

Rekreasyonel Bir Faaliyet Olarak Halk Oyunlarına Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sağlık Çıktıları ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Ekrem KURKMAZLI¹  Mustafa Sabır BOZOĞLU^{2*} 

¹ Konya, Türkiye

² Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Konya, Türkiye

Makale Bilgisi

ÖZET

Geliş Tarihi: 11.11.2024
Kabul Tarihi: 28.12.2024
Yayın Tarihi: 31.12.2024

Anahtar Kelimeler:

Rekreasyon,
Mutluluk,
Sağlık Çıktıları,
Halk Oyunları,
Öğrenciler.

Bu çalışmanın amacı, rekreasyonel bir faaliyet olarak halk oyunlarının üniversite öğrencilerinin sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyleri üzerine etkisinin araştırılmasıdır. Araştırma grubunu Konya ilinde bulunan Necmettin Erbakan Üniversitesi, KTO Karatay Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesinde öğrenim gören 226 (%74,3) kadın ve 78 (%25,7) erkek olmak üzere 304 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada araştırma amaçlarına uygun olarak, "Betimsel" araştırma modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak Katılımcı Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında 315 öğrenciye ulaşılmış olup 11 öğrencinin birden fazla kodlama yaptığı tespit edilmiştir. 11 form elenerek 304 veri SPSS 23.0 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen Çarpıklık ve Basıklık test sonuçlarına göre verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği saptandıktan sonra, 2 seçeneğe bağımsız değişkenler için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla seçeneğe sahip değişkenler için ise tek yönlü varyans analizi (Anova) gerçekleştirilmiştir. İlgili ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik olarak ise "Pearson Korelasyon" analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubuna uygulanan Oxford Mutluluk Ölçeği ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark ortaya çıkmıştır. Katılımcıların yaş değişkeni ve ilgili ölçekler arasında ise Oxford Mutluluk Ölçeği ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca Cinsiyet değişkeni ile Oxford Mutluluk Ölçeği ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği arasında gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonucunda; kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sonuç olarak, cinsiyet değişkenine göre herhangi anlamlı bir sonuca ulaşılamazken yaş, serbest zaman aktivitelerine katılım, gelir durumu, sahip olunan günlük serbest zaman süresi, halk oyunlarına katılım süresi, fakülte değişkenlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Investigation of Health Outcomes and Happiness Levels of University Students Participating in Folk Dances as a Recreational Activity

Article Info

ABSTRACT

Received: 11.11.2024
Accepted: 28.12.2024
Published: 31.12.2024

Keywords:

Recreation,
Happiness,
Health Outcomes,
Folk Dances,
Students.

The aim of this study is to investigate the effects of folk dances as a recreational activity on the health outcomes and happiness levels of university students. The research group consists of 304 students, 226 (%74.3) female and 78 (%25.7) male, studying at Necmettin Erbakan University, KTO Karatay University and Selçuk University in Konya province. In the study, a "Descriptive" research model was used in accordance with the research objectives. Participant Form, Oxford Happiness Scale and Recreation Perceived Health Outcomes Scale were used as data collection tools. 315 students were reached within the scope of the research and it was determined that 11 students made more than one code. 11 forms were eliminated and 304 data were analyzed with SPSS 23.0 program. According to the Skewness and Kurtosis test results performed to determine whether the data showed normal distribution, it was determined that the data showed normal distribution. After determining that the data showed normal distribution, independent samples t-test was performed for independent variables with 2 options, and one-way analysis of variance (Anova) was performed for variables with more than two options. "Pearson Correlation" analysis was performed to determine the relationship between the relevant scales. A statistically significant difference was found between the Oxford Happiness Scale and the Recreation Perceived Health Outcomes Scale applied to the research group. As a result, no significant result was reached according to the gender variable, while significant differences were detected in age, participation in leisure activities, income status, daily free time, duration of participation in folk dances, and faculty variables.

Bu makaleye atıfta bulunmak için :

Kurkmazlı, E., & Bozoğlu, M. S. (2024). Rekreasyonel bir faaliyet olarak halk oyunlarına katılan üniversite öğrencilerinin sağlık çıktıları ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Edutech Research*, 2(2), 178-195.

*Corresponding Author: Mustafa Sabır BOZOĞLU, bozo27_hokey@hotmail.com



GİRİŞ

Boş zaman değerlendirme etkinlikleri insanların uğraşları içindeki yaşam biçimini etkilemeli ve toplumsal yaşamı yaşanabilir kılmalıdır (Karaküçük 1993). Bu doğrultuda üniversite eğitimi süreci yıllar boyu devam edecek davranış biçimlerinin olduğu en önemli süreç olduğundan oldukça önemlidir. Bu süreç içerisinde ortaya çıkacak olan her pozitif davranış kişiyi mutluluğa taşıma yolunda bir adım daha ileriye götürecektir olması nedeniyle, rekreasyon ve boş zaman üniversite öğrencileri için akademik hayatın bir parçası olmalıdır.

Üniversite öğrencileri rekreasyon kavramının ve boş vakit değerlendirme eğitiminin hayatlarındaki önemini çok iyi kavramalıdır. Çünkü serbest zaman, yaşam içerisinde küçüklükten yaşlılığa kadar olan sürede sürekli bireyle beraber var olacak ve rekreasyon hayatın her anında, insana fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaları olacak deneyimler yükleyecek olması unutulmamalıdır (Karaküçük, 1995).

İnsanlığa has bir eylem olan ve buna bağlı olarak odak noktası insan olan rekreasyon faaliyetleri, zaman, mekân ve de çeşitli özelliklere bağlı olarak çeşitli biçimlerde sınıflandırılmıştır. Rekreasyon insanların günlük iş akışı, alışlagelmiş yaşam şekli, çevresel faktörlerin etkilediği beden ve ruhsal sağlığı tekrar kazanma, koruma ya da devam ettirmek amacıyla yapılan, yaşam doyumu sağlayan, çalışma ve zorunlu işler için ayrılan zamanlardan bağımsız, isteğe bağlı, ferdi ya da grup şeklinde yapılan gönüllü katılım gerektiren etkinlikler olarak tanımlanabilir (Karaküçük, 2001). Rekreasyon, aktif veya pasif katılımlı olarak yapılmasına, iç mekân veya dış mekân olarak yapılmasına, özel, kamu, ticari, terapötik, okul, kültürel, toplumsal ilişkiler kurma amaçlı, sportif, turistik ve sanatsal amaçlı olarak yapılmasına göre sınıflandırılabilir (Bucher, 1972).

Rekreatif aktiviteler, bireylerin kişisel, sosyal, kültürel ve toplumsal konularda kendisini geliştirmesine olanak sunmaktadır. Rekreasyon, bireylerin fiziksel ve mental sağlığını zinde tutmasını sağlarken, yeteneklerini açığa çıkarmasına ve geliştirmesine, yeni beceriler kazanmasına, sosyalleşmesine, yaratıcılığını artırmasına ve en önemlisi bireyi mutlu ve huzurlu hissettirmesine yardımcı olmaktadır (Dikici, 2020). Diğer taraftan ise Atılğan (2023) rekreatif etkinliklerin bireylerin sosyal sorun çözme becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynadığını bildirmiştir. Rekreasyon kavramının özellikleri belirtilirken sıklıkla üzerinde durulan bir kavram ise sağlıktır (Aksu, 2022). Sağlık kavramını Dünya Sağlık Örgütü, “hastalık veya sakatlık durumunun olmaması değil, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olması” biçiminde tanımlamaktadır. Bir başka tanıma göre sağlık, hasta olma durumundan veya hastalığın yoksunluğundan daha fazladır ve aynı zamanda da fiziksel ve psikolojik bir iyilik hali olarak açıklanmaktadır (Jablonowski, 2017).

Rekreasyon çalışmaları kapsamında genellikle fiziksel hareketliliğin fiziksel sağlık üzerindeki etkilerinden bahsedilmekte ve birçok fiziksel aktivitenin rekreasyon uygulamaları içerisinde değerlendirildiği de görülmektedir (Aksu, 2021). Bilindiği gibi fiziksel aktivitelere devamlı ve düzenli şekilde katılmanın bireylere kardiyovasküler uygunluk, kas zindeliği, kemik sağlığı, özgüven duygusu, daha düşük stres, obezite, kaygı ve diğer kalp-damar hastalık risk etmenlerinde azalma gibi başta genel sağlık düzeyleri olmak üzere pek çok yönden yarar sağladığı sonucuna varılmıştır (Van Der Horst ve diğerleri, 2007). Fiziksel aktivitelerin sağladığı sosyalleşme ve genel refah duygusu gibi diğer yararların (Bammel ve Burrus Bammel, 1996) yanı sıra zihinsel ve fiziksel rahatlama, kaygıyı azaltma, stres durumlarında azalma; ruh halinde olumlu yönde değişimler gibi psikolojik yararlar da artışa yardımcı olacaktır (Mckenna, 2001). Bu durumun ise bireyin boş zamanlarında düzenli bir şekilde egzersiz yapmasını kişisel hedefler olarak benimsemesine yol açacağı söylenebilir (Ito ve ark, 2018, Çay, 2011). Ülkemiz çeşitli kültürlere sahip olmakla beraber birçok sportif faaliyet rekreasyon uygulamaları çerçevesinde değerlendirilmektedir. Halk oyunları da bu geleneksel faaliyetler içerisinde önemli bir yere sahiptir. Halk oyunları diğer adıyla halk dansları geçmişten bugüne topluma ait kültürel değerleri içitsel

ve görsel olarak yansıtan, bireylerin eğlenmek, dinlenmek, yenilenmek ve sosyalleşmek için başvurdukları rekreatif etkinlikleri içinde oldukça popülerdir. Kültürel ve toplumsal bir araç olarak kullanılan halk oyunlarının etkileri evrensel düzeyde kabul görmüştür ve ruhsal rahatlama ve eğlenme ile tüm uygarlıklarda benimsenmiştir. Ayrıca ritim ve müzikle iç içe olan halk oyunları eğitimde de sıklıkla kullanılmıştır (Yeşiltaş, 2011).

Rekreasyonel etkinlik açısından halk oyunları; çoğu zaman spor, bir dans, folklor, bazen de insanın yaratıcılığına dokunan bir etkinlik olarak tercih edilmektedir (Karaküçük, 2001). Rekreasyonla halk oyunlarını özdeşleştiren en önemli özellik, yapılan bu aktivitenin serbest zamanlarda ve gönüllü bir şekilde yapılıyor olmasıdır (Karaküçük, 2001). Dans sosyal bir etkinliktir. Dans etkinliğinin sosyal tarafını halk oyunları açısından değerlendirecek olursak, bireylerin bir araya gelip toplanarak eğlenmesi, yöresel oyunlar oynamaları, kültürlerinin bir parçasını beraber sergilemelerini, bireylerin sosyal yaşantılarını ve bu yaşantılarındaki rollerini ayakta canlı tutan önemli bir etkinlik olduğunu görmekteyiz. Sosyal ve kültürel yapısının oluşması ve bütünleşmesi, dinamik uyumlu ve doyuma ulaştırıcı bir nitelik kazanıp sürdürülmesinde, halk oyunları aktivitelerinin önemli boyutlarda etkinliği söylenmektedir (Hacıcaferoğlu & Bozkuş,2014). Özellikle de büyük kent yaşamlarında insanların zamanlarını değerlendirmek için iş hayatından arta kalan vakitlerde sosyal yaşantılarını canlandırmada, fiziksel ve ruhsal açıdan gelişimleri için, sosyal ilişki kurmada ve genel ruh halinde mutlu bireyler olmaları açısından rekreasyonel bir aktivite olarak halk oyunlarından faydalanılabilir. (Doğan 2008).

Bu noktadan hareketle tasarlanan araştırmanın amacı, rekreasyonel bir faaliyet olarak halk oyunlarına katılan üniversite öğrencilerinin sağlık çıktıları ve mutluluk düzeylerinin incelenmektir. Bu kapsamda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

- Cinsiyet değişkeni açısından, rekreasyonel faaliyetlerde algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyi farklılaşmakta mıdır?
- Serbest zaman aktivitelerine katılım değişkenine açısından, rekreasyonel faaliyetlerde algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyi farklılaşmakta mıdır?
- Yaş ve gelir değişkenleri açısından, rekreasyonel faaliyetlerde algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyi farklılaşmakta mıdır?
- Günlük serbest zaman süresi değişkeni açısından, rekreasyonel faaliyetlerde algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyi farklılaşmakta mıdır?
- Rekreasyonel faaliyetlerde algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk arasında ilişki bulunmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada serbest zaman değerlendirmek amacı ile rekreasyonel aktivite olarak halk oyunlarını tercih eden üniversite öğrencileri ve gençlerin sağlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amaçlandığından dolayı, çalışmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Konya ilinde bulunan üniversitelerin halk oyunları topluluklarındaki öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kolayda örneklem metodu ile seçilen Necmettin Erbakan Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi ve KTO Karatay Üniversitesi Halk Oyunları Topluluklarında bulunan ve ankete gönüllü olarak katılan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubuna ait demografik özellikler Tablo 3'te yer almaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”; katılımcıların cinsiyet, yaş, algılanan gelir durumu, günlük serbest zaman süresi gibi bağımsız değişkenlerden oluşan sorulardan oluşmaktadır.

Bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımı birlikte algıladıkları sağlık çıktılarının neler olduğunu belirlemek amacıyla Gomez, Hill, Zhu ve Freidt (2016) tarafından hazırlanıp geliştirilen ve Yerlisu Lapa ve diğerleri (2017) tarafından Türkçe 'ye çevrilen “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği” (RASÇÖ) kullanılmıştır. RASÇÖ 16 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi”, “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” ve “İyileştirilmiş Durum”dur. 7’li Likert tipinde hazırlanan ölçeğin puanlanma sisteminde ise seçenekler olan “1 – Kesinlikle Beni İfade Etmiyor” ile “7 – Tamamen Beni İfade Ediyor” biçiminde sıralanmıştır. Bu ölçeğin uyarlanması alt boyutlara ilişkin hesaplanan iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0,89, 0,89 ve 0,81 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada toplanan veriler üzerinden ölçeğin alt boyutları için bulunan iç tutarlılık katsayıları ise “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, 0,80”, “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, 0,91” ve “İyileştirilmiş Durum 0,87” dir (Elçi ve diğerleri, 2019). Bu çalışmada ise RASÇÖ geneli için .90 iç tutarlılık katsayısı tespit edilmiştir (Tablo 1).

Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş olan OMÖ-K'nin (Oxford Mutluluk Ölçeği) Türkçe'ye çevirisi Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. OMÖ-K 7 maddeden oluşan ve 5’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar mutluluk düzeyi puanlarının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .74 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur (Köse, 2015). Bu çalışmada ise OMÖ-K için güvenilirlik katsayısı .63 olarak tespit edilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1

Güvenirlilik Analizine İlişkin Bulgular

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Oxford Mutluluk Ölçeği	0,63	7
RASÇÖ	0,90	16
RASÇÖ (Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi alt boyutu)	0,83	7
RASÇÖ (Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi alt boyutu)	0,80	5
RASÇÖ (İyileştirilmiş Durum alt boyutu)	0,73	4

Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan katılımcı formu, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği Google formlar aracılığı ile 21.11.2020 – 21.02.2020 tarihleri arasında Necmettin Erbakan Üniversitesi, KTO Karatay Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi öğrencilerinden elde edilmiştir. Araştırma kapsamında 315 öğrenciye ulaşılmış olup 11 öğrencinin birden fazla kodlama yaptığı tespit edilmiştir. 11 form elenerek 304 veri SPSS 23.0 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine yönelik basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, normal bir dağılım varsayımı olabilmeye için basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 2 aralığında olması önerilmektedir (George ve Mallery, 2003). Bu noktada işleme tabi tutulan verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2*Homojenlik Test Analizi*

		İstatistik	Hata
Oxford Mutluluk Ölçeği	Skewness	-0,126	0,140
	Kurtosis	-0,305	0,279
RASÇÖ (Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi alt boyutu)	Skewness	-0,473	0,140
	Kurtosis	-0,184	0,279
RASÇÖ (Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi alt boyutu)	Skewness	-0,570	0,140
	Kurtosis	-0,170	0,279
RASÇÖ (İyileştirilmiş Durum alt boyutu)	Skewness	0,-789	0,140
	Kurtosis	-0,049	0,279

Verilerin normal dağılım gösterdiği saptandıktan sonra, 2 seçenekli bağımsız değişkenler için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla seçeneğe sahip değişkenler için ise tek yönlü varyans analizi (Anova) gerçekleştirilmiştir. İlgili ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik olarak ise “Pearson Korelasyon” analizi gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Bu bölüm içerisinde araştırmacı tarafından oluşturulan katılımcı formunda belirtilen; cinsiyet, yaş, fakülte, gelir durumu, serbest zaman aktivitelerine katılım, günlük serbest zaman süresi ve halk oyunlarına katılım süresine ilişkin bağımsız değişkenler ile ilgili ölçeklerin istatistiksel analizleri gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3*Demografik Değişkenlere Ait Bulgular*

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	226	74,3
	Erkek	78	25,7
Yaş	17-20	95	31,3
	21-25	165	54,3
	26 ve üzeri	44	14,5
Fakülte	Eğitim Fakültesi	84	27,6
	Turizm Fakültesi	54	17,8
	İlahiyat Fakültesi	32	10,5
	Tıp Fakültesi	38	12,5
	Diğer	96	31,6
Gelir Durumu	Kötü	39	12,8
	İdare Eder	61	20,1
	Normal	138	45,4
	İyi	47	15,5
Serbest Zaman Aktivitelerine Katılıyor musunuz?	Çok iyi	19	6,3
	Evet	252	82,9
	Hayır	52	17,1

Günlük Serbest Zaman Süresi	1 saat ve altı	14	4,6
	1-3 saat	125	41,1
	4-6 saat	109	35,9
	6 saat ve üzeri	56	18,4
Halk Oyunlarına Katılım Süresi	1 yıldan az	69	22,7
	1-3 Yıl	134	44,1
	4-6 Yıl	42	13,8
	6 Yıl ve üzeri	59	19,4

Çalışma kapsamında incelemeye tabi tutulan Necmettin Erbakan Üniversitesi, KTO Karatay Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi fakülte öğrencilerinin 226 (%74,3)'sının kadın, 78 (%25,7)'inin erkek olduğu; 95 katılımcının 17-20 yaş (%31,3), 165 tanesinin 21-25 yaş (%54,3) ve 44 tanesinin 26 yaş ve üzeri (%14,5) olduğu; fakülte bazındaki dağılımında ise 84 öğrencinin (%27,6) Eğitim Fakültesi, 54 öğrencinin (%17,8) Turizm Fakültesi, 32 öğrencinin (%10,5) İlahiyat Fakültesi, 38 öğrencinin (%12,5) Tıp Fakültesi ve 96 öğrencinin ise (%31,6) diğer fakültelerde eğitim gördüğü; serbest zaman faaliyetlerine katılım noktasında 252 öğrencinin (%82,9) bu faaliyetlere katılım gösterdiği, 52 öğrencinin ise (%17,1) katılım göstermediği; günlük serbest zaman süresi bakımından 14 katılımcının (%4,6) 1 saat ve altında, 125 katılımcının (%41,1) 1-3 saat arasında, 109 katılımcının (%35,9) 4-6 saat arasında ve 56 katılımcının (%18,4) ise 6 saat ve üzerinde günlük serbest zamana sahip olduğu; halk oyunlarına katılım süresi baz alındığında ise 69 katılımcının (%22,7) 1 yıldan az, 134 katılımcının (%44,1) 1-3 yıl arası, 42 katılımcının (%13,8) 4-6 yıl ve 59 katılımcının (%19,4) ise 6 yıl ve üzeri süre zarfında bu faaliyetlere katılım gösterdiği anlaşılmaktadır (Tablo 3).

Tablo 4

Cinsiyet Değişkeni Yönelik Gerçekleştirilen T-Testi

OMÖ	Cinsiyet	n	\bar{x}	Sd	t	f	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	Kadın	226	23,95	4,93	-0,142	0,109	0,887
	Erkek	78	24,04	4,88			
RASÇÖ	Cinsiyet	n	\bar{x}	Sd	t	F	p
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Kadın	226	5,65	1,07	-0,669	0,012	0,504
	Erkek	78	5,74	1,07			
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Kadın	226	5,35	1,24	-1,458	0,338	0,146
	Erkek	78	5,59	1,28			
İyileştirilmiş Durum	Kadın	226	5,86	1,19	-0,376	2,191	0,707
	Erkek	78	5,92	1,06			

t testi, $p>0,05$

Cinsiyet değişkeni ile Oxford Mutluluk Ölçeği ($t(-0,142) = p>0,05$) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği ($t(-0,669) = p>0,05$; $t(-1,458) = p>0,05$; $t(-0,376) = p>0,05$) arasında gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonucunda; kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 4).

Tablo 5*Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Değişkenine Yönelik Gerçekleştirilen T-Testi*

OMÖ	S.Z.A. Katılım	n	\bar{x}	Sd	t	f	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	Evet	252	24,30	5,02	2,583	2,476	0,010
	Hayır	52	22,38	3,99			
RASÇÖ	S.Z.A. Katılım	n	\bar{x}	Sd	t	F	p
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Evet	252	5,75	1,07	2,844	2,077	0,005
	Hayır	52	5,29	0,97			
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Evet	252	5,48	1,25	2,099	0,183	0,037
	Hayır	52	5,08	1,22			
İyileştirilmiş Durum	Evet	252	6,00	1,10	4,040	1,477	0,000
	Hayır	52	5,30	1,24			

t testi, $p < 0,05$

Katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılım değişkeni ve ilgili ölçekler arasındaki farklılığın incelenmesine yönelik gerçekleştirilen t-testi sonucunda; serbest zaman aktivitelerine katılım ile Oxford Mutluluk Ölçeği ($t(2,583) = p < 0,05$) ve Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin, psikolojik deneyimin gerçekleşmesi ($t(2,844) = p < 0,05$), daha kötü bir durumun önlenmesi ($t(2,099) = p < 0,05$) ve iyileştirilmiş durum ($t(4,040) = p < 0,05$) alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Anlamlı farklılık her iki ölçekte de serbest zaman aktivitelerine katılım gösterenlerin lehine olacak şekilde ortalama olarak daha yüksektir (Tablo 5).

Tablo 6*Yaş Değişkenine ve Ölçek Skorlarına Yönelik Gerçekleştirilen Anova Test Sonuçları*

OMÖ	Yaş	n	\bar{x}	sd	df	f	P	Fark
Oxford Mutluluk Ölçeği	(1) 17-20	95	22,77	4,58	2-301	5,965	0,003	3>2>1
	(2) 21-25	165	24,20	4,87				
	(3) 26 ve üzeri	44	25,70	5,18				
RASÇÖ	Yaş	n	\bar{x}	sd	df	f	P	Fark
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	(1) 17-20	95	5,34	1,06	2-301	7,138	0,001	3>2>1
	(2) 21-25	165	5,79	1,01				
	(3) 26 ve üzeri	44	5,93	1,13				
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	(1) 17-20	95	5,04	1,24	2-301	6,658	0,001	3>2>1
	(2) 21-25	165	5,54	1,25				
	(3) 26 ve üzeri	44	5,73	1,12				
İyileştirilmiş Durum	(1) 17-20	95	5,44	1,34	2-301	10,959	0,000	3>2>1
	(2) 21-25	165	6,04	1,00				
	(3) 26 ve üzeri	44	6,20	1,00				

Anova Testi, $p < 0,05$

Katılımcıların yaş değişkeni ve ilgili ölçekler arasındaki farklılığın tespit edilmesine yönelik gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; Oxford Mutluluk Ölçeği ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini anlamaya yönelik gerçekleştirilen Anova Post-hoc “Hochberg” testi sonucunda; Oxford Mutluluk Ölçeği açısından 26 yaş ve üzeri ($x = 25,70$) ile 21-25 yaş ($x = 24,20$) ve 17-20 yaş ($x = 22,77$) arasında olduğu; Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” alt boyutunda 26 yaş ve üzeri ($x = 5,93$) ile 21-25 yaş ($x = 5,79$) ve 17-20 yaş ($x = 5,34$) arasında; “daha kötü bir durumun engellenmesi” alt boyutunda, 26 yaş ve üzeri ($x = 5,73$) ile 21-25 yaş ($x = 5,54$) ve 17-20 yaş ($x = 5,04$) arasında ve “iyileştirilmiş durum” alt boyutunda ise, 26 yaş ve üzeri ($x = 6,20$) ile 21-25 yaş ($x = 6,04$) ve 17-20 yaş ($x = 5,44$) arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Her iki ölçekte de 26 yaş ve üzeri halk oyunları faaliyetlerine katılım gösteren bireylerin mutluluk seviyeleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksektir (Tablo 6).

Tablo 7

Gelir Durumu Değişkeni ve Ölçek Skorlarına Yönelik Gerçekleştirilen Anova Test Sonuçları

OMÖ	Gelir Durumu	n	\bar{x}	Sd	df	f	p	Fark
Oxford Mutluluk Ölçeği	(1) Çok Kötü	39	21,79	5,13	4-299	9,093	0,000	5>4>3>1 5>4>3>2
	(2) Kötü	61	22,03	4,84				
	(3) Normal	138	24,60	4,50				
	(4) İyi	47	24,87	4,30				
	(5) Çok iyi	19	27,84	5,17				
RASÇÖ	Gelir Durumu	N	\bar{x}	Sd	Df	f	p	Fark
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	(1) Çok Kötü	39	5,28	1,00	4-299	5,792	0,000	5>3>4>1
	(2) Kötü	61	5,27	1,12				
	(3) Normal	138	5,90	1,03				
	(4) İyi	47	5,70	0,93				
	(5) Çok iyi	19	6,03	1,08				
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	(1) Çok Kötü	39	5,28	1,16	4-299	3,555	0,007	5>3>2
	(2) Kötü	61	4,95	1,36				
	(3) Normal	138	5,52	1,30				
	(4) İyi	47	5,63	0,89				
	(5) Çok iyi	19	5,89	1,13				
İyileştirilmiş Durum	(1) Çok Kötü	39	5,55	1,06	4-299	3,403	0,010	3>2
	(2) Kötü	61	5,53	1,25				
	(3) Normal	138	6,07	1,12				
	(4) İyi	47	6,03	0,95				
	(5) Çok iyi	19	5,92	1,41				

Anova Testi, $p<0,05$

Katılımcıların gelir durumu değişkeni ile ilgili ölçekler arasındaki farklılığın tespit edilmesine yönelik gerçekleştirilen Anova testi sonucunda her iki ölçek ile anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0,05$). Gelir durumu ve Oxford Mutluluk Ölçeğine yönelik anlamlı farklılığı tespit etmek

için gerçekleştirilen Anova post-hoc “Hochberg” testi sonucunda; çok iyi ($x = 27,84$), iyi ($x = 24,87$), normal ($x = 24,60$), kötü ($x = 22,03$) ve çok kötü ($x = 21,79$) gelir durumuna sahip gruplar arasında; RASÇÖ “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” alt boyutunda; çok iyi ($x = 6,03$), normal ($x = 5,90$), iyi ($x = 5,70$) ve çok kötü ($x = 5,28$) arasında, “daha kötü bir durumun önlenmesi” alt boyutunda; çok iyi ($x = 5,89$), normal ($x = 5,52$) ve kötü ($x = 4,95$) arasında, “iyileştirilmiş durum” alt boyutunda ise; normal ($x = 6,07$) ve kötü ($x = 5,55$) gelir durumuna sahip gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$) (Tablo 7).

Tablo 8

Günlük Serbest Zaman Süresi Değişkeni ve Ölçek Skorlarına Yönelik Gerçekleştirilen Anova Test Sonuçları

OMÖ	Günlük Serbest Zaman Süresi	n	\bar{x}	sd	df	F	p	Fark
Oxford Mutluluk Ölçeği	(1) 1 saat ve altı	14	19,57	4,93	3-300	4,561	0,004	4>2>3>1
	(2) 1-3 saat	125	24,41	4,94				
	(3) 4-6 saat	109	23,74	4,63				
	(4) 6 saat ve üzeri	56	24,54	4,92				
RASÇÖ	Günlük Serbest Zaman Süresi	n	\bar{x}	sd	df	F	p	Fark
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	(1) 1 saat ve altı	14	4,68	1,23	3-300	4,589	0,004	4>2>3>1
	(2) 1-3 saat	125	5,75	1,07				
	(3) 4-6 saat	109	5,65	0,99				
	(4) 6 saat ve üzeri	56	5,79	1,06				
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	(1) 1 saat ve altı	14	4,57	1,24	3-300	3,862	0,010	4>2>1
	(2) 1-3 saat	125	5,55	1,24				
	(3) 4-6 saat	109	5,26	1,30				
	(4) 6 saat ve üzeri	56	5,63	1,08				
İyileştirilmiş Durum	(1) 1 saat ve altı	14	4,86	1,20	3-300	5,713	0,001	4>2>3>1
	(2) 1-3 saat	125	5,96	1,18				
	(3) 4-6 saat	109	5,76	1,10				
	(4) 6 saat ve üzeri	56	6,18	1,06				

Anova Testi, $p < 0,05$

Katılımcıların sahip olduğu günlük serbest zaman süresi ile ilgili ölçek skorları arasında gerçekleştirilen Anova post-hoc “Hochberg” testi sonucunda; OMÖ ve ilgili değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık; 6 saat ve üzeri zamana sahip grup ($x = 24,54$) ile 1-3 saat ($x = 24,41$), 4-6 saat ($x = 23,74$) ve 1 saat ve altı zamana sahip grup ($x = 19,57$) arasında; RASÇÖ “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” alt boyutunda; 6 saat ve üzeri ($x = 5,79$) ile 1-3 saat ($x = 5,75$), 4-6 saat ($x = 5,65$) ve 1 saat ve altı ($x = 4,68$) zamana sahip olan grup arasında, “daha kötü bir durumun engellenmesi” alt boyutunda; 6 saat ve üzeri zamana sahip ($x = 5,63$) grup ile 1-3 saat ($x = 5,55$) ve 1 saat ve altı ($x = 4,57$) zamana sahip grup arasında, “iyileştirilmiş durumum” alt boyutunda ise; 6 saat ve üzeri zamana sahip grup ($x = 6,18$) ile 1-3 saat ($x = 5,96$), 4-6 saat ($x = 5,76$) ve 1 saat ve altı zamana sahip grup ($x = 4,86$) arasında anlamlı bir farklılık ($p < 0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 8).

Tablo 9

Halk Oyunlarına Katılım Süresi Değişkeni ve Ölçek Skorlarına Yönelik Gerçekleştirilen Anova Test Sonuçları

OMÖ	Halk Oyunlarına Katılım Süresi	n	\bar{x}	Sd	df	F	P	Fark
Oxford Mutluluk Ölçeği	(1) 1 yıldan az	69	22,99	4,28	3-300	7,532	0,000	4>2>1
	(2) 1-3 Yıl	134	23,21	5,19				
	(3) 4-6 Yıl	42	24,60	4,16				
	(4) 6 Yıl ve üzeri	59	26,41	4,64				
RASÇÖ	Halk Oyunlarına Katılım Süresi	n	\bar{x}	Sd	df	F	P	Fark
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	(1) 1 yıldan az	69	5,26	1,11	3-300	10,302	0,000	4>2>1
	(2) 1-3 Yıl	134	5,61	1,04				
	(3) 4-6 Yıl	42	5,73	0,94				
	(4) 6 Yıl ve üzeri	59	6,25	0,92				
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	(1) 1 yıldan az	69	5,18	1,20	3-300	3,214	0,023	4>1
	(2) 1-3 Yıl	134	5,31	1,26				
	(3) 4-6 Yıl	42	5,60	1,23				
	(4) 6 Yıl ve üzeri	59	5,79	1,25				
İyileştirilmiş Durum	(1) 1 yıldan az	69	5,57	1,24	3-300	6,366	0,000	4>2>3>1
	(2) 1-3 Yıl	134	5,83	1,14				
	(3) 4-6 Yıl	42	5,78	1,11				
	(4) 6 Yıl ve üzeri	59	6,41	0,94				

Anova Testi, $p<0,05$

Bireylerin halk oyunlarına katılım süresi ile OMÜ VE RASÇÖ skorları arasında gerçekleştirilen Anova post-hoc “Hochberg” testi sonucunda; OMÖ ve halk oyunlarına katılım süresi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık; 6 yıl ve üzeri bu faaliyet ile uğraşan grup ($x = 26,41$) ile 1-3 yıl ($x = 23,21$) ve 1 yıldan az ($22,99$) uğraşan grup arasında, RASÇÖ “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” alt boyutunda; 6 yıl ve üzeri ($x = 6,25$) ile 1-3 yıl ($x = 5,61$) ve 1 yıldan az ($x = 5,26$) süredir ilgili faaliyeti gerçekleştiren grup arasında, “daha kötü bir durumun engellenmesi” alt boyutunda; 6 yıl ve üzeri ($x = 5,79$) ile 1 yıldan az süredir ($x = 5,18$) bu faaliyeti gerçekleştiren grup arasında, “iyileştirilmiş durum” alt boyutunda ise; 6 yıl ve üzeri ($x = 6,41$) ile 1-3 yıl ($x = 5,83$), 4-6 yıl ($x = 5,78$) ve 1 yıldan az ($x = 5,57$) zamandır faaliyet gösteren grup arasında ($p<0,05$) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Tablo 9).

Tablo 10*Fakülte Değişkeni ve Ölçek Skorlarına Yönelik Gerçekleştirilen Anova Test Sonuçları*

OMÖ	Fakülte	n	\bar{x}	Sd	df	f	p	Fark
Oxford Mutluluk Ölçeği	(1) Eğitim Fak.	84	22,65	4,21	4-299	4,397	0,002	4>1>3
	(2) Turizm Fak.	54	24,69	5,59				
	(3) İlahiyat Fak.	32	22,38	4,73				
	(4) Tıp Fak.	38	25,74	4,28				
	(5) Diğer Fak.	96	24,55	5,02				
RASÇÖ	Fakülte	N	\bar{x}	Sd	df	f	p	Fark
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	(1) Eğitim Fak.	84	5,52	1,05	4-299	3,179	0,014	5>3
	(2) Turizm Fak.	54	5,64	1,01				
	(3) İlahiyat Fak.	32	5,26	1,10				
	(4) Tıp Fak.	38	5,71	1,14				
	(5) Diğer Fak.	96	5,94	1,02				
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	(1) Eğitim Fak.	84	5,19	1,20	4-299	2,289	0,060	-
	(2) Turizm Fak.	54	5,55	1,09				
	(3) İlahiyat Fak.	32	5,64	0,93				
	(4) Tıp Fak.	38	5,82	1,31				
	(5) Diğer Fak.	96	5,30	1,41				
İyileştirilmiş Durum	(1) Eğitim Fak.	84	5,63	1,17	4-299	2,609	0,036	-
	(2) Turizm Fak.	54	5,94	1,16				
	(3) İlahiyat Fak.	32	5,59	0,98				
	(4) Tıp Fak.	38	6,09	1,34				
	(5) Diğer Fak.	96	6,08	1,07				

Anova Testi, $p < 0,05$

Katılımcıların bağlı oldukları fakülte değişkeni ile OMÖ ve RASÇÖ skorlarına yönelik gerçekleştirilen Anova testi sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştirildiğini anlamaya yönelik gerçekleştirilen “Hochberg” testi sonucunda; OMÖ ile fakülte değişkeni arasındaki anlamlı farklılık; Tıp Fak. ($x = 25,74$) ile Eğitim Fak. ($x = 22,65$) ve İlahiyat Fak. ($x = 22,38$) arasında, RASÇÖ “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” alt boyutunda; diğer fak. ($x = 5,94$) ile İlahiyat Fak. ($x = 5,64$) arasında gerçekleşmiştir. “Daha kötü bir durumun engellenmesi” alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0,05$). “İyileştirilmiş Durum” alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmasına karşın gruplar arası bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$) (Tablo 10).

Tablo 11

Oxford Mutluluk Ölçeği ile Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişki

Alt Boyut	N	\bar{x}	Ss	1	2	3	4
1. Oxford Mutluluk Ölçeği		23,97	4,90	-	.00**	.00**	.00**
2. RASÇÖ (Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi alt boyutu)	304	5,67	1,06	.00**	-	.00**	.00**
3. RASÇÖ (Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi alt boyutu)		5,41	1,25	.00**	.00**	-	.00**
4. RASÇÖ (İyileştirilmiş Durum alt boyutu)		5,87	1,15	.00**	.00**	.00**	-

Pearson Korelasyon Testi, **p<.01.

“Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları” Ölçeği arasındaki ilişkiyi saptamaya yönelik gerçekleştirilen Pearson Korelasyon Testi sonucunda; “Oxford Mutluluk Ölçeği” ile “psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi” ($r = .578, p < .001$), “daha kötü bir durumun önlenmesi” ($r = .322, p < .001$) ve “iyileştirilmiş durum” ($r = .443, p < .001$) alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak iki ölçek arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Tablo 11). Bu sonuçtan yola çıkarak katılımcıların fiziksel sağlık durumlarının iyi olmasını, mutluluk düzeylerindeki artışa doğrudan veya dolaylı olarak katkıda bulunduğunu söylemek mümkündür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada, rekreasyonel bir faaliyet olarak halk oyunlarını tercih eden üniversite öğrencilerinin sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada ulaşılan bulgular doğrultusunda Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği alt boyutlarına ilişkin puanlamalarda, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Fakat Yalçınkaya (2019) üniversitede öğrenim gören, rekreasyonel faaliyetlere katılan 1342 öğrenciye Oxford Mutluluk Ölçeği anketini uygulamış ve araştırma sonucunda mutluluğun cinsiyet faktörüyle ilişkisi olduğuna ulaşmıştır. Çadır (2021) yapmış olduğu çalışmada RASÇÖ alt boyutlarını incelediğinde cinsiyet değişkeni sonucuna göre erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu yönünde anlamlı bir sonuca varmıştır. Aynı şekilde Güven (2018) yapmış olduğu çalışmada çalışanların cinsiyetleri ile rekreasyonel faaliyetlere katılımları arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Rekreasyonel faaliyetlere katılımında Bekar’ın (2019) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre RASÇÖ alt boyutları toplamı incelenip, bu çalışmayla karşılaştırıldığında aynı doğrultuda olduğu, anlamlı bir farklılık tespit edilemediği görülmüştür. Farklı bir örnek verecek olursak Serdar ve Demirel’in (2019) yapmış olduğu çalışma bu çalışma ile paralellik göstermektedir. Bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmamasının nedeni, halk oyunları aktivitelerinin kadın, erkek ayırmaksızın eşit rol ve çeşitli hareket temelleri üzerine kurulmasından kaynaklı olabileceği düşünülmüştür.

Bu çalışmada katılımcıların yaş değişkeni incelendiğinde, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit

edilmiştir. Literatürde bunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Saygılı ve Özmutlu (2019) halk oyunları çalışmalarına katılan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada öznel iyi oluş ölçeğinin ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık elde ettikleri görülmüştür. Fakat Sarıyıldız (2021) ise yapmış olduğu çalışmada bireylerin algılanan sağlık çıktıları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Farklı bir çalışmayı incelediğimizde Ağaçdiken ve arkadaşlarının (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırma sonucunda, yaş değişkeni ile sağlık algısı ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı yönünde çıkan sonuç yapmış olduğumuz çalışmanın tersine bir sonuç göstermiştir.

Katılımcıların gelir durumu değişkeni ile ilgili ölçekler arasındaki farklılığın tespit edilmesine yönelik gerçekleştirilen Anova testi sonucunda her iki ölçek ile anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır ($p < 0,05$). Herhangi bir hizmet ya da ürünün tercih edilmesinde kaliteli olması insanların talepleri arasında bulunmaktadır (Kueh ve Voon, 2007). Günümüzde hizmet ve ürün olarak nitelendirilen serbest zaman faaliyetlerine (Odabaşı ve Barış, 2002) insanların sahip olurken bu tarz satın alma davranışları gösterdiği ve bu davranışların gelir düzeyinden etkilendiği savunulmaktadır (Higgins ve Rickert, 2005). Özellikle gelir düzeyi yüksek olan bireylerin bu tip hizmetlerde daha kalitelisini seçerek beklentilerine daha kolay ulaşabildikleri ve bu durumda bu tarz faaliyetlere devamlı katılım isteği oluşturduğu belirtilmektedir (Ahmed ve diğerleri, 2016). Bu bağlamda, çeşitli yararlar kazanmak amacı doğrultusunda satın alınan bu tarz faaliyetlerin bireylerin genel sağlık durumlarına da doğrudan etki edeceği de ifade edilmektedir (Caldwell, 2005). Gelir, mutluluk kavramı üzerinde etkin rol oynayan önemli faktörlerden bir tanesidir ve mutluluk kavramı içerisinde gelirin önemini açıklamak için insanların hayat standartlarına bakılması gerekmektedir. İnsanların yaşam standartları hakkında bilgi veren en önemli gösterge kişi başına düşen milli gelir olarak açıklanabilir. Bu nedenle yapılmış olan çalışmalarda, kişi başı GSYİH (Gayri Safi Yurt İçi Hasıla) ve mutluluk arasındaki ilişki araştırılmış ve insanların gelir düzeyi arttıkça mutluluk düzeylerinin de doğru orantılı olarak arttığı görülmüştür (Veenhoven ve Dumludağ, 2015).

Bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım süresindeki değişken ele alındığında, bireylerin halk oyunlarına katılım süresi ile OMÖ VE RASÇÖ skorları arasında gerçekleştirilen Anova post-hoc “Hochberg” testi sonucunda; OMÖ ve halk oyunlarına katılım süresi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Kayapınar da (2021) yapmış olduğu çalışmada, aktiviteye katılım süresine göre, bu çalışmaya benzer olarak anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığını ifade etmiştir. Çadır (2021) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların RASÇÖ alt boyutlarına göre Haftalık serbest zaman durumlarını incelendiğinde kurulan modelde anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır. Bir başka örnek verecek olursak, Güven (2018)’in çalışanlar üzerinde yapmış olduğu çalışmada çalışanların aktivitelere katılım süresi ile rekreasyonel etkinliklere katılımları arasında istatistiksel açıdan yapmış olduğumuz çalışmaya paralel olarak anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır. Fakat Yıldız (2015) spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk seviyelerini incelediğinde spor ile ilgilenen öğrencilerin, haftalık spor yapma sıklıklarının düşük olduğu, spor yapma biçimlerinin ve amaçlarının sosyalleşme ve mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır. Aynı şekilde Cabbaroğlu (2019) yapmış olduğu çalışmanın sonucunda spor yapan öğrencilerin, haftalık spor yapma yoğunluklarının düşük olduğu, spor yapma biçimlerinin ve amaçlarının sosyalleşme ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığını bildirmiştir.

Elçi, Doğan ve Gürbüz (2019) yapmış oldukları çalışmada araştırmaya katılan bireylerin rekreasyondan algıladıkları sağlık çıktıları düzeyleri arttıkça, yaşam doyumlarının da arttığı yönünde anlamlı bir sonuca ulaşmışlardır. Verilen örneğe paralel olarak bu çalışmada da “Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları” Ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde iki ölçek arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmaya paralel olarak Maditinos, Papadopoulos, Prats (2014) yapmış oldukları çalışmada fiziksel sağlığın mutluluk ile

pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karaküçük (1997)'e göre boş zamanı rekreasyonel faaliyetlerle değerlendiren bireylerin sosyal, fiziksel ve psikolojik durumlarını olumlu yönde etkilemektedir. Mutluluğun fiziksel, psikolojik ve sosyal olan alt boyutlarıyla yakından ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Egan, Chan ve Shorter, 2014).

Fakülte değişkenine bakıldığında ise bu alt boyuta ilişkin bir çalışma bulunamamış, OMÖ ile fakülte değişkeni arasındaki anlamlı farklılık; Tıp Fakültesi ile Eğitim Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi arasında, RASÇÖ “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” alt boyutunda; diğer fakülteler ile İlahiyat Fakültesi arasında gerçekleşmiştir. “Daha kötü bir durumun engellenmesi” alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamış, “İyileştirilmiş Durum” alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmasına karşın gruplar arası bir farklılık tespit edilmemiştir.

Güven (2018) yapmış olduğu çalışmada çalışanların katıldıkları rekreasyonel etkinliklerde mutlulukları pozitif yönde etkilendiği sonucuna varmıştır. Başka bir deyişle, rekreasyonel faaliyetlere katılım arttıkça çalışanların mutluluklarının arttığını belirtmiştir. Bu bağlamda Güven (2018)'in yapmış olduğu çalışma bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Cabbaroğlu (2019) yapmış olduğu çalışmada kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılma sıklıklarının yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiş, mutluluk seviyesi arttıkça bireylerin yaşam doyumunda da doğru orantıda artış görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka araştırmada çeşitli fitness merkezlerine kaydolan kişilerin rekreasyonel faaliyetlere dair ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin incelenmesine yönelik bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmaya, Ankara’da 6 farklı fitness salonunda bulunan toplamda 635 (440 erkek, 195 kadın) kişi katılım göstermiştir. Araştırmanın bulguları üzerinde inceleme yapıldığında ortaya çıkmış olan sonuçlarda katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine yönelik serbest vakit ilgilenim düzeylerinin değişiklik gösterdiği ve serbest zaman ilgilenim düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi de doğru orantılı olarak arttığı tespit edilmiştir (Aydın, 2016). Farklı bir çalışma üzerinden örnek verecek olursak Bitlis’te görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalite düzeyleri karşılaştırılmış ve sonucunda; öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça fiziksel sağlık özet skorlarının arttığı, bu bağlamda rekreasyonda alınan sağlık çıktıları yönünde olumlu bir artış görülmüştür (Sağlam, 2015).

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin rekreasyonel bir faaliyet olarak halk oyunlarını tercih etmeleri, sağlık düzeyleri ve mutluluk düzeylerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda serbest zamanı değerlendirmek amacıyla halk oyunlarına katılım gösteren öğrencilerin sağlıklı ve mutlu bir yaşam elde edebilecekleri çıkarımı yapılabilir. Farklı rekreasyonel uygulamalar üzerinde ve toplumu ilgilendiren önemli konular dâhil edecek biçimde karşılaştırmalar yapılarak farklılıklar araştırılmalıdır. Daha sonar yapılacak araştırmalar için rekreasyonun tam olarak anlaşılması ve uygulamalarının artırılması bakımından farklı etkinliklerin sağlık ve mutluluk üzerine etkilerinin yanında farklı boyutlarda farklı disiplinlerle ortak olarak ele alınması önerilebilir. Ayrıca farklı ülkelerde ve şehirlerde yaşayan üniversite öğrencilerinin, mutluluk düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerine etkisiyle ilgili araştırmalar çoğaltılarak rekreasyonel uygulamaların toplumların yaşantısındaki önemi ön plana çıkartılabilir.

Etik Beyan

Bu çalışma “Rekreasyonel Bir Faaliyet Olarak Halk Oyunlarına Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sağlık Çıktıları ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Finansal Destek

Finansal destek yoktur.

Çıkar Çatışması

Çıkar çatışması yoktur.

Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri (SDG)

Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri: Desteklemiyor

REFERENCES

- Ağaçdiken A., Özdelikara A., & Mumcu B. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin sağlık algılarının belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2017; 6(2): 11-21.
- Ahmed, M. E., Khan, M. M. & Samad, N. (2016). Income, social class and consumer behaviour: A focus on developing nations. *International Journal of Applied Business and Economic*, 14(10), 6679-6702.
- Aksu, H. S., Kaya, A., & Arslan, F. (2021). Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite amacıyla açık rekreasyon alanlarını tercih eden bireylerin mekân seçimi ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 73-85.
- Atılğan, D (2023). Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin sosyal problem çözme düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*: 6(4): 53-67.
- Aydın, İ. (2016). *Fitness katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bammel, G., & Burrus-Bammel, L.L. (1996). *Leisure and Human Behavior (Third Edition)*. Dubuque, LA: Brown and Benchmark Publishers, 25.
- Bammel, G. & Burrus, L.L.B. (1996). *Leisure and Human Behavior*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Publisher.
- Bekar, Ö. (2019). *Düzenli egzersiz yapan bireyleri rekreasyonel egzersize motive eden nedenler ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Bucher, A. C. (1972). *Foundations of physical education*. Saint Louis: The C.V. Company.
- Cabbaroğlu, M. (2019). *Sportif rekreasyon etkinliği olarak zumba ve pilates'in yaşam doyumu ve mutluluk üzerine etkisi (Muğla İli örneği)*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance and Counselling*, 33(1), 7-26.
- Çadır, K. (2021). *Fitness merkezinde hizmet alan bireylerin sağlık çıktıları ile yaşam kalitesi ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Çay, R. D. (2011). *Parklarda ergenlik çağındaki gençlerin rekreasyon gereksinimlerinin saptanması (Doktora Tezi)*. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dikici, İ. (2020). *Serbest zamanlarını gençlik merkezlerinde değerlendiren üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum, yaşam doyum ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Doğan, İ. (2008). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel bir faaliyet olarak halk oyunlarına katılım nedenleri (Yüksek Lisans Tezi)*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 36(4), 165-170.
- Egan, V., Chan, S., & Shorter, G. W. (2014). The dark triad, happiness and subjective well-being.

Personality and Individual Differences, 67, 17-22.

- Elçi, G., Doğan M. ve Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Antrenman Bilimi, Spor ve Egzersiz Dergisi*, 5(3): 93-106.
- George D., & Mallery, P. (2003). *SPSS For Windows Step By Step: A Simple Guide and Reference. 11.0 Update* (4th Ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Gomez, E., Hill, E., Zhu, X., & Freidt, B. (2016). Perceived health outcomes of recreation scale (phors): Reliability, validity and invariance. *Measurement in Physical Education And Exercise Science*, 20(1): 27-37.
- Güven, Y. (2018). *Çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi (Yüksek Lisans Tezi)*. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hacıcaferoğlu, S., & Bozkuş, T. (2014). Turk halk oyunlarına katılan bireylerin halk oyunlarına baslama sebeplerinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 3(7).
- Higgins, J. W., & Rickert, T. (2005). A taste of healthy living: A recreational opportunity for people at risk of developing type 2 diabetes. *Leisure Sciences*, 27(5), 439–458.
- Ito, E., Kono, S., & Walker, G. J. (2018). Development of cross culturally informed leisure-time physical activity Constraint And Constraintnegotiati Ontypologies: The case of Japanese and Euro-Canadian adults. *Leisure Sciences*, 1-19.
- Jablonowski, L. (2017). Healthy organizational culture – healthy employees? effectiveness of organizational culture on perceived health of German police officers. *International Journal of Police Science & Management*, 19(3): 205- 2017.
- Karaküçük, S. (1993). Boş zamanları değerlendirme ve sporun topluma yaygınlaştırılması. *Spor Yorum Dergisi*, Şubat, s.22,23. Ankara, 1993.
- Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu, s.12-103, 177-190,273-303. Ankara ,1995
- Karaküçük, S. (2001). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme (4. Baskı)*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Kayapınar, K. (2021). *Rekreasyonel tenise katılan bireylerin algılanan sağlık çıktıları, serbest zaman sıklık algısı ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi)*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Köse, N. (2015). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 1-6.
- Kueh, K., & Ho Voon, B. (2007). Culture and service quality expectations. *Managing Service Quality: An International Journal*, 17(6), 656–680.
- Maditinos, D. I., Papadopoulos, D., & Prats, L. (2014). The free time allocation and its relationship with the perceived quality of life (qol) and satisfaction with life (swl). *Procedia Economics and Finance*, 9, 519-532.
- McKenna, M. (2001). The application of taichichuan in rehabilitation and preventive care of the geriatric population. *Physical and Occupational Therapy In Geriatrics*, 18(4), 23–34.

- Odabaşı, Y. ve Barış, G. (2002). *Tüketici Davranışı* (İkinci Baskı). İstanbul: MediaCat Akademi, 25.
- Sarıyıldız, B. (2021). *Bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları aktivitelere yönelik doyum düzeyleri ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişki: Kilis İli Örneği (Yüksek Lisans Tezi)*. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Saygılı, M. S., & Özmutlu, İ. (2019). 8 haftalık halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi örneği) . *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2019(2) , 47-67.
- Serdar, E. & Demirel, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklerden Algıladıkları Sağlık Çıktıları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 2(112), 206-213.
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Muğla: Ata Ofset.
- Van Der Horst, K., Paw, M. J., Twisk, J.W., & Van Mechelen, W. (2007). A briefreview on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and Science in Sports Exercise*, 39(8), 1241-1250.
- Veenhoven, R., & Dumludağ, D. (2015). İktisat ve Mutluluk. *İktisat ve Toplum Dergisi*, 58, 46-51.
- WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity For Health*. Erişim Tarihi: 25.03.2020, <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>.
- Yalçınkaya, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda alguları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Yerlisu Lapa, T., Serdar E., Tercan Kaas E. ve Çakır, V.O. (2017). *Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri*, 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
- Yeşiltaş, D. (2011). *Küresel Bale ve Dans Ansiklopedisi, Cilt I*. Kaldeon Yayınları, İstanbul.
- Yıldız, Y. (2015). *Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.