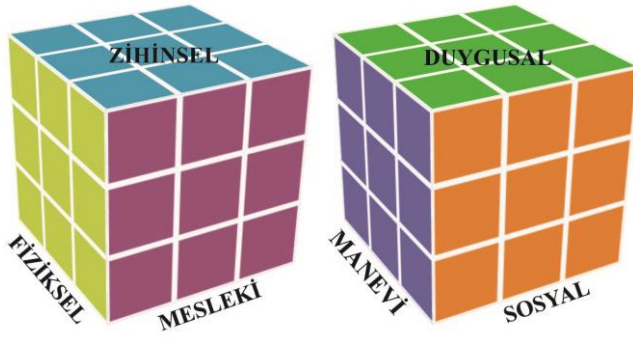
Kaynak : Hettler, B. (1976). *Six Dimensions of Wellness Model*. National Wellness Institute, Inc.

https://www.nationalwellness.org/page/Six_Dimensions, Erişim Tarihi : 15 Şubat 2019.

3.2.4. Sağlık Küpü Modeli (Eberst - 1984)

Sağlık eğitimcisi Eberst (1984), yapının çocuklara erişilebilir olmasını sağlamak amacıyla, Rubik küpü oyuncak (Rubik, 2005) olarak bilinen bir nesne kullanarak temsil ettiği 1984 yılında bütünsel bir sağlık modeli geliştirmiştir. Üç boyutlu modeli küpün her yüzünü alt elemanlardan oluşan tek bir boyut olarak göstermektedir (Eberst, 1984).

Altı boyut Eberst tarafından; *Sosyal*: gruplar halinde yaşamak ve başkalarıyla etkileşimde bulunmak, *Manevi*: canlandırıcı güç, harekete geçirici ilkeler ve önem duygusu, *Duygusal*: bilinçli bir çabadan ziyade öznel olarak ortaya çıkan kişisel duygular, *Zihinsel*: entelektüel aklın işleyişi, *Mesleki*: katılım, çaba, bir tür üretken ya da yaratıcı faaliyet biçimindeki rolü ve *Fiziksel*: insan vücudunun işleyişi olarak tanımlanır.



Şekil 7: Eberst'in Sağlık Küpü Modeli

Kaynak: Eberst, R. (1984). Defining Health: A Multidimensional Model. *Journal of School Health*, 54 (3); 101

Eberst, “güven, yaşam gücü, coşku, ahlaki kod ve etik” gibi faktörlerin aslında ruhsal welness’in inşa edildiği unsurlar olabileceğini ve bu boyutun yanı sıra, bu faktörlerden etkilenen ve etkileyen bir sağlıklı yaşam biçimi olduğunu öne sürmektedir.

Eberst, üzerinde kontrol sahibi olduğu belirli faktörlerden ziyade kişisel kontrolün, wellness arayışı için daha büyük bir sonuç yarattığını öne sürmektedir. Sağlık davranışları üzerinde etkili olan on iki faktörden oluşan bir örümcek ağını tanımlar ve sağlık eğitiminin etkili olabileceği beş tanesi hakkında önerilerde bulunur. Bunlar arasında bilişsel süreçler, kaynaklar, duygusal süreçler ve fiziksel süreçler yer almaktadır.

Eberst (1984) ayrıca Rubik küpünden farklı olarak mükemmel bir çözüm bulunmadığı “mükemmel sağlık, soyut ve yanıltıcı bir amaçtır” demiştir. Bununla birlikte, bu model, çevresel etki ve ağ içinde temsil edilen fırsatların içindeki küpün her bir yüzünün trilyonlarca bileşiminin birleşmesiyle dengeleme ve hizalama yoluyla sayısız çözüm olanaklarını simgelemektedir. Model bugüne kadar ampirik olarak test edilmemiştir (Eberst, 1984).

3.2.5. Beş Boyutlu Wellness Modeli (Greenberg - 1985)

Greenberg ve Dintiman sağlık bileşenleri ile wellness arasında dengeyi sağlamaya dikkat çekmiştir. Kişinin sağlığının beş bileşen arasında olduğunu vurgulamaktadır (Armstrong, 1995).

Greenberg'in beş boyutlu wellness modelini geliştirmiştir ve bunu da sağlık eğitimcilerinin öğrenciler ile birlikte kullanması için tasarlamıştır. En önemli özelliği sağlık ile wellness'ı birbirinden ayırmasıdır. Greenberg sağlığı çok yönlü bir kavram olarak beş boyutta ele almaktadır. Bu boyutların; sosyal, zihinsel, duygusal, manevi ve fiziksel içerikli bir kavram olarak tanımlamakta, sağlığın her bir boyut için ayrıcalıklı olduğunu belirtmektedir. Model bu önermeye karşın, boyutlar arasındaki etkileşimi hesaba katmamaktadır. Aksine sağlık, uygun entegrasyon ve denge halidir. Bu şekilde wellness'te beş boyut arasındaki işleyiş ve etkileşime bağlıdır (Harari, 2002; Steward, 1998: 472-489).

Duygusal wellness duyguların uygun şekilde kontrol ve ifade edilebilmesi olarak tanımlanmıştır. Zihinsel wellness entelektüel kapasite ve öğrenebilme yeteneği, fiziksel wellness bireyin biyolojik bütünlüğü, sosyal wellness insanlarla karşılıklı etkileşim içinde olmak ve sosyal ilişkilerden duyulan tatmin duygusu, tinsel wellness ise doğa, bilimin yasaları ya da doğaüstü bir güç gibi birleştirici bir güce duyulan inanç olarak tarif edilmiştir (Webster, 2004).

Beş boyutlu model wellness ve sağlık kavramlarını birbirinden ayırmış ve esenlik, yaşam dengesi gibi konulara katkı sağlamıştır. Bu modele göre sağlık bireysel boyutlara odaklanmaktadır. Oysa 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 meydana getirmektedir. Ancak simetri sürecinin daha yüksek bir wellness durumuna yol açtığına dair deneysel kanıtlar mevcut değildir (Memnun, 2006).

3.2.6. Entegre Sistemler Modeli (Croze ve ark. - 1992)

Entegre sistemler modeli Hettler'in çok boyutlu modeline dayanmakla birlikte, danışmanların kendi bilgi birikimlerini arttırmaya yardımcı olmak için müşterileriyle beraber kullanmaları amacıyla tasarlanmıştır. Bu model de çok boyutlu model gibi aynı altı

boyutu kullanır ancak bu modelde her boyut hem kendi açısından hem de diğer boyutlar ile ilişkisi açısından kavramsallaştırılmıştır. Entegre sistemler modeli, hangi faktörlerin daha iyi wellness seviyelerine neden olduğunu anlamak için dört ana prensibin tanımlanması gerektiğini söylemektedir. İlk prensip, sağlığı zihin, beden ve ruhun oluşturduğu bütüncül bir kavram olarak kabul eder. İkinci prensip, sağlığı dinamik bir süreç içerisinde ele alıp, her boyuttaki alt ve üst sınırların, biyoloji ve kültür dâhil birçok faktör tarafından şekillendirdiğini ifade etmektedir. Üçüncü prensip, wellness'ın yaşamın her boyutunda kendi kendini düzenlemesidir. Son olarak zaman, her boyutta dengeyi yeniden kurmak için çalışmaktadır (Harrari, 2002).

Bu modelde wellness iki önemli bileşenden oluşmaktadır. İlk bileşen bireylerin algıladığı wellness derecesini belirler. İkinci bileşen ise bireylerin altı boyutu bir bütün olarak algılamasına rağmen, bir boyutta meydana gelen faaliyetin diğer boyutu da etkilediğini ifade etmektedir. Bu nedenle entegre sistemler modeli, yaşamın bu altı boyutu dengelendiğinde bireylerin daha yüksek derecede wellness hissedeceğini söylemektedir. Modelin zaafı ise, bu altı boyutun her birinin tüm bireylerin üst derecede wellness'a ulaşmaları için eşit derecede önemli olduğu varsayılmaktadır. Yine bu model bireysel ve kültürel farklılıkları göz ardı ederek bu altı boyutun tüm bireyler için eşit oranda önemli olduğunu ileri sürmektedir. Bu nedenle bu model yüksek oranda kişiselleştirilmiş wellness süreciyle çelişmektedir. Entegre sistemler modelinin bir diğer zaafı da değerlendirme ve ölçme yapmanın son derece güç olmasıdır (Memnun, 2006).

Yaşamdaki boyutlar birbirinden ayrı olarak var olmalarına karşın, denge durumu boyutlar arasındaki karşılıklı etkileşimi tüm sistemin bir parçası olarak görmektedir. Farklı bir deyişle, kişiler herhangi bir boyutta etkinliklerini artırdıklarında, diğer boyutlar da bu durumdan olumlu yönde etkilenmektedir. Bu yüzden, entegre sistemler modeli; kişinin kendisini eylemlilik içinde algıladığı ve yaşamın sözü edilen altı boyutunu dengelediğini hissettiğinde bireyin üst düzey wellness'a ulaştığına vurgu yapmaktadır (Memnun, 2006).

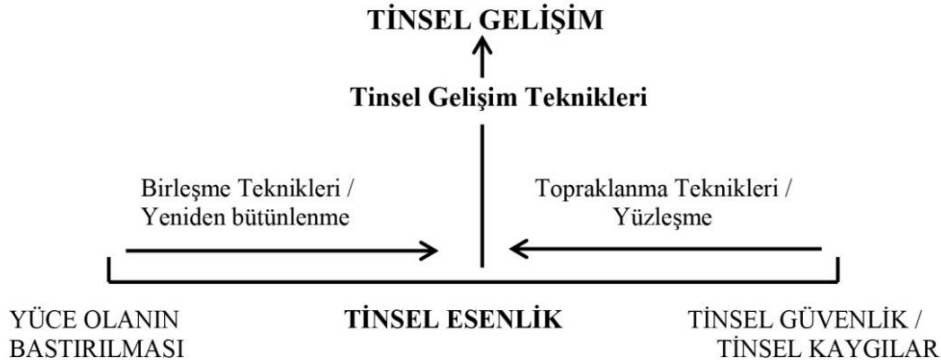
3.2.7. Tinsel (Ruhsal) Wellness Modeli (Chandler ve ark. - 1992)

Tinsellik, psikolojik danışma alanında yeni bir kavram gibi görünmesine rağmen Carl Jung'un (1933) kuramının özünde tin ve tinsellikle ilgili temalar bulunmaktadır. Carl Jung

(1933), insanın sadece psikoseksüel ve psikososyal bir varlık olmadığını, aynı zamanda psikotinsel (psychospiritual) bir varlık olduğunu ifade etmiştir. Son günlerde giderek genişleyen bilimsel tinsellik literatürü, bu kavramın tekrar doğuşunu göstermektedir (Richard & Bergin, 1997). Rasyonel ve nesnel olan kuralların yanı sıra, tinsel temalar, evrendeki bütünlüğe ve dengeye inanma, acı deneyimlere rağmen iyi hissetme, hastalıklardan sonraki iyileşme sürecinde kullanılan alternatif yollar olarak görülmektedir. Maslow (1971), kendini gerçekleştirmenin tinsel bir önem taşıyan önemli bir deneyim olduğunu söylemiştir. Jung (1933) kişilerin yaşadığı tüm sorunların tinsellikle ilgili olduğunu ve tinsel bir farkındalık yaşamadan iyileşmenin tam olarak gerçekleşmeyeceğini savunmuştur.

Hettler'in çok boyutlu modeli ile aynı altı boyutu kullanır. Altı boyutlu wellness modelinde alt bileşenlerden biri olarak yer alan tinsel wellness'in, manevi boyutu merkeze alarak diğer beş boyutun maneviyat etrafında eşit dağıldığını ifade eder. Bu modele göre bireyin maneviyatının dengeli seviyesi, optimal esenliğin sağlanmasında önemli bir faktördür. Manevi bir perspektiften bakıldığında maneviyata çok fazla veya çok az odaklanan bir meşguliyet arasında bir "orta zemin" oluşturmayı ve diğer beş boyutun bireylerin maneviyatı önceliklendirdiği ölçüde etkilendiğini açıklamaktadır. Modelin eleştirileri ise, manevi dengenin derecesini değerlendirmede bir ölçüm olmadığı, aynı zamanda manevi dengeyi ön plana çıkarırken, diğer beş boyutu dengelemenin teorik ve deneysel açıdan kanıtları mevcut değildir (Chandler, Holden ve Kolander 1992).

Chandler, Holden ve Kolander (1992); tinsel wellness'in, sağlık eğitimleri ve danışmanlık sahasında açığa çıkan bir ilgi alanı olarak diğer beş boyutla alakalı olduğunu savunurken bu unsurun yeterli düzeyde tanımlanmamış olduğunu bildirmekte ve Opatz'dan (1986) yaptıkları alıntıda tinsel wellness'ı, insanın varoluşu içinde anlam ve amaç arayışındaki istekliliğini, herşeyi sorgulayarak ve hâlihazırda açıklanamaz ve anlaşılamaz olan tinsel değerleri takdir etmesi ile birleştirmektedirler.



Şekil 8: Chandler, Holden ve Kolander'in Tinsel Wellness Modeli

Kaynak: Chandler, C. K., Holden, J. M. ve Kolander, C. A. (1992). Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling & Development*, (71): 170.

Şekil 8'de, ruhsal gelişimin herhangi bir noktasında, birinin bir durgunluk pozisyonu ile baskılamanın veya acil durum-meşguliyet (yatay boyut) arasında geçiş yapabilmektedir. Ruhsal sağlıklı yaşam pozisyonunda, ruhsal gelişim (dikey boyut) sürekliliği boyunca herhangi bir aşamayı gösterebilir. "Denge"nin ilk anlamı yatay boyuta, ikinci anlam ise dikey boyuta işaret eder. Dengenin yatay konumda kalması ve maneviyatın daha yüksek aşamalarına ilerlemesi için, nispeten yavaş ve genel olarak sırayla ilerlemelidir (Assagioli, 1965; Maslow, 1971; Wilber, Engler ve Brown, 1986).

Kişinin şu anki merkezîyetçi odağı nedeniyle birleştirilemediği yaşam olaylarıyla yüzleşmek, ya ruhsal acil durum ya da yüce baskılar yönünde bir kaymaya neden olabilir. Bu tür yaşam olaylarına örnek olarak, sevilen birinin ölümü, toplama kampında hapis cezası (Frankl, 2013: 82) ve kişinin kültürü tarafından değerlendirilen bu hedeflere ulaşmanın yanı sıra NDE ve ölüm benzeri deneyimler gibi manevi deneyimler üzerine yerine getirilmemesi gibi varoluşsal olayları içerir. Manevi deneyimler yalnızca geleneksel olarak dinsel olarak kabul edilen deneyimleri değil, aynı zamanda tüm farkındalık durumlarını, tüm bunların ortak paydası olan ortalamanın üzerinde değerlere sahip olan insan işlevlerini ve faaliyetlerini ifade eder.

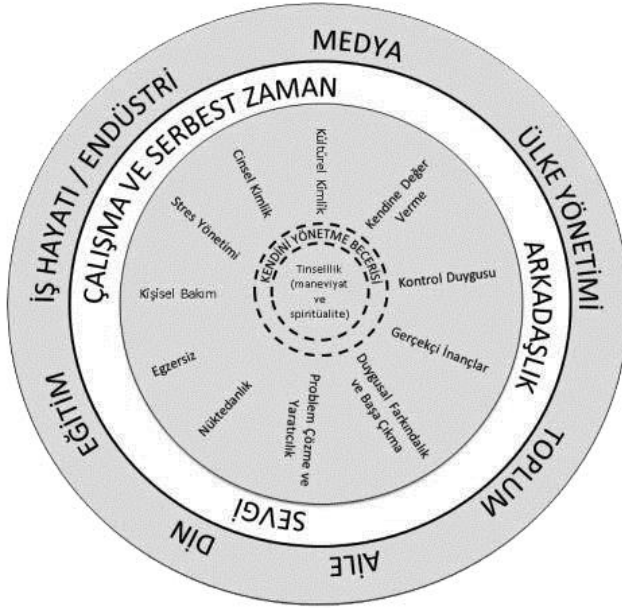
Chandler, Holden ve Kolander (1992), tinsel wellness'ı yüksek olan kişinin iç dünyasında olan biten ile kendi dış dünyasından gelen arasında uyum arayışına vurgu yapmaktadırlar.

3.2.8. Wellness için Bütünsel Model (Wellness Çarkı) (Witmer & Sweeney - 1992)

"Bu model, bütünsel bir sağlık perspektifinden bakıldığında sağlıklı bir kişinin yaşamı boyunca geliştirdiği niteliklerini tanımlayabilmektedir. Bu modelin amacı diğer wellness modelleriyle benzerlik gösterse de, bu modelin daha farklı bir kurgusu vardır" (Bockrath, 1999). Teorik bakış açısını oluşturmak için de gelişim psikolojisi, sağlık, kişilik, sosyal ve klinik alanlardan yararlanılmıştır. Stres yönetimi içinde davranışsal tıp, psikonöroimmunoloji, ekoloji ve bağlamsalcılık alanlarından faydalanılmıştır (Deniz, 2017).

Modele göre günlük yaşam sürerken, insanların temel açmazlarından birisi hayatın akışına kapılıp, pek çok sayıda temel ihtiyaç ve görevleri ihmal etmesidir. İhmal edilen görevler genellikle yakın gelecekte probleme yol açmazken, orta veya uzak gelecekte kendilerini göstermektedirler. Örneğin beslenme düzenine dikkat etmeyen bir kişi, bir süre sonra konuya odaklandığında haddinden fazla kilo almış olduğunu görebilir. Bu bakımdan, wellness çarkı bir bütün olarak yaşam kalitesini artıracak noktalara dikkat edilmesini önermektedir. Çarkın en önemli yanı, sistematik olarak herkesin kendi hayatını değerlendirebilme imkânı sağlamasıdır (Karagözoğlu, 2005: 10).

Modelin çekirdeğini maneviyat (ruhanilik=spiritüalite) oluşturmaktadır. "Maneviyat sağlıklı insanın en temel karakter özelliğidir" (Seaward, 1995). Bu modele "sağlık tekerleği" veya "wellness çarkı" denilebilir. Çarkın yaşamdaki öneme göre değişen üç bölümü vardır. Üç çemberden oluşmaktadır. Birinci yani en içteki çember, çarkın merkezini oluşturur ve maneviyat olarak tanımlanır. Ana yaşam amacını belirtmektedir. Maneviyatın unsurları, içsel yaşam, amaç, iyimserlik ve değerlerden oluşmaktadır. İkinci çemberin yaşam görevi ise kendini yönlendirme veya öz denetim olarak adlandırılır. Bu oluşumun duygusal ve entelektüel bileşenleri vardır. Çarkın en dışındaki çember ise aile, arkadaşlar, kariyer, sevgi gibi yapıları içermektedir (Harrari, 2002).



Şekil 9: Witmer & Sweeney'in Wellness Çarkı Modeli

Kaynak: Witmer, J. M. ve Sweeney, T. J. (1992). A Holistic model for wellness and prevention over the life span. Aktaran: Myers, J. E. ve Sweeney, T. J. (2004) *The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness*. Journal of Individual Psychology, 60(3): 235.

Şekil 9'daki model incelendiğinde bireyin gelişiminin aile, din, eğitim, endüstri, medya, ülke yönetimi ve toplumdaki bağımsız olamayacağı görülmektedir. Kişi bireysel gelişiminde sağlıklı bir yapı oluşturmak istiyorsa çarkın en dışındaki yedi kavramla iyi ilişkiler kurmak zorundadır. Bunun yanında oluşturulan yapının bir başka özelliği çekirdekten dış dünyaya, en özelden genel olana doğru bir anlayışın olduğu görülmektedir. Burada çekirdekte yer alan bireyin sorumluluk alma duygusu ile hareket etmesi gerektiğine de vurgu yapılmaktadır. Birey bu konuda hamleler yapmıyorsa, yaşama sorumluluğunu almıyorsa hem sağlık açısından sorunlar yaşar hem de gelişim açısından diğer bireylerden geride kalır (Deniz, 2017).

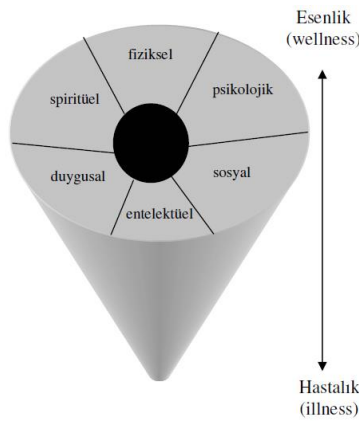
3.2.9. Algılanan Wellness Modeli (Adams, Bezner & Steinhardt (PWM) -1997)

Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından geliştirilen algılanan wellness modeli, bireylerin optimal wellnes'a nasıl ulaşabileceklerine dair bütünsel bir kavramsallaştırma sağlamaktadır. 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. Modele göre, optimal wellness, duygusal,

sosyal, entelektüel, fiziksel, psikolojik ruhsal yaşam boyutlarında eşit ve birbirleriyle dengeli biçimde gösterilen faaliyetler sonucunda oluşabilmektedir (Memnun, 2006).

“Algılanan wellness, insanların kendi sağlıkları hakkında sahip oldukları fikirdir. Bu fikir genellikle kişinin sağlığı hakkında gerçeği ifade eden bir betimlemeden ziyade kişinin kendisini nasıl bulduğu (sağlıklı veya sağlıksız) ile alakalı bir görüştür” (Tsai, 2004). Bireyin sağlık seviyesini kendi zihinsel değerlendirmesi ile ifade etmesidir. Algılanan wellness genel sağlık seviyesini göstermekle birlikte, kişi için ihtiyaçları da ortaya koymaktadır (Kim, Oh, Kim, Kim, Lee ve Ha, 2014).

Fiziksel boyut; kişinin fiziksel sağlığı ile ilgili olumlu algı ve beklentilerini kapsar. *Duygusal boyut*; kişinin özgüvenini yani benlik saygısını temsil eder. *Psikolojik boyut*; bireyin iyimserliği ve yaşamla ilgili olumlu beklentileridir. *Sosyal boyut*; kişinin sosyal hizmet sağlayıcısı ile aynı zamanda sosyal destek alması ile karakterize edilir. *Ruhsal boyut*; yaşamın anlamı ile ilgili olumlu algılar ve bir amaç sahibi olarak yaşama çabasıdır. Son olarak, *entelektüel boyut*; zihinsel aktiviteyi uyaracak düzey deoptimal entelektüel eylemliliğe sahip olmak şeklinde tanımlanabilir (Adams ve ark., 1997).



Şekil 10: Adams, Bezner ve Steinhardt'ın Algılanan Wellness Modeli

Kaynak: Adams, T., Bezner, J. ve Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11(3): 210.

Adams, Bezner ve Steinhardt (1997), dengesizliğin etkilerini ve sağlıksızlık sırasında meydana gelen telafi edici değişiklikleri vurgulamak için Hettler modelini sağlık yapısına entegre eden üç boyutlu koni şeklinde algılanan wellness modelini sunmuştur. Yazarlar

modellerini “salutojenik (sağlığa neden olan)” entegre sistemler modeli olarak tanımlamaktadır. Hettler wellness modeline benzer bir şekilde altı boyutta wellness (fiziksel, sosyal, psikolojik, entelektüel, duygusal, manevi) dairesel bir düzenlemeye sahip yatay düzlemde iki boyutlu olarak yapılandırılmış, aynı zamanda boyutlar arasındaki etkileşimi ve dengeyi belirten dikey düzlem, hastalık ve sağlıklı yaşam sürekliliği arasındaki hareketi göstermiştir (Adams ve diğ. 1997). Psikolojik zindeliğin dahil edilmesi ve mesleki zindeliğin ihmal edilmesi Hettler modelinden iki ayrılma noktasıdır (Wilcock, 1999; Dünya Sağlık Örgütü, 1986). Bununla birlikte, önerilen model, önceki ilgili teori ve deneysel araştırmaların kanıt tabanını yansıtmaktadır.

3.2.9.1. Algılanan Wellnes’in Genel Yapısı

Algılanan wellness kavramı, esenliğin kuramsal yapısının literatür temelli beş ana bileşeni üzerine odaklanmaktadır. Bunların ilki, esenliğin algısal doğasıdır. Tüm bu bileşenler soldan sağa Tablo2’de gösterilmiştir.

Algısal Temel	Entegre Sistemler	Çok Boyutluluk	Salutojenik Oryantasyon	Eğilim Odaklı
---------------	-------------------	----------------	-------------------------	---------------

Tablo2: Algılanan Wellness’in Yapısı

Kaynak: Memnun, S. (2006). *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, 26.

Algısal Temel

Dunn (1961), wellness tanımlamasında ‘belli bir çevre içerisindeki wellness deneyimi her birey için benzersizdir’ ifadesiyle ‘bireysel çevreyi’ ve bunun yanında bireyin bu çevre ile olan etkileşim ve algılarının öznelliğini işaret etmiştir. Çünkü, iç veya dış kaynaklardan gelen bilginin nasıl işlendiği ve yorumlandığı bireyden bireye büyük değişiklikler göstermektedir (Adams, 1995). Bu bakımdan sağlığa ve wellness’a dair ölçümler yalnızca klinik, fizyolojik ve davranışsal olmayıp aynı zamanda algısal unsurları da içermelidir. Wellness ölçümüne algısal yaklaşım deneysel olarak desteklenmiştir (Dierksen, 2005).

Sağlık ve wellness üzerine yapılan sosyal destek araştırmalarında, kişinin sağlığı üzerindeki en güçlü etkinin kişinin aldığı destek değil, algıladığı destek olduğu

görülmüştür (Adams, 1995). Bunun yanında stres araştırmaları, bir uyarının kişi üzerinde tepki verilecek gerilimi üretebilmesinin, bunun kişi tarafından bir tehdit olarak algılanmasıyla bağıntılı olduğunu göstermektedir (Memnun, 2006). Ayrıca, epidemiyoloji araştırmaları kişisel sağlık algılarının objektif sağlık sonuçlarının en güçlü habercilerinden biri olduğunu ortaya koymaktadır (Adams, 1995).

Entegre Sistemlere Bakış Açısı ve Çok Boyutluluk

Wellness ölçümü, karşılıklı beden zihin entegrasyonunu öneren sistemler teorisiyle tutarlı olmalıdır. Dunn, wellness tanımını ‘entegre bir metot’ olarak vurgularken boyutların karşılıklı ilişkisinin önemini işaret etmiştir. Diğer wellness alanlarında karşılıklı entegrasyon; fiziksel, manevi, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel wellness’ta eşzamanlı ve çok boyutlu işlevselliği öngörmektedir. Bir algılanan wellness modelinde ve modele uygun ölçümlerinde çeşitli boyutlar temsil edilmelidir ve her bir boyutun büyüklüğü ve aralarındaki denge eşzamanlı olarak düşünülmeli, ayrıca geçerli bir wellness modeli kültürel ve çevresel etmenleri içermekle birlikte bunları içeren diğer modellerle bağlantılı olmalıdır (Harrari, 2002).

Salutojenik Oryantasyon

Antonovsky, ‘sağlık sağlayan’ anlamına gelen ‘salutojenik’ teriminin yaygınlaşmasını sağlamıştır. Salutojenesi kavramı, patolojiye odaklanmaktan ziyade, daha iyi sağlık ve iyi oluşa götüren faktörlere atıfta bulunmuştur (Harrari, 2002). Dünya Sağlık Örgütü sağlığı ‘eksiksiz bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluşturun ve sadece hastalık ya da sakatlığın yokluğu değildir’ olarak tanımlarken ‘salutojenesi’ kavramı vurgulanmıştır. Dunn ise tanımında ‘bireyin erişebileceği potansiyeli maksimize etmeye yönelik eylem’ ifadesiyle salutojenesi işaret etmiştir (Adams, 1995).

Salutojenik terimi ve uygulaması bir wellness süreci bağlamı içerisinde daha iyi anlaşılabilir. Salutojenik felsefe wellness sürecinin esen kutbuna daha yakın bir noktada bulunurken patojenik felsefe sürecin esensizlik kutbuna yakın durmaktadır. Esensizlik terimiyle esenliğin zıt yönünde olan her durum ifade edilmektedir. Örneğin; fiziksel hastalıklar, beslenme yetersizliği, ruh sağlığındaki bozulmalar veya kişinin herhangi bir nedenden dolayı kendini kötü hissetmesi esensizlik olarak adlandırılabilir (Adams, 1995).

Eğilim Odaklılık

Kişisel eğilimler, bilginin işlendiği ve yorumlandığı bir filtre görevi görürler. Eğilimler üstü kapalı ya da aşıkâr bir şekilde birçok sağlık kuramı ve modelinde vardır. Kötümserlik, iyimserlik, dayanıklılık, kontrol merkezi gibi yapıların araştırılması bu görüşü destekleyici niteliktedir (Adams ve ark., 1997). Ancak teşhiste bireysel eğilimlere aşırı odaklanmanın bir sakıncası vardır. Algılanan wellness modeli kültürel ve çevresel şartları net olarak içermemektedir. Wellness ise, en iyi şekilde, bu etmenler hesaba katılarak açıklanabilir. Dolayısıyla eğilimler bireysel sağlığı tamamen açıklayamazlar, daha çok kişinin yaşadığı çevrenin daha iyi anlaşılması için bilgi sağlarlar (Adams ve ark., 1997).

3.3. Wellness Boyutları

Sağlık; fiziksel iyilik, sosyal etkileşimler, ruhsal ve duygusal kapasite ve manevi durum gibi yaşamın bütün boyutlarıyla ilgili bir kavramdır. Sağlıklı yaşam teorileri ve modelleri, sağlıklı yaşamın bir yaşam biçimi olduğunu, insan hayatının çeşitli yönleriyle bütünleştiğini, sürekli olarak yaşam boyu süren bir çaba, kararlı bir seçim ve proaktif bir tutum olduğunu ortaya koymaktadır (Sevin ve Barakazı, 2018: 300). Wellness modelleri göz önün alındığında fiziksel, duygusal (zihinsel), sosyal, ruhsal (spiritüel-manevi), psikolojik, çevresel, mesleki ve entelektüel olmak üzere sekiz boyutu bulunmaktadır ve bu boyutlar birbiriyle ilişkilidir. Bu çalışmada wellness'ın psikolojik, fiziksel, duygusal (zihinsel), sosyal, ruhsal (spiritüel-manevi) ve entelektüel (düşünsel-yaratıcı) wellness boyutları temel alınmış ve birbirleriyle olan ilişkileri incelenmiştir.

3.3.1. Fiziksel Wellness

Fiziksel wellness, sağlıklı olma durumu ile en çok ilgili olan boyuttur. Bireyin, fiziksel sağlığını koruma ve sağlık problemleri ile ilgilenme kabiliyetine ilişkin güven ve iyimserliği gerektirir. Sağlıklı bir beden, iyi beslenme, düzenli egzersiz, zararlı alışkanlıklardan kaçınmak, sağlık ile ilgili bilgi ve sorumluluk kararları vermek ve ihtiyaç duyulduğu zaman tıbbi destek aramak ile korunur. İyi durumda kalmak, fiziksel sağlığını korumak için, iyi beslenme, egzersiz yapmak, ideal kiloyu korumak, yeterli uykuyu almak, riskli cinsel davranıştan kaçınmak ve zararlı maddelerin alımını kısıtlamak bir gereklilik ve fiziksel wellness için ihtiyaç duyulan basamaklardır.

Fiziksel wellness; sadece fiziki olarak baştan aşağı kişinin durumunu veya fiziki açıdan hastalığın olmamasını içermez, bunun yanında var olma zindelik seviyenizi yükseltmekle ve kendinize bakmanızı da içerir. Optimal düzeyde fiziksel wellness oluşturmada hastalıktan ve sakatlıklardan korunma önemli yer tutar (Fahey, Insel ve Roth, 2014: 3-8).

Fiziksel wellness, fiziksel sağlığa ilişkin olumlu bir algı ve beklenti olarak tanımlanmaktadır (Adams, Bezner ve Steinhardt, 1997). Fiziksel wellness'ı yüksek algılanan bir kişi, fiziksel sağlık gerektiren günlük aktiviteler için daha fazla işlevsel yeterliliğe sahiptir, egzersiz yapmak ve sigara içmek gibi davranışlar konusunda daha sağlıklı kararlar verir, fiziksel olarak daha sağlıklı hisseder ve kendi fiziksel durumu ile ilgili daha olumlu bir imaja sahiptir (Adams, Bezner, Garner ve Woodruff, 1998).

Boş zaman araştırmalarına göre boş zamanlarda fiziksel aktivite ile düşük obezite riskinin, önlenabilir kronik hastalıkların ve prapetüre ölüm gibi parametrelerle arasında bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Boş zamanlarını fiziksel aktivite yaparak geçirme kararı ve bu sürecin; fiziksel aktiviteden zevk alma, zaman tercihi, zamanın fırsat maliyeti gibi gözlemlenmeyen faktörlerle de fiziksel sağlığı etkilediği bazı çalışmalarda belirlenmiştir (Komlos, Smith ve Bogin, 2004; Smith, Bogin ve Bishai, 2005).

3.3.2. Ruhsal (Spiritüel) Wellness

Maneviyat ya da ruhsallık, tinsellik bu kavrama karşılık olarak kullanılır (Bostancı ve Buzlu 2010). Maneviyat terimi, mana için bir arayış, bir dine bağlılık, enerji ve temel güvenin dengelenmesi olarak tanımlanır (Kavak, Mankan, Polat, Sarıtaş ve Sarıtaş, 2014). Maneviyat, insan olmanın önemli bir parçasıdır (Sülü, 2014). Sağlığın manevi boyutu, bir kişinin yaşamına anlam vermesini, ölümü kabul etmesini, yaşama umudu gereksinimini ve daha üstün bir güce yönelik inanç ve güven duyma gereksinimini vurgular. Sağlığın spiritüel boyutu, sağlık bakımında kişinin sürekliliğini tehlikeye sokan fiziksel veya duygusal bir tehdit durumunda bireyi destekler ve rahatlatır (Öz 2004: 11-33, Ergül ve Bayık 2004).

Ruhsal wellness, wellness'in tüm boyutlarını bir araya getiren birleştirici bir güç sağlar, Spiritüel insanların temel özellikleri arasında yaşamın bir anlamı ve bir hedefi olduğuna dair bir anlayışa sahip olmaları ve daha üst bir varlıkla kurulan ilişki bulunmaktadır. Söz

konusu bu anlayışa ve ilişkiye dair hedeflere yönelmek; dua, inanç, sevgi, diğer insanlara yakınlık, huzur, neşe, memnuniyet ve özgeciliği kapsayan kişisel özgürlüğü beraberinde getirir. Yapılan çalışmalar, ruhsal wellness, duygusal wellness ve yaşamdan memnuniyet duyma durumu arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Düzenli olarak dini etkinliklere katılan insanlar daha sağlıklı bir yaşam sürmekte, kronik hastalıklara daha düşük düzeyde yakalanmakta, stresle daha etkili bir şekilde başetmekte ve görünüşe göre daha uzun süre yaşamaktadır. Dua, spiritüeliliğimizin bir göstergesi olup çoğu ruhsal deneyimin merkezinde yer almaktadır. Dua, daha yüksek bir güç ile kurulan iletişimdir. Duanın sağlık üzerindeki etkileri konusunda en az 200 araştırma yapılmıştır. Bu çalışmaların yaklaşık üçte ikisi; içtenlik, alçak gönüllülük, sevgi, empati ve şefkat ile dua edilmesi şartıyla duayı olumlu sağlık sonuçları ile ilişkilendirmiştir. Bazı çalışmalar, kendilerine dua edilmeyen hastalarla karşılaştırıldığında kendileri için dua edildiğinin bile farkında olmayan hastaların daha hızlı bir şekilde iyileştiğini ve bu hastalarda daha az komplikasyonun oluştuğunu göstermiştir. Yapılan çalışmalar, düzenli olarak gönüllülük esasına dayalı faaliyetlerde bulunan insanların daha uzun süre yaşadığını göstermektedir. Spiritüellik ve wellness arasındaki ilişki, daha kaliteli bir yaşam sürme hedefimiz açısından anlamlıdır. Diğer boyutlarda olduğu gibi ruhsal boyutun tüm potansiyeli ile birlikte gelişimi de wellness durumuna katkıda bulunur (W. Hoeger ve S. Hoeger, 2016: 9).

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 anlayışı olduğu kadar, düşünce ve hareketlere amaç ve bütünlük veren bir dünya görüşü olarak tanımlamıştır.

Adams, Bezner ve Steinhardt (1997), ruhsal wellness'ı, "birleştirici bir güce duyulan inanç", "zihin ve bedeni bağlayan kuvvet" veya "yaşamın anlamı ve amacı konusundaki farkındalık hali" gibi değişik şekillerde tanımlamıştır. Ruhsal wellness sahibi olan kişi; İçsel bir ilke kümesini benimsemeyi ve bu ilkelere göre yaşamaktadır, bir neden veya amaca bağlıdır, daha gelişmiş bir etik davranış anlayışına sahiptir ve dünyanın anlamını görmektedir (Adams, Bezner, Garner ve Woodruff, 1998).

Kinney, Rodgers, Nash ve Bray (2003), maneviyat; yaşama yönelik anlam ihtiyacı, bütünleşme, yaşama dair umut, inançlı olma ve kader olarak tanımlanırken; Roscoe (2009), ruhsal wellness evrensel bir değerler sistemi arayışı olduğu kadar evren ve başkalarıyla ilişkisel ve içsel uyuma odaklanma, bireyin sahip oldukları adına mutluluk duyma ve şükretmesi olarak ifade edilmektedir.

Delgado-Guay ve arkadaşları (2011), spiritüelite, bireylerin istedikleri mana ve amaçlarını ifade ettikleri yol olduğunu ve bu yol bireylerin kutsallığa, doğaya, kendine, diğerlerine, yaşadığı an'a bağlanabilirliği olarak ifade etmişlerdir. Frankl (2013), "İnsanın anlam arayışı" adlı kitabında yaşamı anlamlı ve amaçlı kılan şeyin, insanın elinden alınamayan ruhsal (tinsel) özgürlüğün olduğunu belirtmiştir.

Paloutzian ve Ellison 1982'de geliştirdikleri manevi wellness skalası ile yaptıkları çalışma neticesinde manevi wellness ile yaşamı anlamlı bulma, yalnızlık hissi ve depresyon ile negative, aile ile bir arada olma, özsaygı ve sosyal beceriler ilde pozitif yönlü ilişki saptamışlardır (Memnun, 2006.)

Maneviyat daha sağlıklı bir yaşama yol açabilir (Edlin, Golanty ve Brown, 2000) ve "sağlıklı insan işleyişinin ve dolayısıyla sağlıklı yaşamın bir parçası" olduğu anlaşılmaktadır (Mansager, 2000). Buna karşılık, ruhsal sağlık eksikliği diğer boyutlarda kötü sağlığa katkıda bulunabilir (Powers ve Dodd, 2003) ve genel sağlığı olumsuz yönde etkileyebilir (Alters ve Schiff, 2003). Gordon ise; "hastalık fiziksel bir zorluğun yanı sıra manevi bir krizi de temsil ediyor ve sağlık, kendi içinde değerli olsa da, kendimizden daha büyük bir şey için yaşamamızı sağladığından daha da önemlidir" (Gordon, 1994) şeklinde ifade etmiştir.

3.3.3. Psikolojik Wellness

Psikolojik wellness, "yaşamın olaylarına ve koşullarına olumlu sonuçlar yaşanacağına dair genel bir algı" olarak tanımlanmaktadır (Adams, Bezner ve Steinhardt, 1997). Psikolojik wellness yüksek algılanan bir kişi; daha tutarlı olması, daha dirençli olması, hayatın akışı üzerinde daha güçlü bir kontrol hissetmesi, daha iyimser olması ve fiziksel ve zihinsel olarak daha iyi bir sağlık durumuna sahip olması beklenir. (Adams, Bezner, Garner ve Woodruff, 1998).

Ryan ve Deci (2001) psikolojik wellnessı, psikolojide “optimal psikolojik işleyiş ve deneyime” atıfta bulunmak için kullanıldığını ifade etmiştir. Ryff ve Singer (1998, 2000) ise, “kendini kabul etme, çevresel ustalık, yaşamdaki amaç, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve özerklik” olarak sıralamıştır.

Ryff ve Singer’in (2008) araştırmalarında, bireyin yüksek seviyede psikolojik wellness’a sahip olmasında, nöroendokrin düzeninin (sinir sistemi ve iç salgı bezleri sistemi), kardiyovasküler sistemin (kalbe ve kan damarlarına ait sistem) ve bağışıklık fonksiyonlarının büyük önemi olduğunu vurgulamışlardır.

Cowen (1991), “sorunları içermek yerine sağlık inşa etme” çabasının, diğer disiplinlerle uyum içinde modern psikolojinin odak noktası olması gerektiğini öne sürmüştür. Ryff ve Singer (1998, 2000), olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması olarak sağlıktan ziyade olumlu insan sağlığını teşvik eden faktörleri vurgulamak için oldukça bilinçli bir şekilde "wellness" terimini kullanarak, psikoloji alanının disiplinsizliğin sınırlarını gevşetmesi ve çeşitli araştırma alanlarıyla uygunluk için çalışarak kişilerarası gelişmenin olumlu sağlık sonuçlarının dikkate alınması gerektiğini vurgulamıştır. Bu bağlamda psikolojik wellness, psikolojik, sosyal ve fizyolojik olarak bireyi etkileyen ve birey merkezli etkileme yaratan çok boyutlu bir kavramdır.

3.3.4. Sosyal Wellness

"Sosyal wellness birinin başkaları tarafından destekleyici olarak algılanmasına da ek olarak ailesi, arkadaşları ya da tanıdıklar aracılığıyla birinin sosyal destek algısıdır. Birinin duygusal esenlik seviyesine kendi katkısı ve özsaygısıdır" (Milroy, Orsini, Abundo ve Sidman, 2013).

Schafer'e (1998) göre, sosyal wellness, niceliksel ve niteliksel izolasyon veya entegrasyon derecesine bağlıdır. Bağlamsal etkiler, hem mikro çevresel değişkenleri (akranlar, aile, iş arkadaşları ve komşular) hem de makro çevresel değişkenleri (ırkçılık, eşitlik, fırsat, özgürlük ve kaynaklar) içerir. Sosyal sağlığın derinliğine ve derecesine katkıda bulunan çok çeşitli sosyal bağlar, roller ve bağlamlar (mahalle, işyeri, okul ve din) vardır. Sosyal ilişkiler, bireysel veya topluluk bağlantılarını içerir ve yakınlık ve bağlılığa bağlı olarak tanışmadan romantik türlelere kadar değişebilir (Schafer, 1998).

Sosyal wellness özellikle ergenlik döneminde çok önemli hale gelmektedir. Çünkü ergenlik dönemindeki bireyler bu dönem ile birlikte toplumsal kimliklerini kazanma çabasında olurlar. Bu çabayı gösterirken ailesinden, arkadaşlarından, eğitimcilerinden alacağı tepkiler kişinin kimlik kazanma sürecini etkileyecektir. Doğal olarak bireyin sosyal esenliğinin bu dönemde üst seviyelerde olması hayati bir önem taşımaktadır. Ayrıca sosyal wellness'in üst seviyelerde olmasına duygusal açıdan kişiyi anlamanın da etkisi büyüktür. Kişi bu dönemde duygusal olarak hassasiyet yaşamaktadır ve çevresine "duygularımı anla" mesajını iletir (Deniz, 2017). Bireylerin farklı gelişim süreçlerine erişmesi ile birlikte sosyal ihtiyaçları da bu doğrultuda değişir. Bu değişme bireylerin sosyal wellness seviyelerinde de farklılaşmalara yol açar (Foster, Galjour ve Spengel, 2015).

Sosyal wellness, ihtiyaç anında aile veya arkadaşlarından destek alma algısı ve değerli bir destek sağlayıcı olma algısı olarak tanımlanmaktadır (Adams, Bezner ve Steinhardt, 1997). Sosyal wellness'a sahip bir kişi; sosyal uyum ve eşitliğe değer verir, başkalarına karşı hoşgörü, affetme, minnettarlık ve cömertlik gibi olumlu davranışsal nitelikler sergiler ve özellikle aile ve toplum içindeki roller hakkında bir değer ve yeterlilik duygusu hisseder (Adams, Bezner, Garner ve Woodruff, 1998).

Sosyal wellness'a ulaşmış olan kişi kendisini stresten uzaklaşmış hisseder, dolayısıyla burada da tükenmişlik ile negatif bir ilişkisi olduğu şeklinde yorumlanabilir (Memnun, 2006). Bir kişinin kendi ilişkileri ile doyumu veya çeşitli sosyal rol performansını değerlendirme yoluyla sosyal uyum ölçülebilir. Çoğu ölçümler geçerlilik ve güvenilirlik açısından tamamen test edilmemiştir ve kavramsal bazda fikir birliği yoktur (Garcia ve McCarthy 2000: 20). Bununla birlikte sosyal wellness, görev ve rol performansı bakımından ele alınabilir (Somunoğlu 1999, Velioğlu 1999: 78-92). Bireyin yaşamını ve gelişimini etkileyen sosyal uğraşlarının olması onun sosyal wellness'ın belirlenmesini sağlayan en önemli faktörler arasındadır (Öz, 2004: 11-33).

3.3.5. Duygusal Wellness

"Duygusal wellness insanoğluna ait duyguları hissetme ve ortaya koyma becerisidir. Duygusal wellness'ın temelini özgüven oluşturur. Özgüven bir nevi yordayıcıdır. Bir kişinin kendisine yönelik düşünceleri ile özkimlik oluşur. Bu kimliğe verilen değere

özsaygı denir ve bireyin kendisine yönelik değer görme, takdir edilme, onay alma gibi tüm duygu ve düşüncelerini içerir" (Adams, Bezner ve Steinhardt, 1997).

Greenberg ve Dintiman duygusal wellness'ı, kişinin hayatta karşılaştığı çeşitli durumlarda duygularını kontrol edebilmesi olarak tarif etmişlerdir (Armstrong, 1995). Erginöz'e göre, kişilerin kendilerini veya yeteneklerini ortaya koyabildikleri, hayatın normal stresleriyle başedebildikleri, verimli ve sonuçları yararlı olacak şekilde çalışabildikleri bir durumdur (Erginöz, 2008). Başka bir ifadeyle "Duygusal wellness karşımızdaki kişinin ne hissettiğini anlamak ve onun bu duygularıyla ilgilenmeyi içerir. Kendi hislerimizi yansıtmak; karşımıza çıkan engellere yönelik duygusal esenlikte ve duygusal dengede olma ile bütünlük kazanır" (Martin, 2015) şeklinde tanımlanmıştır.

Duygusal wellness, belirli bir dengeyi, başarı ve başarısızlığa dürüst bir şekilde yaklaşma kabiliyetini ve önceden belirlenen bir seyirde ilerlemeyi beraberinde getirir. Duygusal açıdan sağlıklı olan bir birey başarıya ulaştığında kendisinden beklenen sevinç ve güveni etrafına yayar. Bu birey, başarısızlık yaşadığında ise mevcut şartlardan en iyi şekilde yararlanarak ve hatasının ötesine geçerek başarısızlığa karşılık verir.

Duygusal wellness, yaşama anlam ve canlılık katan duygusal bir dayanak olan mutluluğu da kapsamaktadır. Mutluluk, yaşamın çeşitli alanlarına yayılan ve bakış açımızı etkileyen uzun süreli bir ruh halidir. Sağlıklı ve mutlu insanlar; arkadaşları ile eğlenir, tatmin edici bir konu üzerine oldukça sıkı çalışır, bol bol egzersiz yapar ve oyunun ve boş zamanın tadını çıkarır. Duygusal açıdan sağlıklı olan insanlar da ara sıra bizleri tümüyle rahatsız eden depresyon ve mutsuzluk ile karşı karşıya kalır ancak bu insanların farkı, yaşanan depresyon ve mutsuzluk sonrası kendilerini toparlama kabiliyetinde yatar. Duygusal açıdan esen olan insanlar, küçük aksaklıklarla karşılaşır ve tüm bunlara rağmen hayatın tadını çıkarırlar. Bu insanlar, yaşanan durumu tekrar anlatarak, bu durumu nasıl değiştirebileceklerini merak ederek veya geçmiş üzerinde çok fazla durarak enerjilerini veya zamanlarını boşa harcamaz.

Wellness algısı yüksek olan kişilerin duygusal özellikleri; diğerlerinin onayı ve güveni olmadan da harekete geçebilme yeteneği, kendi öz-kimliğine dair açık bir kavrayış, kişisel

yeterlilik ve kendinden hoşnut olma hali ve genel anlamda özgüven sahibi olmaktır (Adams, Bezner, Garner ve Woodruff, 1998).

3.3.6. Entelektüel Wellness

Entelektüel wellness, kişinin zihnindeki yaratıcı ve ufku genişletici etkinliklerin seviyesi olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda kişinin bilgi ve becerilerini genişletmek için bir kaynak olarak kullanılır (Hettler, 1980). Entelektüel wellness, daha tatmin edici bir hayata ulaşmak için kişinin beceri ve kabiliyetlerine odaklanması olarak belirtilmektedir (Roscoe, 2009).

"Entelektüel wellness kişinin kendi yaşamına dair zihinsel uyarılmışlık algısıdır" (Milroy ve ark, 2013). Entelektüel wellness'ı ön planda tutan bireyler kendi zihinleriyle mücadele etmekten zevk alırlar. Aktif bir zihin; problemleri bulmada, onlara çözümler getirmede ve bunları davranışa dökmeye rol oynar. Bunun yanında aktif bir zihin wellness'ın da temelini oluşturur (Fahey ve ark, 2014: 3-4). Entelektüel wellness bunun yanında merak duygusunu da temel alır. Birey merak duygusu ile düşünme, öğrenme ve bilme gibi durumlarının potansiyel üst sınırına ulaşmaya çalışır. Bu uğraş da bireyin sağlıklılık düzeyine katkı sağlamaktadır (Deniz, 2017).

Entelektüel wellness hali, optimal miktarda entelektüel uyarıcı aktivite tarafından içsel olarak enerjilenme algısı olarak tanımlanmaktadır (Adams, Bezner ve Steinhardt, 1997). Entelektüel wellness düzeyi yüksek olan kişi: bilişsel işlevde yetkinlik ve etkililiğe değer vermesi, iş iletişimi süreçlerine daha fazla dahil olduğunu hissetmesi ve genel olarak işten daha memnun ve daha az stresli olmasıdır. (Adams, Bezner, Garner ve Woodruff, 1998).

Entelektüel wellness yaşam tecrübelerini öğrenme, düşünme, yeni fikirlere açık olma, bir soru ve bir bilgiyi değerlendirme kapasitesidir. Beyin bilinçli olan tek organdır. Her gün beyin, bir bilgi üzerine hareket etmek, oluşturmak, değerler üzerine düşünmek, kararlar vermek, hedef koymak, bir problem ya da fırsatı değerlendirmekte kullanılmaktadır (Hales 2001: 2-5).

Entelektüel wellness'ı yüksek olan bireylerin yeni beceriler kazanmaya yönelik motivasyonları üst seviyededir. Bunun yanında kendileri yapılan eleştirileri esnek bir

biçimde zihin süzgecinden geçirebilmektedirler. Bu da bu kişileri daha sağlıklı iletişim yolları açmaktadır (Deniz, 2017). Kişinin yeni birşeyler öğrenmeye ve kendisini sürekli geliştirmeye yönelik isteğini artırarak kişinin kendisini olumlu yönde etkileyecek kültürel ve sosyal etkinliklere katılmasını artırmaktadır.



4. BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNE KATILIM İLE ALGILANAN WELLNESS (ESENLİK) İLİŞKİSİ

Algılama; bireyin gördüğü, duyduğu, kokladığı, tattığı ya da hissettiği şeylerden anlam çıkardığı psikolojik bir süreçtir. Algı; dürtülerin alınmasını, düzenlenmesini ve yorumlanmasını kapsamaktadır. Bireyler, önceki deneyimleri ve kişisel değer sisteminin algılama üzerindeki etkileri sonucunda, aynı durumu farklı olarak algılayabilmektedir. Davranışları, kişilerin olayların gerçekliği dışında onları nasıl algıladıkları biçimlendirir (Tomey, 2000).

Wellness'ın bireyselci doğası gereği algısal etmenler kişinin genel sağlığı üzerinde güçlü bir etkiye sahip olmaktadır. Algılanan wellness modelini geliştirmeye yönelik gerekçelerinde Adams vd. (1997)'ye göre bireysel algılar çok önemlidir, çünkü hastalığın veya esenliğin açık bir belirtisini göstermektedir ve böylece erken müdahale ya da sürdürülen sağlık için bir gösterge oluşturmaktadır (Adams, Bezner ve Steinhardt, 1997: 210).

Wellness literatüründeki yazarlar da fiziksel ve zihinsel sağlık hakkında algının etkisine ilgi göstermişlerdir. Örneğin Whitmer ve Sweeney değerli olma hissi, kontrol duygusu, gerçekçi inançlar, duygusal farkındalık ve başa çıkma, problem çözme gücü ve yaratıcılık, mizah, beslenme alışkanlığı, egzersiz, kişisel bakım, stres yönetimi, cinsel kimlik ve kültürel kimlik gibi değişkenlerin daha yüksek wellness düzeylerine katkıda bulunduğunu ileri sürmüşlerdir (Memnun, 2006).

4.1. Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ile Fiziksel Wellness İlişkisi

Fiziksel wellness, sağlıklı olma durumu ve vücudun fonksiyonel işlevleri ile ilişkili bir boyuttur. Bu boyut fiziksel uygunluğun sağlık ile ilişkili, kas kuvveti, kas dayanıklılığı, kardiyovasküler dayanıklılık, esneklik ve vücut kompozisyonunu içerir. Fiziksel boyut aynı zamanda medikal bakım, düzenli testler, ağız bakımı, ilaçların doğru kullanımı, hastalanınca doğru adımları gerçekleştirebilmek ve sağlık sisteminin doğru bir şekilde kullanımını da içermektedir. Kendi yaşadığımız çevrenin düzenlenmesi de fiziksel wellness'ı etkilemektedir.

Penedo ve Dahn, fiziksel etkinliklere dayalı müdahalelerin genel ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesini ve daha iyi işlevsel davranma potansiyeli artırdığı ve daha iyi ruh haline yol açtığını bulmuşlardır. Bu da fiziksel etkinliklerde bulunmanın iyilik haline etkisini göstermesi açısından anlamlıdır.

Stathi, Fox ve McKenna'ya (2002) göre fitness fiziksel iyi oluşun (wellbeing) önemli bir unsurudur, fiziksel olarak sağlıklı olmanın yetişkinlerin öznel iyi oluşuna önemli kalkan olduğu ve fiziksel aktivitelerin yetişkinlerin fiziksel iyi oluşlarını (wellbeing) sürdürmelerine ve korumalarına yardımcı olduğunu belirtmiştir (Akt: Sevin ve Barakazı, 2019: 303).

Mulley (1995), fiziksel aktivitenin emekli insanları yeni durumlara götürdüğünü ve yeni arkadaşlar edinmeye teşvik ettiğini belirtmiştir. Fiziksel aktivite aynı zamanda emekli olanların kaygılarını hafifletmelerine yardımcı olmuş ve refahlarını arttırmıştır. Fiziksel aktivite sadece 60 yaşından küçük sağlıklı insanlarda değil, aynı zamanda 90'lı yaşlarındaki zayıf insanlarda da kas gücünü artırmaktadır. Egzersiz yapan yaşlı insanlar daha az obez olmakta, daha düşük koroner arter hastalığı vakası geçirmekte ve genel ölüm oranı azalmaktadır. Bu nedenle, fiziksel aktivite emekliler için sonraki yıllarda sosyal ve psikolojik sağlığın yanı sıra fiziksel sağlığa da fayda sağlamaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin yaşlanma ile ilişkili maksimum tüketimdeki düşüş oranını azaltabileceğini göstermiştir.

Fiziksel wellness halinin daha da çok iyileştirilmesine ilişkin çalışmalar bedenın tepkileri ve gerilim örüntülerinin farkındalığının sağlanarak sağlıklı beslenme ve bedensel dengeyi korumayı dikkate alır. Kötü beslenme, fiziksel hareket azlığı etkilerini uzun sürede sağlığı bozucu yönde göstermektedir. Kalp krizi, felç, şeker hastalığı, kanser gibi çoğu yetişkinlik hastalığı aslen sağlıklı alışkanlıklarla önlenebilecek hastalıklardır. Fiziksel sağlığı bozan madde kullanımı, aşırı hızlı araba kullanma benzeri olumsuz alışkanlıklar ve korumasız cinsel yaşam içinde olmak gibi riskli davranışlardan kaçınmak da bu boyuta ilişkindir. Sonuçta, fiziksel düzeyde iyilik düzenli ve dengeli beslenme, düzenli fiziksel etkinlik ve etkin medikal hizmetlerden desteği almayı gerektirir (Needham ve Crosnoe, 2005; Myers ve Sweeney, 2004).

4.2. Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ile Ruhsal Wellness İlişkisi

Ruhsallık doğuştan gelen bir insan yeteneğidir. Sadece yaşamsal gücümüz değil, bu yaşamsal gücü deneyimlememizdir. Her ne kadar bu yaşamsal gücü yaşamak deneyimlemek bizim bir parçamız olsa da, aynı zamanda bizi aşmaktadır. Ruhsallık bizi doğaya ve hayatın kaynağına bağlamakta ve ruhsallığı yaşamak çeşitli hayat deneyimleriyle baş etmemize yardımcı olmaktadır (Özdoğan, 2005).

Ruhsal wellness, kişiden kişiye değişen birleştirici bir güce inançtır. Özünde inanç kavramı vardır. Bu inanç diğer insanlara bağlanma hissi, yaşamın amacı ve anlamı kavramlarını içermektedir. Başka bir ifadeyle bireyin kendi anlamını aramak ve hayat içerisinde ki yönünü belirlemek için yaptığı araştırma anlamına da gelmektedir.

Westgate, ruhsal wellness'ı, yaşamda anlam ve amaç, içsel değer, inanç/deneyimler ve topluluk ilişkisini içeren çok boyutlu bir yapı olarak görmüştür. Chandler, Holden ve Kolander (1992), günlük yaşamın baskısı ve sıkıntıları nedeniyle hayatlarının ruhsal boyutlarını göz ardı etmiş insanların, boş zamanlarını, duyarlılık kazanma ya da ruhsal yenilenme aracı olarak kullanabileceğini belirtmişlerdir (Akt: Sevin ve Barakazı, 2019: 304).

Lenfelder (1987), Zimmer ve Lin (1996) tarafından yapılan araştırmalarda, boş zamanı etkili olarak değerlendirmenin wellness ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu ileri sürülmektedir.

Ponde ve Santana'nın (2000) araştırmalarında, boş zaman aktivitelerine katılımın kadınların ruh sağlığı üzerinde belirleyiciliği mevcuttur. Boş zaman aktivitelerine katılımın kadınlarda anksiyete/depresyon semptomları ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir.

Dünyanın birçok yerinde yaşayan insanlar için din ruhsallığı besleyen sosyal bir araç olmuştur. Bir başka bakış açısından, insanlığın temel bir yanı olan ruhsallık dünyadaki çeşitli dinlerin aracılığı ile hayata geçirilebilmiştir (Özdoğan, 2005). Din, boş zamanları amaçlı bir biçimde değerlendirmede önemli bir fenomen olarak ortaya çıkmakta ve insanların huzurlu bir biçimde boş zaman geçirmelerine vesile olmaktadır.

Boş zamanların insan hayatında son derece önemli olduğu günümüzde, dinî grup, dernek ve kurumların, din tebliğcilerinin, din davetçilerinin bu gerçeği de dikkate alarak boş zamanları değerlendirmek, boş zamanlarında özgürce ve sakin bir şekilde düşünen, hareket etme imkanı bulan insanlara mesajlarını ulaştırmak için yoğun çaba harcadıkları görülmektedir (Okumuş, 2002).

Kennedy, Abot ve Rosenberg (2002) yoga, meditasyon ve ibadetin maneviyatı arttırdığını, bu artışın yaşamı daha anlamlı kıldığını, iyi oluşun ve problemlerin ele alınmasında güvenin arttığını, stres, sinirlilik eğilimlerinin azaldığını belirtmişlerdir (akt: Sevin ve Barakazı, 2019: 304).

İbadetler bireye, kimlik ve aidiyet duygusu kazandırmaktadır. Yaşlıların boş zamanlarını değerlendirmeye ilişkin tutumlarının araştırıldığı bir çalışmada, yaşlıların zamanlarının çoğunu ibadet ederek geçirdikleri saptanmıştır (Kurt, 2008). Yaşlı insanların ibadet etkinliklerine katılmaları, kendilerini değerli bulmaları açısından olumlu sonuçlar meydana getirebilmektedir. Güven, ümit, tevazu, kendini kabul, sorumluluk, başkalarına yardım etme ve başkalarıyla ilgilenme, tefekkür gibi olumlu psikolojik ve toplumsal sonuçlar, ibadet etkinliklerine katılma sonucunda gelişmektedir. Ayrıca ibadetler, insanlar arasında dayanışmayı pekiştirerek, yaşlılara, kendini ifade etme imkanı vermektedir. Bunlara ilave olarak ibadetler yaşlı bireye hayatta doyum sağlamasına ve hayatını zenginleştirmesine fırsat sağlamaktadır (Kılavuz, 2002). Dini inançları güçlü olanların ve ibadetlerini yapanların yaşlılık dönemini psikolojik açıdan daha sağlıklı geçirdiklerine dikkat çekilmektedir (Miroğlu, 2009).

Tezcan'ın (1982) araştırmasında, boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin fiziksel bakımdan sağlıklı oldukları görüşü yaygın biçimde kabul edilmektedir. Boş zamanları değerlendirmenin sağlık alanına temel katkısı, hastalığı önlemesi, sağlam ve mutlu insanlar yaratılmasına yardımcı olmasıdır. Özellikle açık havada yapılan boş zaman etkinliklerinin ruh sağlığını korumada da büyük bir katkısı olduğu bilinmektedir.

4.3. Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ile Psikolojik Wellness İlişkisi

Boş zaman çalışmaları genellikle boş zamanın hem bireye hem de topluma katkısını ifade etmekte ve boş zaman aktivitelerinin psikolojik wellness, fiziksel sağlık ve sosyal grupların

istikrarına yardımcı olduğunu vurgulamaktadır. Yaşam boyu değişen boş zaman aktivitelerine katılım örüntüleri, psikolojik wellness ile yakından ilişkilendirilmektedir. Iso-Aholo ve Weissinger (1984), boş zaman, içsel motivasyona ve dolayısıyla psikolojik ve fiziksel sağlığa yatkınlığı teşvik etmek için tek olamasa da birincil yol olduğunu ifade etmektedir. Genel olarak boş zaman aktiviteleri bize mutluluk, memnuniyet ve yüksek derecede refah sağlamaktadır.

Bezner, Adams ve Whistler (1999), fiziksel aktivite ile algılanan wellness arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Algılanan wellness araştırması, 243 hastane çalışanının (195 kadın, 48 erkek; 24-72 yaş aralığı) katılımı ile yapılmıştır. Bulgular, fiziksel ve psikolojik wellness puanlarının boş zaman aktivitesinde harcanan zaman ile olumlu bir ilişki içinde olduğunu ve en fazla boş zaman aktivitesi katılımı olanların, sedanter gruba kıyasla genel olarak algılanan wellness puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Düşük düzeyde psikolojik wellness sahibi olan bireylerde depresyon, anksiyete ve stres semptomları gözlemlenmiştir.

Li, Duncan ve Duncan (2001), Tai Chi egzersiz programının 65 yaş ve üstü yaşlı bireylerde psikolojik refahı artırıp artırmadığını araştırdılar. Tai Chi'nin yaşlı yetişkinlerde psikolojik sağlığı iyileştirmek için yararlı bir egzersiz olabileceği sonucuna varılmıştır. Yorucu faaliyetler olmadan psikolojik refah artırılabilir ve sağlıklı statü elde edilebilmektedir.

Ryff ve Singer'in (2008) araştırmalarında, bireyin yüksek seviyede psikolojik sağlığa sahip olmasında, nöroendokrin düzeninin (sinir sistemi ve iç salgı bezleri sistemi), kardiyovasküler sistemin (kalbe ve kan damarlarına ait sistem) ve bağışıklık fonksiyonlarının büyük önemi bulunmaktadır. Psikolojik sağlık psikolojik, sosyal ve fizyolojik olarak bireyi etkileyen ve birey merkezli etkileme yaratan çok boyutlu bir kavramdır.

4.4. Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ile Sosyal Wellness İlişkisi

Sosyal wellness, “aileden veya arkadaşlardan destek alınması ve saygın bir destek sağlayıcısı olma algısı” olarak tanımlanmaktadır. Sosyal olarak iyi olan birey, iletişimde olduğu herkes için destek vermeye ve onlardan destek almaya hazır olan ve yaşam

kalitesini zenginleştiren ilişkileri artırabilen bireydir (Corbin, Lindsey, Welk ve Corbin, 2006; Horton ve Snyder, 2009).

Lord (1997), bireylerin boş zamanda çeşitli aktiviteler yoluyla sosyal bağlantılar kurduğunu ve sosyal etkileşimde bulunarak sosyal yeterlilik kazandığını, Chalip, Thomas ve Voyle (1992) ise rekreasyonel bir faaliyet olarak sporla ilgilenen kişilerin yeni arkadaşlıklar geliştirdiğini, daha fazla sosyal destek sağladıklarını ve sosyalleşme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca boş zaman bireyin ailesiyle uyumlu ilişkiler geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Akt: Sevin ve Barakazı, 2019: 303).

Sosyal wellness, bağlılık ve aidiyet duygusudur. Sağlıklı bir destek ağı oluşturmak ve sürdürmek demektir. Bir meslektaşı veya öğle yemeği için tanıdık bulmak, bir kulüp veya kuruma katılmak, sağlıklı sınırlar koymak, pasif veya agresif olmak yerine iddialı iyi iletişim becerileri kullanmak, özgün olmak gibi durumlar sağlıklı bir sosyal wellness oluşturmayı sağlamaktadır.

Rekreatif etkinlikler birçok geleneksel tabuları yıkarak, bireylerin daha hızlı arkadaş edinmelerine ve edinilen bu arkadaşlıkların daha samimi olmasını sağlamaktadır. Sınıf ayrımlarını kırarak, bireylerin birbirlerini tanımalarına fırsat vermekte ve daha huzurlu ve güvenli aile birlikteliklerinin artmasına yardımcı olmaktadır (Akgül, 2011).

4.5. Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ile Duygusal Wellness İlişkisi

Duygusal wellness, yaşamla etkin biçimde başa çıkma ve başkalarıyla tatmin edici ilişkiler kurma yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Duygusal sağlığı iyi olan insanlar, duygularını ve davranışlarını kontrol altına alabilmekte ve hayattaki zorluklarla başa çıkabilmektedir. Düzenli eğlence ve dinlenme etkinliklerine katılarak duygusal wellness korunmakta veya gelişmektedir.

Duygusal wellness, kişilerin yaşamına yönelik olumlu algısıdır. Boş zaman aktiviteleri, kişinin psikolojik iyi oluş, fiziksel sağlık ve sosyal gruplarla uyumunu olumlu etkilemektedir. Değişen aktivitelere göre boş zamanın değerlendirilmesi, pozitif psikoloji ve iyi oluş (wellbeing) ile yakından ilişkilidir ve boş zaman etkinliklerine katılım mutluluk ve sağlık üzerine olumlu katkı sağlamaktadır. Sander, Field, Diego ve Kaplan (2000),

gençlerinin sosyal ve psikolojik sağlığı ile spor aktivitelerine katılım ilişkisini araştırmış ve boş zaman aktivitelerinden elde edilen faydaların öğrencilerin akademik stres (çatışma, değişim ve hayal kırıklığı) ve stres etkenlerini (davranışsal ve bilişsel) önemli ölçüde azalttığını tespit etmişlerdir. Fiziksel aktivitelere katılım, bireyin vücut ağırlığının korunması ve istenen bir vücut imajı geliştirmesine katkıda bulunduğu gibi, aynı zamanda zorluklarla mücadele etmesi ve üstesinden gelmesini sağlamaktadır (Akt: Sevin ve Barakazı, 2019: 303).

Üniversite yılları, öğrencilerin gelecek kariyerlerine ilişkin akademik ve mesleki hedefler belirlemelerinde, kararlar almalarında ve planlar yapmalarında önemli bir süreçtir. Üniversite öğrencilerinin etkili bir kariyer gelişimi için gerekli olan görevleri yerine getirmede kendi yeterliklerini nasıl değerlendirdikleri, seçmiş oldukları kariyerin kendilerine ne gibi sonuçlar getireceği konusunda ne derece gerçekçi ve olumlu sonuç beklentileri geliştirdikleri onların mevcut veya gelecekteki sağlık ve mental iyi oluşları üzerinde etkili olabilmektedir. (Özden, 2014).

Shaw ve Gant (2002), internet iletişimi ile depresyon, yalnızlık, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiş ve internet kullanmanın yalnızlığı ve depresyonu önemli ölçüde azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca algılanan sosyal destek ve benlik saygısı da önemli ölçüde artmıştır.

4.6. Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ile Entelektüel Wellness İlişkisi

Adams ve ark. (1997), entelektüel wellness, entelektüel olarak uyarıcı aktivitenin optimal miktarda enerjilendirilmesi algısı olarak tanımlanmıştır (Adams ve diğerleri, 1997:212).

Entellektüel düzeyde aktif olmayı sevme, bilgilerini kendi ve toplum için kullanma, kendini zihinsel açıdan zorlayacak etkinlikler arama, sorun çözme benzeri özelliklerin yanında paralı ya da gönüllü olarak bireysel değerlerini doyuracak etkinliklerde bulunma, rolleri arasında denge kurma, becerilerini topluma katkı için kullanma gibi özellikler de yer almaktadır. Bu boyutta iyi olan birey, öğrenmeye açık, kendisi için zihinsel uyarıcılar arayan ve iş/okul arkadaşlarıyla dengeli ilişkiler kuran ve okulundan/işinden memnun kişidir (Miller ve Foster, 2010; Horton ve Snyder, 2009; Scheer ve Lockee, 2003).

Tomporowski (1997) yaşıya göre zihinsel egzersizlerin (okuma, bulmaca ve satranç gibi) zihinsel yetenekleri olumlu etkilediğini ileri sürmüştür. Ayrıca, Richards, Hardy ve Wadsworth (2003) sosyal, fiziksel ve entelektüel etkinliklerin bilişsel performansı artıracaklarını, yaşa bağlı bilişsel gerileme oranını yavaşlatacağını ve fiziksel egzersiz ve boş zaman aktivitesinin, ileri yaştaki bireylerin hafızası üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Schooler ve Mulatu (2001), boş zamandaki entelektüel aktivitelere katılımın yaşlı erişkinlerde bilişsel işlevlerin sürdürülmesi veya güçlendirilmesiyle ilişkili olup olmadığını incelemişler ve entelektüel zorluklarla başa çıkabilme kapasitesini geliştirdiğini belirtmişlerdir. Zihin egzersizi yaşlıların, bilişsel işlevini sürdürmede önemlidir. Ayrıca boş zaman aktivitelerin Alzheimer ve Demans hastalığını azalttığı belirtilmektedir (Akt: Sevin ve Barakazı, 2019: 304-305)

5. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama tekniği, verilerin analizi ve bulgular yer almaktadır.

5.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örnekleme, tesadüfi örnekleme yöntemine dayanarak oluşturulmuştur. Tesadüfi örnekleme yöntemi, evren içindeki tüm birimlerin örnekleme seçilme şanslarının eşit ve bağımsız olduğu örnekleme yöntemidir. Bu özelliğinden dolayı, evreni temsil etme gücü yüksektir. Örneklemekten elde edilen sonuçlar, evrene genellenebilir. Yapılan seçme işlemi tesadüfi olduğundan yanlışlık ve seçmeye dayalı örnekleme hatasının en az düzeyde olması beklenir. Örnekleme hatasını hesaplamak mümkündür. (Baştürk ve Taştepe, 2013).

Araştırmanın evrenini, Ankara ili Çankaya ilçe bazında KPSS-A Grubu kapsamında kurs veren toplam 13 eğitim kurumunda kayıtlı 3.298 öğrenci mevcuttur. Yapılan örneklem hesabına göre en az 344 öğrenciye anket yapılması yeterlidir. Ancak, hata payını azaltmak ve güvenilirlik seviyesini arttırmak amacıyla 516 öğrenci örneklem grubu olarak belirlenmiştir.

Örnekleme göre evrendeki eleman sayısı biliniyorsa uygulanan formül aşağıdaki gibidir.

Formüllerde;

N = Evrendeki birey sayısı

n = Örneklem alınacak birey sayısı

p = İncelenecek olayın görülüş sıklığı (olasılığı)

q = İncelenecek olayın görülmeşiş sıklığı (1-p)

t= Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosunda bulunan teorik değer

d= Olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen $\pm$ sapma olarak simgelenmiştir.

N	3298
P	0,5
Q	0,5
D	0,05
T	1,96
n	344

Tablo 3: Örneklem Sayısı

5.2. Veri Toplama Tekniği

Araştırmanın veri toplama aşamasında, öncelikli olarak mevcut literatür incelenmiştir. Literatür taraması yapılırken araştırma konusuyla ilgili olarak bilimsel makaleler, raporlar, kitaplar, dergiler, akademik yayınlar ve çalışmalardan yararlanılmıştır. Araştırmanın uygulanmasında ise nicel araştırma yöntemi olan anket tekniği kullanılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formuna ek olarak, öğrencilerin rekreasyon aktiviteleri ve aktivitelere katılım sıklığını tespit etmek amacıyla Cheng-Yu Tsai (2004) tarafından geliştirilen “Boş Zaman Katılım Ölçeği” anketinden yararlanılmış ve Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından geliştirilen “Perceived Wellness Scale” Türkçe uyarlaması güvenirlik ve geçerlik çalışması Memnun (2006) tarafından yapılan “Algılanan Esenlik Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Gençlerin boş zaman aktivitelere katılımını ve algılanan sağlıklı yaşamını etkileyeceği düşünülen yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir, çalışma saatleri, öğrenim durumu gibi mesleki ve kişisel bilgiler sorgulanmaktadır.

Boş Zaman Katılım Ölçeği: Rekreasyon aktiviteleri ve aktivitelere katılım sıklığını tespit etmek ve sorgulamak amacıyla 47 adet rekreasyon aktivitesini içeren Cheng-Yu Tsai (2004) tarafından geliştirilen 5’li likert ile ölçeklendirilmiş bir ölçektir.

Algılanan Esenlik Ölçeği: “Algılanan Esenlik Ölçeği” (Perceived Wellness Scale) kapsamlı bir çalışma olan Algılanan Esenlik Modeli (Adams, Bezner, Steinhardt 1997) temel alınarak geliştirilen bir ölçektir. Ölçek, bireylerin fiziksel, duygusal, psikolojik, sosyal, ruhsal ve entelektüel üzere altı wellness boyutu hakkındaki algılarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Toplam 36 sorudan oluşan ölçekte, her boyut için 6 madde vardır. Verilen cevaplar 6 puanlı Likert ölçeğinde, tamamen katılıyorum (6) seçeneğinden hiç katılmıyorum (1) seçeneğine kadar değişim gösterir (Memnun, 2006).

Ölçekte bulunan 36 maddeden 21 tanesi (1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 30, 32, 33, 35) olumlu ifadelerdir. Bu maddeler ‘Tamamen Katılıyorum’dan (6), ‘Hiç Katılmıyorum’a (1) doğru değişen 6’dan 1’e kadar olan sayılarla puanlanmaktadır. 15 madde ise (2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 17, 20, 25, 27, 29, 31, 34, 36) olumsuz ifadeler olup, olumsuz ifadeler ters çevrilerek ‘Tamamen Katılıyorum’dan (1), ‘Hiç Katılmıyorum’a (6) doğru değişen 1’den 6’ya kadar olan sayılarla puanlanmaktadır.

5.3. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Maddeler içi ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997).

Ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri -3 ile +3 arasında olduğundan normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir. Ölçek demografik değişkenlere göre farklılık gösterme durumu parametrik olan test tekniklerinden t ve ANOVA testleri ile analiz edilmiştir. ANOVA testinde fak çıkması durumunda çoklu karşılaştırma için Tukey testi kullanılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişki Pearsonkorelasyon testi ile analiz edilmiştir.

5.4. Parametrik Testler

Bağımsız Gruplar T Testi: Bağımsız iki grubun nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir. Söz konusu testin uygulanabilmesi için her iki grubun normal dağılım varsayımını sağlaması gerekir.

One –Way ANOVA: Bağımsız k grubun ($k>2$) nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir. Söz konusu testin uygulanabilmesi için her iki grubun normal dağılım varsayımını sağlaması gerekir.

Pearsonkorelasyon (r) testi: Bağımsız iki nicel değişken arasındaki doğrusal ilişkinin yönü ve kuvvetinin belirlenmesi kullanılan test tekniğidir. (Özdamar, 2004: 490-528).

5.5. Güvenirlilik Analizi

Cronbach's alfa katsayısının 0-1 arasında değiştiği, değerlendirme kriterlerine göre “0.00 < 0.40 ise ölçek güvenilir değil, 0.40 < 0.60 ise ölçek düşük güvenirlikte, 0.60 < 0.80 ise ölçek oldukça güvenilir ve 0.80 < 1.00 ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçek” olarak değerlendirildiği ifade edilmektedir (Tavşancıl, 2005).

Tablo 4: Demografik Değişkenler

		n	%
1. Cinsiyetiniz?	kadın	292	56,6
	erkek	224	43,4
2. Medeni durumunuz?	bekar	483	93,6
	evli	33	6,4
3. Yaşınız?	21-23	221	42,8
	24-26	204	39,5
	27 ve üzeri	91	17,6
4. Yaşamınızın büyük bölümünü nerede geçirdiniz?	köy-kasaba	31	6,0
	ilçe	81	15,7
	il	191	37,0
	büyükşehir	213	41,3
5. Öğrenim durumunuz?	son sınıf	162	31,4
	mezun	354	68,6
7. Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?	evet	95	18,4
	hayır	421	81,6
8. Aylık toplam bütçeniz?	250 TL - 750 TL	282	54,7
	751 TL - 1250 TL	90	17,4
	1251 TL - 1750 TL	40	7,8
	1751 TL ve üzeri	104	20,2
9. Günlük yapmakla zorunlu olduğunuz işler dışında kendinize ayırdığınız süre?	hiç kalmıyor	36	7,0
	1-2 saat	176	34,1
	3-4 saat	196	38,0
	5-6 saat	70	13,6
	7 saat ve üzeri	38	7,4
10. Haftalık sahip olduğunuz boş zaman süresi	yetersiz	222	43,0
	normal	154	29,8
	yeterli	140	27,1
11. Boş zaman aktivitelerine ayırdığınız parasal miktar?	1-100 TL	210	40,7

101-200 TL	110	21,3
201-300 TL	83	16,1
301-400 TL	36	7,0
401-500 TL	24	4,7
501 TL ve üzeri	53	10,3

Tablo 15’de belirtildiği üzere araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri incelendiğinde, cinsiyet durumlarına göre 516 öğrencinin 292’si (%56,6 oranında) kadın, 224’ünü (%43,4 oranında) ise erkek öğrencilerden oluştuğu; medeni durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, çoğunluğun 483’sinin (%93,6 oranında) bekar, 33’ünün (%6,4 oranında) evli öğrencilerden oluştuğu; yaş gruplarına göre dağılımları incelendiğinde, 221’i (%42,8 oranında) 21-23 yaş, 204’ü (%39,5 oranında) 24-26 yaş ve 91’i (%17,6 oranında) 27 ve üzeri yaşta oldukları; yaşamlarının büyük bölümünü nerede geçirdiklerine dair incelemede, 31’i (%6,0 oranında) köy-kasaba, 81’i (%15,7 oranında) ilçe, 191’i (%37,0 oranında) il ve 213’ü (%41,3 oranında) büyükşehirde geçirdikleri; öğrenim durumları incelendiğinde, 162’i (%31,4 oranında) son sınıf ve 354’ü (%68,6 oranında) mezun olduğu; herhangi bir işte çalışma durumları incelendiğinde, 95’i (%18,4 oranında) çalışan ve 421’i (% 81,6 oranında) çalışmayan öğrencilerden oluştuğu; gelir durumu verileri incelendiğinde, çoğunluğun 282’sinin (%54,7 oranında) 250-750 TL, 90’ının (%17,4 oranında) 751 – 1250 TL, 40’ının (%7,8 oranında) 1251 – 1750 TL ve 104’ünün (%20,2) 1751 TL gelir düzeyine sahip olduğu; günlük yapmakla zorunlu oldukları işler dışında öğrencilerin kendilerine ayırdıkları süre dilimleri incelendiğinde, 36’sı (%7,0 oranında) hiç kalmıyor, 176’sı (%34,1 oranında) 1-2 saat, 196’sı (%38,0 oranında) 3-4 saat, 70’i (%13,6 oranında) 5-6 saat ve 38’i (%7,4 oranında) 7 saat ve üzeri zaman ayırabildikleri; haftalık sahip olduğu boş zaman süresi incelendiğinde, ayrılan boş zaman süresinin 222’sinin (%43, oranında) yetersiz, 154’ünün (%29,8 oranında) normal ve 140’ının (%27,1 oranında) yeterli olduğu; boş zaman aktivitelerine ayırdıkları para miktarları incelendiğinde, 210’u (%40,7 oranında) 1-100 TL, 110’u (%21,3 oranında) 101-200 TL, 83’ü (%16,1 oranında) 201-300 TL, 36’sı (%7,0 oranında) 301-400 TL, 24’ü (%4,7 oranında) 401-500 TL ve 53’ü (%10,3 oranında) 501 TL ve üzeri olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5: Açık Alan Aktiviteleri için KMO ve Bartlett Testi Sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,762
	Approx. Chi-Square	658,710
Bartlett's Test of Sphericity	df	21
	Sig.	,000

Açık alan aktiviteleri için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,762 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygundur ($KMO > 0,500$). Bartlett testi kapsamında X^2 değeri 658,710 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). KMO ve Bartlett testi sonucuna göre verilerin faktör analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6: Açık Alan Aktiviteleri için Faktör Analizi Sonuçları

Boyut	Madde	Faktör yükü	Açıklanan varyans oranı	Cronbach's Alpha
Açık Alan Aktiviteleri	Dağ tırmanışı	,667	38,709	,723
	Gezi	,665		
	Bahçe işleri	,652		
	Bisiklet	,637		
	Diğer (Piknik yapmak)	,636		
	Balık tutmak	,624		
	Yürüyüş	,444		

Yapılan faktör analizi sonucuna göre ölçeğin faktör yükleri 0,444 ile 0,667 arasında değişen 7 madde ve tek boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %33,709; güvenirlik katsayısı 0,723'tür. Buna göre boyutun güvenirlik düzeyi oldukça yüksektir.

Tablo 7: Spor Aktiviteleri için KMO ve Bartlett Testi Sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,864
	Approx. Chi-Square	1769,794
Bartlett's Test of Sphericity	df	66
	Sig.	0,000

Spor aktiviteleri için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,864 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygundur ($KMO > 0,500$). Bartlett testi kapsamında X^2 değeri 1769,794 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). KMO

ve Bartlett testi sonucuna göre verilerin faktör analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 8: Spor Aktiviteleri için Faktör Analizi Sonuçları

Boyut	Madde	Faktör yükü	Açıklanan varyans oranı	Cronbach's Alpha
Spor Aktiviteleri	Basketbol	,701	36,839	,830
	Golf	,696		
	Masa tenisi	,654		
	Koşu	,639		
	Dövüş sanatları (Waitanking, chi gang, karate gibi)	,636		
	Voleybol	,613		
	Bowling	,606		
	Jimnastik	,597		
	Yüzme	,578		
	Diğer (Fitness/Plates)	,521		
	Dans	,501		
	Futbol	,497		

Yapılan faktör analizi sonucuna göre ölçeğin faktör yükleri 0,497 ile 0,701 arasında değişen 12 madde ve tek boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %36,839; güvenirlik katsayısı 0,830'dur. Buna göre boyutun güvenirlik düzeyi çok yüksektir.

Tablo 9: Hobiler ve Açık Alan Aktiviteleri için KMO ve Bartlett Testi Sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,818
	Approx. Chi-Square	1059,358
Bartlett's Test of Sphericity	df	55
	Sig.	,000

Hobiler ve açık alan aktiviteleri için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,818 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygundur ($KMO > 0,500$). Bartlett testi kapsamında X^2 değeri 1059,358 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). KMO ve Bartlett testi sonucuna göre verilerin faktör analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 10: Hobiler ve Açık Alan Aktiviteleri için Faktör Analizi Sonuçları

Boyut	Madde	Faktör yükü	Açıklanan varyans oranı	Cronbach's Alpha
Hobiler ve Açık Alan Aktiviteleri	Resim ve sanat çalışmaları	,716	30,884	,747
	Hat sanatı	,669		

Müzik aleti çalmak	,668
El işleri yapmak	,658
Diğer (Fotoğrafçılık)	,536
Kaplıca/Sauna	,526
Evcil hayvanları yetiştirmek	,491
Şarkı söylemek	,489
Alışverişe gitmek	,437
Kart oyunları ve satranç	,408
Okumak (Kitap, dergi, gazete gibi)	,395

Yapılan faktör analizi sonucuna göre ölçeğin faktör yükleri 0,395 ile 0,716 arasında değişen 11 madde ve tek boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Faktör yükünün 0,300'den küçük olması nedeniyle 'çay yapmak' maddesi analize dahil edilmemiştir. Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %30,884; güvenirlik katsayısı 0,747'dir. Buna göre boyutun güvenirlik düzeyi oldukça yüksektir.

Tablo 11: Kültürel Eğlence Aktiviteleri için KMO ve Bartlett Testi Sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,766
	Approx. Chi-Square	582,848
Bartlett's Test of Sphericity	df	10
	Sig.	,000

Kültürel eğlence aktiviteleri için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,766 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygundur ($KMO > 0,500$). Bartlett testi kapsamında X^2 değeri 582,848 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). KMO ve Bartlett testi sonucuna göre verilerin faktör analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 12: Kültürel Eğlence Aktiviteleri için Faktör Analizi Sonuçları

Boyut	Madde	Faktör yükü	Açıklanan varyans oranı	Cronbach's Alpha
Kültürel Eğlence Aktiviteleri	Müze ziyareti	,799	49,691	,696
	Fuar ve festival gibi etkinliklere katılmak	,797		
	Konser veya dans	,770		
	Diğer (Tiyatroya gitmek)	,674		
	Radyo dinlemek	,405		

Yapılan faktör analizi sonucuna göre ölçeğin faktör yükleri 0,405 ile 0,799 arasında değişen 5 madde ve tek boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Faktör yükünün 0,300'den küçük olması nedeniyle 'televizyon seyretmek' maddesi analize dahil edilmemiştir. Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %49,691; güvenirlik katsayısı 0,696'dır. Buna göre boyutun güvenirlik düzeyi oldukça yüksektir.

Tablo 13: Ev Merkezli Sosyal Aktiviteler için KMO ve Bartlett Testi Sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,738
Approx. Chi-Square		564,365
Bartlett's Test of Sphericity	df	15
	Sig.	,000

Ev merkezli sosyal aktiviteler için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,738 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygundur ($KMO > 0,500$). Bartlett testi kapsamında X^2 değeri 564,365 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). KMO ve Bartlett testi sonucuna göre verilerin faktör analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 14: Ev Merkezli Sosyal Aktiviteleri için Faktör Analizi Sonuçları

Boyut	Madde	Faktör yükü	Açıklanan varyans oranı	Cronbach's Alpha
Ev Merkezli Sosyal Aktiviteler	Akraba/Arkadaşları ziyaret etmek veya sosyalleşmek	,747	41,376	,700
	Arkadaşlarınız veya ailenizle telefon görüşmesi, aile ile sosyalleşme	,731		
	Dışarıda yemek	,675		
	Çocuk/ Yeğen ile oynamak veya vakit geçirmek	,604		
	Seyahat	,572		
	Diğer (Elektronik oyun grupları)	,493		

Yapılan faktör analizi sonucuna göre ölçeğin faktör yükleri 0,493 ile 0,747 arasında değişen 6 madde ve tek boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %41,376; güvenirlik katsayısı 0,700'dır. Buna göre boyutun güvenirlik düzeyi oldukça yüksektir.

Tablo 15: Sosyal Aktiviteler için KMO ve Bartlett Testi Sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	,783
--	------

	Approx. Chi-Square	1040,357
Bartlett's Test of Sphericity	df	6
	Sig.	,000

Sosyal aktiviteler için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,783 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygundur ($KMO > 0,500$). Bartlett testi kapsamında X^2 değeri 1040,357 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). KMO ve Bartlett testi sonucuna göre verilerin faktör analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 16: Sosyal Aktiviteler için Faktör Analizi Sonuçları

Boyut	Madde	Faktör yükü	Açıklanan varyans oranı	Cronbach's Alpha
Sosyal Aktiviteler	Toplum kuruluşları	,919	69,038	,834
	Hizmet kuruluşları	,882		
	Diğer (Kulüp toplantıları)	,854		
	İbadet yerlerine katılım	,640		

Yapılan faktör analizi sonucuna göre ölçeğin faktör yükleri 0,640 ile 0,919 arasında değişen 4 madde ve tek boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %69,038; güvenirlik katsayısı 0,834'tür. Buna göre boyutun güvenirlik düzeyi çok yüksektir.

Tablo 17: Algılanan Wellness Ölçeğine Ait Güvenirlik Katsayıları

	Güvenirlik Katsayısı
Psikolojik Wellnes	0,40
Duygusal Wellnes	0,67
Sosyal Wellnes	0,58
Fiziksel Wellnes	0,66
Manevi Wellnes	0,70
Entelektüel Wellnes	0,47

Algılanan wellness ölçeği duygusal wellness, fiziksel wellness ve manevi wellness boyutlarının güvenirlikleri oldukça yüksektir. Psikolojik wellness, sosyal wellness ve entelektüel wellness boyutlarının güvenirlikleri düşüktür.

Tablo 18: Ölçek Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler ve Normallik Testi

	n	Minimum	Maximum	Ortalama	ss	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Wellness	516	1,50	6,00	3,79	0,70	,072	,108
Duygusal Wellness	516	1,67	6,00	4,07	0,87	-,093	-,404
Sosyal Wellness	516	1,83	6,00	4,41	0,82	-,202	-,590
Fiziksel Wellness	516	1,00	6,00	3,77	0,84	-,119	,236
Manevi Wellness	516	1,00	6,00	4,04	0,92	-,278	-,161
Entelektüel Wellness	516	1,50	6,00	3,91	0,69	-,094	,606
Açık Alan Aktiviteleri	516	1,00	5,00	2,25	0,57	,814	1,903
Spor Aktiviteleri	516	1,00	4,00	1,81	0,57	1,336	2,523
Hobiler ve Açık Alan Aktiviteleri	516	1,00	5,00	2,25	0,61	,833	1,464
Kültürel Eğlence Aktiviteleri	516	1,00	5,00	2,39	0,74	,522	,534
Ev Merkezli Sosyal Aktiviteler	516	1,00	5,00	3,19	0,68	-,522	1,412
Sosyal Aktiviteler	516	1,00	5,00	2,00	0,88	1,160	1,293

Algılanan wellness ve boş zaman katılım ölçeği boyut puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri -3 ile +3 arasında olduğundan normallik sağlanmış olup analizlerinde parametrik olan test teknikleri kullanılmıştır. Spor aktiviteleri boyutu için normalliği bozarak uç değer olan bir veri analize dahil edilmemiştir.

Tablo 19: Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılımının Cinsiyet Açısından İncelenmesi

Cinsiyetiniz?		n	Ortalama	ss	t	p
Psikolojik Wellness	kadın	292	3,77	0,70	-,845	,399
	erkek	224	3,82	0,69		
Duygusal Wellness	kadın	292	3,97	0,90	-2,733	,006*
	erkek	224	4,18	0,81		
Sosyal Wellness	kadın	292	4,44	0,81	,920	,358
	erkek	224	4,37	0,84		
Fiziksel Wellness	kadın	292	3,66	0,81	-3,540	,000*
	erkek	224	3,92	0,87		
Manevi Wellness	kadın	292	3,95	0,89	-2,500	,013*
	erkek	224	4,15	0,94		
Entelektüel Wellness	kadın	292	3,89	0,69	-,631	,528
	erkek	224	3,93	0,69		
Açık Alan Aktiviteleri	kadın	292	2,20	0,55	-2,579	,010*
	erkek	224	2,33	0,60		
Spor Aktiviteleri	kadın	292	1,75	0,56	-2,450	,015*
	erkek	224	1,88	0,57		
Hobiler ve Açık Alan Aktiviteleri	kadın	292	2,33	0,64	3,742	,000*
	erkek	224	2,13	0,54		
Kültürel Eğlence Aktiviteleri	kadın	292	2,48	0,75	3,226	,001*
	erkek	224	2,27	0,70		
Ev Merkezli Sosyal Aktiviteler	kadın	292	3,20	0,65	,381	,704
	erkek	224	3,18	0,71		
Sosyal Aktiviteler	kadın	292	1,91	0,83	-2,729	,007*
	erkek	224	2,13	0,93		

*p<0,05

Algılanan wellness ve boş zaman katılımının cinsiyet açısından incelenmesi için yapılan t testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Kadın ile erkekler arasında duygusal wellness açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre erkeklerin puan ortalamasının anlamlı şekilde daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kadın ile erkekler arasında fiziksel wellness açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre erkeklerin puan ortalamasının anlamlı şekilde daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kadın ile erkekler arasında manevi wellness açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre erkeklerin puan ortalamasının anlamlı şekilde daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kadın ile erkekler arasında açık alan aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre erkeklerin puan ortalamasının anlamlı şekilde daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kadın ile erkekler arasında spor aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre erkeklerin puan ortalamasının anlamlı şekilde daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kadın ile erkekler arasında hobiler ve açık alan aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre kadınların puan ortalamasının anlamlı şekilde daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kadın ile erkekler arasında kültürel eğlence aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre kadınların puan ortalamasının anlamlı şekilde daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kadın ile erkekler arasında sosyal aktiviteler açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre erkeklerin puan ortalamasının anlamlı şekilde daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 20: Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılımının Medeni Durum Açısından İncelenmesi

Medeni durumunuz?		n	Ortalama	ss	t	p
Psikolojik Wellness	bekar	483	3,79	0,71	,733	,464
	evli	33	3,70	0,47		
Duygusal Wellness	bekar	483	4,05	0,88	-1,525	,128
	evli	33	4,29	0,66		
Sosyal Wellness	bekar	483	4,40	0,83	-,822	,412
	evli	33	4,52	0,75		
Fiziksel Wellness	bekar	483	3,77	0,84	-,416	,678
	evli	33	3,83	0,84		
Manevi Wellness	bekar	483	4,02	0,93	-2,140	,033*
	evli	33	4,37	0,61		
Entelektüel Wellness	bekar	483	3,89	0,69	-2,563	,011*
	evli	33	4,21	0,63		
Açık Alan Aktiviteleri	bekar	483	2,26	0,58	1,379	,168
	evli	33	2,12	0,50		
Spor Aktiviteleri	bekar	483	1,83	0,58	2,855	,004*
	evli	33	1,54	0,27		
Hobiler ve Açık Alan Aktiviteleri	bekar	483	2,26	0,62	2,499	,016*
	evli	33	2,09	0,34		
Kültürel Eğlence Aktiviteleri	bekar	483	2,40	0,74	,894	,371
	evli	33	2,28	0,65		
Ev Merkezli Sosyal Aktiviteler	bekar	483	3,17	0,68	-2,766	,006*
	evli	33	3,51	0,55		
Sosyal Aktiviteler	bekar	483	2,01	0,90	,849	,396
	evli	33	1,88	0,64		

* $p < 0,05$

Algılanan wellness ve boş zaman katılımının medeni durum açısından incelenmesi için yapılan t testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Bekar ile evli olanlar arasında manevi wellness açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre evli olanların puan ortalamasının anlamlı şekilde daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bekar ile evli olanlar arasında entelektüel wellness açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre evli olanların puan ortalamasının anlamlı şekilde daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bekar ile evli olanlar arasında spor aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre bekar olanların puan ortalamasının anlamlı şekilde daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bekar ile evli olanlar arasında hobiler ve açık alan aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre bekar olanların puan ortalamasının anlamlı şekilde daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bekar ile evli olanlar arasında ev merkezli sosyal aktiviteler açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre evli olanların puan ortalamasının anlamlı şekilde daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 21: Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılımının Yaş Açısından İncelenmesi

Yaşınız?		n	Ortalama	ss	F	p	Çoklu karşılaştırma
Psikolojik Wellness	21-23	221	3,76	0,71	,418	,658	
	24-26	204	3,81	0,71			
	27 ve üzeri	91	3,81	0,65			
Duygusal Wellness	21-23	221	4,04	0,92	,348	,706	
	24-26	204	4,06	0,87			
	27 ve üzeri	91	4,13	0,73			
Sosyal Wellness	21-23	221	4,32	0,82	2,387	,093	
	24-26	204	4,50	0,84			
	27 ve üzeri	91	4,40	0,77			
Fiziksel Wellness	21-23	221	3,67	0,73	3,064	,048*	1<3
	24-26	204	3,83	0,90			
	27 ve üzeri	91	3,90	0,93			
Manevi Wellness	21-23	221	4,01	0,91	2,241	,107	
	24-26	204	3,99	0,97			
	27 ve üzeri	91	4,22	0,81			
Entelektüel Wellness	21-23	221	3,85	0,67	4,342	,013*	1<3
	24-26	204	3,89	0,71			2<3
	27 ve üzeri	91	4,10	0,67			
Açık Alan Aktiviteleri	21-23	221	2,28	0,56	,634	,531	
	24-26	204	2,24	0,62			
	27 ve üzeri	91	2,21	0,50			
Spor Aktiviteleri	21-23	221	1,78	0,52	3,277	,039*	2>3
	24-26	204	1,88	0,65			
	27 ve üzeri	91	1,70	0,45			
Hobiler ve Açık Alan Aktiviteleri	21-23	221	2,26	0,61	,788	,455	
	24-26	204	2,27	0,66			
	27 ve üzeri	91	2,18	0,47			
Kültürel Eğlence Aktiviteleri	21-23	221	2,37	0,74	,389	,678	
	24-26	204	2,42	0,75			
	27 ve üzeri	91	2,36	0,70			
Ev Merkezli Sosyal Aktiviteler	21-23	221	3,24	0,65	1,044	,353	

	24-26	204	3,14	0,69		
	27 ve üzeri	91	3,18	0,71		
Sosyal Aktiviteler	21-23	221	2,05	0,86		
	24-26	204	1,96	0,91	,595	,552
	27 ve üzeri	91	1,99	0,86		

*p<0,05

Algılanan wellness ve boş zaman katılımının yaş açısından incelenmesi için yapılan ANOVA testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Yaşı farklı olan gruplar arasında fiziksel wellness açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 27 yaş ve üzeri olanların puan ortalaması en büyük iken yaş azaldıkça ortalamasının da azaldığı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşı farklı olan gruplar arasında entelektüel wellness açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 27 yaş ve üzeri olanların puan ortalaması en büyük iken yaş azaldıkça ortalamasının da azaldığı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşı farklı olan gruplar arasında spor aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 24-26 yaş arası olanların puan ortalaması en büyük iken 27 yaş ve üzeri olanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 22: Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılımının Yaşamın Büyük Bölümünün Geçirildiği Yer Açısından İncelenmesi

Yaşamınızın büyük bölümünü nerede geçirdiniz?	n	Ortalama	ss	F	p	Çoklu karşılaştırma
Psikolojik Wellness	köy-kasaba ilçe il büyükşehir	31 81 191 213	3,60 3,75 3,80 3,82	0,65 0,65 0,67 0,74	,985	,399
Duygusal Wellness	köy-kasaba ilçe il büyükşehir	31 81 191 213	3,67 4,01 3,99 4,21	0,92 0,82 0,90 0,82	4,923	,002*
Sosyal Wellness	köy-kasaba ilçe il büyükşehir	31 81 191 213	4,04 4,51 4,24 4,57	0,86 0,72 0,82 0,81	7,935	,000*
Fiziksel Wellness	köy-kasaba ilçe il büyükşehir	31 81 191 213	3,91 3,78 3,72 3,80	0,76 0,82 0,79 0,91	,559	,642
Manevi Wellnes	köy-kasaba	31	3,62	0,95	3,947	,008*

	ilçe	81	4,02	0,78		
	il	191	3,97	0,98		
	büyükşehir	213	4,17	0,88		
Entelektüel Wellness	köy-kasaba	31	3,68	0,57	4,457	,004*
	ilçe	81	4,03	0,67		
	il	191	3,80	0,70		
	büyükşehir	213	3,99	0,69		
Açık Alan Aktiviteleri	köy-kasaba	31	2,39	0,56	2,417	,066
	ilçe	81	2,38	0,57		
	il	191	2,23	0,66		
	büyükşehir	213	2,21	0,49		
Spor Aktiviteleri	köy-kasaba	31	1,66	0,41	1,559	,199
	ilçe	81	1,74	0,56		
	il	191	1,86	0,71		
	büyükşehir	213	1,81	0,44		
Hobiler ve Açık Alan Aktiviteleri	köy-kasaba	31	2,10	0,39	,978	,403
	ilçe	81	2,20	0,53		
	il	191	2,28	0,74		
	büyükşehir	213	2,26	0,53		
Kültürel Eğlence Aktiviteleri	köy-kasaba	31	2,19	0,76	4,276	,005*
	ilçe	81	2,20	0,64		
	il	191	2,38	0,79		
	büyükşehir	213	2,50	0,69		
Ev Merkezli Sosyal Aktiviteler	köy-kasaba	31	3,17	0,50	,600	,615
	ilçe	81	3,10	0,71		
	il	191	3,20	0,70		
	büyükşehir	213	3,22	0,67		
Sosyal Aktiviteler	köy-kasaba	31	1,96	0,64	1,136	,334
	ilçe	81	2,14	0,92		
	il	191	2,03	0,93		
	büyükşehir	213	1,94	0,85		

*p<0,05

Algılanan wellness ve boş zaman katılımının yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer açısından incelenmesi için yapılan ANOVA testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Yaşamının büyük bölümünü geçirdiği yer farklı olan gruplar arasında duygusal wellness açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre büyükşehirde geçirmiş olanların puan ortalaması en büyük iken köy-kasabada geçirmiş olanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşamının büyük bölümünü geçirdiği yer farklı olan gruplar arasında sosyal wellness açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre büyükşehirde geçirmiş olanların puan ortalaması en büyük iken köy-kasabada geçirmiş olanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşamının büyük bölümünü geçirdiği yer farklı olan gruplar arasında manevi wellness açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre büyükşehirde geçirmiş olanların puan ortalaması en büyük iken köy-kasabada geçirmiş olanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşamının büyük bölümünü geçirdiği yer farklı olan gruplar arasında entelektüel wellness açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre büyükşehirde geçirmiş olanların puan ortalaması en büyük iken köy-kasabada geçirmiş olanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşamının büyük bölümünü geçirdiği yer farklı olan gruplar arasında kültürel eğlence aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre büyükşehirde geçirmiş olanların puan ortalaması en büyük iken köy-kasabada geçirmiş olanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 23: Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılımın Öğrenim Durumu Açısından İncelenmesi

Öğrenim durumunuz?		n	Ortalama	ss	t	p
Psikolojik Wellness	son sınıf	162	3,82	0,70	,747	,455
	mezun	354	3,77	0,70		
Duygusal Wellness	son sınıf	162	3,91	0,95	-2,794	,005*
	mezun	354	4,14	0,82		
Sosyal Wellness	son sınıf	162	4,15	0,80	-4,972	,000*
	mezun	354	4,53	0,80		
Fiziksel Wellness	son sınıf	162	3,70	0,85	-1,417	,157
	mezun	354	3,81	0,84		
Manevi Wellness	son sınıf	162	4,01	0,97	-,419	,676
	mezun	354	4,05	0,89		
Entelektüel Wellness	son sınıf	162	3,82	0,69	-2,016	,044*
	mezun	354	3,95	0,69		
Açık Alan Aktiviteleri	son sınıf	162	2,28	0,62	,672	,502
	mezun	354	2,24	0,55		
Spor Aktiviteleri	son sınıf	162	1,88	0,67	1,914	,056
	mezun	354	1,77	0,51		
Hobiler ve Açık Alan Aktiviteleri	son sınıf	162	2,27	0,72	,541	,588
	mezun	354	2,24	0,55		
Kültürel Eğlence Aktiviteleri	son sınıf	162	2,32	0,78	-1,409	,160
	mezun	354	2,42	0,71		

Ev Merkezli Sosyal Aktiviteler	son sınıf	162	3,26	0,66	1,562	,119
	mezun	354	3,16	0,68		
Sosyal Aktiviteler	son sınıf	162	2,13	0,96	2,238	,026*
	mezun	354	1,95	0,84		

* $p<0,05$

Algılanan wellness ve boş zaman katılımının öğrenim durumu açısından incelenmesi için yapılan t testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Son sınıf ile mezun olanlar arasında duygusal wellness açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre mezun olanların puan ortalamasının anlamlı şekilde daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Son sınıf ile mezun olanlar arasında sosyal wellness açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre mezun olanların puan ortalamasının anlamlı şekilde daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Son sınıf ile mezun olanlar arasında entelektüel wellness açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre mezun olanların puan ortalamasının anlamlı şekilde daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Son sınıf ile mezun olanlar arasında sosyal aktiviteler açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre son sınıf olanların puan ortalamasının anlamlı şekilde daha büyük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 24: Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılımının Aylık Toplam Bütçe Açısından İncelenmesi

Aylık toplam bütçeniz?		n	Ortalama	ss	F	p	Çoklu karşılaştırma
Psikolojik Wellness	250 TL - 750 TL	282	3,74	0,68	2,684	,046*	1<2
	751 TL - 1250 TL	90	3,97	0,67			
	1251 TL - 1750 TL	40	3,82	0,90			
	1751 TL ve üzeri	104	3,76	0,67			
Duygusal Wellness	250 TL - 750 TL	282	4,01	0,89	1,959	,119	
	751 TL - 1250 TL	90	4,05	0,92			
	1251 TL - 1750 TL	40	4,00	0,98			
	1751 TL ve üzeri	104	4,25	0,70			
Sosyal Wellness	250 TL - 750 TL	282	4,37	0,82	1,133	,335	
	751 TL - 1250 TL	90	4,54	0,80			

	1251 TL - 1750 TL	40	4,33	0,86		
	1751 TL ve üzeri	104	4,44	0,85		
Fiziksel Wellness	250 TL - 750 TL	282	3,72	0,79		
	751 TL - 1250 TL	90	3,79	0,92	0,892	,445
	1251 TL - 1750 TL	40	3,83	0,72		
	1751 TL ve üzeri	104	3,88	0,95		
Manevi Wellness	250 TL - 750 TL	282	3,97	0,89		
	751 TL - 1250 TL	90	4,13	0,97	1,415	,237
	1251 TL - 1750 TL	40	4,00	1,10		
	1751 TL ve üzeri	104	4,16	0,84		
Entelektüel Wellness	250 TL - 750 TL	282	3,90	0,67		
	751 TL - 1250 TL	90	3,89	0,69	0,477	,699
	1251 TL - 1750 TL	40	3,83	0,88		
	1751 TL ve üzeri	104	3,97	0,69		
Açık Alan Aktiviteleri	250 TL - 750 TL	282	2,25	0,56		
	751 TL - 1250 TL	90	2,16	0,55	1,807	,145
	1251 TL - 1750 TL	40	2,40	0,54		
	1751 TL ve üzeri	104	2,30	0,63		
Spor Aktiviteleri	250 TL - 750 TL	282	1,75	0,56		1<2
	751 TL - 1250 TL	90	1,94	0,68	2,685	,046*
	1251 TL - 1750 TL	40	1,79	0,60		
	1751 TL ve üzeri	104	1,83	0,47		
Hobiler ve Açık Alan Aktiviteleri	250 TL - 750 TL	282	2,20	0,60		
	751 TL - 1250 TL	90	2,35	0,74	2,494	,059
	1251 TL - 1750 TL	40	2,41	0,58		
	1751 TL ve üzeri	104	2,22	0,50		
Kültürel Eğlence Aktiviteleri	250 TL - 750 TL	282	2,39	0,78		
	751 TL - 1250 TL	90	2,44	0,62	0,301	,825
	1251 TL - 1750 TL	40	2,39	0,79		
	1751 TL ve üzeri	104	2,34	0,70		
Ev Merkezli Sosyal Aktiviteler	250 TL - 750 TL	282	3,16	0,64		
	751 TL - 1250 TL	90	3,17	0,69	1,290	,277
	1251 TL - 1750 TL	40	3,38	0,80		
	1751 TL ve üzeri	104	3,22	0,71		
Sosyal Aktiviteler	250 TL - 750 TL	282	1,99	0,86		
	751 TL - 1250 TL	90	2,04	0,88	0,512	,674
	1251 TL - 1750 TL	40	2,15	0,87		
	1751 TL ve üzeri	104	1,96	0,95		

*p<0,05

Algılanan wellness ve boş zaman katılımının aylık toplam bütçe açısından incelenmesi için yapılan ANOVA testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Aylık toplam bütçesi farklı olan gruplar arasında psikolojik wellness açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre bütçesi 751 TL - 1250 TL olanların puan ortalaması en büyük iken 250 TL - 750 TL olanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aylık toplam bütçesi farklı olan gruplar arasında spor aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre bütçesi 751 TL - 1250 TL olanların puan ortalaması en büyük iken 250 TL - 750 TL olanların ortalaması ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 25: Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılımının Günlük Yapmak Zorunda Olunan İşler Dışında Kendine Ayrılan Süre Açısından İncelenmesi

Günlük yapmakla zorunlu olduğunuz işler dışında kendinize ayırdığınız süre?		n	Ortalama	ss	F	p	Çoklu karşılaştırma
Psikolojik Wellness	hiç kalmıyor	36	3,61	0,46	1,393	,235	
	1-2 saat	176	3,81	0,63			
	3-4 saat	196	3,79	0,74			
	5-6 saat	70	3,89	0,63			
	7 saat ve üzeri	38	3,65	0,99			
Duygusal Wellness	hiç kalmıyor	36	3,82	0,81	1,394	,235	
	1-2 saat	176	4,08	0,85			
	3-4 saat	196	4,10	0,85			
	5-6 saat	70	4,15	0,87			
	7 saat ve üzeri	38	3,88	1,04			
Sosyal Wellness	hiç kalmıyor	36	4,21	0,73	2,359	,053	
	1-2 saat	176	4,44	0,85			
	3-4 saat	196	4,32	0,82			
	5-6 saat	70	4,59	0,82			
	7 saat ve üzeri	38	4,56	0,72			
Fiziksel Wellness	hiç kalmıyor	36	3,49	0,86	1,498	,201	
	1-2 saat	176	3,83	0,81			
	3-4 saat	196	3,81	0,84			
	5-6 saat	70	3,70	0,98			
	7 saat ve üzeri	38	3,75	0,68			
Manevi Wellness	hiç kalmıyor	36	3,83	0,92	1,248	,290	
	1-2 saat	176	4,01	0,92			
	3-4 saat	196	4,09	0,91			
	5-6 saat	70	4,16	0,81			
	7 saat ve üzeri	38	3,89	1,10			
Entelektüel Wellness	hiç kalmıyor	36	3,76	0,58	0,982	,417	
	1-2 saat	176	3,93	0,64			
	3-4 saat	196	3,95	0,73			
	5-6 saat	70	3,90	0,78			
	7 saat ve üzeri	38	3,78	0,67			
Açık Alan Aktiviteleri	hiç kalmıyor	36	2,01	0,46	2,808	,025*	1<3
	1-2 saat	176	2,24	0,58			
	3-4 saat	196	2,33	0,57			
	5-6 saat	70	2,18	0,58			
	7 saat ve üzeri	38	2,30	0,59			
Spor Aktiviteleri	hiç kalmıyor	36	1,48	0,38	4,323	,002*	1<2
	1-2 saat	176	1,81	0,54			1<3
	3-4 saat	196	1,85	0,61			1<5
	5-6 saat	70	1,76	0,48			
	7 saat ve üzeri	38	1,97	0,68			
Hobiler ve Açık Alan Aktiviteleri	hiç kalmıyor	36	1,89	0,53	3,788	,005*	1<2

	1-2 saat	176	2,29	0,64		1<3
	3-4 saat	196	2,28	0,58		1<5
	5-6 saat	70	2,19	0,53		
	7 saat ve üzeri	38	2,32	0,71		
Kültürel Eğlence Aktiviteleri	hiç kalmıyor	36	1,98	0,65		1<2
	1-2 saat	176	2,42	0,74		1<3
	3-4 saat	196	2,46	0,71	3,327	,010*
	5-6 saat	70	2,35	0,76		
	7 saat ve üzeri	38	2,38	0,79		
Ev Merkezli Sosyal Aktiviteler	hiç kalmıyor	36	2,98	0,56		
	1-2 saat	176	3,20	0,59		
	3-4 saat	196	3,19	0,64	2,022	,090
	5-6 saat	70	3,16	0,83		
	7 saat ve üzeri	38	3,42	0,94		
Sosyal Aktiviteler	hiç kalmıyor	36	1,81	0,60		
	1-2 saat	176	2,00	0,90		
	3-4 saat	196	2,04	0,89	1,396	,234
	5-6 saat	70	1,89	0,83		
	7 saat ve üzeri	38	2,22	1,04		

*p<0,05

Algılanan wellness ve boş zaman katılımının günlük yapmak zorunda olunan işler dışında kendine ayrılan süre açısından incelenmesi için yapılan ANOVA testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Günlük yapmakla zorunlu olduğu işler dışında kendine ayırdığı süre farklı olan gruplar arasında açık alan aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 3-4 saat ayıranların puan ortalaması en büyük iken hiç vakti kalmayanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Günlük yapmakla zorunlu olduğu işler dışında kendine ayırdığı süre farklı olan gruplar arasında spor aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 7 saat ve üzeri ayıranların puan ortalaması en büyük iken hiç vakti kalmayanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Günlük yapmakla zorunlu olduğu işler dışında kendine ayırdığı süre farklı olan gruplar arasında hobiler ve açık alan aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 7 saat ve üzeri ayıranların puan ortalaması en büyük iken hiç vakti kalmayanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Günlük yapmakla zorunlu olduğu işler dışında kendine ayırdığı süre farklı olan gruplar arasında kültürel eğlence aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık

bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre 3-4 saat ayıranların puan ortalaması en büyük iken hiç vakti kalmayanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 26: Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılımının Haftalık Sahip Olunan Boş Zaman Süresi Açısından İncelenmesi

Haftalık sahip olduğunuz boş zaman süresine göre?		n	Ortalama	ss	F	p	Çoklu karşılaştırma
Psikolojik Wellnes	yetersiz	222	3,74	0,71	1,014	,363	
	normal	154	3,81	0,65			
	yeterli	140	3,84	0,73			
Duygusal Wellnes	yetersiz	222	4,04	0,88	0,127	,881	
	normal	154	4,09	0,89			
	yeterli	140	4,08	0,84			
Sosyal Wellnes	yetersiz	222	4,42	0,78	1,759	,173	
	normal	154	4,31	0,84			
	yeterli	140	4,49	0,86			
Fiziksel Wellnes	yetersiz	222	3,73	0,90	1,061	,347	
	normal	154	3,86	0,82			
	yeterli	140	3,75	0,76			
Manevi Wellnes	yetersiz	222	3,93	0,97	4,153	,016*	1<3
	normal	154	4,05	0,83			
	yeterli	140	4,21	0,90			
Entelektüel Wellnes	yetersiz	222	3,79	0,64	5,794	,003	1<2
	normal	154	4,01	0,70			1<3
	yeterli	140	3,98	0,74			
Açık Alan Aktiviteleri	yetersiz	222	2,12	0,49	11,184	,000*	1<2
	normal	154	2,34	0,60			1<3
	yeterli	140	2,37	0,62			
Spor Aktiviteleri	yetersiz	222	1,67	0,44	12,277	,000*	1<2
	normal	154	1,89	0,59			1<3
	yeterli	140	1,94	0,66			
Hobiler ve Açık Alan Aktiviteleri	yetersiz	222	2,14	0,52	6,250	,002*	1<2
	normal	154	2,30	0,58			1<3
	yeterli	140	2,36	0,73			
Kültürel Eğlence Aktiviteleri	yetersiz	222	2,29	0,72	4,872	,008*	1<3
	normal	154	2,41	0,65			
	yeterli	140	2,53	0,82			
Ev Merkezli Sosyal Aktiviteler	yetersiz	222	3,18	0,60	0,679	,508	
	normal	154	3,16	0,70			
	yeterli	140	3,25	0,76			
Sosyal Aktiviteler	yetersiz	222	1,79	0,78	11,735	,000*	1<2
	normal	154	2,19	0,79			1<3
	yeterli	140	2,14	1,05			

* $p<0,05$

Algılanan wellness ve boş zaman katılımının haftalık sahip olunan boş zaman süresinin yeterliliği açısından incelenmesi için yapılan ANOVA testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Haftalık sahip olduğun boş zaman süresinin farklı olan gruplar arasında manevi wellness açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre yeterli bulanların puan ortalaması en büyük iken yetersiz bulanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Haftalık sahip olduğun boş zaman süresinin farklı olan gruplar arasında entelektüel wellness açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre normal bulanların puan ortalaması en büyük iken yetersiz bulanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Haftalık sahip olduğun boş zaman süresinin farklı olan gruplar arasında açık alan aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre yeterli bulanların puan ortalaması en büyük iken yetersiz bulanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Haftalık sahip olduğun boş zaman süresinin farklı olan gruplar arasında spor aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre yeterli bulanların puan ortalaması en büyük iken yetersiz bulanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Haftalık sahip olduğun boş zaman süresinin farklı olan gruplar arasında hobiler ve açık alan aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre yeterli bulanların puan ortalaması en büyük iken yetersiz bulanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Haftalık sahip olduğun boş zaman süresinin farklı olan gruplar arasında kültürel eğlence aktiviteleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre yeterli bulanların puan ortalaması en büyük iken yetersiz bulanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Haftalık sahip olduğun boş zaman süresinin farklı olan gruplar arasında sosyal aktiviteler açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre normal

bulanların puan ortalaması en büyük iken yetersiz bulanların ortalamasının en küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 27: Algılanan Wellness ve Boş Zaman Katılım Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Açık Alan Aktiviteleri	Spor Aktiviteleri	Hobiler ve Açık Alan Aktiviteleri	Kültürel Eğlence Aktiviteleri	Ev Merkezli Sosyal Aktiviteler	Sosyal Aktiviteler
Psikolojik	r	,077	,077	,103*	,130**	,138**	,103*
Wellness	p	,082	,082	,019	,003	,002	,019
Duygusal	r	,037	,012	,079	,076	,207**	,075
Wellness	p	,398	,793	,072	,084	,000	,090
Sosyal	r	-,047	-,139**	-,085	-,006	,199**	-,057
Wellness	p	,288	,002	,053	,894	,000	,195
Fiziksel	r	,103*	,077	-,018	,038	,136**	,121**
Wellness	p	,019	,079	,684	,386	,002	,006
Manevi	r	,063	,014	,083	,071	,170**	,171**
Wellness	p	,150	,747	,061	,107	,000	,000
Entelektüel	r	,105*	,044	,146**	,139**	,138**	,135**
Wellness	p	,017	,315	,001	,002	,002	,002

*p<0,05; **p<0,01

Algılanan wellness ve boş zaman katılım arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan pearsonkorelasyon testi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Psikolojik wellness ile hobiler ve açık alan aktiviteleri arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,103$); kültürel eğlence aktiviteleri arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,130$); ev merkezli sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,138$); sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,103$) bulunmaktadır.

Duygusal wellness ile ev merkezli sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,207$) bulunmaktadır.

Sosyal wellness ile spor aktiviteleri arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($r=-0,139$); Ev merkezli sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,199$) bulunmaktadır.

Fiziksel wellness ile açık alan aktiviteleri arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,103$); ev merkezli sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,136$); sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,121$) bulunmaktadır.

Manevi wellness ile ev merkezli sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,170$); sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,171$) bulunmaktadır.

Entelektüel wellness ile açık alan aktiviteleri arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,105$); hobiler ve açık alan aktiviteleri arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,146$); kültürel eğlence aktiviteleri arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,139$); ev merkezli sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,138$); sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,135$) bulunmaktadır.

Tablo 28: Hipotez Testi Sonuçları

H₁: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.	Kısmen kabul edilmiştir.
H_{1.1}: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kısmen kabul edilmiştir.
Açık alan aktivitelerine katılım cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Spor aktivitelerine katılım cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Hobiler ve açık alan aktivitelerine katılım cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Kültürel eğlence aktivitelerine katılım cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Ev merkezli sosyal aktivitelere katılım cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Red
Sosyal aktivitelere katılım cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kabul
H_{1.2}: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Kısmen kabul edilmiştir.
Açık alan aktivitelerine katılım medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Red
Spor aktivitelerine katılım medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Hobiler ve açık alan etkinliklerine katılım medeni duruma göre farklılık	Kabul

göstermektedir.	
Kültürel eğlence aktivitelerine katılım medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Red
Ev merkezli sosyal aktivitelere katılım medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Sosyal aktivitelere katılım medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Red
H₁₋₃: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir.	Kısmen kabul edilmiştir.
Açık alan aktivitelerine katılım yaşa göre farklılık göstermektedir.	Red
Spor aktivitelerine katılım yaşa göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Hobiler ve açık alan aktivitelerine katılım yaşa göre farklılık göstermektedir.	Red
Kültürel eğlence aktivitelerine katılım yaşa göre farklılık göstermektedir.	Red
Ev merkezli sosyal aktivitelere katılım yaşa göre farklılık göstermektedir.	Red
Sosyal aktivitelere katılım yaşa göre farklılık göstermektedir.	Red
H₁₋₄: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre farklılık göstermektedir.	Kısmen kabul edilmiştir.
Açık alan aktivitelerine katılım yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre farklılık göstermektedir.	Red
Spor aktivitelerine katılım yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre farklılık göstermektedir.	Red
Hobiler ve açık alan aktivitelerine katılım yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre farklılık göstermektedir.	Red
Kültürel eğlenceye aktivitelerine yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Ev merkezli sosyal aktivitelere katılım yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre farklılık göstermektedir.	Red
Sosyal aktivitelere katılım yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre farklılık göstermektedir.	Red
H₁₋₅: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.	Kısmen kabul edilmiştir.
Açık alan aktivitelerine katılım öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.	Red
Spor aktivitelerine katılım öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.	Red

Hobiler ve açık alan aktivitelerine katılım öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.	Red
Kültürel eğlence aktivitelerine katılım öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.	Red
Ev merkezli sosyal aktivitelere katılım öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.	Red
Sosyal aktivitelere katılım öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.	Kabul
H₁₋₆: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri aylık toplam bütçeye göre farklılık göstermektedir.	Kısmen kabul edilmiştir.
Açık alan aktivitelerine katılım aylık toplam bütçeye göre farklılık göstermektedir.	Red
Spor aktivitelerine katılım aylık toplam bütçeye göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Hobiler ve açık alan aktivitelerine katılım aylık toplam bütçeye göre farklılık göstermektedir.	Red
Kültürel eğlence aktivitelerine katılım aylık toplam bütçeye göre farklılık göstermektedir.	Red
Ev merkezli sosyal aktivitelere katılım aylık toplam bütçeye göre farklılık göstermektedir.	Red
Sosyal aktivitelere katılım aylık toplam bütçeye göre farklılık göstermektedir.	Red
H₁₋₇: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri günlük yapmak zorunda olunan işler dışında kendine ayrılan süreye göre farklılık göstermektedir.	Kısmen kabul edilmiştir.
Açık alan aktivitelerine katılım günlük yapmak zorunda olunan işler dışında kendine ayrılan süreye göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Spor aktivitelerine katılım günlük yapmak zorunda olunan işler dışında kendine ayrılan süreye göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Hobiler ve açık alan aktivitelerine katılım günlük yapmak zorunda olunan işler dışında kendine ayrılan süreye göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Kültürel eğlence aktivitelerine katılım günlük yapmak zorunda olunan işler dışında kendine ayrılan süreye göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Ev merkezli sosyal aktivitelere katılım günlük yapmak zorunda olunan işler dışında kendine ayrılan süreye göre farklılık göstermektedir.	Red
Sosyal aktivitelere katılım günlük yapmak zorunda olunan işler dışında kendine ayrılan süreye göre farklılık göstermektedir.	Red
H₁₋₈: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri haftalık sahip olunan boş zaman süresine göre farklılık göstermektedir.	Kısmen kabul edilmiştir.

Açık alan aktivitelerine katılım haftalık sahip olunan boş zaman süresine göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Spor aktivitelerine katılım haftalık sahip olunan boş zaman süresine göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Hobiler ve açık alan aktivitelerine katılım haftalık sahip olunan boş zaman süresine göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Kültürel eğlence aktivitelerine katılım haftalık sahip olunan boş zaman süresine göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Ev merkezli sosyal aktivitelere katılım haftalık sahip olunan boş zaman süresine göre farklılık göstermektedir.	Red
Sosyal aktivitelere katılım haftalık sahip olunan boş süresine göre farklılık göstermektedir.	Kabul
H₂: Algılanan wellness düzeyleri demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.	Kısmen kabul edilmiştir.
H_{2.1}: Algılanan wellness düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kısmen kabul edilmiştir.
Psikolojik wellness düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Red
Duygusal wellness düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Sosyal wellness düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Red
Fiziksel wellness düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Manevi wellness düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Entelektüel wellness düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Red
H_{2.2}: Algılanan wellness düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Kısmen kabul edilmiştir.
Psikolojik wellness düzeyi medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Red
Duygusal wellness düzeyi medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Red
Sosyal wellness düzeyi medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Red
Fiziksel wellness düzeyi medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Red
Manevi wellness düzeyi medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Entelektüel wellness düzeyi medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Kabul
H_{2.3}: Algılanan wellness düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir.	Kısmen kabul edilmiştir.

Psikolojik wellness düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir.	Red
Duygusal wellness düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir.	Red
Sosyal wellness düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir.	Red
Fiziksel wellness düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Manevi wellness düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir.	Red
Entelektüel wellness düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir.	Kabul
H₂₋₄: Algılanan wellness düzeyleri yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre farklılık göstermektedir.	Kısmen kabul edilmiştir.
Psikolojik wellness düzeyi yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre farklılık göstermektedir.	Red
Duygusal wellness düzeyi yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Sosyal wellness düzeyi yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Fiziksel wellness düzeyi yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre farklılık göstermektedir.	Red
Manevi wellness düzeyi yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Entelektüel wellness düzeyi yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre farklılık göstermektedir.	Kabul
H₂₋₅: Algılanan wellness düzeyleri öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.	Kısmen kabul edilmiştir.
Psikolojik wellness düzeyi öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.	Red
Duygusal wellness düzeyi öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Sosyal wellness düzeyi öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Fiziksel wellness düzeyi öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.	Red
Manevi wellness düzeyi öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.	Red
Entelektüel wellness düzeyi öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.	Kabul
H₂₋₆: Algılanan wellness düzeyleri aylık toplam bütçeye göre farklılık göstermektedir.	Kısmen kabul edilmiştir.
Psikolojik wellness düzeyi aylık toplam bütçeye göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Duygusal wellness düzeyi aylık toplam bütçeye göre farklılık göstermektedir.	Red

Sosyal wellness düzeyi aylık toplam bütçeye göre farklılık göstermektedir.	Red
Fiziksel wellness düzeyi aylık toplam bütçeye göre farklılık göstermektedir.	Red
Manevi wellness düzeyi aylık toplam bütçeye göre farklılık göstermektedir.	Red
Entelektüel wellness düzeyi aylık toplam bütçeye göre farklılık göstermektedir.	Red
H_{2.7}: Algılanan wellness düzeyleri günlük yapmak zorunda olunan işler dışında kendine ayrılan süreye göre farklılık göstermektedir.	Reddedilmiştir.
Psikolojik wellness düzeyi günlük yapmak zorunda olunan işler dışında kendine ayrılan süreye göre farklılık göstermektedir.	Red
Duygusal wellness düzeyi günlük yapmak zorunda olunan işler dışında kendine ayrılan süreye göre farklılık göstermektedir.	Red
Sosyal wellness düzeyi günlük yapmak zorunda olunan işler dışında kendine ayrılan süreye göre farklılık göstermektedir.	Red
Fiziksel wellness düzeyi günlük yapmak zorunda olunan işler dışında kendine ayrılan süreye göre farklılık göstermektedir.	Red
Manevi wellness düzeyi günlük yapmak zorunda olunan işler dışında kendine ayrılan süreye göre farklılık göstermektedir.	Red
Entelektüel wellness düzeyi günlük yapmak zorunda olunan işler dışında kendine ayrılan süreye göre farklılık göstermektedir.	Red
H_{2.8}: Algılanan wellness düzeyleri haftalık sahip olunan boş zaman süresine göre farklılık göstermektedir.	Kısmen kabul edilmiştir.
Psikolojik wellness düzeyi haftalık sahip olunan boş zaman süresine göre farklılık göstermektedir.	Red
Duygusal wellness düzeyi haftalık sahip olunan boş zaman süresine göre farklılık göstermektedir.	Red
Sosyal wellness düzeyi haftalık sahip olunan boş zaman süresine göre farklılık göstermektedir.	Red
Fiziksel wellness düzeyi haftalık sahip olunan boş zaman süresine göre farklılık göstermektedir.	Red
Manevi wellness düzeyi haftalık sahip olunan boş zaman süresine göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Entelektüel wellness düzeyi haftalık sahip olunan boş zaman süresine göre farklılık göstermektedir.	Red
H₃: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ile algılanan wellness düzeyleri arasında ilişki vardır.	Kısmen kabul edilmiştir.

H₃₋₁: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ile psikolojik wellness arasında ilişki vardır.	Kısmen kabul edilmiştir.
Açık alan aktivitelerine katılım ile psikolojik wellness arasında ilişki vardır.	Red
Spor aktivitelerine katılım ile psikolojik wellness arasında ilişki vardır.	Red
Hobiler ve açık alan aktivitelerine katılım ile psikolojik wellness arasında ilişki vardır.	Kabul
Kültürel eğlence aktivitelerine katılım ile psikolojik wellness arasında ilişki vardır.	Kabul
Ev merkezli sosyal aktivitelere katılım ile psikolojik wellness arasında ilişki vardır.	Kabul
Sosyal aktivitelere katılım ile psikolojik wellness arasında ilişki vardır.	Kabul
H₃₋₂: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ile duygusal wellness arasında ilişki vardır.	Kısmen kabul edilmiştir.
Açık alan aktivitelerine katılım ile duygusal wellness arasında ilişki vardır.	Red
Spor aktivitelerine katılım ile duygusal wellness arasında ilişki vardır.	Red
Hobiler ve açık alan aktivitelerine katılım ile duygusal wellness arasında ilişki vardır.	Red
Kültürel eğlence aktivitelerine katılım ile duygusal wellness arasında ilişki vardır.	Red
Ev merkezli sosyal aktivitelere katılım ile duygusal wellness arasında ilişki vardır.	Kabul
Sosyal aktivitelere katılım ile duygusal wellness arasında ilişki vardır.	Red
H₃₋₃: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ile sosyal wellness arasında ilişki vardır.	Kısmen kabul edilmiştir.
Açık alan aktivitelerine katılım ile sosyal wellness arasında ilişki vardır.	Red
Spor aktivitelerine katılım ile sosyal wellness arasında ilişki vardır.	Kabul
Hobiler ve açık alan aktivitelerine katılım ile sosyal wellness arasında ilişki vardır.	Red
Kültürel eğlence aktivitelerine katılım ile sosyal wellness arasında ilişki vardır.	Red
Ev merkezli sosyal aktivitelere katılım ile sosyal wellness arasında ilişki vardır.	Kabul
Sosyal aktivitelere katılım ile sosyal wellness arasında ilişki vardır.	Red
H₃₋₄: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ile fiziksel wellness arasında ilişki vardır.	Kısmen kabul edilmiştir.

Açık alan aktivitelerine katılım ile fiziksel wellness arasında ilişki vardır.	Kabul
Spor aktivitelerine katılım ile fiziksel wellness arasında ilişki vardır.	Red
Hobiler ve açık alan aktivitelerine katılım ile fiziksel wellness arasında ilişki vardır.	Red
Kültürel eğlence aktivitelerine katılım ile fiziksel wellness arasında ilişki vardır.	Red
Ev merkezli sosyal aktivitelere katılım ile fiziksel wellness arasında ilişki vardır.	Kabul
Sosyal aktivitelere katılım ile fiziksel wellness arasında ilişki vardır.	Kabul
H₃₋₅: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ile manevi wellness arasında ilişki vardır.	Kısmen kabul edilmiştir.
Açık alan aktivitelerine katılım ile manevi wellness arasında ilişki vardır.	Red
Spor aktivitelerine katılım ile manevi wellness arasında ilişki vardır.	Red
Hobiler ve açık alan aktivitelerine katılım ile manevi wellness arasında ilişki vardır.	Red
Kültürel eğlence aktivitelerine katılım ile manevi wellness arasında ilişki vardır.	Red
Ev merkezli sosyal aktivitelere katılım ile manevi wellness arasında ilişki vardır.	Kabul
Sosyal aktivitelere katılım ile manevi wellness arasında ilişki vardır.	Kabul
H₃₋₆: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ile entelektüel wellness arasında ilişki vardır.	Kısmen kabul edilmiştir.
Açık alan aktivitelerine katılım ile entelektüel wellness arasında ilişki vardır.	Kabul
Spor aktivitelerine katılım ile entelektüel wellness arasında ilişki vardır.	Red
Hobiler ve açık alan aktivitelerine katılım ile entelektüel wellness arasında ilişki vardır.	Kabul
Kültürel eğlence aktivitelerine katılım ile entelektüel wellness arasında ilişki vardır.	Kabul
Ev merkezli sosyal aktivitelere katılım ile entelektüel wellness arasında ilişki vardır.	Kabul
Sosyal aktivitelere katılım ile entelektüel wellness arasında ilişki vardır.	Kabul

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma üniversite son sınıf ve üniversiteden mezun olan öğrencilerin boş zaman katılımları ile algılanan wellness arasındaki ilişkinin araştırılması amacıyla Ankara ili Çankaya ilçe bazında KPSS-A Grubu kapsamında kurs veren eğitim kurumlarına kayıtlı öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Araştırmada demografik bilgiler ile boş zaman katılım ve algılanan wellness alt boyutları arasında ilişki kurulmuştur. Yapılan analizler neticesinde anlamlı ilişkinin olup olmadığı test edilmiş ve yorumlanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda boş zaman aktivitelerine katılım ölçeği altı alt boyut (açık alan aktiviteleri, spor aktiviteleri, hobiler ve açık alan aktiviteleri, kültürel eğlence aktiviteleri, ev merkezli sosyal aktiviteler, sosyal aktiviteler) altında toplanmış ve demografik bilgiler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Aynı şekilde algılanan wellness ölçeği altı alt boyut (fiziksel, duygusal, psikolojik, sosyal, fiziksel, ruhsal (manevi), entelektüel) altında toplanmış ve demografik bilgilerle ilişkisi kurulmuştur. Son olarakta öğrencilerin, boş zaman katılımı ile fiziksel, ruhsal, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel wellness boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Öğrencilerin cinsiyet durumlarına göre boş zaman katılım düzeyleri incelendiğinde, açık alan aktivitelerine, spor aktivitelerine, hobiler ve açık alan aktivitelerine, kültürel eğlence aktivitelerine, sosyal aktiviteler katılımda anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,05$) Ortalama puanlar incelendiğinde erkeklerde açık alan aktiviteleri, spor aktiviteleri ve sosyal aktiviteler katılımlarının, kadınlarda ise hobiler ve açık alan aktiviteleri ile kültürel eğlence aktivitelerine katılım düzeylerinin daha büyük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, H_{1-1} nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyet durumlarına göre algılanan wellness düzeyleri incelendiğinde, duygusal, fiziksel ve manevi wellness alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde erkeklerin duygusal, fiziksel ve manevi wellness düzeylerinin daha büyük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, H_{2-1} nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılımlarını etkileyen faktörlerden birisi cinsiyettir. Süzer (2000), üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme üzerine yaptığı

çalışmasında, erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla sportif faaliyetlere daha aktif olarak katıldıklarını tespit etmiştir. Ergül (2008), üniversite gençliğinin sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılım düzeyleri üzerine yaptığı çalışmasında ise erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre spor yapmaya daha eğimli oldukları tespit edilmiştir. Bu bağlamda birçok fiziksel aktivitenin kadınlar tarafından tercih edilememesinin temel sebepleri arasında, fiziksel yapılarının erkeklerin fiziksel yapısından daha zayıf olması, boş zaman aktivitelerine katılım için ailelerinden yeterli desteği alamamaları ve yeterli boş zamanlarının olmaması olarak sıralanabilir. Memnun'un (2006) beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları üzerine yaptığı çalışmasında, esenlik puanı ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulamamışken, Aşçı'nın (2002) Türk üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik kavramlarındaki yaş ve cinsiyet farklılıklarını değerlendirdiği çalışmasında; Uysal (2003) ve Mehmedoğlu'nun (2004) çalışmalarında dindarlığın ibadet, etki ve tecrübe boyutlarında erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çakıcı'nın (2010), esenlik ve akademik tükenmişlik ilişkisini değerlendirdiği çalışmasında; Şimşek ve arkadaşlarının (2012), tıp fakültesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişki etmenleri değerlendirdikleri çalışmasında; Kafkas ve arkadaşlarının (2012), beden eğitimi öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerini incelediği çalışmasında, erkeklerin kadınlara göre anlamlı şekilde daha yüksek esenlik puanına sahip olduklarını; Korkut-Owen ve arkadaşlarının (2018), yaş, cinsiyet ve yaşam doyumlarına göre ortaöğretim öğrencilerinde iyilik hali üzerine yaptıkları çalışmasında, erkeklerin fiziksel iyilik halinin, kadınların ise sosyal iyilik halinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde ilköğretim, ortaöğretim, lise ve üniversite öğrencileri gibi farklı eğitim ve yaş grupları ile yapılan bazı çalışmalarda ve sağlık personelleri ile yapılan bazı araştırmalarda algılanan wellness düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği çalışmalara rastlanmaktadır. Araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Öğrencilerin medeni durumlarına göre boş zaman katılım düzeyleri incelendiğinde, spor aktivitelerine, hobiler ve açık alan aktivitelerine, ev merkezli sosyal aktivitelerine katılımda anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde bekar olanların spor aktiviteleri ile hobiler ve açık alan aktivitelerine katılım düzeylerinin, evli olanların ise ev merkezli sosyal aktivitelerine katılım düzeylerinin daha büyük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, H_{1-2} nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Öğrencilerin medeni durumlarına göre algılanan wellness düzeyleri incelendiğinde, manevi ve entelektüel wellness alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde evli olanların öğrencilerin manevi ve entelektüel wellness düzeylerinin daha büyük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, H₂₋₂ nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Medeni durumun boş zaman aktivitelerini tercih etmede önemli bir rol oynadığını ortaya koyan birçok araştırma bulunmaktadır. Öztürk'ün (2013), sanayi çalışanlarının rekreatif aktivitelere katılımlarının örgütsel bağlılık ve tükenmişlik düzeylerine etkisi üzerine yaptığı çalışmada, sanayi çalışanlarının medeni durumlarına göre bekâr olanlar evli olanlara göre daha fazla rekreatif etkinliklere katıldıkları; Thrane'nin (2000), erkekler, kadınlar ve boş zaman üzerine yaptığı çalışmada, evlilikle eğlence arasında negatif bir ilişki olduğunu, çünkü evlilerin evleri için daha fazla zaman harcamakta ve evde çocuk varsa bu sürenin daha da artacağını, bekârların ise kendisine ayıracağı boş zamanın daha fazla olduğu; Tsai'nin (2004) 55-75 yaş aralığındaki yetişkinlerde boş zamana katılım ve algılanan sağlık arasındaki ilişki üzerine yaptığı çalışmada da katılımcıların rekreasyonel egzersizlere güdülenme puanlarında, bekâr katılımcıların evli katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Dierksen'in (2005), benlik algısı üzerine yaptığı çalışmada, evli olan müdürlerin toplam esenlik puanlarını bekar olanlara; Memnun'un (2006), beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları üzerine yaptığı çalışmada, duygusal esenlik boyutunu evli öğretmenlerde; Myers ve Degges-White (2007), evli olan bireylerin yaratıcılık yeteneği, sevgi düzeyi, kendini gerçekleştirme ve düşünce faktörü yönüyle evli olmayan bireylerden; Walton ve Takeuchi (2010), Asya kökenli Amerikalı kadınlar üzerine yaptığı çalışmada, evli olan kadınların iyilik düzeylerinin hiç evlenmemiş kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, evlilerin sosyal ilişkileri geliştirme konusunda daha başarılı oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. Araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Öğrencilerin yaş gruplarına göre boş zaman katılım düzeyleri incelendiğinde, spor aktivitelerine katılımda anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde 24-26 yaş arası olanların puan ortalaması en büyük iken 27 yaş ve üzeri olanların ortalaması en küçük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, H₁₋₃ nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Öğrencilerin yaş gruplarına göre algılanan wellness düzeyleri incelendiğinde, fiziksel ve entelektüel wellness alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde 27 yaş ve üzeri olanların puan ortalaması en büyük iken yaş azaldıkça ortalamanın da azaldığı belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, H₂₋₃ nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Öğrencilerin yaş dağılımları, boş zaman aktivitelerine katılımlarını etkileyen bir diğer faktördür. Büküşoğlu ve Bayturan'ın (2005), Serbest zaman etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal durumlarına ilişkin algısı üzerindeki rolü üzerine yaptığı çalışmasında, boş zaman aktivitelerine en fazla katılım gösterenlerin, 19-21 yaş diliminde yer alan ve bu yaş grubunun üniversiteye devam eden gençlerde yoğunlaştığını tespit etmiştir. C. Demir ve N. Demir'in (2006), bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki üzerine yaptıkları çalışmalarında, boş zaman aktivitelerine katılmayı etkileyen önemli faktörlerden birinin yaş olduğunu ve her yaş grubunun katılmış olduğu boş zaman değerlendirme faaliyetinin türü ve sıklığının da farklılık gösterdiğini vurgulamışlardır. Gençlerin boş zamanlarında disko, bar vb. yerlere gitme eğiliminde iken, çocuk yaşta olanlar oyun oynamayı, parka gitmeyi vb. tercih ederken, yaşlılar ise daha sakin sayılabilecek yerlerde bulunmayı tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Güler (2017), beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin boş zaman engellerinin boş zaman motivasyonlarına etkisinin araştırılması üzerine yaptığı çalışmasında, 21-24 yaş grubu bireylerin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının 17-20 ile 25 ve üstü yaş grupları olan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş değişkenine bağlı olarak, sosyal uyum ve iletişim beceri düzeylerinde arasında anlamlı farklılıklar oluştuğunu tespit etmiştir. Biçimli (2019), çalışmasında beden eğitimi ve spor öğretmenlerin rekreasyonel aktivitelere katılımlarında yaşa göre anlamlı farklılık olmadığını ve yine Özen, Doğan ve Konar (2016) ile Çakıcı (2010) araştırmalarında wellness ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır. Deniz'in (2017), ergenlik dönemindeki futbolcuların esenlik algıları ve özsaygı düzeylerini incelediği çalışmasında, 3. Lig'de mücadele eden takımlarda oynayanların fiziksel esenlik algılarının Süper Lig ve 2. Lig'de mücadele eden takımlarda oynayanlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak çalışmayla paralel sonuçlar veren araştırmalarda söz konusudur. Myers ve arkadaşlarının (2003), yüksek lisansa yeni başlayan öğrenciler ile doktora öğrencilerinin iyi oluşları üzerine yaptıkları

çalışmasında, doktora öğrencilerinin iyi oluş halinin yüksek olduğu sonuçlar elde etmiştir. Gill (2005) 55 yaş ve üzeri bireylerin iyilik halinin, 18-35 ve 36-55 yaş grubundaki bireylerden yüksek olduğunu belirtmiştir. Memnun'un (2006), beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları üzerine yaptığı çalışmasında, yaş değişkeni arttıkça manevi wellness boyutu puanının da arttığını belirtmiştir. Vural'ın (2016), yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi üzerinde yaptığı çalışmasında, 36-60 yaş grubundaki bireylerin iyilik halinin 22-35 yaş grubundan yüksek olduğunu söylemiştir. Araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Öğrencilerin yaşamlarının büyük bölümünü geçirdikleri yer açısından boş zaman katılım düzeyleri incelendiğinde, kültürel eğlence aktivitelerine katılımlarında anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<0,05$) ve buna göre büyükşehirde geçirmiş olanların puan ortalaması en büyük iken köy-kasabada geçirmiş olanların ortalaması en küçük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, H₁₋₄ nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Öğrencilerin yaşamlarının büyük bölümünü geçirdikleri yer açısından algılanan wellness düzeyleri incelendiğinde, duygusal, sosyal, manevi ve entelektüel wellness alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde yaşamlarının büyük bölümünü büyükşehirde geçirmiş olanların duygusal, sosyal, manevi ve entelektüel wellness düzeylerinin en büyük, köy-kasabada geçirmiş olanların ortalamasının ise en küçük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, H₂₋₄ nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Öğrencilerin yaşadıkları yer bakımından, boş zaman aktivitelerine katılımları da değişkenlik göstermektedir. Arslan'ın (2014), üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme tercihleri üzerine yaptığı çalışmasında, kentsel bölgede yaşayan öğrencilerin aşına oldukları rekreasyon alanlarından daha fazla yararlandıklarını; Önal'ın (2017), Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin boş zaman tutumları ile boş zaman aktivitelerine katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi üzerine yaptığı çalışmasında, bireylerin yaşadıkları yerleşim birimine göre ilçe ve köylerde yaşayan bireylerin şehir merkezinde yaşayan bireylere göre bilgi eksikliğinden daha fazla etkilendiklerini, yapılacak olan rekreasyon aktivitelerini nereden öğreneceğini bilmemek veya öğretecek kimsenin olmaması, şehir merkezinde yaşayanlarda fazla engel oluşturmadığı, dolayısıyla köy ve ilçelerde yaşayan bireylerin aktivitelere katılımında şehir merkezinde yaşayan bireylere göre bihaber olduklarını ifade etmiştir. Araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Öğrencilerin öğrenim durumlarına göre boş zaman katılım düzeyleri incelendiğinde, sosyal aktivitelere katılımlarında anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<0,05$) ve ortalama puanlar incelendiğinde son sınıf öğrencilerinin sosyal aktivitelere katılım düzeylerinin daha büyük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, H_{1-5} nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Öğrencilerin öğrenim durumlarına göre algılanan wellness düzeyleri incelendiğinde, duygusal, sosyal ve entelektüel wellness alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde mezun olanların duygusal, sosyal ve entelektüel wellness düzeylerinin daha büyük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, H_{2-5} nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Öğrencilerin öğrenim durumları, boş zaman aktivitelerine katılımlarını etkileyen faktörler arasındadır. Alanyazında mevcut çalışmalar eğitim düzeyi arttıkça bireylerin iyilik düzeylerinin arttığı yönündedir. Cummins'in (2000), kişisel gelir ve öznel refah üzerine yaptığı çalışmada da eğitimle birlikte bireylerin iyi oluşlarının arttığını, eğitim ile iyi oluş arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğunu öne sürmüştür. Bu durumun eğitimle birlikte bireylerin gelir düzeylerindeki artışa ve bireylerin refah düzeyinin, alım gücünün artması ile birlikte sağlık, beslenme, fiziksel aktivite gibi birçok faktörü etkileyerek iyi oluşa olumlu katkıda bulunmasına bağlamaktadır. Enochs (2001), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada 4. sınıf öğrencilerinin toplam iyilik hali puanlarının 1. sınıflardan yüksek olduğunu bulmuştur. Tsai'nin (2004) 55-75 yaş aralığındaki yetişkinlerde boş zamana katılım ve algılanan sağlık arasındaki ilişki üzerine yaptığı çalışmada, daha yüksek eğitim seviyesine sahip yaşlıların algılanan sağlık seviyesinin daha yüksek olduğunu, daha fazla bilgiye ve farklı yaşam tarzlarını keşfetme becerisine sahip olduklarını, fiziksel aktiviteler, sanat ve diğer kültürel uğraşılarda daha aktif ve bilgiye erişme olasılıkları daha yüksek, sağlıkları hakkında ve günlük baskılardan uzaklaşmak ve enerjik bir yaşam sürdürmek için sıklıkla boş zaman aktivitelerini kullanan bireyler olduğunu ifade etmiştir.

Yalçinkaya, Gök Özer ve Yavuz Karamanoğlu'nun (2007), sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelediği çalışmada, öğrenim durumu lisans olanlarda daha yüksek puan olduğu; Kasapoğlu'nun (2013), üniversite öğrencilerinde iyilik hali ile özgeciliğe üzerine yaptığı çalışmada, öğrencilerin eğitim düzeyine göre toplam iyilik

hali, sevgi ve serbest zaman düzeylerinde anlamlı farklılıklar mevcutken, kendini yönetme, maneviyat, arkadaşlık ilişkileri gibi düzeylerde fark olmadığını belirtmiştir. İnfal'in (2016), sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi üzerine yaptığı çalışmada, yükseköğretim ve ilköğretim mezunlarının ortaöğretim mezunlarına göre daha yüksek olduğu; Eruzun'un (2017), kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin incelendiği çalışmada, eğitim düzeyi ön lisans/lisans olanlar ile lisansüstü olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, eğitim düzeyi ön lisans/lisans olanlar ile lise olanlar arasında anlamlı bulunmaktadır. Buna göre kadınların eğitim düzeyi arttıkça yaşam kalitesi düzeylerinin arttığı, psikolojik kalite düzeylerinde ve sosyal kalite düzeylerinde artış gözlemlenmiştir. Araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Öğrencilerin aylık toplam bütçe açısından boş zaman katılım düzeyleri incelendiğinde, spor aktivitelere katılımlarında anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Buna göre bütçesi 751 TL - 1250 TL olanların puan ortalaması en büyük iken, 250 TL - 750 TL olanların ortalaması en küçük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, H_{1-6} nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Öğrencilerin aylık toplam bütçe açısından algılanan wellness düzeyleri incelendiğinde, psikolojik wellness alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$). Buna göre bütçesi 751 TL - 1250 TL olanların puan ortalaması en büyük iken, 250 TL - 750 TL olanların ortalaması en küçük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, H_{2-6} nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Öğrencilerin gelir düzeyleri, boş zaman aktivitelerine katılım düzeylerini etkileyen önemli bir faktördür. Öğrencilerin geliri arttıkça boş zaman aktivitelerini keşfetmeleri ve katılımları için fırsatları artmaktadır. Süzer (2000) çalışmada öğrencilerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarında ellerine geçen para miktarının önemli etkisi olduğunu ve öğrencilerin ellerine geçen aylık para miktarı arttıkça, boş zaman faaliyetleri için harcadıkları para miktarının da arttığını; Terzioğlu ve Yazıcı'nın (2003) çalışmalarında, öğrencilerin gelir düzeyleri ile boş zamanları arasında bir doğru orantı olduğunu; Ardahan ve Yerlisu Lapa'nın (2010), üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi üzerine yaptıkları çalışmalarında öğrencilerin gelir düzeyleri arttıkça boş zaman tatmin düzeylerinin de arttığını tespit etmişlerdir. Gelir

durumu orta ya da yüksek olan bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımlarında ve dolayısıyla yaşam kalitelerinde de pozitif yönde bir artış olacağı düşünülmektedir. Araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Öğrencilerin günlük yapmak zorunda oldukları işler dışında kendine ayırdıkları süre açısından boş zaman katılım düzeyleri incelendiğinde, açık alan aktivitelerine, spor aktivitelerine, hobiler ve açık alan aktivitelerine, kültürel eğlence aktivitelerine katılımlarında anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde günlük 3-4 saat ayıranların açık alan aktivitelerine, kültürel eğlence aktivitelerine katılım düzeylerinin en büyük iken hiç vakti kalmayanların ortalaması en küçüktür. 7 saat ve üzeri ayıranların, spor aktivitelerine, hobiler ve açık alan aktivitelerine katılım düzeylerinin daha büyükken hiç vakti kalmayanların ortalaması en küçük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, H₁₋₇ nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Öğrencilerin günlük yapmak zorunda oldukları işler dışında kendine ayırdıkları süre açısından algılanan wellness düzeyleri incelendiğinde, anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir. Bu bulgulara göre, H₂₋₇ nolu hipotez reddedilmiştir.

Yerlisu Lapa ve Ağyar'ın (2012), üniversite öğrencilerinin spor ve sosyal etkinliklere doğrudan katıldıkları, sanat ve kültür faaliyetlerine de genelde pasif olarak katılım sağladığı görülmüştür. Öğrencilerin boş zaman etkinliklerine ayda 29 ortalama 3-4 kez katıldıkları görülmüştür. Ayrıca etkinliklere katılım oranlarındaki artışla birlikte algılanan özgürlük düzeyleride artış gösterdiğini; Tercan Kaas, (2015), öğrenciler boş zaman etkinliklerine genelde arkadaşlarıyla katıldıklarını, rekreasyon faaliyetlerine haftada en fazla 10 saate kadar katılım gösterdikleri görülmektedir. Yine haftada en fazla 3-4 kez boş zaman etkinliklerine katıldıklarını; Çoruh ve Karaküçük, (2014), üniversite öğrencilerin haftada ortalama 3 ile 6 saat boş zaman imkanlarının oldukları görülürken öğrencilerin rekreasyon faaliyeti olarak fiziksel aktiviteye yeterli düzeyde katılmadığını tespit etmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Öğrencilerin haftalık sahip olunan boş zaman süresi açısından boş zaman katılım seviyeleri incelendiğinde, açık alan aktivitelerine, spor aktivitelerine, hobiler ve açık alan aktivitelerine, kültürel eğlence aktivitelerine, sosyal aktivitelere katılımlarında anlamlı bir

farklılığın olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde yeterli bulanların açık alan aktivitelerine, spor aktivitelerine, hobiler ve açık alan aktivitelerine, kültürel eğlence aktivitelerine katılım düzeylerinin en büyük iken yetersiz bulanların ortalaması en küçüktür. Normal bulanların sosyal aktivitelere katılım düzeyleri en büyük iken yetersiz bulanların ortalaması en küçük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, H₁₋₈ nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Öğrencilerin haftalık sahip olunan boş zaman süresi açısından algılanan wellness düzeyleri incelendiğinde, manevi ve entelektüel wellness alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde haftalık sahip olunan boş zaman süresini yeterli olarak değerlendiren öğrencilerin manevi wellness düzeyleri en büyük iken yetersiz bulanların en küçük olduğu ve haftalık sahip olunan boş zaman süresini normal olarak değerlendiren öğrencilerin entelektüel wellness düzeyleri en büyük iken yetersiz bulanların ortalamasının ise en küçük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, H₂₋₈ nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Süzer'in (2000), çalışmasında üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını, dağılım içinde en yüksek oranda (%62.3), açık hava, park bahçe vb. yerlerde geçirmeyi tercih ettiklerini; Somuncu ve arkadaşlarının (2015), Ankara'daki üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılabilmek için yeterli boş zamana sahip olduğunu ayrıca cinsiyet ve gelirin boş zamanın değerlendirilmesini etkilediğini, öğrenciler boş zamanlarında; müzik dinleme, spor yapma, kitap ve gazete okuma, sinemaya gitme, fuar ve parkları gezme, arkadaş ziyareti, ve televizyon izleme gibi etkinlikleri tercih ettiklerini; Sanghee ve arkadaşlarının (2012), zorunlu toplum hizmetlerinin hem de sivil faaliyetlere gönüllü katılımın, üniversite öğrencilerinin yaşamlarında kişisel gelişimlerine yardımcı olabileceğini ayrıca gönüllü sivil faaliyetlere katılımın ve boş zaman memnuniyetinin strese bağlı büyümeyle olumlu yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Boş zaman katılım ve algılanan wellness düzeyleri incelendiğinde, psikolojik wellness ile hobiler ve açık alan aktiviteleri arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,103$); kültürel eğlence aktiviteleri arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,130$); ev merkezli sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,138$); sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,103$) bulunmaktadır. Bu bulgulara göre, H₃₋₁ nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Doğan (2018), çalışmasında öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan yüksek bir rekreasyon fayda düzeyi elde ettiğini tespit etmiştir. Tsai (2004) ve Güler (2010) araştırmalarında rekreasyonel aktivitelerle wellness arasındaki ilişkinin bu çalışmada olduğu gibi pozitif yönlü olduğunu belirtmiştir. Güler'e göre Yoga eğitim süresi ve esenlik algısı incelendiğinde wellness algısından hoşnut ve oldukça hoşnut olanların Yoga eğitim süresi arttıkça memnuniyetlerinin arttığı, yanı sıra Yoga eğitiminin wellness kalitesindeki tüm alanlarla ilişkili olduğu görülmüş; duygusal, spiritüel, psikolojik ve entelektüel alanlar arasında da güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Boş zaman katılım ve algılanan wellness düzeyleri incelendiğinde, duygusal wellness ile ev merkezli sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,207$) bulunmaktadır. Bu bulgulara göre, H₃₋₂ nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Schechtman ve Ory (2001) ile Tsai (2004) araştırmalarında egzersizin duygusal wellness ve yaşam kalitesini iyileştirmede önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir.

Boş zaman katılım ve algılanan wellness düzeyleri incelendiğinde, sosyal wellness ile spor aktiviteleri arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($r=-0,139$); ev merkezli sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,199$) bulunmaktadır. Bu bulgulara göre, H₃₋₃ nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Öğrencilerin sınav kaygısından kaynaklı daha çok ev merkezli sosyal etkinliklere katılımı ön plana çıkmaktadır. Tsai (2004), boş zaman katılımı ve sosyal wellness arasında anlamlı ilişki olduğunu saptarken, Chaplin, Thomas ve Voyle (1992) ile Biçimli (2019) ise boş zaman aktivitelerini tercih etmede sosyalleşme olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Boş zaman katılım ve algılanan wellness düzeyleri incelendiğinde, fiziksel wellness ile açık alan aktiviteleri arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,103$); ev merkezli sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,136$); sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,121$) bulunmaktadır. Bu bulgulara göre, H₃₋₄ nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Penedo ve Dahn (2005) ile Doğan (2006) düzenli fiziksel aktiviteye katılanların yaşam kalitelerinin, zihinsel ve fiziksel sağlıklarının daha iyi sağlık sonuçları gösterdiklerini belirtmiştir. Buradan fiziksel aktivitenin esenlik halini etkileyen önemli bir faktör olduğu sonucu çıkmaktadır.

Boş zaman katılım ve algılanan wellness düzeyleri incelendiğinde, manevi wellnes ile ev merkezli sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,170$); sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,171$) bulunmaktadır. Bu bulgulara göre, H₃₋₅ nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Boş zaman katılım ve algılanan wellness düzeyleri incelendiğinde, entelektüel wellness ile açık alan aktiviteleri arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,105$); hobiler ve açık alan aktiviteleri arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,146$); kültürel eğlence aktiviteleri arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,139$); ev merkezli sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,138$); sosyal aktiviteler arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,135$) bulunmaktadır. Bu bulgulara göre, H₃₋₆ nolu hipotez kısmen kabul edilmiştir.

Abdulahyoğlu, Kaya ve Konar (2012) çalışmasında entelektüel wellness ve yoğunlaştırılmış tüm aktivitelerde sporcunun wellness boyutu yüksek çıkarken, bilgi, araştırma ya da entelektüel etkinlik seviyelerinde orta seviyede dağılım gözlemlemiştir.

Mesleki hedef belirleme, sınav odaklı yaşam biçimleri ve ekonomik durumları doğrultusunda öğrencilerin ev merkezli sosyal aktivitelere katılımı ön plana çıkmaktadır. Ev merkezli sosyal aktivitelere katılım wellness'in tüm alt boyutlarıyla pozitif yönlü ilişki oluşturmuştur. Bu durumda yorucu faaliyetler olmadan psikolojik refah artırımına, aileden ve arkadaşlarından destek alarak depresyon, stres gibi semptomlarla başa çıkmalarına ve sağlıklı iletişim kurmalarına etki etmektedir.

Öğrencilerin sosyal aktivitelere, açık alan aktivitelerine, hobiler ve açık alan aktivitelerine, kültürel eğlence aktivitelerine katılımındaki eğilimde psikolojik, sosyal, fiziksel, ruhsal, entelektüel düzeylerle pozitif yönlü ilişki oluşturmuştur. Bu durumda öğrencilerin kültürel değer ve tutumları, hayat içindeki yönünü belirleme ve merak duygusu, günlük yaşamın baskısından kurtulma ve zinde kalabilme arzusu, düzenli beslenme, yeterli uykuyu

alabilme, içsel değerleri, inanç ve deneyimleri, kendisini olumlu yönde etkileyecek kültürel ve sosyal aktivitelerine katılımlarını artırmaktadır.

Sonuç olarak, bireylerin wellness düzeylerinin artırılması için aktif ve düzenli boş zaman aktivitelerine katılımları gerekmektedir. Boş zaman aktivitelerinin yaşam biçimine dönüştürülmesi, sürdürülebilir yüksek bir wellness halini desteklemesi ve kişisel performansı yükseltmesinin yanı sıra eğitim sonrası iş-yaşam dengesinin sağlanmasında öğrenciler için önemli bir faktördür. Bu bağlamda stres, sınav ve iş kaygısı içinde olan öğrencilerin rekreatif faaliyet alışkanlıklarının detaylı ve bireysel olarak incelenmesi ve rehberlik hizmetlerinin sunulması önemli katkı sağlayacaktır. Öğrencilerin zaman kısıtlaması ve gelir düzeyleri göz önüne alınarak yaşam kalitesini artırmaya yönelik uygulanacak politikalarda, günümüz şartlarına ve teknolojisine uygun, sağlıklı, yeterli, güvenli rekreasyon programlarının oluşturulması ve daha etkili organize edilmesi gerekmektedir. Bu durum öğrencilerin yaşadığı mekân ve sosyal çevresi ile ilişkilerinin dengeli bir şekilde gelişimine, kişisel kabiliyetlerini keşfetmelerine, boş zaman aktivitelerine ilişkin olumlu tutum geliştirmelerine ve wellness düzeylerinin artmasına imkân sağlayacaktır.

Araştırma sonunda alan yazına kaynaklık etmesi açısından bazı öneriler geliştirilmiştir.

- Alan yazında boş zaman ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, boş zaman alanında bazı durumlarda kavram karmaşası yaşandığı düşünülmektedir. Bu nedenle genellikle kullanılan “serbest zaman” ya da “boş zaman” kavramlarının gerek etimolojik olarak gerekse de içerik olarak daha net anlaşılmasının sağlanmasının gerekliliği düşünülmektedir.
- Öğrencilerin cinsiyet durumlarına göre boş zaman aktivitelerine katılımları incelendiğinde, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre spor yapmaya daha eğimli oldukları tespit edilmiş ve erkek öğrencilerin duygusal, fiziksel ve manevi wellness düzeylerinin daha büyük olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda kadın öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılımlarını sağlamak adına “Herkes için spor” etkinliklerinin artırılması ve daha etkili organize edilmesi önerilmektedir.

- Genç nüfus oranının yüksek olduğu ülkemizde daha erken yaşlarda boş zaman aktivilerine katılım düzeyini artıracak rekreatif faaliyetler düzenlenmelidir.
- Çalışmamda bekar katılımcı sayısı evli katılımcı sayısına oranla oldukça yüksektir. Bu konuda bir sonraki çalışmada örneklemede evli katılımcı sayısının arttırılmasına yönelik düzenlemeler yapılabilir.
- Öğrencilerin sınav kaygısından kaynaklı boş zaman aktivitelerine katılım konusunda farkındalık düzeyleri ve motivasyonlarını yükseltmeye ilişkin eğitim faaliyetleri yürütülebilir. Ders programları ve günlük zaman çizelgeleri hazırlanırken öğrencilerin boş zaman sürelerini artırıcı önlemler alınmalıdır.
- Boş zaman aktivitelerine katılım, öğrencilerin başarı seviyesini arttırmada, wellness düzeylerini ve yaşam kalitesini iyileştirmede önemli bir etken olduğundan, öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirebilecekleri alanlar geliştirilmelidir.
- Öğrencilerin yaşam kalitesini artıracak faaliyetler geliştirilirken, öğrencilerin gelir durumlarının da boş zaman aktivitelerine katılım düzeylerini etkileyen önemli bir faktör olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Öğrencilerin boş zaman aktivitelerini keşfetmeleri ve katılımları sağlamak için fırsat eşitliği sağlanmalıdır.
- Öğrencilerin yaşadıkları yer bakımından, boş zaman aktivitelerine katılımları değişkenlik gösterdiğinden yerel yönetimler bünyesindeki sağlıklı yaşam ve spor merkezleri ile görüş birliğine varılmalı ve toplumun her kesimine sunulan etkinliklerin kapsam ve içeriği geliştirilmelidir.
- Algılanan wellness düzeyinin daha da arttırılması için çalışmalar yapılabilir. Bunun için özellikle öğrencilerin düzenli olarak spor yapmalarını ve fiziksel aktiviteye ilişkin olumlu tutum geliştirilmelerini sağlayacak ortamlar oluşturulmalıdır.
- Algılanan wellness'ın her boyutu arasındaki ilişkileri ve anlamı keşfetmek için karma bir metodoloji de kullanılabilir.
- Wellness algısıyla ilgili teorik çalışmaların Türkiye'de daha fazla sayıda yapılmaya başlanmasının yararlı olacağına inanılmaktadır.

- Literatürdeki bazı çalışmaların bulgularıyla karşılaştırıldığında, araştırma sonuçları benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. Bu nedenle yeni yapılacak çalışmalar daha geniş katılımlı ve farklı örneklem gruplarından oluşan çalışmaların yapılması önerilmektedir.



KAYNAKLAR

- Abdulahyoglu, B., Kaya, B. ve Konar, N. (2012). “Masa Tenisi Oyuncularının Esenlik Algıları”. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (2): 268-272.
- Adams, T. (1995). *The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Texas Üniversitesi, Austin.
- Adams, T., Bezner, J. ve Steinhardt, M. (1997). “The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness: Integrating Balance Across and Within Dimensions”. *American Journal of Health Promotion*, 11(3), 210- 212.
- Adams, T., Bezner, J., Garner, L. ve Woodruff, S. (1998). “Construct validation of the Perceived Wellness Survey”. *American Journal of Health Studies*, 14 (4), 212-220.
- Ağaoğlu, Y. S., Taşmektepligil, M. Y. ve Bayrak, M. (2005). “Dünyada ve Türkiye'de Serbest Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi”. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(11), 1-10.
- Akesen, A. (1983). *Fethiye Yöresinde Rekreasyon Amacı İle Kullanılan Bazı Orman Alanlarında Rekreasyonel Talep Değerinin Belirlenmesi Üzerine Araştırma*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayını, 1.
- Akgül, B. M. (2011). *Farklı Kültürlerdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara-Londra Örneği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alaylıoğlu, R. ve Oğuzhan, F. (1968). *Zaman*. Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü, İstanbul, 397.
- Alters, S. ve Schiff, W. (2003). *Essential Concepts for Healthy Living (Third edition)*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.
- Ardahan, F. ve Yerlisu Lapa, T. (2010). “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi”. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Ardahan, F., Turgut, T. ve Kalkan, A. K. (2016). “Serbest Zaman ve Rekreasyon”. İçinde F. Ardahan (Editör). *Her Yönüyle Rekreasyon*. Ankara, Detay Yayıncılık, 11.
- Ardell, D. B. (1977). *High Level Wellness Stratejis*. Health Education, 324.

- Argan, M. (2007). *Eğlence Pazarlaması*. Ankara: Detay Yayıncılık, 13-14.
- Armstrong, E. A. (1995). *Wellness in Praxis: Experiences of Middle-age Women elementary Teachers*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Toronto Üniversitesi, Kanada.
- Arslan Cansever, B. (2010). *Ergenlerin İnternet Kullanımının Aile ve Okul Bağlamında Yarattığı Sorunlar*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Arslan, H. (2014). “Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Tercihleri: Çankırı Karatekin Üniversitesi Örneği”. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 40; 193-208
- Aslan, N. (2009). “An Examination of Family Leisure and Family Satisfaction Among Traditional Turkish Families”. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 157-176.
- Aslan, N. (2017). “Boş Zaman Değerlendirme, Toplumsal Cinsiyet ve Eğitim”. İçinde S. Karaküçük, S. Kaya ve M. Akgül (Editörler). *Rekreasyon Bilimi 2*. Ankara, Gazi Kitabevi, 53.
- Aslan, N. ve Arslan Cansever, B. (2007). “Okuldaki Sosyal Etkinliklere Katılımda Ebeveyn-Çocuk Etkileşimi (Kültürlerarası Bir Karşılaştırma)”. *Ege Eğitim Dergisi*, 8(1), 113-131.
- Aslan. N. ve Arslan Cansever, B. (2009a). “Effects of Family Socio-Demographic Characteristics on Child Participation in Social Activities at School: A Comparative Study Between Turkey and The Netherlands”. *Eğitimde Kuram ve Uygulama (Journal of Theory and Practice in Education)*, 5 (2), 210-226.
- Aslan. N. ve Arslan Cansever. B. (2009b). “Eğitimde Yaratıcılığın Kullanımına İlişkin Öğretmen Tutumları (The primary school teachers’ attitudes for creativity in education)”. *TUBAV Bilim Dergisi*, 2(3), 333-340.
- Aslan, N. ve Aslan, K. (2012). “What is Leisure for Turkish Parents?”. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 390-398.
- Assagioli, R. (1965). *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*. New York: Viking Penguin.

- Aşçı, F. H. (2002). An Investigation Of Age and Gender Differences In Physical Selfconcept Among Turkish Late Adolescents. *Adolescence*, 37(146): 365-371.
- Avcıkurt, C. (2009). *Turizm Sosyolojisi Genel ve Yapısal Yaklaşım*. Ankara: Detay Yayıncılık, 124.
- Balcı, V. (2003). “Ankara’daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerin Katılımlarının Araştırılması”, *Milli EğitimKültür ve Sanat Dergisi*, Bahar, 158, 161-173.
- Bandura, A. (2001). “The Changing Face of Psychology at the Dawning of a Globalization Era”. *Canadian Psychology*, 42, 12-24.
- Baştürk, S., ve Taştepe, M. (2013). Evren ve Örneklem. S. Baştürk (Ed.), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (129- 159). Ankara. Vize Yayıncılık, 139.
- Bezner, J. R., Adams, T. B. ve Whistler, L. S. (1999). “The relationship between physical activity and indicators of perceived wellness”. *American Journal of Health Studies*, 75(3), 130-137.
- Bianchi, S. M. ve Robinson J. (1997). “What Did You Do Today? Children’s Use of Time, Family Composition and the Acquisition of Social Capital”. *Journal of Marriage and Famih*, 59.
- Biçimli, A. C. (2019). *Batman İlinde Görev Yapan Beden Eğitimi ve Öğretmenlerin Boş Zaman Alışkanlıklarının Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Blackshaw, T. (2010). *Leisure*. 1. Baskı, London: Routledge, 4-5.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing Environments for Leisure and Recreation*. New York: Routledge, 1.
- Brotherton, B. (1991). *Konaklama, Turizm ve Eğlence Tanımları: Görüş Açıları, Problemler ve Çıkan Sonuçlar*. Turizmde Seçme Makaleler: 11, TUGEY Yayınları, İstanbul, 18-26.
- Bull, C., Hoose, J. ve Wheet, M. (2003). *AnIntroduction To Leisure Studies*. Prentice Hall, New York, 73.

- Büchel, F. ve Duncan, G. J. (1998). "Do parents' social activities promote children's school attainments? Evidence from the German socioeconomic panel". *Journal of Marriage and Family*, 60.
- Büküşoğlu, N. ve Bayturan, A. F. (2005). "Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Pisiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü". *Ege Tıp Dergisi*, 44(3), 173-177.
- Chandler, C.K., Holden, J.M. ve Kolander, C.A. (1992). "Counseling for spiritual wellness: Theory and practice". *Journal of Counseling and Development*, 71, 170.
- Chaplin, L., Thomas, D. ve Voyle, J. (1992). Sport, recreation and well-being. D. Thomas A. Veno (Eds) *Psychology and Social Change Dunmore Press Palmerston North, NZ* 132-156.
- Cherry, A. L. (2005). *Examining Global Social Welfare Issues*. ThomsonBrooks/ Cole, Belmon.
- Chick, G. ve Dong, E. (2005). "Cultural Constraints on Leisure". In E. L. Jackson (Ed.), *Constraints to Leisure*. PA: Venture Publishing, 169-183.
- Chick, G. (2009). "Culture as a variable in the study of leisure". *Leisure Sciences*, 31, 305-310.
- Claveria, O. ve Datzira, J. (2009). "Tourism Demand in Catalonia: Detecting External Economic Factors". *Tourismos*, 4(1), 13-28.
- Coleman, D. (1993) "Leisure Based Social Support, Leisure Dispositions And Health", *Journal of Leisure Research*, 25(4), 35-43.
- Coleman, D. ve Iso-Ahola, S. (1993). "Leisure and Health: The Role Of Social Support and Self-Determination". *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G. J. ve Corbin, W. R. (2002). *Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach* (4th ed.). New York: McGraw-hill.
- Cordes, K. A. ve İbrahim, H. M., (2003). *Applications in Recreation and Leisure for Today and Future (Third Edition)*. Von Hoffmann Press, New York, 38-47.
- Cowen, E. L. (1991). "In Pursuit of Wellness". *American Psychologist*, 46, 404-408.

- Cummins, R. A. (2000). "Personal income and subjective well-being: A review". *Journal of Happiness Studies*, 1, 133-158.
- Çakıcı, Z. (2010). *Esenlik ve Akademik Tükenmişlik İlişkisi: İstanbul'daki Vakıf Üniversiteleri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelikkaleli, Ö. ve Gündoğdu, M. (2005). "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları". *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (9), 43-53.
- Çoruh, Y. Ve Karaküçük, S. (2014). "Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Rekreatif Etkinlikleri ve Rekreatif Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler". *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 854-862.
- De Carlo, L. T. (1997). "On the Meaning and Use of Kurtosis". *Psychological Methods*, 2, 292-307.
- Delgado-Guay, M. O., Hui, D., Parsons, H. A., Govan, K., De la Cruz, M., Thorney, S. ve Bruera, E. (2011). "Spirituality, religiosity, and spiritual pain in advanced cancer patients". *Journal of Pain and Symptom Management*, 41(6), 986-994.
- Demir, C. ve Demir, N. (2006). "Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Uygulama". *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1), 36-48.
- Demir, Ö. ve Acar, M. (1992). *Sosyal Bilimler Sözlüğü*. İstanbul: Ağaç Yayınları, 389.
- Deniz, U. (2017). *Ergenlik Dönemindeki Futbolcuların Esenlik Algıları ve Özsaygı Düzeylerinin Performanslarına Etki Eden Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dierksen, F. W. (2005). *Wellness of Kansas Principals: Self Perception*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Wichita State Üniversitesi, Kansas.
- Doğan, T. (2006). "Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi". *H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30: 120-129.
- Doğan, M. N. (2018). *Hukuk Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelerden Elde Ettikleri Faydaların ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Dumazadier, J. (1967). *Toward a Society of Leisure*. New York: The Free Press, 119.
- Dumazadier, J. (1968). "Leisure". *International Encyclopedia of Social Sciences*, New York, 9.
- Dunn, H.L. (1961). *High Level Wellness*. Arlington, VA: Beatty Press, United States, 240.
- Dünya Sağlık Örgütü. (1986). *Ottawa Charter for health Promotion*. Web:http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf adresinden 15 Şubat 2019'da alınmıştır.
- Eberst, R. (1984). "Defining Health: A Multidimensional Model". *Journal of School Health*, 54(3), 101-102.
- Edginton, C. R. (2007). "The World Leisure Organization: Promoting Social, Cultural And Economic Transformation". *Licere, Belo Horizonte*, 10(2),1-15.
- Enochs, W. (2001). *Wellness and adjustment to college based on type of residence hall and gender*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Arkansas Üniversitesi.
- Erbeşler, A. (1987). *İşgücünün Zaman Kullanımı ve İş Verimliliğini Etkileyen Sosyo-Ekonomik Faktörler*. Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları, 28-32.
- Erdem, R., Pirinçci, E. ve Dikmetaş, E., (2005)." Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışları ve Bu Davranışları Akademik Başarı ile İlişkisi". *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14, 67-177.
- Eren, E. (1993). *Yönetim ve Organizasyon*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayını, 78.
- Erginöz, E. (2008). "Halk Sağlığı Ve Mental Hastalıklar. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri". *Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi*, 62, 31-40.
- Ergül, Ş., Bayık, A. (2004). "Hemşirelik Ve Manevi Bakım". *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8(1), 37-45.
- Ergül, O. K. (2008). *Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Yönelik İlgileri ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Spor*. İstanbul: Filiz Kitapevi, 10.

- Eruzun, C. (2017). *Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarının Boş Zaman Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkilerinin Araştırılması: B-Fit Spor Merkezleri Üyeleri Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Fahey, T. D., Inse, P. M. ve Roth, W. T. (2014). *Fit & Well: Core Concepts And Labs In Physical Fitness And Wellness*. 11. baskı. McGraw-Hill Higher Education, United States, 3-8.
- Finney, C. (1979). "Recreation its Effect on Productivity". *Recreation Monagement*, December/January, 14.
- Fişek, G. D. (1982). "Psychopathology And The Turkish Family: A Family Systems Theory Analysis". In Ç. Kağıtçıbaşı (Ed.) *Sex Roles, Family & Community In Turkey*, Indiana University Turkish Studies, 295-321.
- Foulquie, P. (1994). *Boş Zaman*. Pedagoji Sözlüğü, (Çev. C. Karakaya), İstanbul: Sosyal Yayınlar, 142.
- Foster, T., Galjour, C. ve Spengel, S. (2015). "Investigating Holistic Wellness Dimensions During Older Adulthood: A Factor Analytic Study". *Journal of Adult Development*, 22, 239-247.
- Frankl, V. E. (2013). "Man's Search For Meaning". (Çev. S. Budak). *İnsanın Anlam Arayışı*. 12. Baskı, İstanbul: Okyanus Yayınları, 82.
- Garcia, P. ve McCarthy, M. (2000). *Measuring Health: A Step In The Development Of City Health Profiles*. World Health Organization Regional Office for Europe Copenhagen, 20.
- Geoffrey, G. (1990). *Leisure in Your Life*. Third Edition. Venture Publishing, Inc. State Collage, Pennsylvania.
- Gieck, D. J. ve Olsen, S. (2007). "Holistic Wellness As A Means To Developing A Lifestyle Approach To Health Behavior Among College Students". *Journal of American College Health*, 56, 29-36.
- Gilligan, C. (1982). *In A Different Voice: Psychology And Theory And Women's Development*. Cambridge, MA, Harvard University Press.

- Gordon, J. S. (1994). "The Social Roots Of The Wellness Movement". *Journal of Mind-Body Health*, 10(3), 15(5).
- Groeneveld, R. A. ce Meeden, G. (1984). "Measuring Skewness and Kurtosis". *The Statistician*, 33,391-399.
- Gül, T. (2014). *Rekreasyona Giriş: Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım*. Ankara: Detay Yayıncılık, 14.
- Güler, H. (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Engellerinin Boş Zaman Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması (Bartın Üniversitesi Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Güler, M. M. (2010). *Yoga Egzersizlerinin, Çalışanlarda Esenlik ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gürbüz, M. ve Aydın, A. H. (2012). "Zaman Kavramı ve Yönetimi". *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Journal of Social Sciences*, 9(2), 1.
- Güventürk, F. (2017). *İnsan ve Temel Değerler*. Birinci Baskı. İzmir, 83.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman Rekreasyon Yöntemi*. Ankara: Detay Yayıncılık, 18.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2017). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi (Örnek Animasyon Uygulamaları)*, Dördüncü Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık, 27-38.
- Hales, D. (2001). *An Invitation to Fitness and Wellness*. Wadsworth, Thomson Learning, USA, 2-5.
- Harari, M. J. (2002). *A Psychometric Investigation of A Model-Based Measure of Perceived Wellness*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Akron Üniversitesi, United States.
- Haug, C. V. (1991). *Gesundheitsbildung im Wandel*. Bad Heilbrunn, 428.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık, 58.

- Henderson, K. A. ve Ailen, K. A. (1991). "The Ethic Of Care: Leisure Possibilities And Constraints For Women". *Society for Leisure*, 14 (1), 97-113.
- Henderson, K. A. ve Bialeschki, M. D. (1991). "A Sense Of Entitlement To Leisure As Constraints And Empowerment For Women". *Leisure Sciences*, 13, 51-56.
- Henderson, K.A. (1994). "Perspectives on Analyzing Gender, Women and Leisure". *Journal of Leisure Research*, 26(2), 119-137.
- Henderson, K. A., Hodges, S. ve Kivel, B. (2002). "Context And Dialogue in Research on Women and Leisure". *Journal of Leisure Research*, 34(3), 253-271.
- Hertel, L. (1992). "Wellness und Gesundheitsförderung in den USA: Begriffsklaerung, Entwicklungen und Realisierung im betrieblichen", *Zeitschrift für Praeventiv medizin und Gesundheitsförderung*, 4.
- Hettler, B. (1976). *Six Dimensions of Wellness Model*. National Wellness Institute, Inc. Web:https://www.nationalwellness.org/page/Six_Dimensions adresinden 15 Şubat 2019'de alınmıştır.
- Hettler, B. (1980). "Wellness Promotion On A University Campus: Family Ve Community Health". *Journal of Health Promotion and Maintenance*, (3), 77-95.
- Hettler, W. (1984). "Wellness: Encouraging a Lifetime Pursuit of Excellence". *Health Values: Achieving*. High Level Wellness, 8, 13-17.
- Hicter, M. (1968). *Boş Zaman Değerlendirme Politikası*. Boş Zaman Değerlendirme Semineri, İstanbul: Akgün Matbaası, 110.
- Hicter, M. (1966). *Boş Zamanları Değerlendirme Politikası*. BZD Semineri, İstanbul: HSEK Yayını, 107.
- Hoeger, W. ve Hoeger, S. (2016). *Lifetime Physical Fitness and Wellness: a Personalized Program*. Cengage Learning, 9.
- Hofstede, G. (2001). *Cultures Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations*. (2 nd ed.). Thousand Oaks: Sage.
- Hofstede, G. (2011). "Dimensionalizing Cultures: The Hofstede Model in Context". *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). 1-26.

- Hopkins, K. D. ve Weeks, D. L. (1990). "Tests for Normality and Measures of Skewness and Kurtosis: Their Place in Research Reporting". *Educational and Psychological Measurement*, 50, 717-729.
- Horton B. W. ve Snyder, C. S. (2009). "Wellness: Its Impact on Student Grades and Implications for Business", *James Madison University, Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism, Harrisonburg*, 215-233.
- İbrahim, H. M. ve Cordes, K. A. (2002). *Outdoor Recreation. Enrichment For a lifetime* (Two Edition). Sagamore Publishing, Campaign IL, 71 – 73.
- Ingersoll, R. E. (1994). "Spirituality, Religion, And Counseling: Dimensions and Relationships". *Counseling and Values*, 38(2), 98.
- Iso-Aholo, S.E. ve Weissinger, E. (1984). Leisure and well-being. Is there a connection? *Parks & Recreation*, (June, 1984), Ottawa, ON: Canadian Parks and Recreation Association.
- İmamoğlu, E. O. (1994). *Değişim Sürecinde Aile; Evlilik İlişkileri Bireysel Gelişim ve Demokratik Değerler*. Aile Kurultayı. T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- İnbal, S. (2016). *Halk Sağlığı Esenlik Ölçeği: Türkçe Versiyonu Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- İskender, A., Avcı, C. ve Yaylı, A. (2015). "Gençlerin Serbest Zaman Değerlendirme Aracı olarak Rekreatif Faaliyetlere katılım Düzeylerinin Belirlenmesi". *Journal of Recreation and Tourism Research*, 2(1), 41.
- İslamoğlu, G. ve Börü, D. (2007). "Esenlik (Well-Being) ve Çatışmayı Ele Alış Tarzı". *Öneri Dergisi*, 2007, 7(27), 61-82.
- Jackson, E. L. ve Henderson, K. A. (1995). "Gender-based analysis of leisure constraints". *Leisure Sciences*, 17(1), 31-51.
- Juniu, S., Samdahl, D. M., Scott, D. ve Weissinger, E. (2000). "Downshifting: regaining the essence of leisure". *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.
- Jung, C. G. (1933). *Modern Man in Search of a Soul*. New York: Harcourt Brace.

- Kafkas, M. E., Kafkas, Ş. A. ve Acet, M. (2012). “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranış Düzeylerinin İncelenmesi”. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(2), 47-56.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). *Family And Human Development Across Cultures: A View From The Other Side*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2002). “A model of family change in cultural context”. In W. J. Lonner, D. L. Dinnel, S. A. Hayes & D. N. Sattler (Eds.), *Online readings in psychology and culture* (Unit 13, Chapter 1). Center for Cross-Cultural Research Bellingham: Western Washington University.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, Aile Ve İnsan Gelişimi-Kültürel Psikoloji (Self, Family And Human Development Across Cultures-Cultural Psychology)*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda Psikolojik Destek*. İstanbul: Morpa Yayınları, 10.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Üçüncü Baskı. Ankara: Bağırhan Yayınevi. 6-128.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme*. Beşinci Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi, 3-89.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: Boş Zaman Değerlendirme*. Altıncı Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi, 14-66.
- Karaküçük, S. (2016). *Rekreasyon Bilimi*. Birinci Baskı. Ankara:Gazi Kitabevi, 562-563.
- Karaküçük, S. ve Akgül, B. M. (2016). *Ekorekreasyon: Rekreasyon ve Çevre*. Birinci Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi, 5-88.
- Karaküçük, S., Akgül, B. A., Karaman, M. ve Ayyıldız, T. (2016). “Türkiye’de Rekreasyonel Durum”. İçinde S. Karaküçük (Editör). *Rekreasyon Bilimi*. Ankara. Gazi Kitabevi, s. 429-544.
- Karaküçük, S. ve Ekenci, G. (1995). “Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü”. *Milli Eğitim Dergisi*, 128: 62–66.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, M. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.

- Karaküçük, S., Kaya, S. ve Akgül, B. M. (2017). *Rekreasyon Bilimi 2*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kasapoğlu, F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde İyi Hali İle Özgeçmiş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Kavak, F., Mankan, T., Polat, H. Ç., Sarıtaş, S. ve Sarıtaş, S. (2014). “Hemşirelerin manevi bakıma ilişkin görüşleri”. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21-4.
- Kaya, A. M. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Kelly, R. J. (1974). “Socialization Toward Leisure: A Developmental Approach”. *Journal of Leisure Research*, 6.
- Kelly, J. R. (1981). "Leisure". *New Catholic Encyclopedia*, Washington, 8, 624.
- Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. 2nd ed. Prentice Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, 12.
- Ketsetzis, M., Ryan, B. A. ve Adams, G. R. (1998). “Family processes, parent-child interactions, and child characteristics influencing school-based social adjustment”. *Journal of Marriage and Family*, 60.
- Khan, S. (2011). “Gendered Leisure: Are Women More Constrained In Travel For Leisure?”. *Tourismos: An International Multidisciplinary Journal of Tourism*, 6 (1), 105-121.
- Kılavuz, M. A. (2002). “Emeklilik Döneminde Çalışma, Boş Zaman ve Din Eğitimi”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları*, 11(1), 71-86.
- Kılbaş, Ş. (2001). *Rekreasyon*. Birinci Baskı. Adana: Anaca Yayınları, 20-149.
- Kim, O. A., Oh, J. W., Kim, Y. S., Kim, H. W., Lee, M. Y. ve Ha, S. H. (2014). “Impacts of Perceived Health Status and Self-Efficacy in Hospital Nurses on Their Health Promoting Behaviors”. *Advanced in Information Sciences and Service Sciences*, 6(1): 139-144.

- Kinney, J. K., Rodgers, D. M., Nash, K. A. ve Bray, J. O. (2003). "Holistic Healing For Women With Breast Cancer Through a Mind, Body, and Spirit Self-Empowerment Program". *Journal of Holistic Nursing*, 21, 260-279.
- Komlos, J., Smith, P. K. ve Bogin, B. (2004). "Obesity And The Rate of Time Preference: is There a Connection?". *Journal of Biosocial Science*, 36(2), 209-219.
- Korkut Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., ve Doğan, T. (2018). "Yaş, Cinsiyet ve Yaşam Doyumlarına Göre Ortaöğretim Öğrencilerinde İyilik Hali". *Journal of History Culture and Art Research*, 7(1), 379-397.
- Köktaş, K. Ş. (2004). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 15.
- Kraus, R. G. (1971). *Recreation and Leisure in Modern Society*. New York: Appleton-Century-Crofts, 299.
- Kunz, J. L. ve Graham, K. (1996). "Life Course Changes in Alcohol Consumption in Leisure Activities of Men and Women". *Journal of Drug Issues*, 26, 805-827.
- Kurt, G. (2008). *Türkiye 'de: Yaşlılık Olgusuna Sosyolojik Bir Bakış (Sivas İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Lauzon, L. L. (2001). *Teacher Wellness: An Interpretive Inquiry*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Victoria Üniversitesi.
- Lengfelder, J. R. (1987). "Leisure wellness and time management: Is there a connection?". *College Student Journal*, 21(2), 180-183.
- Li, F., Duncan, T. E., ve Duncan, S. C. (2001). "Enhancing the psychological well-being of elder individual through Tai Chi exercise: A latent growth curve analysis". *Structure Equation Modeling*, 8(1), 53-83.
- Lim, S. ve Smith, J. (2008). "The Structural Relationships of Parenting Style, Creative Personality, And Loneliness". *Creativity Research Journal*, 20(4), 412-419.
- Lundberg, D. E., (1980). *The Tourist Business*. 4 th Edition. Boston: CBI, Publishing Inc., 4.
- Lundberg, G. A., Komarovsky, M. ve McInerny, M. A. (1934). *Leisure: A Suburban Study*. New York: Agathon Press, 112.

- Manning, R. E. (1999). *Studies in Outdoor Recreation: Search and Research for Aatisfaction*. Second Edition. Corvallis, OR: Oregon State University Press, 47.
- Mansager, E. (2000). “Holism, Wellness, Spirituality”. *Journal of Individual Psychology*, 56(3), 237-241.
- Marshall, G. (1999). *Sosyoloji Sözlüğü*. (Çev. O. Akınhay ve D. Kömürcü), Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 689.
- Martin S. (2015). *Exercise Self-efficacy and Perceived Wellness in Community College Students*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, M.S.U. Community College, United States.
- Maslow, A. H., (1943). “A Theory of Human Motivation”. *Psychological Review*, (50), 370-396.
- Maslow, A. H.(1971). *The Farther Reaches Of Human Nature*. New York: The Viking Press.
- Mehmedoğlu, A. U. (2004). *Kişilik ve Din*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Memnun, S. (2006). *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.
- Mieczkowski, Z. (1990). *World Trends in Tourism and Recreation*. New York: Peter Long Publishing, Inc., 11-17.
- Miller, G. ve Foster, L. T. (2010). *Critical Synthesis of Wellness Literature*. Faculty of Human and Social Development, University of Victoria Üniversitesi, Victoria.
- Milroy, J., Orsini, M. M., Abundo, M. L. ve Sidman, C. L. (2013). “College Students' Perceived Wellness Among Online, Face-To-Face, And Hybrid Formats Of A Lifetime Physical Activity And Wellness Course”. *American Journal of Health Education*, 44, 252-258.
- Miroğlu, C. (2009). *Ankara 'da Bir Huzurevi İncelemesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mulley, G. P. (1995). “Preparing For The Late Year”. *The Lancet*, 345(8962), 1409-1413.

- Myers, J. E. (1992). "Wellness, Prevention, Development: The Cornerstone Of The Profession". *Journal of Counseling and Development*, 7, 136-139.
- Myers, J. E. ve Degges-White, S. (2007). "Aging Well in an Upscale Retirement Community: The Relationships Among Perceived Stress, Mattering, and Wellness". *Adulspan Journal*. 6(2), 96-110.
- Myers, J. E. ve Sweeney, T. J. (2004). "The Indivisible Self: An Evidence-Based Model Of Wellness". *Journal of Individual Psychology*, 60(3), 234-244.
- Myers, J. E. ve Williard, K. (2003). "Integrating Spirituality Into Counseling And Counselor Training: A Developmental, Wellness Approach". *Counseling & Values*, 47(2), 145-146.
- Needham, B. L. ve Crosnoe, R. (2005). "Overweight Status And Depressive Symptoms During Adolescence". *Journal of Adolescent Health*, 36(1), 48-55.
- Neuglinger, J. (1974). *The Psychology of Leisure*. Springfield (L): Charles C. Thomas Publisher.
- Okumuş, E. (2002). "Boş Zamanlar ve Din". *Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları*, Diyarbakır, 7(1), 36-53.
- Olson, A. E. (1982). "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.
- Öksüz, E. (2012). *Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu İle Özel Yurtlarda İkamet Eden Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi (Balıkesir İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Önal, L. (2017). *Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ile Boş Zaman Aktivitelerine Katılımını Engellenen Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Öz, F., (2004). *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*. Ankara: İmaj İç ve Dış Ticaret AŞ, 11-33.

- Özdemir, A. S., Göçer, E. ve Karaküçük, S. (2016). “Rekreasyon ve Turizm”. İçinde S. Karaküçük (Editör). *Rekreasyon Bilimi*. Ankara. Gazi Kitabevi, s. 313-392.
- Özden, K. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdoğan, Öz (2005). “Ruhsal Yaklaşım ve İnsan: Türkiye’de Bir Uygulama Örneği”. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, (6) 15, 137-152.
- Özen, G., Doğan, H. ve Konar, N. (2016). Tekerlekli Sandalye Basketbolcularının Esenlik Algısı ve Yaşam Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2): 15-29.
- Özenkaya, Ö. (1980). *Toplumbilim Terimleri Sözlüğü*. İkinci Baskı. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayını, 17-18.
- Öztürk, H. (2013). *Sanayi Çalışanlarının Rekreatif Aktivitelere Katılımlarının Örgütsel Bağlılık ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi (Gaziantep Uygulaması)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Parker, S. (1971). *The Future Of Work And Leisure*. London: Cm Gibbon and Kee, 41.
- Parker, S. (1979). *The Sociology of Leisure*. London: George Allen and Unwin Ltd., 20.
- Payne, L. ve Zabriskie, R. (2014). “Understanding The Role of Leisure in Life Transitions”. *Journal of Park and Recreation Administration*, 32(1), 1-6.
- Penedo, F. J. ve Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Polat, N. (2010). *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.
- Ponde, M. P. ve Santana, V. S. (2000). “Participation in leisure activities: Is it a protective factor for women’s mental health”. *Journal of Leisure Research*, 32(4), 457-472.

- Powel, G. N. ve Greenhaus, J. H. (2010). "Sex, Gender, and Decisions at The Family - Work Interface". *Journal of Management*, 36 (4), 1011-1039.
- Powers, S. K. ve Dodd, S. L. (2003). *Total Fitness And Wellness*. (3rd ed.). San Francisco, CA: Pearson.
- Ragheb, M. G. (2009). "Leisure and Perceived Wellness: A field investigation", *Leisure Sciences*, 15(1), 13-24.
- Richards, P. S. ve Bergin, A. E. (1997). *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Richards, M., Hardy, R. ve Wadsworth, M. E. (2003). "Does active leisure protect cognition? Evidence from a national birth cohort". *Social Science & Medicine*, 56(4), 785-792.
- Roberts, K. (2006). *Leisure in Contemporary Society*. İkinci baskı. London: Cabi Publishings.
- Roberts, K. (2011). "Is Leisure Studies "Ethnocentric"? If So, Does This Matter?". *World Leisure Journal*, 52, 164-176.
- Roscoe, J. L. (2009). "Wellness: A Review Of Theory Ve Measurement For Counselors". *Journal of Counseling and Development*, 87, 216-226.
- Rossmann, R. J. (1983). *Participant Satisfaction With Employee Recreation*. JOPERD, 60.
- Rubik, E. (2005). *Rubik's Cube*. Web:<http://rubiks.com> adresinden 15 Şubat 2019'da alınmıştır.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being". *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. ve Singer, B. (1998). "The Contours of Positive Human Health". *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Ryff, C. ve Singer, B. (2000). "Interpersonal flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millenium". *Personality and Social Psychology Review*, 4, 30-44.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (2008). "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being". *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.

- ,Youngkhill, L., Byunggook, K. ve Jinmoo, H. (2012). "The Contribution of Leisure Participation and Leisure Satisfaction to Stress-Related Growth". *Leisure Sciences*, 34(5), 436-449.
- Sağlık Bakanlığı (2007). 21 Hedef'te Türkiye: Sağlıkta Gelecek. *T.C. Sağlık Bakanlığı Refik Saydam Hıfzıssıhha Merkezi Başkanlığı, Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü*, Ankara, (711), 1
- Sancar S., Acuner, S., Üstün, İ. ve Bora, A. (2006). "Cinsiyet Eşitsizliği Bir Kadın Sorunu Değil Toplumun Sorunudur". *UNDP-Kalkınma ve Demokratikleşme Projelerinde Cinsiyet Eşitliği Hedefinin Gözetilmesi Eğitimi*, 2005-2006, UNDP, İstanbul.
- Sarol, H. (2013). *Uyarlanmış Rekreatif Fiziksel Aktivitenin Otizmli Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Schafer, W. (1998). "Incorporating Social Factors Into The Mind-Body And Wellness Fields". *Advances: The Journal of Mind-Body Health*, 14(1), 43(9).
- Schechtman, K. B. ve Ory, M. G. (2001). The effects of exercise on the quality of life of frail older adults: a preplanned meta-analysis of the FICSIT trials. *Annals of Behavioral Medicine*, 23(3): 186-197.
- Scheer, S. B. ve Lockee, B. B. (2003). "Addressing the Wellness Needs of Online Distance Learners". *Open Learning*, 18, 177-197.
- Seaward, B. L. (1995). "Reflections On Human Spirituality For The Worksite". *American Journal of Health Promotion*. 9, 165-168.
- Sevil, T. (2012). Boş Zaman ve Rekreatif Yönetimi. İçinde S. Koçaeşki. (Editör). *Boş Zaman Ve Rekreatif: Kavram Ve Özellikler*. Birinci Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset, 1-25.
- Sevin, H. D. ve Barakazı, E. (2018). "Boş Zaman, Sağlık, Esenlik (Wellness) ve Yaşam Kalitesi". İçinde B. Gülcan ve G. Sağlam Arı. (Editörler). *Çok Disiplinli Çalışmalar*. Birinci Baskı, Ankara: Detay Yayınları, 296-311.
- Shaw, S. M. (1994). "Gender, Leisure And Constraint: Toward A Framework For Analysis Of Women's Leisure". *Journal of Leisure Research*, 26 (1), 8-22.

- Shivers, J. S. ve Deisle, L. J. (1997). *The Story Of Leisure: Context, Concepts And Current Controversy*. Human Kinetics Publishers.
- Sirgy, M. (2002). "The Psychology of Quality of Life". *Social Indicators Research Series*, Springer, Hollanda, 12, 13.
- Sivan, A. ve Ruskin, H. (2000). *Leisure Education, Community Development and Populations with Special Needs*. New York: CABI. 13-18.
- Smith, P. K., Bogin, B. ve Bishai, D. (2005). "Are time preference and body mass index associated?: Evidence from the National Longitudinal Survey of Youth". *Economics & Human Biology*, 3(2), 259-270.
- Somuncu, M., Gültekin, A. S. ve Ceylan, S. (2015). *Ankara'daki üniversite öğrencilerinin rekreasyon eğilimlerinin saptanması*. 3. Rekreasyon Araştırmaları, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Kongresi Bildiri Kitabı, 304-316.
- Stathi, A., Fox, K. R. ve McKenna, J. (2002). "Physical Activity And Dimensions Of Subjective Well-Being In Older Adults". *Journal of Aging and Physical Activity*, 10 (1), 76-92.
- Steward, J. L. (1998) *Reliability and ty of the Testwell: Wellness inventory-the Organizational Context of Burnout*, Jhhsa Spring, 472- 489.
- Sülü, U. E. (2014). "Hemşirelikte Manevi Bakımın Uygulanması". *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 187-91.
- Süzer, M. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8), 123-133.
- Sweedlun, V. S. ve Crawford, G. M. (1956). *Man in Society*. USA. 1, 130.
- Şimşek, H., Öztoprak, D., İkizoğlu, E., Safalı, F., Yavuz, Ö., Onur, Ö., Tekel, Ş. Ve Çiftçi, Ş. (2012). "Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve İlişkili Etmenler". *Dokuz Eylül Tıp Fakültesi Dergisi*, 26(3), 151-157.
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi*. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Tercan Kaas, E. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Rekreasyon Aktivitelerine Katılım, Yaşam Tatmini, Algılanan Stres ve Benlik Saygısının İncelenmesi*. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Eskişehir, 568-576.

- Terzioğlu, A. ve Yazıcı, M. (2003). “Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Anlayış ve Alışkanlıkları (Atatürk Üniversitesi Örneği)”. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2): 1-31.
- Testa, M. A. ve Simonson, D. C. (1996). “Assessment Of Quality-Of-Life Outcomes”. *New England Journal of Medicine*, 334(13), 35-40.
- Tezcan, M. (1976). “Boş Zaman Eğitimi Ve Eğitim Politikamız”. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 9(1), 403-414.
- Tezcan, M. (1977). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*. Ankara, 1.
- Tezcan, M. (1982). “Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi”. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları*, 7-116.
- Tezcan, M. (1994). *Boş Zamanları Değerlendirme Sosyolojisi*. Ankara: Atilla Kitabevi, 6-162
- Thrane, C. (2000). “Men, Women, and Leisure Time: Scandinavian Evidence of Gender Inequality”. *Leisure Sciences*, 22,109-120.
- Tolukan, E. (2008). *Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin Boş Zaman Alışkanlıklarının İncelenmesi ve Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tomey, A. M. (2000). *Guido to Nursing Managemment and Leadership*. 6 nd Ed. St Louis: Mosby Inc.
- Torkildsen, G. (1983). *Leisure and Recreation Management*. London: E and FN Span, 80.
- 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, J. W. ve Ryan, R. S. (2004). *Wellness Workbook: How To Achieve Enduring Health And Vitality*. 3 rd Edition. Berkeley, CA: Celestial Arts.
- Travis, J. W. ve Ryan, R. S. (2004). *Wellness Workbook: How to Achieve Enduring Health and Vitality*. Random House LLC. Aktaran: Stara, J.,Charvat, M. (2013)

Wellness: Its Origins, Theories and Current Applications in the United States. Acta Salus Vitae, 1(2): 5.

Tsai, C.Y. (2004). *The Relationship Between Leisure Participation and Perceived Wellness among Taiwanese Adult Ages 55-75 Years*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Incarnate Word Üniversitesi, Texas.

Türk Dil Kurumu (TDK). *Büyük Türkçe Sözlük*.

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GT.S.5cb08220578d48.60919583 adresinden 20 Şubat 2019’ sa alınmıştır.

Türkçe Sözlük (1983). Yedinci Baskı. Ankara: Türk Dil Kurumu, 1340.

Türkkahraman, M. (2006). *Toplum ve Temel Toplumsal Kurumlar*. Kurumlar Sosyolojisine Giriş, Ankara: Alp Yayınevi, 240.

Uysal, V. (2003). *Türkiye’de dindarlık ve kadın*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Üner, S. (2008). *Toplumsal Cinsiyet Eşitliği, Kadına Yönelik Aile İçi Şiddetle Mücadelede Temel Eğitim Seti*. T.C. Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, UNFPA, Avrupa Komisyonu Türkiye Delegasyonu, Ankara: Dumat Ofset.

Üskül, A. K., Hynie, M. ve Lalonde, R. N. (2004). “Interdependence As A Mediator Between Culture And Interpersonal Closeness For Euro-Canadians And Turks”. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 174-191

Üstün, Ü. D. (2013). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerini Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Veblen, T. (1995). *Aylak Sınıfı*. (Çev. İ. User), İstanbul: Marmara Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Matbaası, 38-87.

Vural, M. E. (2016). “Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yalçınkaya, M., Gök Özer, F. ve Yavuz Karamanoğlu, A. (2007). “Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi”. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6), 409-420.

- Yerlisu Lapa, T. ve Ağyar, E. (2012). “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımlarına Göre Algılanan Özgürlük”. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 24-33.
- Yoder, D. G. ve Martinez, J. T. (2013). “Leisure and Recreation for Individuals in Society.” (Chapter 4). In H. Kinetics (Ed.). *Introduction to Recreation and Leisure*. Second Edition. Champaign, IL: HumanKinetics, 61-76.
- Yoesting, D. R. ve Burkhead, D. L. (1973). “Significance Of Childhood Recreation Experience On Adult Leisure Behavior”. *Journal of Leisure Research*, 5, 25-36.
- Walton, E. ve Takeuchi, D. (2010). “Family Structure, Family Processes, and Well-Being Among Asian Americans: Considering Gender and Nativity”. *Journal of Family Issues*, 31(3), 301-332.
- Webster, S. M. (2004), *Toward a Lexicon For Holistic Health: An Empirical Analysis of Theories of Health, Wellness and Spirituality*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Florida Üniversitesi.
- WHO (World Health Organization) (1948), “Verfassung der Weltgesundheitsorganisation: Praeambel”, Geneva.
- Wichasin, P. (2007). *A Study of Thai Women As Health Tour Participants in Relation to Lifestyle and Leisure Practice*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Bournemouth Üniversitesi.
- Wilber, K., Engler, J. ve Brown, D. P. (1986). *Transformations of consciousness*. Boston: New Science Library.
- Wilcock, A. (1999). “Reflections On Doing, Being And Becoming”. *Australian Occupational Therapy Journal*, 46, 1-11.
- Wilson, J. (1980). “Sociology Of Leisure”. *Annual Review of Sociology*, 6.
- Witmer, J. M. ve Sweeney, T. J. (1992). “A Holistic model for wellness and prevention over the life span”. Aktaran: Myers, J. E. ve Sweeney, T. J. (2004) *The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness*. *Journal of Individual Psychology*, 60(3): 235.
- Zimmer, Z. ve Lin H. S. (1996). “Leisure Activityand Well-Being Among The Elderly in Taiwan: Testing Hypotheses in An Asian Setting”. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 11(2), 167-186.

EKLER

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı, **Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ile Algılanan Wellness (Esenlik) İlişkisi** adlı bilimsel çalışma oluşturulmuştur. Bilimsel amaçlı bu araştırma için sizin görüşlerinize ihtiyaç duyulmakta olup toplanan tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Araştırmaya ilginiz ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz?

() Kadın () Erkek

2. Medeni durumunuz?

() Bekar () Evli

3. Yaşınız?

() 21 - 23 () 24 - 26 () 27 ve üzeri

4. Yaşamınızın büyük bölümünü nerede geçirdiniz?

() Köy-kasaba () İlçe () İl () Büyükşehir

5. Öğrenim durumunuz?

() Son sınıf () Mezun

6. Devam etmekte veya mezun olduğunuz okul/bölüm?

Okul:

Bölüm:

7. Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?

() Evet () Hayır

8. Aylık toplam bütçeniz?

() 250 - 750 TL () 751 - 1250 TL () 1251 - 1750 TL () 1751 TL ve üzeri

9. Günlük yapmakla zorunlu olduğunuz işler dışında kendinize ayırdığınız süre?

() Hiç kalmıyor () 1 - 2 saat () 3- 4 saat () 5 - 6 saat () 7 saat ve üzeri

10. Haftalık sahip olduğunuz boş zaman süresinin size yeterliliği?

() Yetersiz () Normal () Yeterli

11. Boş zaman aktivitelerine ayırdığınız parasal miktar?

() 1 - 100 TL () 101 - 200 TL () 201 - 300 TL () 301 - 400 TL () 401 - 500 TL () 501 TL ve üzeri

Ek-2. Boş Zaman Katılım Ölçeği

BOŞ ZAMAN KATILIM ÖLÇEĞİ						
Lütfen aşağıda yer alan faaliyetlere katılma düzeyinizi (X) işaretini kullanarak belirtiniz.						
1 = Asla (Hiç)	2 = Nadiren (Yılda birkaç kez)	3 = Ara sıra (Ayda birkaç kez)				
4 = Sık sık (Her hafta)	5 = Çok sık (Günlük)					
		Asla (1)	Nadiren (2)	Ara sıra (3)	Sık Sık (4)	Çok sık (5)
A. Açık Alan Aktiviteleri						
1. Yürüyüş						
2. Dağ tırmanışı						
3. Gezi						
4. Balık tutmak						
5. Bahçe işleri						
6. Bisiklet						
7. Diğer (Piknik yapmak, parka gitmek)						
B. Spor Aktiviteleri						
1. Jimnastik						
2. Dövüş sanatları (Wai tanking, chi gang, karate gibi)						
3. Voleybol						
4. Basketbol						
5. Futbol						
6. Bowling						
7. Dans						
8. Yüzme						
9. Koşu						
10. Masa tenisi						
11. Golf						
12. Diğer (Fitness/Plates, Tenis)						
C. Hobiler ve Açık Alan Aktiviteleri						
1. Resim ve sanat çalışmaları						
2. Hat sanatı						
3. El işleri yapmak						
4. Kart oyunları ve satranç						
5. Müzik aleti çalmak						
6. Şarkı söylemek						
7. Okumak (Kitap, dergi, gazete gibi)						
8. Kaplıca/Sauna						
9. Evcil hayvanları yetiştirmek						
10. Alışverişe gitmek						
11. Çay yapmak						
12. Diğer (Fotoğrafçılık, avcılık)						
D. Kültürel Eğlence Aktiviteleri						
1. Televizyon seyretmek						
2. Radyo dinlemek						
3. Fuar ve festival gibi etkinliklere katılmak						
4. Müze ziyareti						
5. Konser veya dans						
6. Diğer (Tiyatroya gitmek, internette vakit geçirmek)						
E. Ev Merkezli Sosyal Aktiviteler						
1. Çocuk/ Yeğen ile oynamak veya vakit geçirmek						
2. Akraba/Arkadaşları ziyaret etmek veya sosyalleşmek						
3. Arkadaşlarınız veya ailenizle telefon görüşmesi, aile ile sosyalleşme						
4. Dışarıda yemek yemek						
5. Seyahat						
6. Diğer (Doğum günü partisi, Elektronik oyun grupları)						
F. Sosyal Aktiviteler						
1. Hizmet kuruluşları						
2. İbadet yerlerine katılım						
3. Toplum kuruluşları						
4. Diğer (Kulüp toplantıları, huzurevi ziyareti)						

Ek-3. Algılanan Esenlik Ölçeği

ALGILANAN ESENLIK ÖLÇEĞİ						
Aşağıdaki ifadeler sizin esenlik algınız hakkında bilgi sağlamak üzere dizayn edilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle ve düşünerek, her ifade için size en uygun olan seçeneği işaretleyin.						
	Hiç Katılmıyorum				Tamamen Katılıyorum	
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1. Her zaman geleceğim hakkında iyimserimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2. Kendimi, tanıdığım insanların çoğundan daha yetersiz hissettiğim zamanlar olmuştur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
3. Aile bireylerim bana destek olurlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4. Fiziksel sağlığımın beni geçmişte sınırladığı olmuştur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
5. Hayatımın gerçek bir amacı olduğuna inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6. Daima beni düşünmeye ve mantık yürütmeye zorlayacak aktiviteler ararım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
7. Başıma gelen iyi şeylere nadiren güvenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8. Genellikle yeteneklerime güvenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
9. Bazen, ihtiyacım olduğunda ailemin gerçekten yanımda olup olmayacağını merak ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10. Vücudum fiziksel hastalıklara çok iyi direnç gösterir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
11. Hayat benim için fazla gelecek vaat etmiyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
12. Konsantre olmamı gerektiren aktivitelerden kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
13. Olaylara her zaman iyi yanından bakarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
14. Bazen değersiz bir birey olduğumu düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
15. Arkadaşlarım bana her zaman güvenebileceklerini bilirler ve tavsiyelerimi isterler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
16. Fiziksel sağlığım mükemmeldir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
17. Bazen hayatın anlamını çözemiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
18. Genel olarak, gündelik hayatımda yaşadığım entelektüel etkinlik miktarından memnunuz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
19. Geçmişte her zaman yüksek beklentilere sahiptim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
20. Gelecekte, işleri başarıya gerçekleştirebileceğimden emin değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
21. Geçmişte ailem beni desteklemek için yanımda olmuştur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
22. Tanıdıklarım ile kıyasladığımda fiziksel sağlık geçmişim mükemmeldir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
23. Geleceğimle ilgili bir misyonum olduğuna inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
24. Her gün bana yetecek kadar olan bilgiyle haşır neşir olurum. (Ne çok fazla, ne de çok az)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
25. Geçmişte işlerin istediğim gibi gideceğini pek beklemezdim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
26. Kendimle her zaman barışık olacağım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
27. Geçmişte her zaman neşemi ve hüznümü paylaşabileceğim arkadaşlarım olmadı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
28. Daima fiziksel olarak sağlıklı olacağımı düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
29. Geçmişte hayatımın anlamsız olduğunu düşündüğüm olmuştur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
30. Geçmişte genellikle entelektüel mücadeleleri kendimi iyi hissetmem için önemli bulmuştum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
31. Gelecekte olaylar istediğim şekilde yürütmeyecek.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
32. Geçmişte yabancılar arasında kendimden emindim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
33. Yardıma ihtiyacım olduğunda arkadaşlarım yanımda olacaklardır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
34. Fiziksel sağlığımın kötüleşeceğini düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
35. Hayatımın her zaman bir amacı vardı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
36. Hayatım çoğunlukla pozitif zihinsel uyarılardan yoksundur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

Ek-4. Etik Komisyon Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 24/01/2019-E.3028



T.C.
ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu

Sayı : 11054618-302.08.01-
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 05.09.2018 tarih ve E.5445 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Enstitünüz Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı **Yüksek Lisans öğrencisi Özlem GURSOY, Dr.Öğr.Üyesi H.Dilek SEVİN'in** danışmanlığında yürüttüğü *"Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ile Algılanan Wellnees (Esenlik) İlişkisi"* adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun 18.01.2019 tarih ve 02 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

Etik Komisyonunca onaylanan ilgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş; karara ilişkin imza listesi ve onaylanan çalışmalar ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. AYDIN KARAPINAR
Komisyon Başkanı

Araştırma Kod No: 2019-22

Ek:
1- İmza Listesi
2- Onaylı Çalışma

**ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ**

TOPLANTI TARİHİ :18.01.2019

TOPLANTI SAYISI : 02

ADI-SOYADI	İMZA
Prof.Dr.Aydın KARAPINAR BAŞKAN	
Prof.Dr.M.Fadıl YILDIRIM Başkan Yrd.	
Prof.Dr.Mustafa EKİNCİKLİ	
Prof.Dr.Yıldız AYANOĞLU	
Prof.Dr.Bekir ESKİCİ	
Prof.Dr.Ramazan Pars ŞAHBAZ	
Prof.Dr.Neşe Yaşar ÇEĞİNDİR	
Prof.Dr.Bilgehan GÜLCAN	
Prof.Dr.Funda YURDAKUL	

Ek-5. Anket İzni**UMUDA YÜKSELİŞ KARIYER REHBERLİĞİNE**

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı
Nolu Rekreasyon Yönetimi programı yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam kapsamında “Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ile Algılanan Wellness (Esenlik) İlişkisi” konusunda 01/03/2019 –31/05/2019 tarihleri arasında kurumunuzda kayıtlı öğrencilerin araştırmaya katılımlarını sağlamak için izin işlemlerinin yapılması hususunda;

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

21/01/2019

Özlem GÜRSOY

Ekler:

- 1-Araştırma Önerisi
- 2-Anket Formu

Sakınca yoktur

Adı Soyadı-İmza

Ek-6. Ölçek İzni



ÖZLEM GÜRSOY ·

Alıcı: cengizk ▾

09:31 (5 saat önce)



Sayın Prof. Dr. Cengiz KARAGÖZÖĞLU

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Rekreasyon Yönetimi bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamda kullanmak üzere, 2006 yılında "Algılanan Esenlik Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları" adlı tezin danışmanlığını yaptığınız ve Serkan Memnun tarafından güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılmış olan "Algılanan Esenlik Ölçeği (Perceived Wellness Scale)"nin kullanım iznini rica ediyorum.

Saygılarımla.

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Rekreasyon Yönetimi
Yüksek Lisans Öğrencisi
Özlem Gürsoy



Orijinal İleti

İleti Kimliği	
Oluşturulma tarihi:	4 Haziran 2021 11:10 (5 saniye sonra teslim edildi)
Gönderen:	cengizk ·
Alıcı:	ÖZLEM GÜRSOY <
Konu:	Re: Ölçek Kullanım İzni hk.
SPF:	193.140.143.253 IP numarası için SPF kimlik doğrulaması sonucu: PASS Daha fazla bilgi



cengizk

Alıcı: ben ▾

11:10 (3 saat önce)



Değerli Öğrencimiz,
Ölçeği kullanabilirsiniz. Uygulama yaptıktan sonra değerlendirme yöntemi konusunda danışırsanız destek veririm.
İyi çalışmalar dileriz..

...

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : GÜRSOY, Özlem

Uyruğu : T.C

Doğum tarihi ve yeri :

Medeni hali :

Telefon :

e-mail :

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
Yüksek lisans	Gazi Üniversitesi/Rekreasyon Yönetimi	Devam ediyor
Lisans	Anadolu Üniversitesi/İktisat	2013
Önlisans	Dumlupınar Üniversitesi/ Bilgisayar Teknolojisi ve Programlama	2003
Lise	Mustafa Kemal Lisesi	200

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
08/2020-....	Özet Akademi -Ankara	Grafik Tasarımcısı
10/2016-12/2019	İstem Yayıncılık -Ankara	Eğitim-Öğr. Planlayıcısı
17/2011-11/2017	Ankara Kariyer Yayınları-Ankara	Yayıncılık-Dizgi-Tasarım
09/2010-06/2011	Çamlıdere Çok Porg. A.L.-Ankara	Bilişim Tekn.Öğretmeni
03/2007-06/2010	Şüküfe Nihal İ.Ö.O - Ankara	Bilişim Tekn.Öğretmeni

Yabancı Dil

İngilizce

Hobiler

Kitap, long play plak, doğa sporları, sanat tarihi



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..

