Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Sciences

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 9, Sayı: 56, Şubat 2022, s. 438-457

ISSN: 2149-0821 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/SOBIDER.57286>

Doç. Dr. Suzan DAL

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, suzann.dal@gmail.com

Doç. Dr. Hanife Banu ATAMAN YANCI

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, hbataman@gmail.com

İŞYERİ REKREASYONUNUN ÇALIŞANLARIN İYİLİK HALİ(WELLNESS) ÜZERİNE ETKİSİ¹

Özet

Çalışmanın amacı iş yeri rekreasyonunun çalışanların iyilik halleri (Wellness) üzerine etkisini belirlemektir. Çalışma kapsamında araştırma örneklemini iş yeri rekreasyonuna katılan 368 kişi oluşturmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için hipotezler belirlenip test edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmada bağımsız t-testi, ikiden fazla olan gruplarda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Çalışmadaki hipotezleri test etmek adına basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda iş yeri rekreasyonunun çalışanların iyilik halleri (Wellness) üzerine pozitif yönde etkisi olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında demografik farklılıklara göre çalışanların wellness düzeylerinde rekreasyonun çeşidine ve rekreasyon yapılma sıklığına göre değerlerde farklılıklara rastlanmıştır.

Anahtar kelimeler: İş Yeri Rekreasyonu, Wellness, İyilik Hali.

¹ Bu çalışma 2019'da sunulan tez çalışmasından oluşturulmuştur.

THE EFFECT OF WORKPLACE RECREATION ON EMPLOYEE WELLNESS

Abstract

The aim of the study is to determine the effect of workplace recreation on the wellness of employees. Within the scope of the study, the research sample consists of 368 people participating in workplace recreation. In order to reveal the relationship between the variables, hypotheses were determined and tested. Independent t-test for two groups was used for comparisons between groups, and one-way analysis of variance (ANOVA) test was used for comparisons with more than two groups. Simple linear regression analysis was applied to test the hypotheses in the study. As a result of the research, it was determined that workplace recreation has a positive effect on the well-being of employees. In addition, according to demographic differences, there were differences in the values of the wellness levels of the employees according to the type of recreation and the frequency of recreation.

Keywords: Workplace recreation, Wellness, Well-being

GİRİŞ

Günümüzde kurumlar, işletmeler varlıklarını sürdürmek ve verimliliklerini arttırmak için teknolojik gelişmelerle birlikte sosyal hayattaki değişikliklerle de ilgilenmektedirler. Daha önce var olmasına rağmen sanayi devrimi ile kullanılmaya başlanan serbest zaman kavramı dinlenme saati, çalışma saati gibi kavramların ortaya çıkması ile bireylerin günlük yaşantılarında yer bulmuştur.

Teknolojik gelişmelerin etkisi ile geçmişle kıyaslandığında sahip olunan serbest zaman her geçen gün giderek artmaktadır. İnsanların serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiği toplumları etkilemektedir. Bu nedenle serbest zaman aktiviteleri anlık bir rastlantı ya da şansa bırakılmayacak kıymetli zamandır. İnsanların serbest zamanlarının varlığı ile ortaya çıkan rekreatyon kavramı hayatın bir parçası olmuştur (Kocaekşi, 2012). Rekreatyona duyduğumuz ihtiyaçların başında kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalar gelmektedir.

Rekreatyon kavramı hayatın bir parçası olmasının yanında iş yaşamında da kendine yer bulmuştur. Özellikle son zamanlarda yapılan çalışmalarda rekreatyonun çalışanların motivasyonlarını artırmasına yönelik etkileri araştırmacıların dikkatini çekmektedir.

Endüstrileşmeyle gelen daha az aktif yaşam şekli, ergonomik çalışma koşullarının sağlanmadığı çalışma ortamları ve stres kişileri olumsuz etkilemekte, bu durumun sonucu olarak çalışanların verimlilikleri azalmaktadır (Özer ve Baltacı 2008). Çalışanların yüksek performans gösterebilmeleri ve dahası bireylerin sağlıklı olmalarını sağlayıp devam ettirebilmeleri için iş yeri rekreatyonu iyi bir araçtır. İş yeri rekreatyonu her türlü iş yerinde tüm çalışanların katılabileceği (çalışanların yakınlarını da kapsayan) iş saati içinde ve dışında sahip olunan serbest zaman içerisinde yapılmaktadır.

İş yeri rekreatyonu

Rekreatyon, yenilenme, yeniden yaratılma anlamına gelen “recretio” teriminden türetilmiştir. Rekreatyon, serbest zaman deneyimi anlamında, bireysel olarak kişinin yeniden yapılanmasına

yarayan eğlence ve sosyal aktivite olarak tanımlanır. Rekreasyon faaliyetlerinde bulunan kişilerin rahatlamış, motive olmuş, yenilenmiş oldukları gözlemlenir (Çetinkaya ve Sanioğlu, 2016). Serbest zaman değerlendirmesi günlük sorunlardan kaçıp can sıkıntısından ve stresten kurtulmayı getirir. Başka bir ifadeyle yeniden doğmanın, yeni bilgi ve beceri edinmenin yolu olarak değerlendirilebilecektir (Arslan, 2011).

Son zamanlarda kavramdaki değişimler sonucunda rekreasyon, yalnızca kişilerin serbest zamanlarında yapmış oldukları mutlu eden yararlı aktiviteler olmamakla birlikte, aynı zamanda iş yerlerindeki bağlılık, verimlilik, motivasyon gibi önem arz eden özellikleri ön planda tutan bir kavramdır (Ayar, 2021).

Alan yazındaki ifadede biçimi ile rekreasyon, kişinin iş yerindeki verimini daimî ve yüksek tutabilmek için gerçekleştirilen aktivitelerin tümü gibi görülmektedir (Mercanoğlu ve Şimşek, 2021). Başka bir deyişle; çalışan bireylerin yorulduğunun ve tekrar verimli bir şekilde çalışabilmesi için yenilenmiş olması gerektiğinin ifadesidir. Rekreasyon çalışma zamanı dışında, eğlenmek dinlenmek ve kendini geliştirmek için yapılan aktiviteler olarak tanımlanabilir. İş yeri rekreasyonu çalışma saatleri içinde var olan serbest zamanda yapılan ya da iş yeri tarafından desteklenen rekreasyon aktiviteleri olarak tanımlanabilir (Karaküçük, 2008). İş verenler, kurumunda çalışan kişilerin motivasyon ve kendini yenileme gereksinimlerine, isteklerine duyarsız kalmamalı, çalışanların kendini yenileme, motivasyon, sosyalleşme, fiziksel aktivite vb. ihtiyaçların karşılanmasına rekreatif faaliyetlerle imkân vermelidir (Tavazar ve Güzel, 2018).

Wellness

Wellness insanın iyi olma halini yaşam tarzı haline getirmesini kapsamaktadır (WHO). Wellness hem çok boyutlu hem de bütüncül olmasının yanında yaşam biçimi üzerine odaklanmaktadır. Ayrıca anlık bir durum değil bir süreci kapsamaktadır. Bunun yanında birey ve çevrenin karşılıklı ilişkisini de içine almaktadır (Rachele ve ark. 2013).

Daha kapsamlı şekilde İyilik halinin tanımını yapacak olursak; bireyin becerilerini ve yeteneklerini de kapsayacak en yüksek şekilde işlevselliğidir (Myers ve Williard, 2003). Tanımdan da anlaşılacağı gibi sadece sağlıkla alakalı değil, fakat sağlık durumunu da içine alan ve diğer endüstrilerde de kullanılan bir kavrama doğru evrilme olmuştur (McMohan ve Fleury 2012).

İş Yeri Rekreasyonu ve İyilik Hali (Wellness) İlişkisi

Bireysel iyilik halinin (wellness) örgütsel ve endüstriyel psikolojideki önemi fark edildiğinden beri iyilik hali (wellness) bu alanda ana konular arasına girmiştir (Dierendonck ve Waldhober, 2003). Dolayısıyla çalışanlar yapılan her işte değer artışına sebep olmuş ve çalışanların iyilik hali (wellness) işletmelerde önem taşıyor hale gelmiştir (Mokaya ve Gitari, 20012)

İş verenler için sağlık masrafları büyük bir ekonomik sorundur. Çalışanların sağlık sigortalarının yanında, çalışanların devamsızlıkları çıktıyı etkileyen bir kayıptır. İş verenler sağlıklı yaşamı arttırmak, ve bunun için çalışanları sağlık açısından eğitmek iş verenler için şaşırtıcı değildir. İş yerinde sağlık bilinci için verilen eğitimler, sağlıklı yaşamı destekleyici aktiviteler maliyet tasarrufu sağlamakta ve çalışanların ruh hallerini olumu etkilemektedir (Caldwell, 1992; Mittelstaedt vd.; 2006; Yıldırım 2013). İşyeri rekreasyonu kapsamında uygulanan wellness programları ile çalışanların esenlik düzeylerinin daha iyi hale getirilmesi

amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda, yapılan çalışmalarda wellness programının çalışanların sağlığı, fiziksel aktivite düzeyleri, beslenmeleri ve çalışma ile ilgili algısal engelleri üzerinde olumlu etkiler yarattığı tespit edilmiş ve hedeflenen gelişimi sağladığı belirlenmiştir (Mokaya, ve Gitari, J. W., 2012; Elia ve Rouse 2016). Bu ve benzeri düşünceler doğrultusunda iş yeri rekreatasyonunu çalışanların verimliliğinin yanında wellness düzeyleri ile önemli ilişkisi olduğu son zamanlarda dikkat çeken önemli konulardandır (Mills, v.d., 2007).

Son zamanlarda büyük şirketler çalışanları için “sağlıklı ve kaliteli yaşam” isteklerinin önemini farkına varmışlardır. Şirketlerin “Kaliteli Hayat” kampanyalarından milyonlarca çalışan ve aileleri yararlanmaktadır. İş yaşamında formda ve kaliteli hayat oluşturma programları olarak tanımlanan bu yeni akım ofislerde uygulanabilen egzersiz programları, stres azaltıcı teknikler, çalışma saatleri içinde yeterli ve dengeli beslenme yer almaktadır. Bu programlar iş yerinin sağlamış olduğu imkanlar olması nedeni ile işyeri rekreatasyonuna girmektedir. Bu gibi aktiviteler iyilik hali’nin (Wellness) temel boyutları ile yakından ilgilidir. İş yerlerinde oluşturulan sportif alanlar çalışanların fiziksel iyiliklerini olumlu yönde etkilemektedir. İş yerinde rekreatif amaçlı olarak çalışanlara sunulan gazete, kitap, dergi okuma imkanları sosyal ve politik platformların oluşturulması ise çalışanların entelektüel iyiliklerini desteklemektedir. Rekreatif etkinliklerin takım ve gruplar halinde yapılması iş ve sosyal aktivite dengesini düzenlemektedir. Rekreatasyonun çalışanların aileleri ve iş arkadaşları ile yapıcı ve sıkı bağlar kurması duygusal iyilik açısından önemli bir araçtır. Bu tür sonuçların yanında iyilik halinin (wellness) ruhani boyutu da olumlu yönde iş yeri rekreatasyonundan etkilenmektedir (<http://www.hurriyet.com.tr/wellness-in-alti-boyutu-202704>).

İnsan Kaynakları Yönetimi tarafından (İKY) çalışanların sağlıklarını arttırmaya yönelik işyeri rekreatasyon programı uygulanmıştır. Bu program içinde seyahat, spor tesislerinin kullanımı, spor günleri, spor salonu üyeliği ve aile günleri gibi aktiviteler yer almıştır. Bu program sonucunda çalışanların iyilik hallerinde (wellness) olumlu artış gözlemlenmiştir (Goetzel ve Ozminkowski, 2008).

İyilik hali (wellness) yüksek olan bireyler daha girişken, dışa dönük, yaratıcı fikirlere sahiptirler(Aid ve Larsen, 2008; Kılıç v.d., 2016). İş yeri rekreatasyonu ile iyilik halinin (wellness) artması sağlanmış olup olumlu çıktılar elde edilir.

Güler’in (2010) Araştırmasında çalışanlara uygulanan yoga egzersizlerinin, çalışan bireylerin esenlik algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bu bilgilerden yola çıkarak iş yeri rekreatasyonunun çalışanların iyilik hallerini olumlu yönde etkileyeceği beklenmektedir.

Araştırmanın amacı

Çalışma koşullarının hızlı değişmesi, teknolojik yenilikler, sosyal hayattaki değişimler, küreselleşme gibi etkenlere bağlı olarak bir çok şey değişmektedir. Her geçen gün iş yaşamının bireyler üzerinde etkisi ve önemi iyice ortaya çıkmaktadır. Rekreatasyon faaliyetlerinin sağlıklı birey ve sağlıklı toplumlar açısından önemi gözardı edilemez. Günümüzde özellikle şirketler ‘kaliteli ve sağlıklı yaşam’ kampanyaları ile çalışanlar için bu isteklerine ayak uydurmanın önemini kavramışlardır. Rekreatasyon aktivitelerinin çalıştıkları kurumlar tarafından yapılması çalışanlar üzerinde pozitif etkisinin olması her geçen gün daha farkına varılıp, önem kazanmaktadır. Bu amaçla, bu çalışmada iş yeri rekreatasyonunun çalışanların iyilik hali

(wellness) üzerine etkisini ölçmek amaçlanmıştır. Türk literatürüne girmesi yakın bir geçmişe dayanan iyilik hali (wellness) konusunda ele alınan ender konulardandır.

1. Bu Çalışmanın Temel Problem Durumu

Çalışanlarda Rekreatasyonun iyilik hali (wellness) üzerine etkisi var mıdır?

1.5.2. Alt Problemler

- Çalışanların iyilik halleri(wellness) iş yeri rekreatasyonu çeşitlerine göre bir farklılık göstermekte midir?
- Çalışanların iyilik halleri(wellness) iş yeri rekreatasyonu yapılma sıklığına göre bir farklılık göstermekte midir?
- Çalışanların iyilik halleri (wellness) demografik özelliklerine göre (medeni durum, cinsiyet, çalışma süreleri, eğitim düzeyleri) bir farklılık göstermekte midir?

2. YÖNTEM

2.1.Evren ve Örneklem (Çalışma Grubu)

İş yeri rekreatasyonunun iyilik hali(wellness) ile ilişkisinin ölçülmesinin amaçlandığı bu çalışmanın evreni işyeri rekreatasyonu yaptıran kurumlardır. Örneklemi ise üniversitede çalışan ve iş yeri rekreatasyonuna katılan idari personeller olarak belirlenmiştir. Kurumdan gerekli yasal izin alınmıştır. Verilerin toplanmak için katılımcılara 500 ölçek dağıtılmış, 420'sinden geri bildirim alınmış ve 368 tanesi kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgi formlarına bakıldığında, 182 kişi (%49,5) erkek ve 186 kişi (%50,5) kadındır olup, 125 kişi (%34) bekar, 243 kişi (%66) evlidir. Eğitim düzeylerine bakıldığında, 6 kişi (%1,6) ilk öğretim, 47 kişi (%12,8) lise, 76 kişi (%20,7) ön lisans, 154 kişi (%41,8) lisans, 85 kişi de (%23,1) yüksek lisans ve doktora şeklinde dağılım göstermektedir. Çalışanların bulundukları kurumdaki çalışma süreleri ise, 49 kişi (%13,3) 1 yıl ve daha az, 82 kişi (%22,3) 2-4 yıl, 71 kişi (%19,3) 5-7 yıl, 68 kişi (%18,5) 8-10 yıl, 98 kişi de (%26,6) 11 yıl ve üzeridir.

2.2.Veri Toplama Aracı

Araştırmada 2 bölümden meydana gelen veri toplama aracının birinci bölümünde katılımcıların kişisel bilgilerini ve yapmış oldukları rekreatif faaliyetleri öğrenmek üzerine ifadeler bulunmaktadır. İkinci bölümde iyilik hali (wellness) ölçeği kullanılmıştır.

2.2.1. İyilik Hali (Wellness) Ölçeği

Çalışmada kullanılan İyilik (Wellness) Algısı Ölçeği, Corbin ve ark. (2006) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlanması da Odabaş (2017) tarafından yapılan ölçek, dört seçeneklidir (likertlidir). Her bir sorunun cevabı “Kesinlikle Katılmıyorum, Katılmıyorum, Katılıyorum, Kesinlikle Katılıyorum” ifadesinden oluşmaktadır. Ölçek 15 maddeden oluşmakta olup beş alt boyuttur.. Ölçekte tüm cevaplar düz şekilde kodlanmıştır. Ölçekten alınan puan yüksek olursa, katılımcının iyilik (wellness) algısı yüksektir. Ölçeğin güvenilirliği 0.86 olarak saptanmıştır.

2.4. Verilerin Çözümlemesi

Verilerin analizi SPSS 22.0 programıyla, araştırmada kullanılmış olan ölçeğin yapı geçerliliği ise AFA (açımlayıcı faktör analizi) ve gerekli durumlarda DFA (doğrulayıcı faktör analizi) ile

yapılmıştır. Gruplar arasında karşılaştırma yapılırken iki grup arasında ilişkiyi saptamak için bağımsız t testi, ikiden fazla gruplar için de ANOVA testleri uygulanmıştır. Pearson Korelasyon analizi ise daimî değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkilerini saptamak için uygulanmıştır. Ayrıca çalışmadaki hipotezleri test etmek adına basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analizlerin sonucu bulgular bölümünde belirtilmiştir.

3. BULGULAR VE YORUMLAR

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyetleri

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde
Kadın	186	50,5	50,5
Erkek	182	49,5	49,5
Toplam	368	100,0	100,0

Katılımcıların 186'sı (%50,5) kadın 182'si (%49,5) erkek olarak dağılmıştır.

Tablo 2: Katılımcıların Medeni Durumları

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde
Evli	243	66,0	66,0
Bekar	125	34,0	34,0
Toplam	368	100,0	100,0

Çalışanların medeni durumlarına bakıldığında 125'i (%34) bekar, 243'ü (%66) evlidir.

Tablo 3: Katılımcıların Eğitim Durumları

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde
İlk Öğretim	6	1,6	1,6
Lise	47	12,8	12,8
Ön Lisans	76	20,7	20,7
Lisans	154	41,8	41,8
Yüksek lisans/doktora	85	23,1	23,1
Toplam	368	100,0	100,0

Çalışanların eğitim düzeyi değişkenine göre 6'sı (%1,6') ilk öğretim, 47'si (% 12,8) lise 76'sı (20,7) ön lisans, 154'ü (41,8) lisans, 85'i (23,1) yüksek lisans doktora olarak dağılmaktadır.

Tablo 4: Katılımcıların İş Yerindeki Çalışma Süreleri

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde
1 ve daha az	49	13,3	13,3
2-4 Yıl	82	22,3	22,3
5-7 Yıl	71	19,3	19,3
8-10 Yıl	68	18,5	18,5
11 Yıl ve üzeri	98	26,6	26,6
Toplam	368	100,0	100,0

Çalışanların iş yerinde çalışma sürelerine bakıldığında 49 kişi (%13,3) 1 yıl ve daha az, 82 kişi (%22,3) 2-4 yıl, 71 kişi (%19,3) 5-7 yıl, 68 kişi (%18,5) 8-10 yıl, 98 kişi (%26,6) 11 yıl ve üzeri şeklinde dağılım göstermektedir.

ÖLÇEKLERE AİT FAKTÖR ANALİZLERİ

İyilik Hali Ölçeği (Wellness)

Wellness Ölçeği orijinal formunda yer alan 15 maddeye, alt ölçek dağılım gözetilmeksizin Temel Bileşen Analizi (Principal Component Analysis) yöntemi kullanılarak Açımlayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. AFA birden fazla değişkenden ve bu değişkenlerin birlikte açıklayabildikleri az sayıda tanımlanabilen anlamlı yapılara ulaşmayı hedeflediği için (Tabachnik ve Fidell, 2001), ölçek için uygun faktör yüklerini belirlemek için kullanılmıştır. Çalışmada uygulanan Wellness Ölçeği orijinal formda 5 alt boyuttan oluşmasına rağmen bu çalışmada yapı geçerliliği AFA ile tekrar test edilmiştir. Daha sonra yeni ölçek yapısının Doğrulamalı Faktör Analizi uygulanarak uygun formda olup olmadığı test edilmiştir. DFA ise kuramsal bir çerçeveye dayandırılarak farklı biçimlerde örtük faktörlerle meydana getirilen modelin gerçek verilerle sağladığı uyumun seviyesini gösterdiğini değerlendirme amacıyla kullanıldığı için (Tabachnik ve Fidell, 2001), elde edilen model DFA ile test edilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik derecesini saptamada ise Cronbach's Alpha katsayıları kullanılmıştır (Cronbach, 1951).

Yapı Geçerliği

Açımlayıcı Faktör Analizi

Çalışmada ölçeği oluşturan iki yapının da maddelerinin tümüyle yapılan ve ölçeğin yapı geçerliğini saptamak amacıyla uygulanan AFA'da ilk olarak tüm ifadeler arasında ilişki matrisine bakılarak, önemli düzeyde manidar korelasyonların olup olmadığı tespit edilmiş ve faktör analizinin yapılabilmesi için uygunluk gösteren bulguların olduğu görülmüştür (Tablo 4). Sonrasında örneklem uygunluğu ve Bartlett Sphericity testleri yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğunu saptayabilmek için Keiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluk katsayısı .904, Bartlett Sphericity testinin de 105 serbestlik seviyesinde $\chi^2=2252.914$ olarak anlamlı düzeyde ($p<.01$) bulunmuştur.

Ölçeğin yapı geçerliğini bulmak için Temel Bileşen Analizi yöntemiyle öz değeri (Eigenvalues) 1.0'dan büyük yüklemeler faktör olarak kabul edilerek AFA uygulanmıştır. Ölçek maddelerinin ilk formunda faktör yüklerinin .328 ile .833 arasında değişmekte olup geçerli değerden-.30'ın

veya .40'ın üzeri (Tabachnik ve Fidell, 2001) yüksek olarak belirlenmiştir. Toplam 15 maddenin bu analizde 3 faktör altında toplanması ile popülasyondaki varyansın toplamda %59.341'ini açıkladığı saptanmıştır (Tablo 5).

Tablo 51: İyilik Hali Ölçeği (Wellness) Madde Analizi “Communalities” Değerleri

	Initial	Extraction
Madde 1	1.000	.539
Madde 2	1.000	.717
Madde 3	1.000	.435
Madde 4	1.000	.328
Madde 5	1.000	.652
Madde 6	1.000	.523
Madde 7	1.000	.589
Madde 8	1.000	.583
Madde 9	1.000	.521
Madde 10	1.000	.439
Madde 11	1.000	.647
Madde 12	1.000	.726
Madde 13	1.000	.599
Madde 14	1.000	.833
Madde 15	1.000	.770

Yöntem: Temel Bileşenler Analizi (Principal Component Analysis)

Tablo 6: İyilik Hali Ölçeği (Wellness) Yeni Yapısının Açıkladığı Varyans

Bileşen	Kareler Yükleme Toplamının						Kareler Yükleme Toplamının Döndürülmüş Hali		
	Toplam			Toplam			Toplam		
	Toplam	Varyans Yüzdesi	Açıklanan Varyans Yüzdesi	Toplam	Varyans Yüzdesi	Açıklanan Varyans Yüzdesi	Toplam	Varyans Yüzdesi	Açıklanan Varyans Yüzdesi
1	6.622	44.148	44.148	6.622	44.148	44.148	3.373	22.485	22.485
2	1.202	8.015	52.163	1.202	8.015	52.163	2.970	19.797	42.282
3	1.077	7.178	59.341	1.077	7.178	59.341	2.559	17.059	59.341
4	.893	5.955	65.296						
5	.769	5.127	70.423						
6	.724	4.827	75.250						
7	.649	4.324	79.574						
8	.604	4.027	83.602						
9	.525	3.499	87.100						
10	.432	2.880	89.980						
11	.366	2.443	92.423						

12	.335	2.235	94.658
13	.305	2.032	96.690
14	.287	1.913	98.603
15	.210	1.397	100.000

Yöntem: Temel Bileşenler Analizi (Principal Component Analysis)

Elde edilen yeni ölçek formunun maddelerle olan ilişkisini ve maddelerin hangi faktörlerin altında hangi katsayı yüküyle bulunduğunu saptamak adına Kaiser Normalizasyonu ve Oblimin Döndürme Yöntemi uygulanarak yapılan 8 tane döndürme işlemi sonrasında maddelerin bu 3 alt ölçek üzerinde dağılımı elde edilmiştir (Tablo 6).

Tablo 7: İyilik Hali Ölçeği (Wellness) 3 Faktörü Yapı Analizi

	Bileşen		
	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3
Madde 12	.869		
Madde 2	.858		
Madde 11	.721		
Madde 13	.553		
Madde 1	.553	.331	
Madde 10	.329		.329
Madde 14		.931	
Madde 15		.845	
Madde 3		.518	
Madde 5			.877
Madde 7			.742
Madde 6			.621
Madde 8			.595
Madde 9	.324		.407
Madde 4			.354

Yöntem: Temel Bileşenler Analizi (Principal Component Analysis)

Döndürme Yöntemi: Oblimin with Kaiser Normalization

Not1. Rotation converged in 8 iterations.

Not2. .30'dan küçük değerler tabloda gösterilmemiştir.

Elde edilen yeni 3 faktörlü yapıda Madde 10 ve Madde 9'un iki faktörle de yakın korelasyon katsayısına sahip olduğu ve .10'dan fazla fark olması koşulunu (Tabachnik ve Fidell, 2001) sağlamadığı görülmüştür. Ayrıca Madde 10 ve Madde 4'ün yüklerinin de .40'ın altında olması da bu maddelerin ilgili faktör yapısına uymadığını göstermektedir. AFA'ya açıklanan varyansın kabul edilebilir düzeyde olması ve diğer madde yük değerlerinin beklenen seviyede görülmesi

nedeniyle bu maddelerin sırasıyla çıkarılarak yeniden AFA uygulaması gerçekleştirilmiştir. Öncelikle iki faktöre birden, tatmin edici olmayan bir seviyede korelasyon katsayısı ile bağlanan Madde 10 çıkarılarak analiz gerçekleştirilmiş, bu yeni yapıda da Madde 4'ün katsayısı yine istenen seviyede olmadığı için ($>.40$), Madde 4 de çıkarılarak analiz tekrar gerçekleştirilmiştir. Madde 4 ve Madde 10'un çıkarılmasından sonra ölçek yapısı tekrar AFA ile analiz edilmiştir. Bu yeni yapının faktör analizine uygunluğunu bulabilmek için Keiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluk katsayısı .885, Bartlett Sphericity testi de 78 serbestlik düzeyinde $\chi^2=2255.667$ anlamlı ($p<.01$) bulunmuştur.

Ölçeğin yapı geçerliğinin tespiti için tekrar Temel Bileşen Analizi yöntemi ile öz değeri (Eigenvalues) 1.0'dan büyük yüklemeler faktör olarak kabul edilerek AFA uygulanmıştır. Ölçek maddelerinin yeni formunda faktör yüklerinin .434 ile .845 arasında değişmekte olup (Tablo 7.) geçerli değerden-.30'ın veya .40'ın üzeri (Tabachnik ve Fidell, 2001)- yüksek olarak belirlenmiştir. Toplam 13 maddenin bu analizde de 3 faktör altında toplanmasıyla popülasyondaki varyansın toplamda %63.197'sini ifade ettiği ve önceki açıklanan varyanstan daha yüksek bir değere sahip olduğu saptanmıştır (Tablo 7).

Tablo 82: İyilik Hali Ölçeği (Wellness) Yeni Madde Analizi “Communalities” Değerleri

	Initial	Extraction
Madde 1	1.000	.544
Madde 2	1.000	.723
Madde 3	1.000	.434
Madde 5	1.000	.637
Madde 6	1.000	.538
Madde 7	1.000	.609
Madde 8	1.000	.581
Madde 9	1.000	.530
Madde 11	1.000	.657
Madde 12	1.000	.731
Madde 13	1.000	.606
Madde 14	1.000	.845
Madde 15	1.000	.781

Yöntem: Temel Bileşenler Analizi (Principal Component Analysis)

Tablo 9: İyilik Hali Ölçeği (Wellness) Son Yapısının Açıkladığı Varyans

Bileşen	Başlangıç Eigenvalue Değeri			Kareler Yüklenmesi Toplamının			Kareler Yüklenmesi Toplamının Döndürülmüş Hali
	Toplam	Varyans Yüzdesi	Toplam Açıklanan Varyans Yüzdesi	Toplam	Varyans Yüzdesi	Toplam Açıklanan Varyans Yüzdesi	Toplam
1	5.946	45.735	45.735	5.946	45.735	45.735	4.667
2	1.200	9.231	54.965	1.200	9.231	54.965	3.657
3	1.070	8.232	63.197	1.070	8.232	63.197	4.147
4	.795	6.119	69.316				
5	.755	5.806	75.122				
6	.690	5.306	80.428				
7	.558	4.294	84.722				
8	.456	3.508	88.230				
9	.387	2.973	91.203				
10	.336	2.586	93.789				
11	.307	2.362	96.150				
12	.289	2.225	98.375				
13	.211	1.625	100.000				

Yöntem: Temel Bileşenler Analizi (Principal Component Analysis)

En son elde edilen ölçeğin yapısının maddelerle ilişkisini ve maddelerin hangi faktörler altında hangi katsayı yüküyle bulunduğunu tespit etmek adına tekrar Kaiser Normalizasyonu ve Oblimin Döndürme Yöntemi uygulanarak yapılan 7 tane döndürme işlemi sonrasında maddelerin bu 3 alt ölçek üzerinde dağılımı elde edilmiştir (Tablo 9).

Tablo 10: İyilik Hali Ölçeği (Wellness) 13 Maddeli 3 Faktörlü Yapı Analizi

	Bileşen		
	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3
Madde 12	.869		
Madde 2	.858		
Madde 11	.711		
Madde 1	.568	.321	
Madde 13	.544		
Madde 14		.929	
Madde 15		.847	
Madde 3		.508	
Madde 4			.850
Madde 7			.756
Madde 6			.621
Madde 8			.597
Madde 9	.301		.416

Yöntem: Temel Bileşenler Analizi (Principal Component Analysis)

Döndürme Yöntemi: Oblimin with Kaiser Normalization.

Not1. Rotation converged in 7 iterations.

Not2. .30'dan küçük değerler tabloda gösterilmemiştir

Elde edilen son yapıya göre Faktör 1'de 5 madde (1, 2, 11, 12, 13), Faktör 2'de 3 madde (3, 14, 15) ve Faktör 3'te 5 madde (4, 6, 7, 8, 9) olduğu belirlenmiş, madde yükleri ve ilk katsayılar bakımından da yetersiz bir değere rastlanmamıştır. Bu nedenle Wellness Ölçeğinin elde edilen 13 madde ve 3 faktörlük modeli ile Doğrulatory Faktör Analizi uygulanmıştır.

Ölçeğin orijinal formunda olduğu şekilde beş faktör altında değil de üç faktör altında ve 13 madde ile yapı geçerliliği sağlanan Wellness Ölçeğinin toplam iç tutarlılık Cronbach's Alpha katsayısı ise .896 olarak belirlenmiş ve güvenilir olduğuna karar verilmiştir. Ölçeğin yeni yapısında yer alan faktörlerin güvenirlik katsayıları ise sırasıyla, .846, .761 ve .795 olarak belirlenmiş ve bu üç faktörün de beklenen iç tutarlılık katsayısına sahip olduğu saptanmıştır.

Doğrulatory Faktör Analizi

Çalışmada yer alan ve yeni yapıda oluşturulan 13 ölçek maddesinin AFA'da oluşturduğu 3 faktörlü modelin, araştırmanın amacına uygun bir faktör yapısına bulunup bulunmadığını saptamak üzere yapılan Doğrulatory Faktör Analizi, AMOS 22 programıyla yapılmıştır. Oluşan 3 faktörlü modelin, örtük faktör şeklinde değerlendirilip hedeflenen ve gözlemlenen modelim uyumluluk düzeyini test etme amacıyla uygulanan bu analizin ilk bölümünde 3 faktörlü modeli meydana getiren bütün faktörler örtük değişken modelini oluşturmuştur. Bu faktörleri meydana getiren maddelerin örtük değişkenleri ölçme düzeyini temsil eden standart hale getirilmiş regresyon ağırlıkları baz alınarak analizini yapan DFA'ya göre 3 faktörü oluşturan maddeler

ilgili faktörler altında toplanarak analiz gerçekleştirilmiştir. Yapılan DFA analizi, uyum indeksleri baz alındığı durumda, modelin kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğu (Hu ve Bentler, 1999) görülmektedir. Modelin $\chi^2=299.589$ ve $df=62$ olarak saptanmış ve $CMIN/DF=4.832$ olarak ($p=.000$) minimum sayıya eriştiği tespit edilmiştir. Modelin $CFI=.902$, $NFI=.907$, $RSMEA=.079$, $GFI=.906$ değerlerine bakıldığında modelin uyum iyiliğinin kabul görür seviyede olduğunun işaretidir (Hu ve Bentler, 1999). Modeli oluşturan maddelerin örtük değişkenlerle ifade edilen üç faktör yapısı ile ilişkisi de .494 ve .886 aralığında standart hale getirilmiş regresyon ağırlıkları bulunduğu için modele uygun biçimde değerlendirilmesi yapılmıştır. Oluşturulan modelde test edilen 3 faktörlü yapıda, Faktör 1'e ait olan 5 maddenin standardize edilmiş regresyon katsayıları .635-.773 arasında, Faktör 2'ye ait olan 3 maddenin .494-.886 ve Faktör 3'e ait olan 5 maddenin ise .623-.753 arasında değişmekte olduğu ve uygun faktör yapısının sağladığı saptanmıştır (Şekil 1). Modeli oluşturan faktörler arasındaki ilişkiye bakıldığında ise; 1. Faktör ile 2. Faktörün ($r= .599$); 2. Faktör ile 3. Faktörün ($r= .634$) ve 1. Faktör ile 3. Faktörün ($r= .799$) anlamlı ve istenilen seviyede ilişkili olduğu görülmektedir.

Şekil 1: İyilik Hali Ölçeği (Wellness) 3 Faktörlü Yapısına Dair Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Not. M: Madde, İtalik İfadeler: Hata Varyansı, Kalın İfadeler: Regresyon Katsayısı, Kesik Çizgiler: Paylaşılan Varyans

Tablo 11: Katılımcıların Rekreasyon Amaçları ve Katılım Sıklığının Karşılaştırması

Rekreasyon amacı		Katılım Sıklığı			Toplam	X ²	p
		Günlük	Haftalık	Daha Seyrek			
		Frekans	Frekans	Frekans			
	Turizm	80 _a	61 _a	17 _a	158	6.310	.389
		% 50,6%	38,6%	10,8%	100,0%		
	Dinlenme	58 _a	45 _a	27 _a	130		
		% 44,6%	34,6%	20,8%	100,0%		
	Sportif	18 _a	14 _a	6 _a	38		
		% 47,4%	36,8%	15,8%	100,0%		
	Diğer	17 _a	18 _a	7 _a	42		
		% 40,5%	42,9%	16,7%	100,0%		
	Toplam	173	138	57	368		
		% 47,0%	37,5%	15,5%	100,0%		

Not 1. Serbetlik derecesi (SD): 6, X2: Ki-Kare skoru *Diğer: Kültürel, Sanatsal ve Diğer Rekreasyon

NOT 2. Tüm satırlarda aynı harfi paylaşmayan ortalamalar birbirinden anlamlı düzeyde farklıdır.

Katılımcıların ilk olarak işaretleme yaptıkları rekreasyon amaçları doğrultusunda turizm rekreasyonunu seçmiş olan 158 kişiden 61'i haftalık sıklıkta, 80'i günlük sıklıkta ve 17'si de daha seyrek düzeyde rekreasyon faaliyetlerine katılım sağladığı görülmektedir. İlk olarak işaretleme yaptıkları rekreasyon amaçlarına göre dinlenme rekreasyonunu seçmiş olan 130 katılımcıdan 58'i günlük, 45'i haftalık ve 27'si de seyrek düzeyde rekreasyon faaliyetlerine katılım sağlamıştır. Sportif rekreasyonu seçen 38 kişiden 18'i günlük, 14'ü haftalık ve 6'sı da daha seyrek biçimde rekreasyon faaliyetlerine katılmışlardır. Kültürel-sanatsal-toplumsal rekreasyonu tercih eden 42 kişiden 17'si günlük, 18'i haftalık ve 7'si de daha seyrek biçimde rekreasyon aktivitelerine katılım sağlamışlardır. Yapılan bu karşılaştırmalar neticesinde frekans dağılımlarını anlamlı seviyede farklılık olup olmadığını saptamak için ki kare ve Bonferroni analizleri uygulanarak meydana getirilen bu frekans farklılıklarının anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($X^2=6.310$, $p>.05$).

Tablo 12: Yapılan Rekreasyon Sıklığına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

		Günlük N=173	Haftalık N=138	Daha Seyrek N=57	F	p
		Ort. (SS)	Ort. (SS)	Ort. (SS)		
İyilik Hali Ölçeği (Wellness)	Sosyal-Duygusal	3.69 _a (.50)	3.65 _a (.55)	3.43 _b (.65)	5.003	.007
	Ruhani	3.39 _a (.72)	3.45 _a (.65)	3.38 _a (.74)	.353	.703
	Entelektüel-Fiziksel	3.66 _a (.44)	3.68 _a (.51)	3.45 _b (.54)	4.825	.009

Not 1. Serbestlik Derecesi (SD): 2, 365, SS: Standart Sapma,

Not 2. Tüm satırlarda aynı harfi paylaşmayan ortalamalar birbirinden anlamlı düzeyde farklıdır.

Tablo 133: Rekreasyon Çeşidine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

		Turizm N=158	Dinlenme N=130	Sportif N=38	Diğer* N=42	F	p
		Ort. (SS)	Ort. (SS)	Ort. (SS)	Ort. (SS)		
İyilik Hali Ölçeği (Wellness)	Sosyal-Duygusal	3.56 _a (.61)	3.75 _b (.45)	3.59 _{ab} (.62)	3.58 _{ab} (.49)	2.923	.034
	Ruhani	3.42 _a (.68)	3.43 _a (.74)	3.31 _a (.76)	3.41 _a (.57)	.306	.821
	Entelektüel-Fiziksel	3.60 _a (.51)	3.70 _a (.42)	3.63 _a (.66)	3.60 _a (.41)	1.077	.359

Not 1. Serbestlik Derecesi (SD): 3, 364, SS: Standart Sapma, *Diğer: Kültürel, Sanatsal ve Toplumsal Rekreasyon

Not 2. Tüm satırlarda aynı harfi paylaşmayan ortalamalar birbirinden anlamlı düzeyde farklıdır.

Çalışmada kullanılan Wellness Ölçeği alt ölçeklerinin (Sosyal-Duygusal, Ruhani ve Entelektüel-Fiziksel) yapılan rekreasyon türü doğrultusunda farklılık seviyelerinin tespiti ANOVA ile yapılmıştır (Tablo 13). Katılımcıların tercih edilen rekreasyon türüne vermiş oldukları ilk cevaplarında turizm rekreasyon aktivitelerini seçen 158 kişi, dinlenme rekreasyon aktivitelerini seçen 130 kişi, sportif rekreasyon aktivitelerini seçen 38 kişi ve kültürel-sanatsal-toplumsal rekreasyon faaliyetlerini seçen 42 kişi olduğu görülmektedir. Bu gruplar, ölçeklerden alınan puanlar yönünden karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler doğrultusunda katılımcıların Sosyal-Duygusal Wellness puanlarının öncelikli olarak tercihte bulundukları rekreasyon türüne göre farklılık bulunmuştur [$F(364, 3)=2.923, p<.05$]. Post-Hoc analiziyle (LSD) de dinlenme rekreasyon faaliyetlerini ilk olarak seçen grubun Sosyal-Duygusal Wellness puanlarının (Ortalama=3.75), turizm rekreasyon faaliyetlerini ilk olarak seçen grubun Sosyal-Duygusal Wellness puanlarından (Ortalama=3.56) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 14: Kentsel-Kırsal Rekreasyon Sınıflamasına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

		Kentsel Rekreasyon N=234	Kırsal Rekreasyon N=130	t	p
		Ortalama (SS)	Ortalama (SS)		
İyilik Hali Ölçeği (Wellness)	Sosyal-Duygusal	3.58 (.59)	3.75 (.45)	-2.829	.005
	Ruhani	3.40 (.68)	3.43 (.74)	-.350	.726
	Entelektüel-Fiziksel	3.60 (.52)	3.70 (.42)	-1.810	.071

Not. Serbestlik Derecesi (SD): 362, SS: Standart Sapma

Çalışmada yapılan Wellness Ölçeği alt ölçeklerinin (Sosyal-Duygusal, Ruhani ve Entelektüel-Fiziksel) yapılan rekreasyon türü doğrultusunda farklılıklarının tespiti için bağımsız t testi yapılmıştır (Tablo 14). Katılımcıların tercih ettiği rekreasyon türüne verdikleri ilk yanıtları olan kentsel rekreasyon aktivitelerini seçen 234 kişi, kırsal rekreasyon türlerini seçen 130 kişi olarak belirlenen iki grup ölçeklerden alınan puanları bakımından karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; kırsal rekreasyon aktivitelerini ilk sırada işaretleyen grubun Sosyal-Duygusal Wellness puanlarının (*Ortalama*=3.75), kentsel rekreasyon aktivitelerini ilk sırada işaretleyen grubun Sosyal-Duygusal Wellness puanlarından (*Ortalama*=3.58) anlamlı seviyede daha yüksek saptanmıştır [$t(362)=-2.829, p<.01$].

Tablo 15: Aktif-Pasif Rekreasyon Sınıflamasına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

		Aktif Rekreasyon N=193 Ortalama (SS)	Pasif Rekreasyon N=171 Ortalama (SS)	t	p
İyilik Hali Ölçeği (Wellness)	Sosyal-Duygusal	3.70 (.50)	3.58 (.60)	2.093	.037
	Ruhani	3.40 (.73)	3.43 (.67)	-.511	.610
	Entelektüel-Fiziksel	3.67 (.48)	3.60 (.49)	1.229	.220

Not. Serbestlik Derecesi (SD): 362, SS: Standart Sapma

Çalışmada uygulanan Wellness Ölçeği alt ölçeklerinin (Sosyal-Duygusal, Ruhani ve Entelektüel-Fiziksel) yapılan rekreasyon türüne göre farklılık düzeylerinin tespiti için bağımsız t testi yapılmıştır (Tablo 15). Katılımcıların tercih edilen rekreasyon türüne verdikleri ilk cevaplarında aktif seyreden rekreasyon türlerini seçen 193 kişi, pasif rekreasyon aktivitelerini seçen 171 katılımcı doğrultusunda belirlenen iki grup ölçeklerden alınmış olan puanlar yönünden karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; aktif rekreasyon aktivitelerini ilk sırada işaretleyen grubun Sosyal-Duygusal Wellness puanlarının (*Ortalama*=3.70), pasif rekreasyon aktivitelerini ilk sırada işaretleyen grubun Sosyal-Duygusal Wellness puanlarından (*Ortalama*=3.58) anlamlı seviyede daha yüksek çıkmıştır [$t(362)=2.093, p<.05$].

Tablo 16: Açık-Kapalı Alan Rekreasyon Sınıflamasına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

		Açık Alan N=288 Ortalama (SS)	Kapalı Alan N=76 Ortalama (SS)	t	p
İyilik Hali Ölçeği (Wellness)	Sosyal-Duygusal	3.65 (.55)	3.61 (.55)	.553	.581
	Ruhani	3.43 (.71)	3.36 (.67)	.695	.487
	Entelektüel-Fiziksel	3.64 (.47)	3.61 (.55)	.548	.584

Not. Serbestlik Derecesi (SD): 362, SS: Standart Sapma

Çalışmada uygulanan Wellness Ölçeği alt ölçeklerinin (Sosyal-Duygusal, Ruhani ve Entelektüel-Fiziksel) gerçekleştirilen rekreatyon türüne doğrultusunda farklılık düzeylerini tespit edebilmek için bağımsız t testi uygulanmıştır (Tablo 16). Katılımcıların tercih ettikleri rekreatyon türüne verdikleri geri bildirimlerin ilk sırasında kentsel rekreatyon aktivitelerini 234 kişi, ikinci sırada bulunan kırsal rekreatyon aktivitelerini ise 130 kişinin tercih etmiş olduğu iki grup ölçeklerden alınan puanlar yönünden karşılaştırılması yapılmıştır. Yapılan analizler neticesinde; kırsal rekreatyon aktivitelerini ilk sırada işaretleyen grubun Sosyal-Duygusal Wellness puanlarının (*Ortalama*=3.75), kentsel rekreatyon aktivitelerini ilk sırada işaretleyen grubun Sosyal-Duygusal Wellness puanlarından (*Ortalama*=3.58) anlamlılık yönünden daha yüksek saptanmıştır [$t(362)=-2.829, p<.01$].

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma çalışanlarda iş yeri rekreatyonunun iyilik hali(wellness) üzerine etkisini incelenmiştir.

Çalışmada kullanılan iyilik hali (wellness) ölçeği ile ilgili yapılan analizler sonucunda Wellness Ölçeği orjinal formda yer alan 5 alt ölçekli yapıdan farklı bir yapıda çalışmada kullanılmıştır. Orjinalinden farklı olarak Wellness Ölçeği, Entelektüel ve Fiziksel Wellness'ı bir başlık altında toplanmış, Ruhani Wellness alt boyutuna ise Duygusal Wellness'tan bir soru eklenmiş ve Sosyal Wellnes ile Duygusal Wellness'ın kalan maddeleri tek bir boyut olarak yapı geçerliliğini oluşturmuştur. Bu yapıda orjinal ölçekte yer alan iki madde uygun yük değerlerine sahip olmadığı için çıkartılmıştır. Elde edilen yeni yapının, üç ölçeğin birlikte değerlendirildiği Doğrulayıcı Faktör Analizinde de geçerli ve kullanılabılır değerlere sahip olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların Wellness Ölçeği alt ölçeklerinden Sosyal-Duygusal Wellness puanlarının ilk olarak tercih etmiş oldukları rekreatyon faaliyetlerine katılım düzeylerine göre farklılıklar bulunmuştur. Seyrek olarak rekreatyon faaliyetlerine katılım sağlayan grubun Sosyal-Duygusal Wellness puanlarının günlük seyreden rekreatyon faaliyetlerine katılım gösteren grubun puanlarından ve haftalık rekreatyon faaliyetlerine katılım sağlayan grubun puanlarından anlamlı seviyede daha düşük olarak saptanmıştır. Çalışma sonucunda İş Yeri Rekreatyonunun Sosyal-Duygusal iyilik hali üzerinde olumlu etkisinin olması Trougakas ve arkadaşlarının (2008) yapmış oldukları çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların İyilik Hali (Wellness) Ölçeği alt ölçeklerinden Entelektüel-Fiziksel İyilik Hali (Wellness) puanlarının da öncelikli olarak tercihte bulundukları rekreatyon faaliyetlerine katılım sıklığına göre değişiklik gösterdiği sonucuna varılmıştır. Daha seyrek şekilde rekreatyon faaliyetlerine katılım sağlayan grubun Entelektüel-Fiziksel İyilik Hali (Wellness) puanlarının, günlük şekilde rekreatyon faaliyetlerine katılım sağlayan grubun puanlarından ve haftalık şekilde rekreatyon faaliyetlerine katılım sağlayan grubun puanlarından anlamlılık yönünden daha düşük olarak saptanmıştır. Sonuçlar literatürdeki benzer çalışmaları destekler niteliktedir (Goetzel ve Ozminkowski, 2008, Güler 2010; Özçelik, 2017, Güven, 2018).

İyilik Hali (Wellness) Ölçeği alt ölçeklerinin (Sosyal-Duygusal, Ruhani ve Entelektüel-Fiziksel) yapılan rekreatyon çeşidine göre farklılık gösterdiğine ulaşılmıştır. Çalışanların Sosyal-Duygusal iyilik hallerini arttırmaya yönelik dinlenme amaçlı rekreatyon sınıflandırmasında bulunan aktiviteleri seçmeleri turizm rekreatyon aktivitelerinden daha doğru olacaktır.

İyilik Hali (Wellness) Ölçeği alt ölçeklerinin (Sosyal-Duygusal, Ruhani ve Entelektüel-Fiziksel) yapılan rekreasyon yerel sınıflandırılma çeşidine göre farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Çalışanların sosyal- duygusal iyiliklerini arttırmaya yönelik yapılacak aktivitenin kırsal rekreasyon aktivitelerinden seçilmesi daha etkili olacaktır.

Ulaşılan analizler neticesinde açık ve kapalı alan rekreasyon faaliyetleri yönünden ölçekler arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

İyilik Hali (Wellness) Ölçeği alt ölçeklerinin (Sosyal-Duygusal, Ruhani ve Entelektüel-Fiziksel) yapılan rekreasyonun etkinliklere katılma şeklinin çeşidine göre farklılıklarına bakılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; Sosyal-Duygusal iyilik halini arttırmaya yönelik yapılacak rekreatif faaliyetin aktif olması daha etkili olacağı düşünülmektedir.

İş yeri rekreasyonunun çalışanlara birçok konuda katkısı olduğu yadsınamaz bir gerçektir. En başta iş verimliliği, motivasyon, örgütsel bağlılıkta artış, iş kazalarında ve işe gelmeme gün sayısında azalma, (Tauer ve Harackiewicz; 2004; Bruton v.d.,2012; Akova ve Bayhan, 2015; Başarangil, 2017; Mercanoğlu ve Şimşek).

İş yeri rekreasyonunun çalışanların wellness düzeylerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür. Bununla ilgili yapılacak olan uygulamalı çalışmalarla bu konudaki farkındalık oluşturulup iş yeri rekreasyonu ve wellness ilişkisinin daha iyi anlaşılacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akova, O. ve Bayhan, İ. (2015). Örgütsel bağlılık ve rekreasyonel imkanlar arasındaki ilişki: Antalya'da konaklama işletmelerinde çalışanlar üzerine bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 8 (38), 789-805.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10-25.
- Bruton, C. M., Vurnakes, C., Martin, K., Perry, W., & Henderson, K. A. (2012). A case study of a workplace recreation-based physical activity program. *Leisure/Loisir*, 36(1), 1-16.
- Basarangil, I. (2017). A theoretical study on workplace recreation: suggestion on its applicability in tourism enterprises. *PressAcademia Procedia*, 4 (1), 273-280.
- Caldwell, B. (1992). Employers save with wellness programs. *Employee Benefit Plan Rev*, 46, 46-48.
- Çetinkaya, A. Ş. & Sanioğlu, Z. (2016). Çalışma Saatlerindeki Serbest Zaman Faaliyetlerinin Çalışan Motivasyonuna Etkisi: Kamu Hastaneleri Araştırması. *Uluslararası İktisadi Ve İdari İncelemeler Dergisi*, (17), 89-102.
- De Dreu, C. K. W., & van Dierendonck, D. & De Best-Waldhober, M.(2003). Conflict at work and individual well-being. *The Handbook of Work and Health Psychology* (pp. 495A/514). New York: Wiley.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press, 11.
- Elia, J. and Rouse, M. J. (2016). Do Workplace Wellness Programs Work?. *Plans & Trusts*, 34 (5), 12-17.

- Goetzel, R. Z., & Ozminowski, R. J. (2008). The health and cost benefits of work site health-promotion programs. *Annu. Rev. Public Health*, 29, 303-323.
- Güler, M.,M.,(2010), Yoga Egzersizlerinin, Çalışanlarda Esenlik Ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Güven, Y., (2018) Çalışanların Rekreatyon Etkinliklerine Katılım Sıklıklarının Mutluluk Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisi (Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Harun, Ayar (2021), İş Yeri Rekreatyonunun Örgütsel Vatandaşlık Ve Örgütsel Bağlılık Düzeylerine Etkisi. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2), 171-179.
- Karaküçük, S., (2008). Rekreatyon- Boş Zamanları Değerlendirme. Gazi Kitabevi. Ankara.
- Kılıç, S. K., Atasoy, K. L., Gürbüz, B., & Erman, Ö. N. C. Ü. (2016). Rekreatyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6(3), 56-70.
- Kocaekşi, S. (2012). Boş zaman ve rekreatyon yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Mercanoğlu, A. O., & Şimşek, K. Y. (2021)Rekreatyon ve Çalışan Verimliliği: Nitel Bir Araştırma. *GSI Journals Serie B: Advancements in Business and Economics*, 3(2), 1-16.
- Metin T. C., Kesici M., Kodaş D. (2013). Rekreatyon olgusuna akademisyenlerin yaklaşımları, *Journal of Yasar University*, 30(8), 5021-5048.
- Myers, J. E., Mobley, A. K., & Booth, C. S. (2003). Wellness of counseling students: Practicing what we preach. *Counselor Education and Supervision*, 42(4), 264-274.
- McMahon, S., & Fleury, J. (2012, January). Wellness in older adults: A concept analysis. In *Nursing forum* (Vol. 47, No. 1, pp. 39-51). Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.
- Mills, P. R., Kessler, R. C., Cooper, J. and Sullivan, S. (2007). Impact of a health promotion program on employee health risks and work productivity. *American Journal of Health Promotion*, 22 (1), 45-53.
- Mittelstaedt, R., Robertson, B., Russell, K., Byl, J., Temple, J., & Ogilvie, L. (2006). Unique groups. *Introduction to recreation and leisure*, 197-228.
- Mokaya, S., & Gitari, J. W. (2012). Effects of workplace recreation on employee performance: The case of Kenya Utalii College. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(3), 176-183.
- Özer, D., & Baltacı, G. (2008). İş yerinde fiziksel aktivite. *Klasmat Matbaacılık*, Ankara, 19-21.
- Özçelik, Z., (2017), çalışanların mesai içi ve dışı boş zaman davranışlarının iş performansı ve ruhsal sağlıkları üzerindeki etkisi, doktora tezi, erciyes üniversitesi, sosyal bilimler enstitüsü, işletme anabilim dalı.
- Rachele, J. N., Washington, T. L., Cockshaw, W. D., & Brymer, E. (2013). Towards an operational understanding of wellness. *Journal of Spirituality, Leadership and Management*, 7(1), 3.

Tauer, J. M. and Harackiewicz, J. M. (2004). The effects of cooperation and competition on intrinsic motivation and performance. *Journal of personality and social psychology*, 86 (6), 849-861.

Tavazar, H., & Güzel, P. (2018). Rekreasyonel faaliyetlerin sürdürülebilir etkinlik yönetimindeki rolünün incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 69-87.

Yıldırım S. , Donuk B., Şahin S., Bastık C., Gümüşdağ H (2013), "İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor A.Ş.De Çalışan Spor Yöneticilerinin Stres Düzeylerinin Ve İş Yeri Ruh Hallerinin İncelenmesi", *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, vol.3, pp.93-105

Erişim tarihi: 13.01.2022, (<http://www.hurriyet.com.tr/wellness-in-alti-boyutu-202704>).