

Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Aktivitelerine Katılımları İle Ruhsal Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Kevser KÜÇÜK CAN¹

ÖZET

Amaç: Ruh sağlığı, insanın duygusal ve psikolojik iyi oluşunu ifade eder ve kişinin genel yaşam kalitesini etkiler. Boş zaman aktiviteleri ise kişinin iş veya diğer günlük sorumluluklarının dışında gerçekleştirdiği hoş vakit geçirme faaliyetleridir. Bu aktiviteler, kişinin hobileriyle ilgilenmesi, sosyal etkileşimde bulunması, egzersiz yapması, yaratıcı faaliyetlere katılması veya dinlenme ve gevşeme için zaman ayırması gibi çeşitli şekillerde olabilir. İyi bir ruh sağlığına sahip olmak, kişinin boş zamanlarını daha verimli kullanmasına yardımcı olabilir. Araştırma, üniversite öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılımı ile ruhsal durumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmada kişisel bilgi formu, Sevil (2015) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği yapılan ve Türkçe'ye uyarlanan "Boş Zaman Katılım Ölçeği" ile Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Kısa Semptom Envanteri" kullanılmıştır. Veriler bağımsız t testi, tek yönlü ANOVA testi, pearson korelasyon testiyle analiz edilmiştir. Araştırmanın örneklemini, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi'nde 2021-22 yılında kayıtlı 21.493 öğrenci içinden 570 öğrenci oluşturmaktadır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre boş zaman katılımının alt boyutları cinsiyet, bölüm, sınıf, yaşanan yer, eğitim durumu, katılma şekli göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Ayrıca ruhsal durumun alt boyutları ise cinsiyet, yaş, bölüm, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, günlük işler dışında kendine ayırdığı süre, katılma şekli açısından farklılık göstermektedir. Korelasyon testi sonuçlarına göre, üretici aktivite ile anksiyete, somatizasyon arasında anlamlı ve negatif yönlü, sosyal aktivite ile anksiyete, depresyon, hostilite somatizasyon arasında anlamlı ve negatif yönlü, bilişsel aktivite ile somatizasyon arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Sonuç: Boş zaman aktivitelerine katılan bireylerin ruhsal bozuklukların iyileşmesinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Bireylerin ruhsal ve fiziksel açıdan iyi hissetmelerin en iyi yollarından biri boş zaman aktivitelerine katılmayı alışkanlık haline getirmek ve bunu bütün yaşamın her alanına yaymaktır. Böylece bireylerin yaşam kalitesi artar ve amaçlarına ulaşma noktasında daha kararlı adımlar atabilir.

Anahtar Kelimeler: Ruh sağlığı, Boş zaman katılım, Ruhsal bozukluklar, Boş zaman aktiviteleri

ABSTRACT

Investigation of the Relationship Between University Students' Participation in Leisure Activities and Their Mental Status

Purpose: Mental health refers to a person's emotional and psychological well-being and affects a person's overall quality of life. Leisure activities, on the other hand, are leisure activities that a person performs outside of work or other daily responsibilities. These activities can take many forms, such as engaging in one's hobbies, social interaction, exercising, engaging in creative activities, or taking time for rest and relaxation. Having good mental health can help a person use their spare time more efficiently. The research was

¹ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Kırşehir/TÜRKİYE,
Email: kevser.kucuk@ahievran.edu.tr ORCID:0000-0001-7728-7933.

*: Bu araştırma, 2023 yılında yapılan Doktora tezinden üretilmiştir

conducted to determine the relationship between university students' participation in leisure activities and their mental states.

Method: The personal information form in the study was the "Leisure Time Participation Scale" validated and reliable by Sevil (2015) and adapted into Turkish, and Şahin et al. The "Short Symptom Inventory" adapted into Turkish by Durak (1994) was used. Data were analyzed with independent t-test, one-way ANOVA test, and pearson correlation test. . The sample of the study consists of 570 students out of 21,493 students enrolled in Kırşehir Ahi Evran University in 2021-22.

Results: According to the research findings, the sub-dimensions of leisure time participation show a significant difference according to gender, department, class, place of residence, educational status, and participation method ($p < 0.05$). In addition, the sub-dimensions of mental state differ in terms of gender, age, department, marital status, educational status, income level, time allocated to oneself outside of daily work, and the way of participation. According to the correlation test results, there is a significant and negative relationship between productive activity and anxiety and somatization, a significant and negative relationship between social activity and anxiety, depression, hostility and somatization, and a significant and negative relationship between cognitive activity and somatization.

Conclusion: As a result, it is seen that individuals participating in leisure time activities play an important role in the recovery of mental disorders. One of the best ways for individuals to feel mentally and physically well is to make it a habit to participate in leisure time activities and to spread it to all areas of life. Thus, the quality of life of individuals increases and they can take more decisive steps to achieve their goals.

Keywords: Mental health, Leisure participation, Mental disorders, Leisure activities.

GİRİŞ

Ruh sağlığı, kişinin zihinsel, duygusal ve sosyal iyi oluşunu ifade eden bir kavramdır. Ruh sağlığı, psikolojik, duygusal ve sosyal faktörlerin birleşimiyle oluşur. İyi bir ruh sağlığına sahip olmak, stresle başa çıkma, olumlu ilişkiler kurma, duygusal dengeyi koruma, yaşamın zorluklarıyla baş etme yeteneği gibi birçok etkene bağlıdır (Ohta ve ark., 2007; Pendo ve Dahn, 2005). Ruh sağlığı, depresyon, anksiyete bozuklukları, bipolar bozukluk, şizofreni gibi zihinsel hastalıkları içeren bir yelpazeyi kapsar. Bu tür rahatsızlıklar; psikoterapi, ilaç tedavisi ve profesyonel yardım gerektirebilir. Ruh sağlığını korumak veya iyileştirmek için bazı önlemler almak önemlidir (Friedenreich ve Orenstein, 2002). Bunlar arasında düzenli egzersiz yapma, sağlıklı bir beslenme düzeni takip etme, yeterli uyku almak, stres yönetimi tekniklerini öğrenme, sosyal bağlantıları sürdürme ve destekleyici ilişkiler kurma yer alabilir. Ayrıca, olumsuz düşüncelerle başa çıkmayı öğrenmek, hobilerle ilgilenmek, rahatlama ve meditasyon tekniklerini kullanmak da ruh sağlığını koruma konusunda yardımcı olabilir (Schuz ve ark., 2015; Paffenbarger, Lee ve Leung, 1994).

Günümüz modern toplumlarının bu ihtiyacı boş zaman aktivitelerle karşılanmaktadır. Boş zaman aktiviteleri temel olarak bireylerin sanayi devriminin olumsuz etkilerinden korunmalarını sağlayan faaliyetler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bireyler boş

zamanlarında aktif ya da pasif, açık ya da kapalı alanlarda grupla veya bireysel isteyerek aktivitelere katılırlar. Boş zaman aktiviteleri de katılımcılar için memnuniyetle sonuçlanmaktadır. Bu nedenle, yaygın olarak kabul edilen varsayıma göre boş zaman aktiviteleri modern toplumlarda giderek yaşamın ve kültürün hayati bir bileşeni haline gelmektedir (Paffenbarger ve ark., 1993; Paluska ve Schwenk, 2000; Kouvonen ve ark., 2005).

İnsanın günlük yaşamındaki (evde, işte, okulda) bir çok faktör yorulmasına, streslenmesine veya bir takım olumsuz psikolojik rahatsızlıkların oluşmasına neden olur. Pek çok kişi nu stresli durumun farkındadır ancak başka seçeneği olmadığı için bu durumun oluşmasını engelleyecek veya ortadan kalkmasına yardımcı olabilecek şeylere ihtiyaç duyar. İşte bu noktada boş zaman aktivitelerine katılımın önemi ortaya çıkar (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Gedik (1985), boş zaman aktivitelerinin psikolojik açıdan faydalı olacağını ifade etmiştir. Bireyin boş zamanlarını olumlu bir şekilde değerlendirmesi bireyin hem fiziksel hem de psikolojik olarak rahatlamasına neden olacaktır. Bunun yanı sıra bireyin gerçekleştirdiği boş zaman aktivitelerinin bireyin kişisel gelişimine olumlu yönde etkilemekte bireyin pozitif davranışlar sergilemesine yol açmaktadır (Ross ve Hayes, 1988; Camacho ve ark., 1991). Boş zaman aktiviteleri, denge ve kaçış sağladığı için zihinsel ve duygusal sağlığa kayda değer bir katkıda bulunur. Zararlı duyguların boşaltılmasına ve duygusal engellerden kurtulmaya olanak sağlar. Fiziksel sağlık kadar ruhsal bütünlük için koşul oluşturan temel gereksinimlerin karşılanmasına yardımcı olur. Birey ilgi çekici bir boş zaman aktivitesi ile uğraşırken, önemsiz sorunlarını ve gereksiz kaygılarını unutabilir (Karaküçük ve ark., 2017). Öte yandan boş zaman aktiviteleri şiddet, öfke, kin, saldırganlık gibi davranışların azalmasına aracı bir rol üstlenebilmektedir. Günlük rutin hayat tarzı, iş yerinde karşılaşılan sorunlar ve stres bireyi hem ruhsal hem de fiziksel açıdan olumsuz etkilenmektedir. Birey bunun sonucunda saldırgan davranışlar sergileme yoluna gidebilir (Mausbach ve ark., 2012; Kull, 2002).

Boş zaman aktiviteleri bireyin kaybetmiş olduğu enerjiyi yeniden kazanma fırsatı sunar ve birey bu sayede hem fiziksel ve ruhsal açıdan rahatlayabilir. Birey boş zaman aktivitelerine katılarak kendini yalnız hissetmez, takım ruhunu geliştirebilir, negatif duygularını dışa vurabilir ve kişiliğin geliştirebilir (Coleman ve Iso-Ahola,1993). Ayrıca boş zaman aktivite çeşitliliği bireylerde değişik ve pozitif psikolojik sonuçlara sebep olabilir. Birçok psikolog boş zaman aktivitelerin ruh sağlığı kazanmada ve bireylerin mutlu olmasında önemli bir unsur olduğunu belirtmiştir. Dr. William Menninger, bireylerin sahip olduğu hobilerin, katıldığı aktivitelerin, takım halinde katılımın bireylerin duygusal sağlığını korumada önemli olduğunu

ileri sürmüştür. Boş zaman aktiviteler hem hastalıkların önlenmesinde hem de ruhsal sağlığın kazanılmasında önemli bir araçtır (Dunn ve Strain, 2001; Taylor ve ark., 1984).

Ruh sağlığı ve boş zaman aktiviteleri arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Boş zaman aktiviteleri, stresi azaltma, zihinsel ve duygusal iyilik halini artırma, kişisel tatmini artırma gibi bir dizi olumlu etkiye sahiptir. İşte bu ilişkiyi daha detaylı olarak açıklayan bazı noktalar:

Stres azaltma: Yoğun çalışma temposu, günlük sorumluluklar ve yaşamın getirdiği diğer zorluklar, stres seviyelerini artırabilir. Boş zaman aktiviteleri, stresin azaltılmasına yardımcı olabilir. Örneğin, spor yapmak, doğa yürüyüşüne çıkmak, meditasyon yapmak veya hobiyle uğraşmak gibi aktiviteler, stres hormonlarının azalmasına ve zihinsel rahatlamaya katkıda bulunabilir (Choi, Oh ve Jun, 2023).

Duygusal iyilik halini artırma: Boş zaman aktiviteleri, mutluluk, neşe ve zevk gibi pozitif duyguları tetikleyebilir. Bir hobinin veya ilgi alanının peşinden gitmek, kişinin kendini ifade etmesini sağlar ve olumlu duyguları artırır. Müzik dinlemek, resim yapmak, yazmak, dans etmek gibi yaratıcı aktiviteler, duygusal iyi oluşu destekler (Ayhan, Yalçın ve Soyer, 2023).

Sosyal etkileşim: Birçok boş zaman aktivitesi, sosyal etkileşimi teşvik eder. Arkadaşlarla buluşmak, aileyle vakit geçirmek, topluluk etkinliklerine katılmak gibi sosyal bağlantılar, insanların ruh sağlığına olumlu etkilerde bulunur. Sosyal destek almak, stresle başa çıkmada ve duygusal destek sağlamada önemli bir faktördür (Sevinç ve Özel, 2018).

Zihinsel sağlığı destekleme: Boş zaman aktiviteleri, zihinsel sağlığın korunmasına ve geliştirilmesine yardımcı olabilir. Beynin aktif tutulması, bilişsel fonksiyonların sürdürülmesi için önemlidir. Kitap okuma, bulmaca çözme, strateji oyunları oynama gibi zihinsel olarak meydan okuyan aktiviteler, beyin sağlığını destekler (Iso-Ahola, 1997).

Dinlenme ve yenilenme: Boş zaman aktiviteleri, dinlenme ve yenilenme fırsatı sunar. Yorucu bir iş veya günlük yaşamın stresinden uzaklaşmak, zihinsel ve fiziksel olarak yenilenmek için boş zaman aktiviteleri önemli bir rol oynar. Dinlenme ve uyku, ruh sağlığının korunması için kritik öneme sahiptir. Bu nedenlerle, düzenli olarak boş zaman aktivitelerine zaman ayırmak, ruh sağlığının korunması ve iyileştirilmesi açısından önemlidir (Orel ve Yavuz, 2003).

Driver, Brown ve Peterson (1991)'a göre boş zaman aktiviteleri bireylerin yalnızca zihinlerinin değil aynı zamanda bedenlerinin de meşgul olmasına neden olur. Bireyler boş

zaman aktivitelerle birlikte gündelik hayatından stresinden uzaklaşmaktadır. Kahve molası veya dinlenmek, tazelenmek, canlanmak için boş zaman aktiviteleriyle yapılan geçici aralar bireylerin sorunlarla başa çıkması, yenilenmesi, iyileşmesi için onlara olanak sunar. Tüm bu sonuçlar çalışmayı destekler niteliktedir (O'Reilly, ve ark., 1996).

Buna göre araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir;

H1: Öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılımına ilişkin alt boyutları demografik faktörlere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H2: Öğrencilerin ruhsal durumlarına ilişkin alt boyutları demografik faktörlere göre farklılık göstermektedir.

H3: Boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ile ruhsal durumları arasında ilişki vardır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel betimsel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel betimsel tarama modeli, bir durumu ya da meydana gelen bir olayı olduğu gibi betimleyen ve bu duruma neden olan değişkenler arasındaki ilişkiyi, bunların etki ve derecesini ortaya koyan araştırma modelidir (Karasar, 2006).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Yükseköğretim Kurumu öğrenci istatistiklerine göre Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi'ne kayıtlı ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyinde toplam 21.493 öğrenci oluşturmaktadır (Yök İstatistik, 2021). Hem maliyet hem de zaman açısından evrenin tamamına yönelik araştırma yapmak mümkün değildir. Bu çalışmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Yağar ve Dökme, 2018). Üniversite öğrencileriyle anket formu yüzyüze ve çevrimiçi olarak paylaşılmıştır. Katılımın gönüllük esasına dayalı olduğu belirtilmiştir. Cevap verilen anket formlarının toplamı 570 adettir. Değerlendirme dışı kalan anket formu 32 adettir.

Veri Toplama Yöntemi

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından geliştirilen form çalışmanın niteliği ve amacı hakkında ön bilgi vermektedir. Daha sonra cinsiyet, yaş, medeni hal, yetişilen çevre,

barınılan yer, öğrenim durumu, gelir düzeyi, üniversite türü ve bölüm hakkında katılımcılardan bilgi toplanmıştır.

Boş Zaman Katılım Ölçeği(BZKÖ): Boş Zaman Katılım Ölçeği (BZKÖ), Procidano ve Heller (1983) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Bu ölçek, bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ve boş zaman etkinliklerine katılımlarını değerlendirmek amacıyla kullanılır. Türkçe'ye Sevil (2015) tarafından uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlilik yapılmıştır. Ölçekte, 15 ifade bulunmaktadır ve dört alt boyutu bulunmaktadır. Rekreasyonel aktiviteler 1-6. İfadeler, üretici aktiviteler 7-9. ifadeler, sosyal aktiviteler 10-12. ifadeler, 13-15. ifadeler ise bilişsel aktivitelerdir.

Kısa Semptom Envanteri(KSE): Kısa Semptom Envanteri 90 maddelik SCL-90 Semptom Belirleme Listesi (Symptom Check List_90) 53 maddeye düşürülerek Derogatis 1992, Derogatis ve Lazarus 1994 tarafından oluşturulmuştur. Türkçe'ye ise Şahin ve Durak (1994) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılarak uyarlanmıştır. Anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilite olmak üzere 5 alt boyutu bulunmaktadır.

Anksiyete alt boyutu 13 maddeden oluşmakta olup ölçekte 12, 13, 28, 31, 32, 36, 38, 42, 43, 45, 46, 47, 49 şeklinde numaralandırılmaktadır. Depresyon alt boyutu 12 maddeden oluşmakta olup ölçekte 9, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 25, 27, 35, 37, 39 şeklinde numaralandırılmaktadır. Olumsuz benlik alt boyutu da 12 maddeden oluşmakta olup ölçekte 15, 21, 22, 24, 26, 34, 44, 48, 50, 51, 52, 53 şeklinde numaralandırılmaktadır. Somatizasyon alt boyutu 9 maddeden oluşmakta olup ölçekte 2, 5, 7, 8, 11, 23, 29, 30, 33 şeklinde numaralandırılmaktadır. Hostilite alt boyutu 7 maddeden oluşmakta olup ölçekte 1, 3, 4, 6, 10, 40, 41 şeklinde numaralandırılmaktadır.

Veri Analizi

Çalışmadaki veriler SPSS Windows 25.0 programında analiz edilmiştir. Toplanan bilgiler için tanımlayıcı istatistiklerden olan frekans, yüzde değerleri, ortalama ve standart sapmadan yararlanılarak yorumlanmıştır. Bağımsız t-testi, iki farklı grup arasındaki ortalamaların istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklı olup olmadığını değerlendirmek için kullanılan bir hipotez testidir. Bu test, iki bağımsız grup arasındaki ortalamalar arasındaki farkın tesadüfi olup olmadığını belirlemek için kullanılır. Buna göre demografik değişkenlere göre ruhsal durum ve boş zaman katılım puan ortalamalarını karşılaştırmak için bağımsız t testi, bağımsız bir değişkenin birden fazla grup arasındaki farklılıklarını değerlendirmek için

ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Bonferroni uygulanmıştır.

BULGULAR ve TARTIŞMA

Tablo 1. Boş zaman katılım ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Rekreasyonel aktiviteler		Üretici aktiviteler		Sosyal aktiviteler		Bilişsel aktiviteler		Boş zaman katılım toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Cinsiyet										
Kadın	12,46	3,18	9,94	2,66	12,37	2,19	7,78	2,55	42,54	7,22
Erkek	12,54	3,52	7,60	3,05	11,71	2,77	7,93	2,99	39,77	8,55
t		-0,291		9,333		2,997		-0,634		3,969
p		0,771		0,000*		0,003*		0,526		0,000*

Tablo 1 incelendiğinde, cinsiyete göre boş zaman katılım ölçeği ve alt boyutlarından üretici aktiviteler, sosyal aktiviteler boyutlarında anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Buna göre kadınların üretici aktiviteler, sosyal aktiviteler, boş zaman katılım puan ortalaması erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Boş zaman katılım ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Rekreasyonel aktiviteler		Üretici aktiviteler		Sosyal aktiviteler		Bilişsel aktiviteler		Boş zaman katılım toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Yaş										
25 yaş ve altı	12,51	3,33	9,06	3,05	12,11	2,46	7,83	2,75	41,51	7,86
26 yaş ve üstü	12,26	3,15	8,93	2,84	12,13	2,29	7,93	2,45	41,24	7,96
t		0,532		0,309		-0,044		-0,258		0,241
p		0,595		0,757		0,965		0,797		0,810

Tablo incelendiğinde yaşa göre boş zaman katılım ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 3. Boş zaman katılım ölçeği puanlarının bölüm değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Rekreasyonel aktiviteler		Üretici aktiviteler		Sosyal aktiviteler		Bilişsel aktiviteler		Boş zaman katılım toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Bölüm										
Sosyal bilimler (1)	12,97	3,63	8,88	3,08	11,73	2,73	7,98	2,90	41,56	8,39
Sağlık bilimleri (2)	12,19	3,08	9,31	3,09	12,23	2,55	7,49	2,74	41,22	7,81
Eğitim bilimleri (3)	12,56	3,18	9,00	2,88	12,51	1,98	8,26	2,54	42,32	7,25
Diğer (4)	11,68	3,12	8,89	3,13	11,95	2,12	7,30	2,37	39,82	7,77
F		2,914		0,681		3,053		3,083		1,485
p		0,034*		0,564		0,028*		0,027*		0,217
Bonferroni		4<1				1<3		4<3		

Bölüme göre boş zaman katılım ölçeği alt boyutlarından rekreasyonel aktiviteler, sosyal aktiviteler, bilişsel aktiviteler boyutlarında anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Sosyal bilimler olan grubun rekreasyonel aktiviteler puan ortalaması diğer gruplardan daha yüksektir. Eğitim bilimleri olan grubun sosyal aktiviteler, bilişsel aktiviteler puan ortalaması diğer

gruplardan daha yüksektir. Sosyal bilimler olan öğrencilerin rekreasyonel aktiviteler puan ortalamasının diğer olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Eğitim bilimlerde okuyan öğrencilerin sosyal aktiviteler puan ortalamasının sosyal bilimlerde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Eğitim bilimlerinde okuyan öğrencilerin bilişsel aktiviteler puan ortalamasının diğer olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Boş zaman katılım ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Rekreasyonel aktiviteler		Üretici aktiviteler		Sosyal aktiviteler		Bilişsel aktiviteler		Boş zaman katılım toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Sınıf										
1. Sınıf (1)	12,27	3,75	8,80	3,22	11,68	2,73	7,77	2,93	40,52	9,09
2. Sınıf (2)	12,87	2,97	9,27	2,88	12,40	2,30	8,04	2,67	42,58	6,89
3. Sınıf (3)	11,64	3,34	9,02	2,79	12,51	2,23	7,42	2,57	40,58	6,75
4. Sınıf (4)	12,75	2,78	9,39	3,23	12,23	2,14	7,59	2,40	41,96	7,49
Diğer (5)	12,20	3,04	8,44	2,75	12,12	1,81	8,04	2,37	40,80	7,14
F		2,001		1,108		2,887		0,802		2,168
p		0,093		0,352		0,022*		0,524		0,071
Bonferroni						1<2				

Sınıfa göre boş zaman katılım ölçeği alt boyutlarından sosyal aktiviteler boyutunda anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). 3.sınıf olan grubun sosyal aktiviteler puan ortalaması diğer gruplardan daha yüksektir. 2.sınıf olan öğrencilerin sosyal aktiviteler puan ortalamasının 1.sınıf olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Boş zaman katılım ölçeği puanlarının yetiştirdiği çevre değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Rekreasyonel aktiviteler		Üretici aktiviteler		Sosyal aktiviteler		Bilişsel aktiviteler		Boş zaman katılım toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Yetiştirdiği çevre										
Köy/kasaba/diğer	12,47	3,87	8,94	3,00	12,05	2,57	7,70	2,69	41,16	7,97
İlçe	12,36	3,15	9,22	3,03	12,24	2,10	7,65	2,37	41,47	7,35
İl	12,55	3,20	9,01	3,05	12,08	2,54	7,95	2,86	41,59	8,05
F		0,165		0,313		0,252		0,739		0,122
p		0,848		0,731		0,777		0,478		0,885

Tablo incelendiğinde yetiştirdiği çevreye göre boş zaman katılım ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 6. Boş zaman katılım ölçeği puanlarının yaşadığı yer değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Rekreasyonel aktiviteler		Üretici aktiviteler		Sosyal aktiviteler		Bilişsel aktiviteler		Boş zaman katılım toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Yaşadığı yer										
Devlet yurdu (1)	12,53	3,25	9,19	2,96	12,38	2,45	7,78	2,69	41,88	7,39
Aile yanında (2)	12,01	3,56	8,75	3,12	11,99	2,35	7,72	2,76	40,46	8,44
Diğer (3)	13,06	3,02	9,09	3,09	11,57	2,49	8,17	2,75	41,89	8,20

F	3,326	1,115	4,764	1,072	1,882
p	0,037*	0,328	0,009*	0,343	0,153
Bonferroni	-	-	3<1	-	-

Yaşanılan yere göre boş zaman katılım ölçeği alt boyutlarından sosyal aktiviteler boyutunda anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Devlet yurdunda olan grubun sosyal aktiviteler puan ortalaması diğer gruplardan daha yüksektir. Devlet yurdunda olan öğrencilerin sosyal aktiviteler puan ortalamasının diğer olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Boş zaman katılım ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Rekreasyonel aktiviteler		Üretici aktiviteler		Sosyal aktiviteler		Bilişsel aktiviteler		Boş zaman katılım toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Medeni durum										
Bekar	12,53	3,30	9,07	3,04	12,13	2,46	7,84	2,73	41,58	7,87
Evli	11,82	3,43	8,61	2,84	11,82	2,28	7,76	2,65	40,00	7,68
t		1,197		0,861		0,720		0,168		1,118
p		0,232		0,389		0,472		0,866		0,264

Tablo incelendiğinde medeni duruma göre boş zaman katılım ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$)

Tablo 8. Boş zaman katılım ölçeği puanlarının eğitim durum değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Rekreasyonel aktiviteler		Üretici aktiviteler		Sosyal aktiviteler		Bilişsel aktiviteler		Boş zaman katılım toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Eğitim durumu										
Ön lisans ve altı	12,67	3,63	8,77	3,08	11,70	2,68	7,84	2,90	40,98	8,44
Lisans ve üstü	12,38	3,10	9,22	2,99	12,37	2,26	7,83	2,61	41,80	7,49
t		0,995		-1,719		-3,075		0,020		-1,208
p		0,320		0,086		0,002*		0,984		0,228

Eğitim durumuna göre boş zaman katılım ölçeği alt boyutlarından sosyal aktiviteler boyutunda anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Buna göre lisans ve üstü olan grubun sosyal aktiviteler puan ortalaması ön lisans ve altı olandan yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların rekreasyon etkinliğine katılma şekline göre boş zaman katılım ölçeği ve alt boyutlarından rekreasyonel aktiviteler, sosyal aktiviteler boyutlarında anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$).

Tablo 9. Boş zaman katılım ölçeği puanlarının gelirdüzeyi değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Rekreasyonel aktiviteler		Üretici aktiviteler		Sosyal aktiviteler		Bilişsel aktiviteler		Boş zaman katılım toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Gelir düzeyi										
4250 TL ve altı	12,42	3,36	9,07	3,04	12,05	2,50	7,81	2,73	41,35	7,97
4252-5250 TL	12,13	3,22	8,60	2,94	12,26	2,52	7,34	2,54	40,33	7,29
5251 TL ve üzeri	12,92	3,23	9,28	3,06	12,21	2,25	8,24	2,77	42,65	7,83

F	1,667	1,300	0,383	2,870	2,387
p	0,190	0,273	0,682	0,058	0,093

Gelir düzeyine göre boş zaman katılım ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 10. Boş zaman katılım ölçeği puanlarının rekreasyon etkinliğine katılma şekline göre karşılaştırılması

Değişkenler	Rekreasyonel aktiviteler		Üretici aktiviteler		Sosyal aktiviteler		Bilişsel aktiviteler		Boş zaman katılım toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Rekreasyon etkinliğine katılma şekli										
Genellikle yalnız (1)	11,53	3,75	8,65	3,03	11,07	2,85	7,79	2,70	39,04	9,22
Genellikle ailemle (2)	12,63	3,56	9,56	3,09	12,20	2,23	8,01	2,51	42,41	7,44
Genellikle arkadaşlarımla (3)	12,75	3,05	9,04	3,01	12,42	2,28	7,80	2,78	42,01	7,37
F		6,029		2,328		13,723		0,233		7,085
p		0,003*		0,098		0,000*		0,793		0,001*
Bonferroni		1<3				1<2; 1<3				1<2; 1<3

* $p<0,05$

Katılma şekli genellikle arkadaşlarımla olan grubun rekreasyonel aktiviteler, sosyal aktiviteler puan ortalaması diğer gruplardan daha yüksektir. Katılım şekli genellikle aile olan grubun boş zaman katılım puan ortalaması diğer gruplardan daha yüksektir. Katılma şekli genellikle arkadaşlarıyla olan katılımcıların rekreasyonel aktiviteler puan ortalamasının genellikle yalnız olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Katılma şekli genellikle aileyle, genellikle arkadaşlarıyla olan katılımcıların sosyal aktiviteler, boş zaman katılım puan ortalamasının genellikle yalnız olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Boş zaman katılım ölçeği puanlarının günlük işler dışı kendine ayırdığı süreye göre karşılaştırılması

Değişkenler	Rekreasyonel aktiviteler		Üretici aktiviteler		Sosyal aktiviteler		Bilişsel aktiviteler		Boş zaman katılım toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Günlük işler dışı kendine ayırdığı süre										
0-2 saat	12,36	3,45	9,11	3,03	12,12	2,21	7,88	2,68	41,46	7,80
3-4 saat	12,39	3,21	9,07	3,04	12,17	2,46	7,89	2,59	41,51	7,72
5 saat ve üzeri	12,69	3,29	8,98	3,03	12,06	2,63	7,75	2,89	41,48	8,09
F		0,587		0,099		0,093		0,152		0,002
p		0,556		0,905		0,911		0,859		0,998

Tablo incelendiğinde günlük işler dışında kendine ayırdığı süreye göre boş zaman katılım ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 12. Ruhsal durum ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Anksiyete		Depresyon		Olumsuz Benlik		Somatizasyon		Hostilite		Ruhsal durum toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Cinsiyet												

Kadın	13,79	10,28	17,48	10,67	13,66	10,38	9,04	6,77	9,65	5,37	63,62	39,44
Erkek	12,08	9,79	14,83	10,97	12,30	9,84	7,07	6,47	9,15	5,72	55,44	38,54
t		1,960		2,845		1,550		3,436		1,046		2,427
p		0,050*		0,005*		0,122		0,001*		0,269		0,016*

Tablo 12 incelendiğinde cinsiyete göre ruhsal durum ölçeği ve alt boyutlarından anksiyete, depresyon, somatizasyon boyutlarında anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Buna göre kadınların anksiyete, depresyon, somatizasyon, ruhsal durum puan ortalaması erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 13. Ruhsal durum ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Anksiyete		Depresyon		Olumsuz Benlik		Somatizasyon		Hostilite		Ruhsal durum toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Yaş												
25 yaş ve altı	13,56	10,04	16,98	10,79	13,51	10,14	8,56	6,77	9,73	5,50	62,33	38,90
26 yaş ve üstü	9,09	10,15	11,65	10,37	9,65	10,10	5,76	5,71	6,91	4,90	43,06	38,81
t		3,111		3,467		2,663		3,363		3,619		3,466
p		0,002*		0,001*		0,008*		0,001*		0,000*		0,001*

Yaşa göre ruhsal durum ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Buna göre 25 yaş ve altı olanların anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite, ruhsal durum puan ortalaması 26 yaş ve üstü gruptan yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 14. Ruhsal durum ölçeği puanlarının bölüm değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Anksiyete		Depresyon		Olumsuz Benlik		Somatizasyon		Hostilite		Ruhsal durum toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Bölüm												
Sosyal bilimler	12,81	10,53	16,04	11,92	12,26	10,24	8,01	6,62	9,64	6,08	58,76	41,17
Sağlık bilimleri	13,06	9,36	16,17	9,97	12,51	9,42	8,45	6,48	9,01	5,01	59,20	36,14
Eğitim bilimleri	13,39	10,52	17,00	10,45	14,52	10,75	7,87	6,80	9,25	5,12	62,03	39,68
Diğer	13,80	10,26	17,45	11,17	14,32	10,62	9,86	7,49	10,88	5,93	66,30	41,75
F		0,179		0,411		1,868		1,360		1,791		0,669
p		0,910		0,745		0,134		0,254		0,148		0,571

Bölüme göre ruhsal durum ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 15. Ruhsal durum ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Anksiyete		Depresyon		Olumsuz Benlik		Somatizasyon		Hostilite		Ruhsal durum toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Sınıf												
1. Sınıf (1)	13,20	10,44	16,21	11,16	12,61	10,08	8,60	7,24	9,35	5,61	59,97	40,57
2. Sınıf (2)	13,74	10,02	17,43	10,92	14,04	10,20	8,39	6,26	9,83	5,46	63,42	38,55
3. Sınıf (3)	14,42	11,14	17,65	10,62	15,29	11,07	8,93	7,38	10,15	5,66	66,44	41,17
4. Sınıf (4)	10,73	8,32	13,95	9,40	10,61	8,53	7,04	6,09	8,63	5,55	50,95	33,96
Diğer (5)	9,92	8,90	13,24	10,30	10,52	11,19	6,20	5,63	7,52	4,04	47,40	37,37
F		1,849		1,949		2,499		1,345		1,586		2,175
p		0,118		0,101		0,042*		0,252		0,176		0,071
Bonferroni						5<3						

Sınıfa göre ruhsal durum ölçeği alt boyutlarından olumsuz benlik boyutunda anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). 3.sınıf olan grubun olumsuz benlik puan ortalaması diğer gruplardan daha yüksektir. 3.sınıf olan katılımcıların olumsuz benlik puan ortalamasının diğer olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 16. Ruhsal durum ölçeği puanlarının yetiştirdiği çevre değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Anksiyete		Depresyon		Olumsuz Benlik		Somatizasyon		Hostilite		Ruhsal durum toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Yetiştirdiği çevre												
Köy/kasaba/diğer	11,3	9,10	15,4	9,54	12,10	9,07	7,71	6,4	8,5	4,7	55,2	34,2
r								2	8	2	4	7
İlçe	12,9	9,37	16,3	9,88	13,41	9,31	8,26	6,6	9,6	5,3	60,5	36,2
								3	0	1	6	9
İl	13,7	10,6	16,8	11,6	13,36	10,8	8,48	6,8	9,6	5,7	62,1	41,7
								6	7	9	2	6
F		2,163		0,670		0,662		0,526		1,609		1,207
p		0,053		0,512		0,516		0,592		0,201		0,300

Yetiştirdiği çevreye göre ruhsal durum ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 17. Ruhsal durum ölçeği puanlarının yaşadığı yer değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Anksiyete		Depresyon		Olumsuz Benlik		Somatizasyon		Hostilite		Ruhsal durum toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Yaşadığı yer												
Devlet yurdu	13,85	9,80	16,98	9,82	14,08	10,05	8,72	6,47	9,43	4,96	63,06	37,05
Aile yanında	12,27	11,22	15,94	12,32	12,28	11,25	7,55	7,38	9,23	6,19	57,27	44,55
Diğer	12,43	9,23	15,83	11,35	11,79	8,67	8,17	6,34	9,89	5,91	58,11	36,90
F		1,608		0,717		2,811		1,595		0,478		1,380
p		0,201		0,489		0,061		0,204		0,620		0,253

Yaşadığı yere göre ruhsal durum ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 18. Ruhsal durum ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Anksiyete		Depresyon		Olumsuz Benlik		Somatizasyon		Hostilite		Ruhsal durum toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Medeni durum												
Bekâr	13,35	10,10	16,71	10,86	13,27	10,13	8,41	6,75	9,56	5,54	61,31	39,14
Evli	9,67	9,98	12,64	10,20	11,03	11,11	6,30	5,99	7,82	4,56	47,45	39,60
t		2,036		2,099		1,227		1,754		1,768		1,972
p		0,042*		0,036*		0,220		0,080		0,078		0,049*

Medeni duruma göre ruhsal durum ölçeği ve alt boyutlarından anksiyete, depresyon boyutlarında anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Buna göre bekâr olanların anksiyete, depresyon, ruhsal durum puan ortalaması evli olanlardan yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 19. Ruhsal durum ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Anksiyete	Depresyon	Olumsuz	Somatizasyon	Hostilite	Ruhsal
-------------	-----------	-----------	---------	--------------	-----------	--------

	Benlik										durum toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Eğitim durumu												
Ön lisans ve altı	13,46	10,43	16,69	11,78	13,03	10,36	8,59	6,86	10,13	6,05	61,90	41,22
Lisans ve üstü	12,94	9,94	16,34	10,26	13,21	10,10	8,11	6,64	9,05	5,11	59,66	38,06
t		0,594		0,351		-0,208		0,836		2,204		0,663
p		0,553		0,726		0,835		0,403		0,028		0,508

Eğitim durumuna göre ruhsal durum ölçeği alt boyutlarından hostilite boyutunda anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Buna göre ön lisans ve altı olanların hostilite puan ortalaması lisans ve üstü gruptan yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 20. Ruhsal durum ölçeği puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Anksiyete		Depresyon		Olumsuz Benlik		Somatizasyon		Hostilite		Ruhsal durum toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Gelir düzeyi												
4250 TL ve altı (1)	13,89	10,35	17,38	11,08	13,90	10,42	8,82	6,90	9,76	5,56	63,74	40,00
4252-5250 TL (2)	12,26	9,12	15,15	9,23	12,15	8,95	7,18	6,06	9,27	5,15	56,01	34,09
5251 TL ve üzeri (3)	11,62	9,96	14,81	10,99	11,67	10,16	7,56	6,50	8,75	5,54	54,41	39,68
F		2,744		3,387		2,733		3,035		1,638		3,327
p		0,065		0,034*		0,066		0,049*		0,195		0,037*
Bonferroni				3<1				2<1				3<1

Gelir düzeyine göre ruhsal durum ölçeği ve alt boyutlarından depresyon, somatizasyon boyutlarında anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Geliri 4250 TL ve altı olan grubun depresyon, somatizasyon, ruhsal durum puan ortalaması diğer gruplardan daha yüksektir. Geliri 4250 TL ve altı olan katılımcıların depresyon, ruhsal durum puan ortalamasının 5251 TL ve üzeri olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Geliri 4250 TL ve altı olan katılımcıların somatizasyon puan ortalamasının 4252-5250 TL olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 21. Ruhsal durum ölçeği puanlarının günlük işler dışı kendine ayırdığın süreye göre karşılaştırılması

Değişkenler	Anksiyete		Depresyon		Olumsuz Benlik		Somatizasyon		Hostilite		Ruhsal durum toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Günlük işler dışı kendine ayırdığın süre												
0-2 saat (1)	14,92	11,71	18,49	12,10	15,38	11,63	9,52	7,50	10,21	5,70	68,51	44,33
3-4 saat (2)	12,31	9,18	15,83	9,32	12,45	8,78	7,98	6,60	9,01	5,19	57,57	34,63
5 saat ve üzeri (3)	12,46	9,40	15,42	10,95	11,95	9,90	7,56	6,00	9,27	5,60	56,66	38,15
F		3,781		4,291		6,048		4,322		2,347		5,134
p		0,023*		0,014*		0,003*		0,014*		0,097		0,006*
Bonferroni		2<1		3<1		2<1; 3<1		3<1				2<1; 3<1

Günlük işler dışında kendine ayırdığı süreye göre ruhsal durum ölçeği ve alt boyutlarından anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon boyutlarında anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Kendine ayırdığı süre 0-2 saat olan grubun anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, ruhsal durum puan ortalaması diğer gruplardan daha yüksektir. Kendine ayırdığı süre 0-2 saat olan katılımcıların depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, ruhsal durum puan ortalamasının 5 saat ve üzeri olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kendine ayırdığı süre 0-2 saat olan katılımcıların anksiyete, olumsuz benlik, ruhsal durum puan ortalamasının 3-4 saat olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 22. Ruhsal durum ölçeği puanlarının rekreasyon etkinliğine katılma şekline göre karşılaştırılması

Değişkenler	Anksiyete		Depresyon		Olumsuz Benlik		Somatizasyon		Hostilite		Ruhsal durum toplam	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Rekreasyon etkinliğine katılma şekli												
Genellikle yalnız (1)	15,74	9,79	19,45	10,70	16,72	10,75	9,74	6,83	10,62	5,42	72,27	38,47
Genellikle ailemle (2)	10,53	8,96	12,94	8,99	10,80	9,47	6,49	5,92	7,85	5,01	48,60	34,90
Genellikle arkadaşlarımla (3)	13,00	10,34	16,45	11,09	12,63	9,93	8,30	6,79	9,51	5,57	59,90	39,65
F		7,014		9,467		10,196		6,068		6,633		9,679
p		0,001*		0,000*		0,000*		0,002*		0,001*		0,000*
Bonferroni		2<1; 3<1		2<1; 3<1; 2<3		2<1; 3<1		2<1		2<1; 2<3		2<1; 3<1; 2<3

* $p<0,05$

Rekreasyon etkinliğine katılma şekline göre ruhsal durum ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Katılma şekli genellikle yalnız olan grubun anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite, ruhsal durum puan ortalaması diğer gruplardan daha yüksektir. Katılma şekli genellikle yalnız olan katılımcıların anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite, ruhsal durum puan ortalamasının genellikle aileyle olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Katılma şekli genellikle yalnız olan katılımcıların anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, ruhsal durum puan ortalamasının genellikle arkadaşlarıyla olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Katılma şekli genellikle arkadaşlarıyla olan katılımcıların depresyon, hostilite, ruhsal durum puan ortalamasının genellikle aileyle olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 23. Ölçekler ve boyutlarının korelasyon analizi sonuçları

		Depresyon	Olumsuz Benlik	Somatizasyon	Hostilite	Anksiyete	Ruhsal Durum
Rekreasyonel Aktivite	r	-,053	-,063	-,002	-,018	-,032	-,042
	p	,202	,131	,954	,673	,441	,311
Üretici Aktivite	r	,075	,061	-,147**	,072	-,093*	-,096*
	p	,074	,145	,000	,084	,027	,022
Sosyal Aktivite	r	-,103*	-,077	-,101*	-,088*	-,092*	-,102*
	p	,014	,066	,016	,036	,029	,015
Bilişsel Aktivite	r	,031	,054	-,093*	,016	,057	,056
	p	,456	,195	,026	,695	,172	,184
Boş Zaman Katılım	r	-,015	-,008	,056	-,001	,013	,007
	p	,726	,844	,180	,977	,748	,873
	N	570	570	570	570	570	570

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

Ölçekler ve boyutlarının korelasyon analizi sonuçları Tabloda verilmiştir. Ölçek ve boyutları arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson korelasyon uygulanmıştır.

Üretici aktivite ile anksiyete arasında anlamlı ve negatif yönlü ($r=0,093$, $p<0,05$), üretici aktivite ile somatizasyon arasında anlamlı ve negatif yönlü ($r=0,147$, $p<0,01$), üretici aktivite ile ruhsal durum arasında anlamlı ve negatif yönlü ($r=0,096$, $p<0,05$) bir ilişki tespit edilmiştir.

Sosyal aktivite ile anksiyete arasında anlamlı ve negatif yönlü ($r=-0,092$, $p<0,05$), sosyal aktivite ile depresyon arasında anlamlı ve negatif yönlü ($r=-0,101$, $p<0,05$), sosyal aktivite ile somatizasyon arasında anlamlı ve negatif yönlü ($r=-0,101$, $p<0,05$), sosyal aktivite ile hostilite arasında anlamlı ve negatif yönlü ($r=-0,088$, $p<0,05$), sosyal aktivite ile ruhsal durum arasında anlamlı ve negatif yönlü ($r=-0,102$, $p<0,05$), bir ilişki tespit edilmiştir. Bilişsel aktivite ile somatizasyon arasında anlamlı ve negatif yönlü ($r=0,093$, $p<0,05$) bir ilişki tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma sonuçları incelediğinde, boş zaman aktivitelerine katılımın alt boyutları demografik faktörler açısından anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Cinsiyet, bölüm, sınıf, yaşanılan yer, eğitim durumu, katılma şekli farklılık bulunmaktadır. Ruhsal durumları demografik faktörler açısından anlamlı farklılık bulunmaktadır. Ayrıca üretici aktivite ile anksiyete, somatizasyon arasında anlamlı ve negatif yönlü, sosyal aktivite ile anksiyete, depresyon, hostilite somatizasyon arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Araştırmaya paralel olarak literatürde yapılan çalışmaların bazıları şöyledir;

Yıldırım ve arkadaşları (2015), çalışmayı destekler nitelikte kadınların depresyon düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu tespit etmiştir. Tekin ve diğerlerinin (2009)

üniversite öğrencilerine yaptığı bir çalışmada iki ay düzenli aktivite yapan bireylerin depresyon düzeylerinde iyileşmeler olduğu görülmüştür. Arslan ve diğerleri de benzer şekilde aktivite ve depresyon arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulmuştur ($p=0.01$, $r=-0.21$). Bulguroğlu ve diğerleri (2021) ise Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinde aktivite düzeyinin oldukça düşük olması sebebiyle depresyon seviyelerinin olumsuz yönde olduğu belirlenmiştir. Bir başka çalışmada ise ruhsal bozukluklarla baş edebilmek için aktivitelere katılmanın önemine değinilmiştir (Jiménez-Pavón ve ark., 2020). Ölçücü ve diğerleri (2015), erkek öğrencilerin aktivite düzeyinin kız öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca kız öğrencilerde aktivite ile depresyon ve anksiyete arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ortaöğretim düzeylerindeki öğrencilere yaptıkları bir başka çalışmada ise; fiziksel aktivite düzeyinin oldukça düşük olmasına rağmen depresyon ve anksiyetenin bundan etkilenmediği görülmüştür (Ölçücü ve ark., 2015b). Bazı araştırmalarda ise aktivitelere katılım düzeyi arttıkça anksiyete ve depresyon semptomlarında düşüş olduğu görülmüştür (Cao ve ark., 2011; Lök ve Bademli, 2017; Mammen ve ark., 2013; Harvey ve ark., 2017; Işık ve ark., 2015; Aylaz, Güllü, Güneş, 2011; Bursnall, 2014; Yıldırım ve ark., 2015;). Yapılan çalışmalarda, düzenli olarak aktivitelere katılım göstermenin yalnızca ruhsal değil aynı zamanda fiziksel açıdan da bireye katkı sağlayacağı belirtilmiştir (Dunn, 2005; Can ve ark., 2014). Camacho ve arkadaşlarına göre (1991) aktivitelere az katılım gösterenlerin yüksek düzeyde katılım gösterenlere göre daha fazla depresyon riskiyle karşı karşıyadır. Mammen ve Faulkner (2013) tarafından yapılan çalışmada boş zaman aktivitelere katılımının artırılmasının ruh sağlığını geliştirme ve depresyon gelişme riskini azaltmada önemli bir rol oynadığı vurgulanmıştır. Aktivite yapan grubun, aktivite yapmayan katılımcılara göre anlamlı olarak mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir (Başar ve Sarı, 2018).

Boş zaman aktiviteleri, ruh sağlığı sorunu olan kişiler için sosyal izolasyonu azaltmada da rol oynayabilir. Boş zaman aktivitelerine katılımın bireyleri ruh sağlığı hizmetlerine dahil edebileceğini, normalleşme duygusunu teşvik edebileceğini ve sosyal etkileşim için güvenli fırsatlar sunabileceğini öne sürmektedir (Carter-Morris ve Faulkner, 2003; Delextrat ve ark., 2016; Faulkner ve Sparkes, 1999).

Sonuç olarak boş zaman aktivitelerine katılan bireylerin ruhsal bozuklukların iyileşmesinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Bireylerin ruhsal ve fiziksel açıdan iyi hissetmelerin en iyi yollarından biri boş zaman aktivitelerine katılmayı alışkanlık haline getirmek ve bunu bütün yaşamın her alanına yaymaktır. Böylece bireylerin yaşam kalitesi

artar ve amaçlarına ulaşmak için daha kararlı adımlar atabilir. Toplumun daha sağlıklı olabilmesi için bireylere aktivitelere katılmaları teşvik edilmelidir. Eğitimin her kademesinde aktivitelere yönelik özendirici uygulamalar geliştirilmelidir. Ruh sağlığına yönelik olarak eğitici seminerler düzenlenebilir. Bunun için özellikle öğrencilerin boş zaman aktivitelerine yönelik olumlu tutum sergilemelerine yönelik ortamlar oluşturulmalıdır. Ruhsal durumun her boyutu arasındaki ilişkiyi analiz etmek için karma bir metodoloji de kullanılabilir.

Ruh sağlığı uzmanları, öğrencilerle boş zaman aktivite programlarını müzakere etmek ve bu tür müzakere becerilerini genel sağlık çalışanlarına aktarmak için iyi bir konuma sahip olabilir. Şu anda, boş zaman aktiviteyi teşvik programlarının toplumda ruhsal bozuklukları önlemeye veya ruh sağlığını geliştirmeye ne ölçüde yardımcı olabileceği bilinmemektedir. Genel popülasyonda boş zaman aktiviteyi artırabilen çeşitli topluluk müdahaleleri mevcuttur. Bu tür müdahalelerin etkinliğinin, ruhsal bozukluğu önleme ve topluluklarda ruh sağlığını geliştirme açısından değerlendirilmesi gerekir. Boş zaman aktivitenin teşvik edilmesinin, fiziksel hastalık riskini azaltmak için hâlihazırda köklü bir halk sağlığı müdahalesi olması, halk sağlığı uzmanları ile ruh sağlığı ve fiziksel sağlık alanlarındaki araştırmacılar arasında işbirliği için bir fırsat sunmaktadır. Ruhsal bozukluk ve esenlik ölçümlerinin boş zaman aktivite araştırmalarına rutin olarak dahil edilmesi, potansiyel ruh sağlığı faydalarını değerlendirmek için daha güçlü bir kanıt temeli sağlamaya yönelik ilk adım olacaktır.

Son olarak bulgular, boş zaman aktivitelerinin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini gösteren, büyüyen literatüre katkıda bulunmaktadır.. Boş zaman aktiviteleri, ruhsal hastalıklarla mücadele etmek ve olumlu ruhsal sağlığı desteklemek için önleyici ve iyileştirici bir araç olabilir. Bu çalışma, toplumda boş zaman faaliyetlerinin geliştirilmesini ve sürdürülmesini desteklemektedir. Bunların üniversite ortamlarında gerçekleştirilmesi ve sosyal ve kültürel olarak uygun olması gerektiğini vurgulamaktadır. Boş zaman aktivite programlarının, ruhsal sağlık sorunları geliştirme riski en yüksek olanlar da dahil olmak üzere çeşitli nüfus gruplarına genişletilmesi gerekmektedir. Sosyal destek gibi aracı faktörler, boş zaman aktivite programlarına uyumu artırabilir. Hükümet, sivil toplum örgütleri ve üniversiteler hem kentsel hem de kırsal nüfuslarda artan sosyal desteği ve boş zaman aktiviteleri teşvik eden çeşitli organize eğlence faaliyetlerini desteklemek için birlikte çalışmalıdır.

KAYNAKLAR

- Arslan S, Alemdaroğlu İ, Öksüz Ç, Karaduman AA, Yılmaz ÖT. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon*. 6(1), 37-42.
- Ayhan C, Yalçın İ, Soyer, F. (2023). Serbest Zaman Tatmininin Fiziksel Aktivite Tutumu Üzerine Etkisi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 3(3), 115-125.
- Aylaz R, Güllü E, Güneş G. (2011). Aerobik yüzme egzersizinin depresif belirtilere etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*. 4(4), 172-177.
- Başar S, Sarı İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(3), 25-34.
- Bulguroğlu Hİ, Bulguroğlu M, Özaslan A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 12(2), 306-31.
- Bursnall P. (2014). There lationship between physical activity and depressive symptoms in adolescents: a systematic review. *World views Evid Based Nurs.* 11(6), 376-82.
- Camacho TC, Roberts RE, Lazarus NB, Kaplan, GA, Cohen RD. (1991). Physical activity and depression: evidence from the Alameda County Study. *American Journal of Epidemiology*. 134(2), 220-231.
- Can S, Arslan E, Ersöz G.(2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite.Ankara. Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi Dergisi. 12,1-10.
- Cao H, Qian Q, Weng T, Yuan C, Sun Y, Wang H, Tao F. (2011). Screen time, physical activity and mental health among urban adolescents in China. *PrevMed*. 53(4-5), 316-20.
- Carter-Morris P, Faulkner G. (2003).A football project for service users: the role of football in reducing social exclusion. *Journal of Mental Health Promotion*. 2, 24-30.
- Choi C, Oh, KR, Jun, MG. (2023). COVID-19 Obesity: Differences in Infection Risk Perception, Obesity Stress, Depression, and Intention to Participate in Leisure Sports Based on Weight Change. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 4, p. 526). MDPI.
- Coleman D, Iso-Ahola SE (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*. 25, 111-128.

- Delestrat AA, Warner S, Graham S, Neupert E. (2016). An 8-week exercise intervention based on Zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *Journal of Physical Activity and Health*. 13(2), 131-139.
- Derogatis L R. (1982). Brief Symptom Inventory (BSI). APA PsycTests.
- Derogatis LR, Lazarus L. (1994). SCL-90—R, Brief Symptom Inventory, and matching clinical rating scales. In M. E. Maruish (Ed.), *The use of psychological testing for treatment planning and outcome assessment* (pp. 217–248). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Driver BL, Brown PJ, Peterson GI. (1991). Benefits of leisure. state college. Venture.
- Dunn AL, Trivedi MH, Kampert JB, Clark CG, Chambliss HO. (2005). Exercise treatment for depression. *American Journal of Preventive Medicine*. 28, 1-8.
- Dunn NJ, Strain LA. (2001). Caregivers at risk? Changes in leisure participation. *Journal of Leisure Research*. 33, 32-55.
- Faulkner G, Sparkes A. (1999). Exercise as therapy for schizophrenia: an ethnographic study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 21, 52-69.
- Friedenreich CM, Orenstein MR. (2002). Physical activity and cancer prevention: etiologic evidence and biological mechanisms. *J Nutr*. 132(11), 3456-3464.
- Gedik N. (1985). Gençliğin serbest zamanları değerlendirme sorunları. *Türk Hemşireler Dergisi*. 2,33-38.
- Harvey SB, Overland S, Hatch SL, Wessely S, Mykletun A, Hotopf M. (2017). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*. 175(1), 28-36.
- Iso-Ahola, SE. (1997). A psychological analysis of leisure and health. In J. Haworth (Ed.), *Work leisure and well-being*. New York: Routledge.
- Işık Ö, Özaraslan A, Bekler F.(2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 9(5), 65-73.
- Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ.(2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of covid-19 quarantine: special focus in older people. *Prog Cardiovasc Dis*. 20, 30063-30073.

- Karaküçük S, Kaya S, Akgül BZ. (2017). *Rekreasyon Bilimi 2*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaaküçük K, Gürbüz B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(lı)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kouvonen A, Kivimäki M, Elovainio M, Virtanen M, Linna A, Vahtera J. (2005). Job strain and leisure-time physical activity in female and male public sector employees. *Prev Med*. 41, 532-539.
- Kull M. (2002). The relationships between physical activity, health status and psychological well-being of fertility-aged women. *Scand J Med Sci Sports*. 12, 241-247.
- Lök N, Bademli K. (2017). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkisinin belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 14(40), 101-110.
- Mammen G, Faulkner G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *Am J Prev Med*. 45(5), 649-57.
- Mausbach BT, Chattillion E, Roepke SK, Ziegler MG, Milic M, von Kanel R, Dimsdale JE, Mills PJ, Patterson TL, Allison MA, Ancoli-Israel S, Grant I. (2012). A longitudinal analysis of the relations among stress, depressive symptoms, leisure satisfaction, and endothelial function in caregivers. *Health Psychology*. 31, 433-440.
- O'Reilly F, Finnan F, Allwright S, Smith GD, Ben-Shlomo Y. (1996). The effects of caring for a spouse with Parkinson's disease on social, psychological and physical well-being. *British Journal of General Practice*. 46, 507-512.
- Ohta M, Mizoue T, Mishima N, Ikeda M. (2007). Effect of the physical activities in leisure time and commuting to work on mental health. *Journal of Occupational Health*. 49, 46-52.
- Orel FD, Yavuz, MC. (2003). *Rekreasyonel Turizmde Müşteri Potansiyelinin Belirlenmesine Yönelik Bir Pilot Çalışma*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 61-76.
- Ölçücü B, Vatansever Ş, Özcan G, Çelik A, Paktaş Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 294-303.

- Ölçücü B, Vatansever Ş, Özcan G, Çelik, A, Paktaş Y. (2015). Ortaöğretim öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 58-67.
- Paffenbarger RS, Hyde RT, Wing AL, Lee IM, Jung DL, Kampert JB.(1993). The association of changes in physical activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *N Engl J Med*. 328, 538-545.
- Paffenbarger RS, Lee IM, Leung R.(1994). Physical activity and personal characteristics associated with depression and suicide in American college men. *Acta Psychiatr Scand Suppl*. 377, 16-22.
- Paluska SA, Schwenk TL. (2000) Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Med*. 29, 167-180.
- Pendo FJ, Dahn JR.(2005): Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatry*. 18, 189-193.
- Ross CE, Hayes D. (1988). Exercise and psychologic well-being in the community. *Am J Epidemiol*. 127, 762-771.
- Schuz, B.,Czerniawski,A. Davie,N.,Miller,L.,Quinn, M.G., King, C.,Carr,A.,Elliott, K.E.J., Robinson,A., Scott,J.L. (2015). Leisure time activities and mental health in informal dementia caregivers. *Applied Psychology: Health And Well-Being*. 7 (2), 230-248.
- Sevil, T. (2015). Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi, Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Eskişehir.
- Sevinç F, Özel, ÇH. (2018). Boş zaman aktivitesi olarak dalış ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 20 (3), 397-415.
- Şahin NH, Durak A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 9(31), 44-56.
- Taylor CB, Coffey T, Berra K, Iaffaldano R, Casey K, Haskell WL.(1984). Seven-day activity and self-report compared to a direct measure of physical activity. *Am J Epidemiol*. 120, 818-824.

- Tekin G, Amman MT, Tekin A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivitenin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 6(2), 148-159.
- Yağar F, Dökme S. (2018). Niteliksel araştırmaların planlanması: araştırma soruları, örneklem seçimi, geçerlik ve güvenirlik. Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi. 3(3), 1-9.
- Yıldırım İ, Özşevik K, Özer S, Canyurt E, Tortop Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. 9, 32-39.

