

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

¹Akay SÜNER

²Neslişah AKTAŞ ÜSTÜN

¹Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Email: sunerakay322@gmail.com

²Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

Özet

Bu çalışma Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi akademik personelinin mesai içi boş zaman değerlendirme biçiminin sağlık algısına etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma nicel araştırma tekniklerinden ilişkisel tarama modelinde desenlenmiş ve çalışmaya basit tesadüfi örneklem yöntemine göre seçilmiş Tayfur Ata Sökmen Kampüsü'nde yer alan fakülte ve yüksekokullarda görev yapan, 400 akademik personel katılmıştır. Çalışmada veriler kişisel bilgi formu, Mesai İçi Boş Zaman Değerlendirme Biçimi Ölçeği ve Sağlık Algısı Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde Windows için SPSS 23 paket program kullanılmıştır. Verilere kayıp değer analizi yapılmış ve bir veri çalışma dışı bırakılmıştır. Ölçekler için iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Çalışmada hipotez testleri olarak 95% güven aralığında Pearson Korelasyon analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon testi kullanılmıştır. Sonuç olarak katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ve sağlık algıları arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve mesai içi boş zaman değerlendirme biçiminin sağlık algısını etkilediği anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, rekreasyon, çalışma ve iş, sağlık, sağlık algısı

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

Abstract

This study aimed to examine the effects of workplace leisure preference on the health perception of Hatay Mustafa Kemal University academic staff. The research was designed as correlational cross sectional quantitative study and 400 randomly chosen faculty members working in faculties and colleges in Tayfur Ata Sökmen Campus participated in the study. In the research, data were collected with personal information form, Work Place Leisure Preferences Scale and Health Perception Scale. SPSS 23 package program for Windows was used to evaluate the data. Missing value analysis was applied to the data and one data was excluded from the study. Internal consistency coefficients and mean, standard deviation, kurtosis and skewness values for the calculated scales were examined. Pearson Correlation analysis and Multiple Liner Regression test were used as hypothesis tests. In conclusion, this study showed that there was a significant relationship between participants' work place leisure preferences and their health perceptions, and work place leisure preference is a predictor of health perception.

Keywords: Leisure, recreation, work, health, health perception

SUMMARY

Introduction and Aim: Today, the approach to the phenomenon of leisure is different than it was in the past. Considering its development in the historical process, it is striking that the perception of leisure has changed and even deformations from time to time. To explain this situation with an example, it can be said that the transition phase from Hellenistic Ancient Greek civilization to the Late Middle period civilization. In the Ancient Greek Period, leisure was perceived as dealing with and reflecting on the superior values of the world such as goodness, beauty, truth and knowledge. From this point of view, leisure is not time to do nothing or be lazy. On the contrary, it is a time to create exclusivity, reflection, aesthetic pleasure and taste. Leisure was seen as a time of purification of the soul and deep thought (Aytaç, 2002). When the Late Middle period was considered, it was seen that leisure was a social representation area between the upper social strata rather than a time of rest and activity. When examined from a periodic perspective, the impact of capitalism and the industrial revolution on leisure has once again changed the approach to concepts. With the spread of capitalism, the concept of work came to the fore and leisure was seen as worthless. In support of this idea, Burke (1995) stated that as in other pre-industrial societies, the lack of a modern idea of leisure was felt in Europe because the distinction between work and leisure was an artifact of capitalism. Leisure time has been briefly examined under two sub-titles: pre-industrial and post-industrial (Bull et al., 2003). Workplace leisure is a product of the post-industrial understanding, and when the relevant literature was examined, the work place leisure behavior was briefly expressed as "the employee's desire to distract himself by isolating himself from negative events for a short time" (Ulrich et al., 1990). According to Stebbins (2016), the concept of work place leisure, also called "interstitial leisure", is a bridge between working time and free time. Workplace leisure formally defined as the time which employees spend by short breaks (usually a few minutes) during the working time. However, informally, this is not considered as leisure by employees. Meal or coffee breaks are not part of workplace leisure officially. For instance, employees can chat, dream, solve puzzles, memorize their roles for an amateur game, and spend time with mobile phones. These are some examples of leisure behaviors in the workplace. These activities can be chosen with the aim of getting away from work stress, relaxation, or renewal (Stebbins, 2016). Health, and

therefore the perception of health, can have different meanings according to the environment, time, people and relationships of the individual (Aştı & Karadağ, 2014). The perception of health includes differences from individual to individual and from profession to profession. However, constantly developing technology and changing socio-cultural structure, psychological and physical environment, and attitudes and behaviors of individuals can change their health perceptions. The work place leisure behaviors of academics who spend a certain part of the day at work will undoubtedly have an impact on their health perceptions. Therefore, the present study aimed to examine the effect of the academic staff of Hatay Mustafa Kemal University on the perception of health of the leisure time form of work. The following hypotheses were formed within the scope of the study. • H1. There is a significant relationship between the participants' work place leisure behaviors and their health perceptions. • H2. Work place leisure behaviors affect health perceptions. **Material and Method:** The present research was designed according to the correlational quantitative study and randomly chosen 400 academic staff from Hatay Mustafa Kemal University participated in the study. In the research, data were collected with personal information form, Work Place Leisure Preferences Scale and Health Perception Scale. SPSS 23 package program for Windows was used to evaluate the data. Missing value analysis was applied to the data and one data was excluded from the study. Internal consistency coefficients and mean, standard deviation, kurtosis and skewness values for the calculated scales were examined. Pearson Correlation analysis and Multiple Liner Regression test were used as hypothesis tests. **Results:** According to the analyzed results, there was a positive relationship between the participants' workplace leisure behaviors and their health perceptions. There was a weak positive correlation between non-work activities and importance of health and self-awareness. Besides, work place leisure preference is a predictor of health perception.

1. GİRİŞ

Günümüzde boş zaman olgusuna olan yaklaşım geçmişte olduğundan daha farklıdır. Tarihi süreç içerisinde gelişimi dikkate alındığında boş zaman algısının değiştiği hatta zaman zaman deformasyonlara uğradığı göze çarpmaktadır. Bu durumu bir örnekle açıklamak gerekirse Helenistik Antik Yunan medeniyetinden Geç Orta dönem medeniyetine geçiş evresi söylenebilir. Antik Yunan Döneminde boş zaman, iyilik, güzellik, hakikat ve bilgi gibi dünyanın üstün değerleriyle uğraşmak ve bunlar üzerinde düşünmek olarak algılanmıştır. Bu bakış açısına göre boş zaman bir şey yapılmayan veya tembellek edilen zaman değildir. Aksine, seçkinlik, derin düşünme, estetik hazlar ve beğeni oluşturma zamanıdır. Boş zaman bir ölçüde ruhun arındırılması ve derin düşünce yüklü bir zaman olarak görülmektedir (Aytaç, 2002). Orta dönem ele alındığında ise boş zamanın bir dinlenme ve etkinlik zamanından ziyade üst sosyal tabaka arasındaki bir sosyal temsil alanı olduğu görülmektedir. Dönemsel açıdan incelendiğinde kapitalizm ve endüstri devriminin boş zaman üzerindeki etkisi kavramlara olan yaklaşımı bir kez daha değiştirmiştir. Kapitalizmin yaygınlaşması ile birlikte iş kavramı ön plana çıkmış, boş zaman ise değersiz olarak görülmüştür. Bu düşünceleri destekler nitelikte Burke (1995) diğer endüstri öncesi toplumlarda olduğu gibi Avrupa' da da modern bir boş zaman fikrinin eksikliğinin hissedildiğini çünkü iş ve boş zaman arasındaki ayrımın kapitalizmin bir eseri olduğunu belirtmiştir. Boş zaman kısaca endüstri öncesi ve sonrası şeklinde iki alt başlıkta incelenmiştir (Bull ve ark., 2003).

Mesai içi boş zaman endüstri sonrası anlayışın bir ürünüdür ve ilgili literatür incelendiğinde mesai içi boş zaman davranışı kısaca "çalışanın kısa süreli olarak kendisini olumsuz olaylardan soyutlayarak dikkatini dağıtmak istemesidir" şeklinde ifade edilmiştir (Ulrich ve ark., 1990). Stebbins'e (2016) göre "İnterstyel boş zaman" olarak da isimlendirilen mesai içi boş zaman kavramı, çalışma zamanı ve boş zaman arasında bir köprü niteliğindedir. Mesai içi boş zaman; resmi olarak, iş esnasında mesai saati olarak kabul edilen süreden harcanan kısa sürelerde (genellikle birkaç dakika), belirli aralıklarla,

gönüllü olarak yapılan etkinlikleri içerir. Ancak, gayri resmi olarak, çalışanlarca boş zaman olarak kabul edilir, çalışanlar o an için çalışmamaktadırlar. Mesai içi boş zaman, yemek veya kahve molası gibi resmi ara zamanlar da değildir. Çalışanların mesai saatlerinde sohbet etmeleri, hayal kurmaları, bulmaca çözmeleri, amatör bir oyun için rollerini ezberlemeleri, cep telefonları ile ilgilenmeleri mesai içi boş zaman davranışlarına örnek olarak verilebilir. Mesai içi boş zaman davranışlarının çoğu gelişigüzel bir şekilde ortaya çıksa da, amatör bir oyun için rol ezberleme örneğinde olduğu gibi ciddi boş zaman etkinliklerini de içerir.

Sağlık ve dolayısıyla da sağlık algısı, bireyin içerisinde bulunduğu ortama, zamana, insanlara ve ilişkilerine göre farklı anlamlar ifade edebilmektedir (Aştı ve Karadağ, 2014). Sağlık algısı bireyden bireye ve meslekten mesleğe farklılıklar içerir. Bununla beraber sürekli gelişmekte olan teknoloji ve değişen sosyokültürel yapı, psikolojik ve fiziksel çevre ile bireylerin sahip oldukları tutum ve davranışlar sağlık algılarını değiştirebilmektedir. Günün belirli bir kısmını iş yerinde geçiren akademisyenlerin mesai içerisinde gerçekleştirdikleri boş zaman davranış biçimleri hiç şüphesiz ki onların sağlık algıları üzerinde etkiye sahip olacaktır. Dolayısıyla mevcut araştırma Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi akademik personelinin mesai içi boş zaman değerlendirme biçiminin sağlık algısına etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma kapsamında şu hipotezler oluşturulmuştur.

- H1. Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ile sağlık algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H2. Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri sağlık algılarını etkilemektedir.

2. MATERYAL METOT

2.1. Araştırmanın Modeli

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

2.2. Katılımcılar

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

Tablo 1. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımları

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

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

2.3. Veri Toplama Aracı

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

2.3.1. Mesai İçi Boş Zaman Davranışları Ölçeği

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

2.3.2. Sağlık Algısı Ölçeği

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

2.4. Veri Toplama Prosedürü

Çalışmada verilerin toplanabilmesi için öncelikle Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul onayı alınmıştır. Daha sonra Tayfur Sökmen Kampüsünde yer alan Fakülte ve Yüksekokulların Dekan ve Müdürleri ile görüşülerek çalışma için sözlü izin ve randevu alınmıştır. Veriler, araştırmacı tarafından randevu günlerinde bizzat toplanmıştır. Katılım gönüllük esasında gerçekleşmiş ve katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü onam formu alınmıştır. Onam vermeyen

katılımcılar çalışmaya katılamamışlardır. Katılımcıların veri toplama araçlarını doldurmaları 10-15 dakika arasında sürmüştür

2.5. Verilerin Analizi

Çalışmada veriler SPSS 23 paket program kullanılarak çözümlenmiştir. Veri analizinde ilk olarak eksik veri analizi yapılmış ve 1 veri çalışma dışı bırakılmıştır. Veri toplama araçları için iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Daha sonra ölçek maddelerine ilişkin ortalama, standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler incelenmiştir. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadıkları basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılarak incelenmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımları yüzde ve frekans yöntemleri ile belirlenmiştir. Çalışmada hipotez testleri olarak 95% güven aralığında Pearson korelasyon testi ve çoklu doğrusal regresyon testi kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 2. Mesai içi boş zaman davranışları ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

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

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

Tablo 3. Sağlık algısı ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

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

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

Tablo 4. Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ile sağlık algıları arasındaki ilişki

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

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

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

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

Tablo 5. Mesai içi boş zaman değerlendirme biçiminin sağlık algısı üzerine etkisi

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

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

4. TARTIŞMA

Mevcut araştırma Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Tayfur Ata Sökmen Kampüsünde görev yapan akademik personelin mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ile sağlık algıları arasındaki ilişkilerin ortaya konularak mesai içi boş zaman değerlendirme biçiminin sağlık algısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışma bulgularına göre katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ile sağlık algıları arasında pozitif yönde ilişkiler vardır. Buna göre, iş dışı okumaya yönelik faaliyetler ile sağlığın önemi ve öz-farkındalık arasında zayıf pozitif, içe dönük dinlenme faaliyetleri ile kontrol merkezi, kesinlik ve sağlığın önemi arasında zayıf pozitif, zihinsel faaliyetler ile kontrol merkezi ve kesinlik arasında zayıf pozitif, internet kullanılarak gerçekleştirilen faaliyetler ile kontrol merkezi ve sağlığın önemi arasında zayıf pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Dolayısıyla çalışma kapsamında belirlenen Hipotez 1 kabul edilmiştir. "Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ile sağlık algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır."

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

Analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimlerinin sağlık algıları üzerine etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre iş dışı okumaya yönelik mesai içi boş zaman değerlendirme biçimi sağlık algısını kontrol merkezi ve öz farkındalık alt boyutlarında anlamlı şekilde etkilemektedir. İçe dönük dinlenmeye yönelik mesai içi boş zaman değerlendirme biçimi sağlık

algısını kontrol merkezi ve kesinlik alt boyutlarında anlamlı şekilde etkilemektedir. İnternet kullanılarak gerçekleştirilen mesai içi boş zaman değerlendirme biçimi ise sağlık algısını öz farkındalık alt boyutunda anlamlı şekilde etkilemektedir. Fakat çoklu regresyon modelinde açıklama gücü olarak ifade edilen uyarlanmış R2 değerleri dikkate alındığında ortaya çıkan etkinin düşük olduğu göze çarpmaktadır. Mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri sağlık algısını en yüksek kontrol merkezi alt boyutunda yüzde 8 oranında etkilemektedir. Diğer alt boyutlarda bu etki daha da düşüktür. İçe dönük dinlenme faaliyetlerinde 1 birimlik artış sağlık algısı kontrol merkezi alt boyutunda 0.041 birimlik bir artışa neden olmaktadır. İş dışı okumaya yönelik mesai içi boş zaman değerlendirme biçiminde ise 1 birimlik artış sağlık algısı öz-farkındalık alt boyutunda 0.190 birimlik artışa neden olmaktadır. Analiz sonuçları dikkate alındığında çalışma kapsamında belirlenen Hipotez 2 kabul edilmiştir. "Katılımcıların mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri sağlık algılarını etkilemektedir." Yine de hesaplanan etki düzeyinin düşük olmasından dolayı ortaya çıkan bu sonucun genele yordanması konusunda özenli olunmalıdır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak yapılmış olan bu çalışma, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi akademik personelinin mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ve sağlık algıları arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve mesai içi boş zaman değerlendirme biçiminin sağlık algısını etkilediğini ortaya çıkartmıştır. Mevcut çalışma bulguları doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

- Çalışma bulguları çalışmada yer alan akademik personelin mesai içi boş zaman değerlendirme biçimleri ile sağlık algıları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. İleride yapılacak çalışmalarda sadece mesai içi boş zaman değerlendirme biçimi ile değil, mesai dışı boş zaman değerlendirme biçimi, boş zaman tutumu ve boş zaman yönelimi gibi değişkenlerle sağlık algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi önerilmektedir. Böylelikle olumlu boş zaman değerlendirmenin sağlık algısı üzerindeki etkileri daha net anlaşılacaktır.
- Mevcut çalışma bulguları mesai içi boş zaman değerlendirmenin sağlık algısı üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. İleride yapılacak çalışmalarda bu durumun derinlemesine incelenmesinde ve iş performansı, mesleki tükenmişlik gibi kavramlarla olası ilişkilerinin incelenmesi önerilmektedir.
- Ayrıca üniversite yönetimlerinin akademik personele yönelik olumlu boş zaman değerlendirme ve iş performansına etkisini aktaran hizmet içi eğitim seminerleri düzenlemesi önerilmektedir.

Açıklamalar

Bu çalışma Neslişah Aktaş Üstün' ün danışmanlığında Akay Süner' in yüksek lisans tezinden özetlenmiştir.

Etik Beyan

Bu makalede dergi yazım kurallarına ve bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uyulmuştur. Çalışma kapsamında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul onayı alınmıştır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında her hani bir çıkar çatışması yoktur.

Yazar Katkıları

AS: Verilerin toplanması ve makalenin yazılması. NAÜ: Verilerin analizi ve çalışmanın yazılması.

KAYNAKLAR

- Aştı, T., & Karadağ, A. (2014). *Hemşirelik esasları*. İstanbul: Akademi Basım ve Yayıncılık.
- Ayna, Ç., & Gümüş, H. (2021). 60 yaş üstü bireylerin yaşam doyumu, sağlık algısı ve boş zaman etkinliği tercihlerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(1), 1-9. <https://doi.org/10.17644/sbd.793415>
- Aytaç, Ö. (2002). Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 231-260.
- Bull, C., Hoose, J., & Wheet, M. (2003). *Introduction to leisure studies*. Essex: Prentice Hall.
- Burke, P. (1995). The invention of leisure in Early Modern Europe. *Past & Present*, 146, 136-150.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (21. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Diamond, J. J., Becker, J. A., Arenson, C. A., Chambers, C. V., & Rosenthal, M. P. (2007). Development of a scale to measure adults' perceptions of health: Preliminary findings. *Journal of Community Psychology*, 35(5), 557-561. <https://doi.org/10.1002/jcop.20164>
- Dinç, H. (2019). *Masabaşı çalışanlarının sağlık algılarının boş zaman tutum ve boş zaman katılımlarına göre değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Afyon Karahisar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Han, A., Kim, J., & Kim, J. A. (2021). A study of leisure walking intensity levels on mental health and health perception of older adults. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 7(2), 1-8. <https://doi.org/10.1177/2333721421999316>
- Kadioğlu, H., & Yıldız, A. (2012). Sağlık algısı ölçeği'nin Türkçe çevriminin geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 32(1), 47-53.
- Kaygusuz, Ö., & Gümüş, H. (2021). Çalışan kadınlarda boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 45-53.
- Kim, J., Kim, M., Malone, B. E., & Han, A. A. (2016). Study of health perception, disability acceptance, and life satisfaction based on types of leisure activity among Koreans with a physical disability. *Applied Research in Quality of Life*, 11(3), 791-804. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9397-8>
- Stebbins, R. A. (2016). *Serbest zaman fikri temel ilkeler* (Çev: M. Demirel ve ark.). Ankara: Spor Yayınevi.
- Ulrich, R. S., Dimberg, U., & Driver, B. L. (1990). Psychophysiological indicators of leisure consequences. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 154-166. <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969822>

Makale Geliş : 01.08.2022

Makale Kabul : 04.12.2022

Açık Erişim Politikası

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>