



Düzenli Fiziksel Aktivite Yapan Orta Yaşlı Bireylerin Serbest Zaman Katılımlarının Sağlık Algısına Etkisinin İncelenmesi

Investigation of the Effect of Leisure Time Participation
on Health Perception Among Middle-Aged
Individuals Engaging in Regular Physical Activity

şeniz KARAGÖZ¹, Elif BOZYİĞİT²

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Afyon
· skaragoz@aku.edu.tr · ORCID > 0000-0003-2899-1689

²Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticilięi Bölümü, Spor Yöneticilięi Anabilim Dalı, Denizli
· ebozyigit@gmail.com · ORCID > 0000-0001-9557-6106

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliř Tarihi/Received: 13 Haziran/June 2024

Kabul Tarihi/Accepted: 18 Aralık/December 2024

Yıl/Year: 2024 | **Cilt – Volume:** 15 | **Sayı – Issue:** 3 | **Sayfa/Pages:** 487-497

Atıf/Cite as: Karaöz, ř., Bozyiğit, E. "Düzenli Fiziksel Aktivite Yapan Orta Yaşlı Bireylerin Serbest Zaman Katılımlarının Sağlık Algısına Etkisinin İncelenmesi" Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 15(3), Aralık 2024: 487-497.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author: řeniz KARAGÖZ

Etik Kurul Beyanı/Ethics Committee Approval: "Araştırma için Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 13.04.2021 tarihli ve 2021/18 karar sayısi ile etik kurul izni alınmıştır."

Yazar Notu/Author Note: "Bu araştırma 16-19 Mayıs 2024 tarihleri arasında gerçekteştirilen Uluslararası 5. Rekreasyon ve Spor Yönetimi kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur."

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN ORTA YAŞLI BİREYLERİN SERBEST ZAMAN KATILIMLARININ SAĞLIK ALGISINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZ

Serbest zaman etkinlikleri bireylerin kendisi ve başkaları için zorunluluklardan veya bağlantılardan uzaklaştığı, kendi isteği ile seçtiği faaliyetlerde zamanı özgürce istediği gibi kullanabildiği bir zaman dilimini kapsar. Serbest zaman etkinliklerinde fiziksel aktivitenin önemi düşünüldüğünde bu çalışmanın amacı düzenli fiziksel aktivite yapan orta yaşlı bireylerin serbest zaman katılımlarının sağlık algısı üzerine etkisini ortaya çıkarmaktır. Araştırmanın çalışma grubunu, elli yaş ve üzerindeki 127 sağlıklı birey oluşturmaktadır (kadın n=64, erkek n=63, Yaş_{Ort}=61.18±6,78). Nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı çalışmada “Serbest Zaman Katılım Ölçeği” ve “Sağlık Algısı Ölçeği” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırma için oluşturulan hipotezleri test etmek için analizlerin ön varsayımları sağlanmış, ölçeklerin güvenilirliği test edilmiş ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre “rekreasyonel”, “bilişsel”, “sosyal” ve “üretici” aktivite değişkenleri sağlık algısında toplam varyansın yaklaşık %20’sini açıklamaktadır. Modele göre, “bilişsel aktivite” “sağlık algısını” negatif ve anlamlı olarak etkilerken, “sosyal aktivite” değişkeni ise “sağlık algısını” pozitif ve anlamlı olarak etkilemektedir. “Rekreatif ve üretici aktivite” değişkenlerinin ise “sağlık algısı” üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulgulanmıştır. Bu sonuç doğrultusunda, düzenli fiziksel aktivite yapan orta yaşlı bireylerin sağlık algılarında pozitif etki oluşturabilmek için “rekreatif ve üretici aktivite” değişkenlerini ön planda tutan serbest zaman etkinliklerine ağırlık verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Orta Yaş, Sağlık Algısı, Serbest Zaman.



INVESTIGATION OF THE EFFECT OF LEISURE TIME PARTICIPATION ON HEALTH PERCEPTION AMONG MIDDLE-AGED INDIVIDUALS ENGAGING IN REGULAR PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT

Leisure time activities cover a period when individuals are free from obligations or connections for themselves and others and can freely use their time as they wish in activities they choose at their own will. Considering the importance of physical activity in leisure time activities, the aim of this study is to reveal the effect of leisure time participation of middle-aged individuals who engage in regular

physical activity on health perception. The study group consists of 127 healthy individuals aged 50 and over (female n=64, male n=63, Age_{Mean} =61.18±6.78). In the study where quantitative research methods were used, the “Leisure Time Participation Scale” and “Health Perception Scale” were used as data collection tools. To test the hypotheses created for the study, the preliminary assumptions of the analyses were provided, the reliability of the scales was tested, and multiple linear regression analysis was performed. According to the findings, the “recreational”, “cognitive”, “social” and “productive” activity variables explain approximately 20% of the total variance in health perception. According to the model, “cognitive activity” negatively and significantly affects “health perception”, while “social activity” variable positively and significantly affects “health perception”. It was found that “recreative and productive activity” variables do not have a significant effect on “health perception”. In line with this result, it is suggested to focus on leisure activities that prioritize “recreational and productive activity” variables to create a positive effect on the health perception of middle-aged individuals who do regular physical activity.

Keywords: Health Perception, Leisure Time, Middle Age, Physical Activity.



GİRİŞ

Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin vücut kompozisyonlarının ve fonksiyonel kapasitelerinin geliştiği, hastalık risklerinin azaldığı, kassal uygunluğun olduğu ve biyokimyasal parametrelerinin de sağlık açısından pozitif yönde etkilendiği etkili bilinmektedir (Penedo ve Dahn, 2005; Vogel ve ark., 2009). Aynı zamanda daha önce yapılan araştırmaların sonuçları, fiziksel aktivitenin, ruh halinin iyileşmesi, depresyon ve kaygının azalması dahil olmak üzere psikolojik açıdan da faydalı olduğunu bulgulamaktadır (Fox, 1999; Vogel ve ark., 2009). Geçmişten günümüze her dönem sağlığın önemi vurgulanmakla birlikte günümüz modern halk sağlığı felsefesi, Öztekin ve arkadaşlarına (2012) göre bireylerin sağlığının bozulmadan sağlıklarını korumaları ve geliştirmeleri gerektiğine dayanmaktadır. Sağlıklı olabilmenin faktörleri düşünüldüğünde, bu faktörlerin bir kısmının “bireylerin ilgi, tutum, algı, niyet ve davranışlarından” kaynaklanan kişisel faktörler olduğu belirtilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2011). “Planlı Davranış Kuramı”na göre, bir davranışı belirleyen doğrudan tutum değil, niyettir. Tutum niyeti, niyet de davranışı etkilemektedir. Son zamanlarda sağlık davranışına yapılan müdahalelerde bir araç olarak kullanılan yaklaşım, fiziksel aktivitenin inanç, tutum, niyet ve davranışına da başarıyla uygulanabilmiştir. Bu bağlamda fiziksel olarak aktif olan bireylerin algıladıkları sağlık durumlarının da iyi olduğu tahmin edilmektedir (Penedo ve Dahn, 2005).

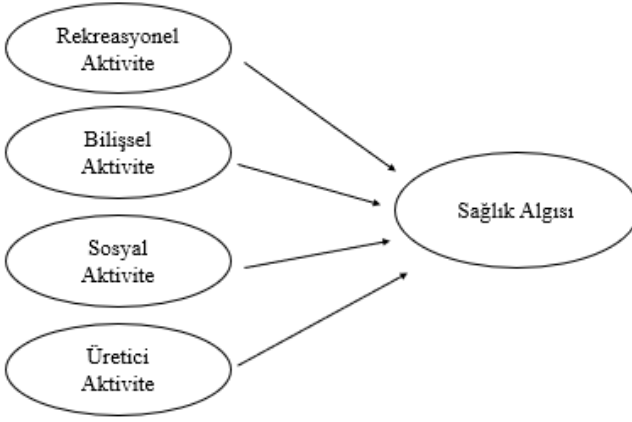
Günümüzde serbest zaman ve sağlık algısı kavramları sağlıklı ve uzun ömür için önemli faktörler haline gelmiştir. Sağlık algısı kavramı kişinin sağlığının kendisi tarafından düşünce, duygu, önyargı ve beklentilerinin değerlendirilmesi anlamını taşımaktadır (Dursun ve ark., 2019). Serbest zaman etkinlikleri ise, her yaştaki bireyin kendisi ve başkaları için zorunluluklardan veya bağlantılardan uzaklaştığı, kendi isteği ile seçtiği bir faaliyetle uğraştığı zamanı ifade eder. Başka bir ifadeyle bireylerin özgürce istediği gibi kullanabildiği zamandır. Serbest zaman etkinlikleri bireylerin refahını artırmak, fiziksel sağlık, sosyal hayatı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılamak için çok önemlidir (Morse ve ark., 2021). Son yıllarda serbest zaman etkinlikleriyle ilgili yapılan araştırmalarda fiziksel aktivite ve sağlık arasında pozitif yönde bir ilişkili olduğunu göstermektedir (Han ve ark., 2021; Lee ve ark., 2023; Michèle ve ark., 2019) Bu ilişkiyi ortaya koyan ve literatürdeki kavramsal çerçeveyi oluşturan farklı ülkelerdeki çalışmalar, serbest zaman etkinliklerinin, sağlığın elde edilmesinde önemli bir belirleyici olduğunu ispatlamıştır (Nielsen ve ark., 2021).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, orta yaşlılık olarak bilinen 44 ve 64 yaşlar arası bireylerin yaşlılık dönemine fizyolojik ve psikolojik olarak başarılı bir şekilde girmeleri bu yaşlarda neler yaptıklarıyla ilgilidir (Liang ve ark., 2021; WHO, 2003). 1950-2050 “yaşlanan dünya nüfusu” raporuna göre doğurganlık sayısının azalmasıyla ve yaşam süresinin uzamasıyla 65 yaş ve üzeri bireylerin sayısı diğer yaş gruplarına göre daha hızlı artmaktadır. 2019 yılında 37 milyon olan yaşlı nüfusun 2050 yılına gelindiğinde 120 milyona yükseleceği öngörülmektedir (United Nations, 2019). Orta yaş dönemi, farklı sorumlulukların yoğun yaşandığı eş, ebeveyn, çalışma, çocuk eğitimi, sağlık problemleri gibi pek çok rolün aktif şekilde gerçekleştirildiği bir yaş dönemidir. Tüm bu roller içindeki bireyin, orta yaş döneminde kendileri için serbest zamanlarında neler yaptıkları ve sağlık durumlarının nasıl algıladıklarının incelenmesi ve ihtiyaçlarının fark edilmesi önemli hale gelmiştir. Ayrıca modern yaşam ve teknolojik gelişmeler, fiziksel inaktiviteyi artırmış ve özellikle orta yaşlarda metabolik sendrom hastalıklarının artmasına sebep olmuştur (Woessner ve ark., 2021). Bu bağlamda, toplumda yaşam koşullarının değişmesi ve bireylerin fiziksel, ruhsal sağlıklarının genel durumunun korunmasının daha ileri yaşlara taşınmasıyla birlikte yaş dönemlerine ilişkin çalışmalara olan ihtiyacı artırmış ve araştırmamızı önemli kılmıştır. Buradan yola çıkarak, bu araştırmanın 50 yaş ve üzeri düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin serbest zaman katılımının sağlık algısına olan etkisine ışık tutması ve literatürdeki boşluğu doldurarak katkı sağlaması beklenmektedir. Bu bağlamda araştırmamızın amacı, düzenli fiziksel aktivite yapan orta yaşlı bireylerin serbest zaman katılımının sağlık algısı üzerine etkisini ortaya çıkarmaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada kaynak belgelerin incelendiği ve sayısal verilerin kullanıldığı nicel araştırma yöntemlerinden var olan bir durumu betimlemeyi amaçlayan tarama yöntemi kullanılmıştır (Karasar, 2012). Düzenli fiziksel aktivite yapan orta yaşlı bireylerin serbest zaman katılımlarının sağlık algısına etkisine yönelik yapılan bu araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, etik kurul izni ve yapılan analizler başlıklar halinde verilmiştir.



Şekil 1: Serbest zaman katılımı alt boyutlarının sağlık algısına etkisi

Çalışma Grubu

Çalışma grubunu, 50 ve 64 yaş arası düzenli fiziksel aktivite yapan sağlıklı bireyler oluşturmuştur (kadın n=64, erkek n=63, toplam n= 127, yaş ort=61.18±6.78). Veriler, amaçlı örnekleme yöntemiyle, Afyonkarahisar il merkezinde bulunan rekreatif alanlarda fiziksel aktivite gerçekleştiren bireylerden toplanmıştır. Katılımcılar, gönüllülük esasına dayalı olarak seçilmiş ve araştırmaya katılım öncesinde bilgilendirilmiştir. Veriler, yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak elde edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, “Boş Zaman Katılım Ölçeği” ve “Sağlık Algısı Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların bireysel özelliklerini tanımlamak ve çalışmanın örneklemini sınırlandırmak için araştırmacılar tarafından hazırlanan sorulardan oluşturulmuştur. Formda; yaş, cinsiyet, düzenli fiziksel aktivite yapıyor musunuz?, günde ortalama kaç dakika fiziksel olarak aktifsiniz? herhangi bir sağlık sorununuz var mı? gibi sorular bulunmaktadır. Formu oluşturacak soruların belirlenmesinde, ilgili literatür incelenmiş ve araştırmanın amacına yönelik faktörleri ortaya çıkaracak konular göz önünde bulundurulmuştur.

Boş Zaman Katılım Ölçeği: Procidano ve Heller (1983) tarafından geliştirilen ve Sevil (2015) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiş olan “Boş Zaman Katılımı Ölçeği” (BZKÖ) 5’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek, Rekreatif Aktivite (3 madde), Bilişsel Aktivite (9 madde), Sosyal Aktivite (9 madde) ve Üretici Aktivite (6 madde) olmak üzere toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırma için ölçek “Serbest Zaman Katılım” olarak değerlendirilmiştir.

Sağlık Algısı Ölçeği: Diamond ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen “Sağlık Algısı Ölçeği” (SAÖ), Kadioğlu ve Yıldız (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. 5’li Likert türünde olan ölçek, 15 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır.

Etik kurul izni: Etik kurul onayı için Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanlığı’na başvuru yapılmış ve bu çalışma için gerekli etik kurul onayı (Karar no:2021/18) alınmıştır.

Veri Analizi

Düzenli fiziksel aktivite yapan orta yaşlı bireylerden toplanan veri formları kontrol edilmiş, hatalı kabul edilen formlar analizlere dahil edilmemiştir. İstatistiksel analizler için SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Araştırmaya dahil edilen verilerin çarpıklık-basıklık değerleri, Mahalanobis uzaklığı ve Levene test sonuçları incelenerek verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiştir. Demografik değişkenler için frekans, ölçekler için tanımlayıcı istatistiksel analizlerden yararlanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliği Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanarak test edilmiştir. Problemi test etmek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış, değişkenler arasındaki doğruluğu kontrol etmek için saçılım diyagramları incelenmiş ve doğrusal olduğu belirlenmiştir.

BULGULAR

Düzenli fiziksel aktivite yapan orta yaşlı bireylerden toplanan verilerle yapılan analizler neticesinde elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde raporlanmıştır.

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Güvenirlik Analizi Değerleri (n=127)

Ölçme Araçları	Madde	Ort. ± S.S.	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α
Sağlık Algısı	15	46,26 ± 8,40	,392	,398	,787
Serbest Zaman Katılım	27	82,76 ± 13,76	,082	,767	,749
Rekreasyonel Aktivite	3	8,88 ± 2,22	,164	-,207	,745
Bilişsel Aktivite	9	26,82 ± 5,74	,408	,072	,745
Sosyal Aktivite	9	30,34 ± 6,46	-,263	,267	,766
Üretici Aktivite	6	16,72 ± 5,26	,011	-,620	,800

Ölçeklerin ve BZKÖ'nin alt faktörlerinin basıklık ve çarpıklık değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında olduğu ve normal bir dağılım gösterdiği (Tabachnick ve Fidell, 2013) görülmüştür. Ölçeklerin güven aralıkları incelendiğinde, ,74 ile ,80 arasında değerlere sahip olduğu bulunmuştur. Alpar (2010) ölçeklerin güven aralık değerlerini 1,00-,80 arasında "yüksek", ,79-,60 arasında "oldukça güvenilir" ve ,59-,40 arasında "düşük" değerler olduğunu belirtmektedir. Elde edilen değerler ışığında, ölçme araçları bu araştırma için güvenilir olarak nitelendirilebilir.

Tablo 2. Çoklu Doğrusallık İçin Korelasyon Değerleri (n=127)

		Serbest Zaman Katılım				
		Sağlık Algısı	Rekreasyonel Akt.	Bilişsel Akt.	Sosyal Akt.	Üretici Akt.
Sağlık Algısı	r	1,000				
	p	.				
Rekreasyonel Akt.	r	,010	1,000			
	p	,457	.			
Bilişsel Akt.	r	-,232	,463	1,000		
	p	,004	,000	.		
Sosyal Akt.	r	,338	,207	,240	1,000	
	p	<,001	,010	,003	.	
Üretici Akt.	r	,043	,238	,310	,326	1,000
	p	,315	,003	<,001	<,001	.

Yapılan Pearson Korelasyon analizine göre bağımsız değişkenler (rekreasyonel, bilişsel, sosyal ve üretici aktivite) arasında düşük düzeyde korelasyonlar olduğu bulunmuştur. Korelasyon değerlerinin ,80'in altında (Berry ve Feldman, 1985) bulunması çoklu doğrusallık probleminin olmadığını göstermektedir. Ayrıca katılımcıların "sağlık algısı" puanlarının bütün bağımsız değişkenlerle doğrusal bir

ilişkide olduğu tespit edilmiştir. Sağlık algısı ile “bilişsel aktivite” değişkeni arasında anlamlı ve negatif, “sosyal aktivite” ile ise anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Orta yaşlı bireylerin “sağlık algısı” ile “rekreasyonel aktivite” ve “üretici aktivite” değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır

Katılımcıların “rekreasyonel”, “bilişsel”, “sosyal” ve “üretici” serbest zaman aktivitelerinin “sağlık algısı”nı yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çok değişkenli doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi için ön koşullar test edildiğinde çoklu doğrusallık problemi yaşanmaması için referans değerinin ,2'nin altında (Field, 2013), VIF değerlerinin 5'in altında (Craney ve Surles, 2002) bulunmuş ve elde edilen değerlerin kabul edilebilir aralıklarda olduğu tespit edilmiştir. Uç değerler incelendiğinde Mahalanobis uzaklığının 15,146 olduğu bulunmuş ve bu değer Chi-Square tablosuna göre dört bağımsız değişken için maksimum 18,467 değerinin altında ($\alpha=,001$) olduğu tespit edilmiştir. Uç değerler Cook's distance açısından 1'in altında (Cook ve Weisberg, 1982) ,164 değeri ve Centered Leverage Value açısından $(2k-2)/n$ kesim noktasına göre 8,00 değerinin altında, 120 değeri bulunmuştur. Durbin-Watson test değerinin de 1 ile 3 arasında (Field, 2013) 1,832 olarak bulunduğu için otokorelasyon sorununun olmadığı belirlenmiştir. Hataların normal dağılımı incelendiğinde normal dağıldığı, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkende homojen dağılıp dağılmadığı incelendiğinde ise dikkörtgen bir yapıda olduğu bulgulanmıştır.

Tablo 3. Serbest Zaman Katılımının Sağlık Algısını Tahmin Etme Sonuçları

Değişken	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar		P	Tolerans	VIF
	B	SE _B	β	t			
Constant	41,587	4,210		9,878	<,001		
Rekreasyonel Akt.	,375	,343	,099	1,092	,277	,770	1,298
Bilişsel Akt.	-,551	,136	-,377	-4,059	<,001	,735	1,360
Sosyal Akt.	,528	,111	,407	4,753	<,001	,866	1,154
Üretici Akt.	,006	,139	,004	,043	,966	,831	1,204

R = ,476 R² = ,226 R²düzeltilmiş= ,201 F(4-122) = 8,921

Yapılan analize göre anlamlı bir regresyon modeli, $F_{(4, 122)} = 8,92$, $p < ,001$ ve bağımlı değişkendeki varyansın %20'sinin ($R^2_{\text{düzeltilmiş}} = ,20$) bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı tespit edilmiştir. Buna göre, “bilişsel aktivite” “sağlık algısını” negatif ve anlamlı olarak etkilerken, $\beta = -,377$, $t_{(122)} = -4,049$, $p < ,001$, $pr^2 = ,119$, “sosyal aktivite” “sağlık algısını” pozitif ve anlamlı olarak etkilemektedir, $\beta = ,407$, $t_{(122)} = 4,753$, $p < ,001$, $pr^2 = ,156$. “rekreasyonel aktivite” ve “üretici aktivite” katılımı ise orta yaşlı bireylerin “sağlık algılarını” anlamlı bir şekilde etkilememektedir.

“Rekreasyonel”, “bilişsel”, “sosyal” ve “üretici” değişkenleri birlikte sağlık algısında toplam varyansın yaklaşık %20’sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, açıklayıcı değişkenlerin “sağlık algısı” üzerindeki göreceli önem sırası; “bilişsel”, “sosyal”, “rekreasyonel” ve “üretici” aktivitelerdir. Regresyon katsayısının anlamlılığı açısından t-testi bulguları incelendiğinde ise, “bilişsel” ve “sosyal” aktivite değişkenlerinin sağlık algısı üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, orta yaşlı bireylerin “rekreasyonel” ve “üretici” serbest zaman aktiviteleri “sağlık algısı” üzerinde önemli bir etkiye sahip değildir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada, düzenli fiziksel aktivite yapan orta yaşlı bireylerin serbest zaman katılımlarının sağlık algısı üzerine etkisini araştırmak amacıyla kuramsal olarak geliştirilen bir model incelenmiştir. Literatür incelendiğinde, fiziksel aktivitenin sağlık üzerine olumlu etkilerinin olduğunu gösteren araştırmalar görülmektedir. Ancak orta yaşlı bireylerin serbest zaman katılımlarının sağlık algısı arasındaki ilişkiyi ve etkiyi araştıran çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla mevcut çalışmanın sonuçları, sağlık algısının etkileyicileri ile ilgili yeni teorik yaklaşımlar sağlamakla birlikte serbest zaman katılım ile ilgili kavramın genişletilmesine ve orta yaşlı bireyler üzerindeki rolünün anlaşılmasına katkı sağlayacak nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Regresyon modeline ilişkin sonuçlar incelendiğinde, serbest zaman katılımının “bilişsel aktivite” alt boyutunun sağlık algısı üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka ifadeyle, korelasyon değerleri incelendiğinde (Tablo 2), orta yaşlı bireylerin bilişsel aktivite düzeyleri azaldıkça sağlık algılarının arttığı söylenebilir. “Boş Zaman Katılım Ölçeği”nin bilişsel aktivite alt boyutunu ölçen ifadelerin (kitap okuma, resim yapma, şiir-öykü yazma, müzik aleti çalma, bilgisayar-internet kullanma, vb.) daha çok fiziksel olarak pasif etkinlikleri içerdiği görülmektedir. Bu araştırmada ise düzenli fiziksel aktivite yapan orta yaşlı bireyler ele alınmıştır. Dolayısıyla fiziksel aktivite yapan araştırma grubunun belki de “bilişsel aktivite” alt boyutundaki eylemleri daha az yaptığı ve sağlık algısını daha ön planda tuttuğu söylenebilir. Shirzad ve arkadaşlarının (2022) yapmış olduğu bir araştırmada pasif etkinliklerin aktif etkinlikler kadar sağlığa faydalı olduğu söylenmektedir. Tabi ki, etkinlikler ister aktif ister pasif olsun sağlığa yararlıdır. Buradan yola çıkarak, pasif etkinliklerin orta yaşlı bireylerin psikolojik açıdan sağlığa iyi gelebileceği, fiziksel olarak aktif etkinliklerin ise bedensel sağlığa iyi gelebileceği önermesinde bulunulabilir. Buradan yola çıkarak, serbest zamanlarını fiziksel aktivitelerle değerlendiremeyen orta yaşlı bireylerin pasif etkinlik türü olarak algılanan internette zaman geçirme, telefon ve bilgisayar kullanımı ve TV izlemeye yoğunlaşmasının sağlığı olumsuz yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir. Sevil ve Şimşek (2019) tarafından yapılan bir araştırma

da bu düşünceyi destekler nitelikte olup, uzun süreli teknolojik cihaz kullanımı, maruz kalınan içeriklerin ve zamanın boşa geçtiğinin düşünülmesi orta yaşlı bireylerin sağlık algısında negatif bir eğilim oluşturduğunu ispatlamıştır.

Araştırmaya ilişkin diğer bir sonuç incelendiğinde, serbest zaman katılımında “sosyal aktivite”nin sağlık algısı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca yönelik alan yazın incelendiğinde, Gao ve arkadaşlarının (2023) 4818 katılımcıdan oluşan 45 yaş üzeri Çinli emeklilerle yaptıkları yedi yıllık boylamsal bir araştırmada, sosyal aktivitelerin, depresyon ve sağlık algısı üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Su ve Yıldırım’ın (2022) 55 yaş üzeri emekli bireylerle yaptıkları çalışmada da serbest zaman yönetimi, rekreatif etkinliklere katılım ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dinç ve Karagöz’ün (2020) yaptığı araştırmada da benzer sonuçlar bulunarak 434 masa başı çalışanın serbest zaman katılımlarının, sağlık algısını pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Literatür sonuçları incelendiğinde bu araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Düzenli fiziksel aktivite yapan orta yaşlı bireylerin serbest zaman katılımlarının sağlık algısına etkisine yönelik yapılan bu araştırmada, serbest zaman katılımında “rekreasyonel”, “bilişsel”, “sosyal” ve “üretici” aktivite değişkenleri birlikte, sağlık algısında toplam varyansın yaklaşık % 20’sini açıklamaktadır. Regresyon katsayısının anlamlılığı açısından diğer bulgular incelendiğinde, “bilişsel” ve “sosyal” aktivite değişkenlerinin sağlık algısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu, diğer taraftan, orta yaşlı bireylerin “rekreasyonel” ve “üretici” serbest zaman aktivitelerinin sağlık algıları üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda, düzenli fiziksel aktivite yapan orta yaşlı bireylerin sağlık algılarında pozitif etki oluşturabilmek için “rekreatif ve üretici aktivite” değişkenlerini ön planda tutan serbest zaman etkinliklerine ağırlık verilmesi önerilmektedir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, bu araştırma faaliyetinin katılım verileri orta yaşlı kişilerin öznel yanıtlarından elde edilmiştir. İkinci olarak, düzenli fiziksel aktivite katılımını katılımcıların verdikleri cevaba göre belirlenmiş olmasıdır.

Gelecek çalışmalarda, fiziksel aktivite katılım türlerinin orta yaşlı ve yaşlı kişilerin fiziksel ve zihinsel sağlıkları üzerindeki etkilerini araştırmak için aktivite katılım türlerine göre bir ayırım yapılabilir. Rekreasyonel aktivitelerin yerel yönetimlerce desteklenmesi ve rekreatif alanların daha işlevsel kullanılmasına hizmet verilmesi, sağlık algısı kavramının daha anlaşılır olmasını sağlamak amacıyla sağlık ve fiziksel aktivite hakkında eğitimlere yerinde yer verilmesi önerilebilir. Örnekleme sayısı genişletilip karma desen araştırması kurgulanabilir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makalenin yazarları arasında, çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Bilgi Beyanı

Bu araştırma 16-19 Mayıs 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası 5. Rekreasyon ve Spor Yönetimi kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Yazar Katkı Oranları

Çalışmanın Tasarlanması (Design of Study): ŞK(%50), EB(%50)

Veri Toplanması (Data Acquisition): ŞK(%50), EB(%50)

Veri Analizi (Data Analysis): EB(%60), ŞK(%40)

Makalenin Yazımı (Writing Up): ŞK(%70), EB(%30)

Makale Gönderimi ve Revizyonu (Submission and Revision): ŞK(%70), EB(%30)

KAYNAKLAR

- Alpar, R. (2010). *Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik Güvenirlilik: Spor Sağlık ve Eğitim Bilimlerinden Örneklerle*. Detay Yayıncılık.
- Berry, W. D., & Feldman, S. (1985). *Multiple Regression in Practice*. SAGE Publications, Inc. Doi: <https://doi.org/10.4135/9781412985208>
- Cook, R. D., & Weisberg, S. (1982). *Residuals and Influence in Regression*. New York: Chapman & Hall.
- Crane, T. A., & Surlis, J. G. (2002). Model-dependent variance inflation factor cutoff values. *Quality Engineering*, 14(3), 391-403.
- 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), 557-61.
- Dinç, H., & Karagöz, Ş. (2020). Evaluation of desk workers health perceptions according to their leisure time attitudes and participation. *Ambient Science*, 7, 70-74.
- Dursun, S. İ., Vural, B., Keskin, B., Kaçar, H. K., Beyhan, A., & Kadioğlu, H. (2019). Yetişkinlerde geleneksel/tamamlayıcı tıp tutumu ile sağlık okuryazarlığı ve sağlık algısı arasındaki ilişki. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using: IBM SPSS Statistics, and Sex and Drugs and Rock 'N' Roll*. 4th Edition, London: Sage publications.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Gao, Y., Jia, Z., Zhao, L., & Han, S. (2023). The effect of activity participation in middle-aged and older people on the trajectory of depression in later life: National Cohort study. *JMIR public health and surveillance*, 9. <https://doi.org/10.2196/44682>
- Han, A., Kim, J., & Kim, J. (2021). A study of leisure walking intensity levels on mental health and health perception of older adults. *Gerontology and Geriatric Medicine*. 7 <https://doi.org/10.1177/2333721421999316>
- Kadioğlu, H., & Yıldız, A. (2012). Sağlık algısı ölçeğinin Türkçe çevriminin geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 32(1), 47-53.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Lee, D. J., Yu, G.B., & Sirgy, M. J. (2023). Testing the benefits theory of leisure wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18(5), 2705-2748. <https://doi.org/10.1007/s11482-023-10204-w>

- Liang, C., Wu, P. L., Lee, P. F., & Ho, C. C. (2021). Association of regular leisure-time physical activity with happiness among middle-aged and older adults in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8175. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158175>
- Michèle, J., Guillaume, M., Alain, T., Nathalie, B., Claude, F., & Kamel, G. (2019). Social and leisure activity profiles and well-being among the older adults: A longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 23(1), 77-83. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1394442>
- Morse, K. F., Fine, P. A., & Friedlander, K. J. (2021). Creativity and leisure during COVID-19: Examining the relationship between leisure activities, motivations, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 609967. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.609967>
- Nielsen, L., Hinrichsen, C., Madsen, K. R., Nelausen, M. K., Meilstrup, C., Koyanagi, A., & Santini, Z.I. (2021). Participation in social leisure activities may benefit mental health particularly among individuals that lack social connectedness at work or school. *Mental Health and Social Inclusion*, 25(4), 341-351. <https://doi.org/10.1108/mhsi-06-2021-0026>
- Öztek, Z., Üner, S., & Eren, N. (2012). *Halk Sağlığı Kavramı ve Gelişmesi*. Eds. Güler, Ç. & Akın, A. Halk Sağlığı Temel Bilgiler. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Penedo, F. J., & 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.
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1-24.
- Sağlık Bakanlığı (2011). *Toplum Sağlığı Merkezi Çalışanlarına Yönelik Sağlığın Geliştirilmesi Eğitimi Rehberi*. Ankara: Deniz Matbaacılık.
- Sevil, T. (2015). Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.
- Sevil, T., & Şimşek, K. Y. (2019). Yaşlıların boş zaman aktivitelerine katılımlarında algıladıkları boş zaman tatmininin demografik özelliklere göre analizi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 7(2), 54-70.
- Shirzad, M., Tari, B., Dalton, C., Van Riesen, J., Marsala, M. J., & Heath, M. (2022). Passive exercise increases cerebral blood flow velocity and supports a postexercise executive function benefit. *Psychophysiology*, 59(12), e14132. <https://doi.org/10.1111/psyp.14132>
- Su, İ. H., & Yıldırım, İ. (2022). Emeklilerde boş zaman yönetimi, rekreatif etkinlik katılımı ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 117-132.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. 6th Edition, Boston: Allyn & Bacon.
- United Nation (2019). *World Population Ageing 2019: Highlights*. New York: Department of Economic and Social Affairs, Population Division: United Nations.
- Vogel, T., Brechat, P. H., Leprêtre, P. M., Kaltenbach, G., Berthel, M., & Lonsdorfer, J. (2009). Health benefits of physical activity in older patients: A review. *International Journal of Clinical Practice*, 63(2), 303-320.
- WHO (2003). Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and The Prevention of Chronic Diseases. World Health Organization, Technical Report Series, Geneva: Switzerland.
- Woessner, M. N., Tacey, A., Levinger-Limor, A., Parker, A. G., Levinger, P., & Levinger, I. (2021). The evolution of technology and physical inactivity: The good, the bad, and the way forward. *Frontiers in public health*, 9, 655491. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.655491>