



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
SERBEST ZAMAN DOYUM, BENLİK SAYGISI VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

İlbey BOZKUŞ

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Doç. Dr. İsmail KARATAŞ

2024

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN
DOYUM, BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İlbey BOZKUŞ

Danışman: Doç. Dr. İsmail KARATAŞ

BAYBURT - 2024

KABUL VE ONAY

Doç. Dr. İsmail KARATAŞ danışmanlığında, İlbey BOZKUŞ tarafından hazırlanan “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 19.01.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Caner CENGİZ

Üye : Doç. Dr. İsmail KARATAŞ

Üye : Doç. Dr. Hayri AKYÜZ

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Murat KUL
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. İsmail KARATAŞ danışmanlığında hazırlamış olduğum “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı program seçin tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

19.01.2024

İlbey BOZKUŞ



ÖN SÖZ

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada öncelikle sabır, hoşgörü ve katkılarından dolayı değerli danışman hocam Doç. Dr. İsmail KARATAŞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Yine akademik çalışmalara başladığım andan itibaren şahsıma desteğini esirgemeyen her daim bilgisi ve tecrübesinden faydalandığım Prof. Dr. Taner BOZKUŞ'a, çalışmamda moral veren ve çalışma şevkimi üst düzeyde tutmama katkı sağlayan Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR'a ve Doç. Dr. Tuna TURĞUT'a teşekkürü borç bilirim. Ayrıca üzerimde emeği olan bütün hocalarıma emeklerinden dolayı teşekkür ederim. Hayatım boyunca maddi manevi desteklerini esirgemeyen aileme, her zaman yanımda olarak bana güç veren eşim Ceren BOZKUŞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İlbey BOZKUŞ

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUM, BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

İlbey BOZKUŞ

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. İsmail KARATAŞ

Bayburt-2024, Sayfa: 85

Bu araştırma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum, psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda nicel olarak yürütülen çalışmanın amacıyla tutarlı olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubu, 107 kadın ve 203 erkek olmak üzere toplam 310 spor bilimleri fakültesi öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma grubu seçiminde kolayda örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmış olup bu form dört bölümden oluşmaktadır. Bu anket formunun birinci bölümünü “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümünü “Serbest Zaman Doyum Ölçeği”, üçüncü bölümünü “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği” ve dördüncü bölümünü “İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği” oluşturmaktadır. Bu form aracılığıyla elde edilen ham verilerin ilk olarak veri türü gözetilerek tanımlayıcı istatistikleri hesaplanmıştır. Araştırmada, elde edilen verilere ilişkin farklılık ve korelasyon analizleri yapılmıştır. Bu bağlamda, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin “Psikolojik” alt boyutu kapsamında kadınların lehine anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur. Ayrıca, katılımcıların sınıf değişkenine göre Benlik Saygısı Ölçeği'nin “Kendini Sevme” alt boyutu kapsamında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık “3. Sınıf” ile “4. Sınıf” grupları arasında olup farklılığın 3. Sınıftaki öğrencilerin lehine olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, katılımcıların düzenli bir şekilde aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre serbest zaman doyum, benlik saygısı ve psikolojik sağlık puanlarında düzenli bir şekilde aktif olarak spor yapanların lehine anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, bölüm değişkenine göre ölçeklerin boyutlarına ilişkin puanlarda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca katılımcıların yaş ve gelir değişkenleri ile serbest zaman doyum, benlik saygısı ve psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak katılımcıların benlik saygıları ile psikolojik sağlıkları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların serbest zaman doyumları ile benlik saygıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak katılımcıların serbest zaman doyumları ile benlik saygıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Buna göre,

katılımcıların serbest zaman doyumları yükseldikçe benlik saygısı ve psikolojik sağamlık düzeylerinin de yükseldiği sonucuna varılabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, spor bilimleri, serbest zaman doyum, benlik saygısı, psikolojik sağamlık.



ABSTRACT

M. SC. THESIS

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUM, BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

İlbey BOZKUŞ

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. İsmail KARATAŞ

Bayburt-2024, Pages: 85

This research was conducted to examine the relationships between leisure time satisfaction, psychological resilience and self-esteem levels of sports sciences faculty students. In this context, the relational screening model was used, which was consistent with the purpose of the quantitative study. The research group comprises 310 sports science faculty students, 107 women and 203 men. Convenience sampling was used to select the research group. A survey form consisting of four parts was used as a data collection tool. The first part of this survey form consists of the "Personal Information Form", the second part is the "Leisure Satisfaction Scale", the third part is the "Brief Resilience Scale", and the fourth part is the "Two-Dimensional Self-Esteem: Self-Liking/Self-Competence Scale". First, descriptive statistics of the raw data obtained through this form were calculated, taking into account the data type. The study conducted difference and correlation analyses on the data obtained. In this context, it was found that there was a significant difference in favour of females within the "Psychological" sub-dimension of the Leisure Time Satisfaction Scale according to the gender variable of the participants. Additionally, it was determined that there was a significant difference in the "Self-Love" sub-dimension of the Self-Esteem Scale according to the grade variable of the participants. This significant difference between "3rd Grade" and "4th Grade" was observed in the fact that the difference between the 3rd-grade groups was in favour of the students in the 3rd grade. In addition, it was found that there were significant differences in the participants' leisure time satisfaction, self-esteem, and psychological resilience scores according to the variables of whether they actively engage in sports regularly, which was in favour of those who actively engage in sports regularly. On the other hand, no significant difference was detected in the scores regarding the dimensions of the scales according to the department variable. In addition, no significant relationship was found between the participants' age and income variables and their leisure time satisfaction, self-esteem and psychological resilience scores. However, it was observed that there were positive and significant relationships between the participants' self-esteem and psychological resilience. Additionally, it was determined that there were positive and significant relationships between the participants' leisure satisfaction and self-

esteem. In addition, it was found that there were positive significant relationships between the participants' leisure satisfaction and self-esteem. Accordingly, it can be concluded that as the participants' leisure satisfaction increases, their self-esteem and psychological resilience levels also increase.

Keywords: Student, sports sciences, leisure satisfaction, self-esteem, resilience.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	II
BEYANNAME.....	III
ÖN SÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VII
İÇİNDEKİLER.....	IX
TABLOLAR.....	XI
ŞEKİLLER.....	XII
KISALTMALAR.....	XIII
GİRİŞ	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	2
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	4
Araştırmanın Sınırlılıkları	5
Varsayımlar	5
BİRİNCİ BÖLÜM.....	7
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	7
1.1. ZAMAN KAVRAMI.....	7
1.1.1. Zamanın Kullanım Alanları.....	8
1.1.2. Zaman Yönetimi	9
1.1.3. Serbest Zaman Kavramı	11
1.1.4. Gerçek Zaman	13
1.1.5. Psikolojik Zaman	13
1.1.6. Biyolojik Zaman	14
1.1.7. Yönetimsel Zaman	14
1.1.8. Örgütsel Zaman.....	14
1.1.9. İktisadi Zaman.....	14
1.1.10. Sosyolojik Zaman	14
1.2. SERBEST ZAMAN FAALİYETLERİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ	15
1.2.1. Serbest Zamanın Fonksiyonları.....	16
1.3. SERBEST ZAMAN DOYUMU	17
1.3.1. Serbest Zaman Doyumunun Alt Boyutları	18
1.4. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK.....	20
1.4.1. Bağlanma	20
1.4.2. Denetim	20
1.4.3. Meydan Okuma	21
1.4.4. Psikolojik Sağlamlığın Tanımı ve Önemi	21
1.4.5. Psikolojik Sağlamlığın Sonuçları.....	22
1.4.6. Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler	22
1.4.7. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar	26
1.4.8. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar	27
1.5. BENLİK KAVRAMI.....	28
1.5.1. Benlik Saygısı	29
1.5.2. Benlik Saygısının Boyutları	32
1.5.3. Benlik Saygısının Bireyler Üzerindeki Etkisi	34

1.5.4. Benlik Saygısının Gelişimi.....	35
1.5.5. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler.....	36
1.5.6. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı.....	39
1.5.7. Benlik Saygısı ve Spor İlişkisi.....	40
İKİNCİ BÖLÜM	42
2. YÖNTEM	42
2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE MODELİ	42
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	42
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	42
2.4. VERİ ANALİZİ	44
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	45
3. BULGULAR	45
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	55
Tartışma ve Sonuç.....	55
Öneriler	62
KAYNAKÇA.....	64
EKLER	80
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	80
Ek 2: Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ).....	81
Ek 3: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)	82
Ek 4: İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği/Öz Yeterlik/Kendisi Sevme	83
Ek 5: Etik Kurul Onayı	84
ÖZ GEÇMİŞ	85

TABLÖLAR

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	45
Tablo 2: Yaş Ve Aylık Ortalama Kişisel Gelir Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	45
Tablo 3: Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Sonuçları	46
Tablo 4: Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	46
Tablo 5: Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.....	47
Tablo 6: Yaş Ve Aylık Ortalama Kişisel Gelir Değişkenleri İle Ölçekler Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	48
Tablo 7: Bölüm Değişkenine Göre Anova Sonuçları	49
Tablo 8: Sınıf Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	50
Tablo 9: Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları	51
Tablo 10: Benlik Saygısı İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 11: Serbest Zaman Doyumu İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 12: Serbest Zaman Doyumu İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....	54

ŞEKİLLER

Şekil 1: Benlik Saygısı Yapısı	32
Şekil 2: Benlik Saygısı	33
Şekil 3: Genel Benlik Saygısı	34



KISALTMALAR

SZDÖ : Serbest Zaman Doyum Ölçeği
KPSÖ : Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği



GİRİŞ

Günümüzde, yoğun hayat temposu kaynaklı koşuşturmalar bireylerin kendi ilgi duydukları şeylere daha az zaman ayırmalarına ve neredeyse kendileri ile alakalı farkındalıklarını unutmalarına sebebiyet vermiştir. Serbest zaman, bireyin kişisel ihtiyaçlarını karşılamak, dinlenmek, hobilerle uğraşmak ve stres ile baş edebilmek açısından mühim bir imkan tanımaktadır. Serbest zamanın yeterli bir şekilde değerlendirilememesi, psikolojik açıdan da olumsuzluğa neden olabilir. Bireyin yeteri kadar hobileriyle uğraşamaması, keyif aldığı aktivitelerle vakit geçirememesi serbest zamandan aldıkları doyum düzeyini azaltarak genel yaşam kalitesini düşürebilir. Öyle ki; bireyin kendisine yeteri kadar serbest zaman ayırması; kendisini önemli görmesi ve öz saygısının var olduğu anlamına da gelmektedir.

Psikolojik olarak sağlam olma durumu, bireyin karşılaştığı zorluklarla başa çıkması olarak tanımlanabilir. Bu, kişinin esneklik gösterme, duygusal dayanıklılık sergileme ve ilerleme sürecini başarılı bir biçimde idare etme yeteneğini barındırır. (Buz & Genç, 2019). Benlik saygısı ise bireylerin kendileri hakkında düşünüş şekilleridir. Kişinin kendi kapasitesinin farkında olması, bulunan özelliklerini takdir etmesi ve beğenmesi, kendini sevmeye değer görmesi ve etrafına için duyduğu hassasiyeti öz saygısıyla açıklanabilir (Güneş, 2022). Dolayısıyla, yüksek benlik saygısı, psikolojik sağlamlığı destekleyebilir. Serbest zaman doyumunu, kişinin boş zamanlarını nasıl geçirdiğini ve bu süreçte yaşadığı memnuniyeti ifade eder. Sağlıklı bir serbest zaman doyumunu, bireyin stresle başa çıkma yeteneğini artırabilir ve genel psikolojik sağlığı olumlu yönde etkileyebilir. Bu bağlamda egzersizin mevcut olgular üzerindeki pozitif etkileri kaçınılmaz bir gerçektir.

Egzersiz ve spor faaliyetleri, bireyin özsaygısını olumlu bir şekilde etkileyebilir. Egzersiz ve sporun ardından artan özsaygı, aynı zamanda bireyin benlik algısını iyileştirebilir. Bu nedenle, kişinin özel ihtiyaçlarına uygun bir egzersiz programına yönlendirmek önemlidir. Benlik saygısını güçlendirmek için, başarı hissiyatını yaşamak egzersiz ve sporun temelidir. Bu bağlamda, egzersize küçük adımlarla başlayarak, basitten karmaşığa doğru ilerlemek ve her aşamada başarı hissi yaşamak oldukça önemli bir noktadadır. Bu yaklaşım, başarılı bir egzersiz pratiğini destekleyerek önemli bir fırsat sunmak için etkili bir yoldur (Çelikkol, 2008; Ege, 2023). Diğer yandan psikolojik sağlamlık açısından da egzersiz önemi bir noktadadır (Özer, 2023). Araştırma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite, egzersiz ve spor ile ilişkilendirilen gelecekteki rollerini değerlendirmeyi hedeflemektedir. Bu öğrencilerin serbest zaman doyumunu, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyerek yorumlamayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Araştırmanın temel problemleri aşağıda sunulmuştur:

1. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile psikolojik sağlamlıkları arasında ilişki var mıdır?
2. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile benlik saygıları arasında ilişki var mıdır?
3. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile benlik saygıları arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın alt problemleri aşağıda sunulmuştur:

1. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
2. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşları ile serbest zaman doyum düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
3. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri bölüm değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
4. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri sınıf değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
5. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin aylık ortalama kişisel gelirleri ile serbest zaman doyum düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
6. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri aktif olarak spor yapma durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
7. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
8. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşları ile benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
9. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri bölüm değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
10. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri sınıf değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

11. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin aylık ortalama kişisel gelirleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

12. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri aktif olarak spor yapma durumlarına göre farklılık göstermekte midir?

13. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

14. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

15. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri bölüm değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

16. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri sınıf değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

17. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin aylık ortalama kişisel gelirleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

18. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri aktif olarak spor yapma durumlarına göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Amacı

Serbest zaman doyumunu bir noktada kişinin ihtiyaçlarının bilinçli veya bilinçsiz bir biçimde karşılanabilmesi neticesinde ölçülmektedir. Bu nedenle, serbest zaman faaliyetlerinden alınan doyum düzeyi kişinin hayatında etkin bir rol alır (Wang vd., 2008). Psikolojik olarak sağlam bireyler; diğer insanlarla sağlam ilişkiler kurabilen, derin ve destekleyici sosyal ağlara sahip, duygusal destek almaktan çekinmeyen, içsel denge ve esneklikle donanmış, kendi duygusal reaksiyonlarını kontrol edebilen, mizahı anlayan ve kullanabilen, çeşitli bakış açılarına açık, inançlarına sağlam bir şekilde bağlı, kendine güvenen ve kararlı, sorunları çözme becerisine sahip, geçmiş deneyimlerden öğrenme kabiliyeti olan, sosyal ve genel becerilerle donatılmış, yaşam amaçlarına odaklanmış ve bunları gerçekleştirmek için adım atan, meslek hayatında başarı elde edebilen, olumlu duygusal yapıya sahip, kendine değer veren ve yaşamdan tat alan kişilerdir. (Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Neenan, 2011).

Benlik kavramı, tek bir an içinde oluşan bir süreç değildir. Özellikle ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemlerinde gelişen bu kavram, her an değişkenlik gösterebilen ve hayat boyu süren bir evrim içerir. Bireyin, diğer insanlarla etkileşimi veya kendi duyguları ve düşünceleriyle içsel diyalogları sayesinde şekillenir. Bu gelişim süreci, anne-babanın disiplin

ve sevgisinin iş birliğiyle, uygun davranışları öğrenme baskısıyla, yaşlılardan, okul deneyimlerinden ve çeşitli olaylardan etkilenir. Bu süreç, bireyin ruhsal ve bedensel sağlığını, sosyal hayatını, akademik başarılarını ve kariyer planlamasını etkileyebilir. Bu etkileşimler, bireyin kimlik ve benlik algısının oluşmasına katkıda bulunur. Bu süreç içinde, bireyin benlik kavramı ve kimliği üzerindeki etkileşimler, yaşam boyu devam eden bir evrimin parçasını oluşturur. Bu nedenle, benlik kavramının gelişimi, bir bireyin yaşamındaki bir dizi faktörün etkileşimiyle şekillenen karmaşık bir süreçtir (Lawrence, 2006; Plummer, 2011). Çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum, psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkilerin araştırılması ve bu kavramların çeşitli değişkenler çerçevesinde ele alınıp üretilen yorumların ilgili alanyazın bağlamında tartışılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi ve Gereçesi

Serbest zaman doyumunu, bireyin dışsal zorlamalara bağımlı olmadan, yeni becerilerini keşfetmeye istekli olarak, herhangi bir çıkar gütmeyen, sağlık, eğlence, memnuniyet, yenilenmek için gerek aktif gerekse pasif şekilde katılmış olduğu aktivitelerden beklenti duyduğu şeyleri karşılayabilmesini ifade etmektedir (Ardahan & Yerlisu Lapa, 2010). Serbest zaman doyumunu bir noktada kişinin ihtiyaçlarının bilinçli veya bilinçsiz bir biçimde karşılanabilmesi neticesinde ölçülmektedir. Bu nedenle, serbest zaman etkinliklerinden aldığı doyum seviyesi kişinin hayatında etkin bir rol oynar. (Wang vd., 2008).

Psikolojik sağlık, insanların diğerleriyle sağlam ve derin bağlar kurabilme yeteneğiyle ilgilidir. Bu bağlar, sosyal destek sistemlerini oluşturur ve bireylere duygusal anlamda destek sağlar. Ayrıca, içsel denge ve esneklik, insanların çeşitli durumlarla başa çıkma ve duygusal tepkilerini kontrol etme yeteneklerini tanımlar. Mizah anlayışı ve çeşitli bakış açılarına açıklık, insanların hayatı daha olumlu bir şekilde ele almasını sağlar. İnançlarını güçlü bir şekilde benimseyen ve kendine güvenen bireyler, yaşam amaçlarına odaklanır ve bu hedeflere ulaşmak için kararlılıkla adım atar. Ayrıca, geçmiş deneyimlerden ders alarak sosyal ve genel becerilerini geliştirirler ve meslek hayatlarında başarı elde ederler. Tüm bunların yanı sıra, pozitif duygusal yapıya sahip olmaları ve yaşamın keyfini çıkarmaları da psikolojik sağlıklarını artırır. (Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Neenan, 2011).

Rosenberg'e (1965) göre benlik saygısı durumunu değerlendirmek için iki önemli boyut ortaya koymaktadır: barometrik benlik saygısı ve temel benlik saygısı. Anlık duygusal değişiklikleri ve dalgalanmaları ise barometrik benlik saygısı ifade etmektedir. Bu boyut, bireyin duygusal durumlarındaki anlık değişikliklere, örneğin yanlışlıkla bir toplantı salonuna girmek ve ardından hissedilen duygulara, tepkilere odaklanır. Barometrik benlik saygısı,

duygusal dalgalanmaların sürekli olarak değişen bir ölçüsüdür. Temel benlik saygısı kavramına bakıldığı zaman ise anlık tecrübelerden daha az etkilenen ve daha kalıcı bir özellik taşıyan bir boyuttur. Temel benlik saygısına sahip bireyler, anlık olaylardan bağımsız olarak kendilerine olan güven duygusunu sürdürme eğilimindedirler. Yani, temel benlik saygısı, bireyin içsel değerini ve özsaygısını daha kalıcı ve sabit bir temelde değerlendiren bir boyuttur. Bu iki benlik saygısı boyutu, bireyin duygusal deneyimleriyle başa çıkma şeklini ve genel özsaygısını anlamak için önemlidir. Barometrik benlik saygısı, bireyin duygusal dalgalanmalarına daha yakından odaklanırken, temel benlik saygısı, bireyin genel özsaygısının daha kalıcı ve derinlemesine bir değerlendirmesine odaklanır (Rosenberg, 1965).

Spor bilimleri fakültesinde öğrencilerinin serbest zaman doyum, psikolojik sağlık ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve yorumlanması önemli bir araştırma konusu olması ve özellikler spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin refahı ve zorluklarla mücadele edebilme becerilerinin belirlemesi açısından çalışma sonuçlarının önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca üç kavramın kendi aralarındaki ilişkiler kapsamında incelenmesi ve çeşitli değişkenler kapsamında ele alınması bağlamında ilgili literatürdeki önemli bir boşluğun dolmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın temelinde bulunan veya çalışmayı yapan tarafından öngörülen temel sınırlılıklar aşağıdaki gibidir:

1. Araştırma bulgularının kaynağı, 2022-2023 Akademik Yılı Bahar Dönemi'nde toplanan verilerle sınırlandırılmaktadır.
2. Araştırma için toplanacak verilerin geçerliği, ölçek formunun uygulandığı zaman dilimi ile sınırlandırılmaktadır.
3. Araştırma, konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlandırılmaktadır.

Varsayımlar

İş bu çalışmanın organize edilmesinde ve elde edilen bulguların değerlendirilmesinde aşağıda verilen sayılılardan yola çıkılmaktadır. Buna bağlı olarak çalışmanın sayılıları aşağıda maddeleştirilmiştir:

1. Katılımcıların ölçek formunu doğru, samimi ve içtenlikle cevaplayacakları kabul edilmektedir.

2. Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilecek bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmaktadır.

3. Anket formundaki ifadelerin katılımcılar tarafından doğru olarak algılanacağı varsayılmaktadır.

4. Anket formunun uygulanması esnasında i ve dış Őartların bütün katılımcılar için aynı olacağı kabul edilmektedir.

5. Anket formuna verilecek cevaplar doğru olarak kabul edilmektedir.

6. Araştırmada kullanılacak lme araçları, ölçülmesi planlanan durumları doğru bir Şekilde ölçmektedir.

7. lme araçlarının geçerlik ve güvenirlikleri veri toplamak açısından yeterli seviyede olduğu varsayılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. ZAMAN KAVRAMI

Zaman kavramı, bilimsel bakış açılarına göre çeşitli zaman tanımlarıyla ele alınır. Bu tanımlardan bazıları şunlardır: zaman, tarih boyunca olayların ardışık bir şekilde ilerleyerek devam ettiği bir süreçtir; bu süreç, bireyin denetimine bağlı olmayan kesintisiz bir şekilde ilerler (Smith, 1998). Zaman, insanın duyu organlarıyla algılayamadığı fiziksel, felsefi, psikolojik ve sosyolojik boyutları olan bir gerçeklik ve olgudur (Güven ve Yeşil, 2011). Aynı zamanda zaman, olayların ardışıklığını göz önünde bulundurarak bireyin zihninde devam eden bir süreklilik hissi yaratır ve gelecekte de devam edeceği düşünülen soyut kavramdır (Sucu, 1996). Zaman, olayların sürekli olarak birbiri ardına gelip, harekete anlam kazandıran temel bir unsurdur (Tutar, 2007; Tengilimoğlu vd., 2003). Diğer bir deyişle, zaman bir eylemin gerçekleştiği süreyi ifade eder. Evrende herhangi bir hareketin durduğu bir ortamda, zaman kavramı anlamsız hale gelir (Özgen ve Doğan, 1997). Zaman, kaçınılmaz bir şekilde sabit bir hızla ilerleyen ve herkesin ortak nokta olarak gördüğü bir değerdir (Akatay, 2003). Belirli bir işi tamamlamak için geçen süreyi ifade eder (Güven ve Yeşil, 2011). Zaman, ardışık olarak gerçekleşen olaylar ve bu olayların fark edilmesiyle ilgilidir (Açıkalın, 1998). Türk Dil Kurumu'nun Büyük Türkçe Sözlüğü'ne göre, zaman işin, oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olan süreyi ifade eder. Gökbilim Terimleri Sözlüğü'nde ise zaman, tekrar eden gök olaylarına göre sıralanmış ve güneşin veya yıldızların öğle konumuna göre açısal uzaklığına dayalı bir ölçüdür (Kızılırmak, 1969).

Zamanın doğası görecelidir, dolayısıyla net bir tanım yapmak her zaman mümkün olmaz (Türkmen, 1999). Ancak çoğu uzmana göre, zaman insan duyularıyla algılanabilir ve ölçülebilir bir gerçeklik olarak varlığını sürdürür. Zaman, evren içindeki cisimlerin hareketleriyle ilişkilendirilen geçen süreyi ifade eder; bu hareketler de birbirlerine göre konum değişiklikleriyle ilişkilidir. İnsanlar genellikle zamanı, güneş sistemi içindeki gök cisimlerinin hareketlerine dayanarak anlarlar, çünkü bu hareketler günlük yaşantımızı etkiler.

Fizikçiler, genellikle dünyada üç boyut olduğuna inanır: uzunluk, yükseklik ve genişlik. Ancak Albert Einstein, bu görüşe zaman boyutunu da ekleyerek dört boyutlu bir yapı önerdi. Bu anlayışa göre, insanlar ilk üç boyutta her yöne hareket ederken, zaman boyutunda sadece ileriye doğru hareket edebilirler. Bu konu, zamanın doğası ve uzay-zamanın nasıl işlediği üzerine derin düşünceleri beraberinde getirir (Tutar, 2007).

Zaman kavramı “bir iş ya da oluşun içerisinde geçen geçecek veya geçmekte olan zaman” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2012). Kainat üzerindeki her yaşam formunun eşit ölçüde sahip olduğu, alınıp satılmayan, birikimi yapılmayan, tekrarının yaşanması mümkün olmayan, uzay cisimlerinin hareketlerine göre ölçülen, segmentlere ayrılan ve insanın kontrolü dışında ilerleyen, benzersiz bir unsur olarak bilinmektedir (Haynes, 2009; Sönmez, 2020).

İnsanın zaman kavramını bilinçli bir şekilde fark ettiği zaman tam olarak bilinmemektedir. Ancak, güneş sistemindeki gök cisimlerinin hareketleri sayesinde, dünyada gece ve gündüzün, ayın ve mevsimlerin kesintisiz bir şekilde birbirini izlemesi zaman kavramının farkına varılmasına katkı sağlamış olabilir. Bu sebepten dolayı zaman, yaşanan olaylar arasında yapılan karşılaştırmalara dayalı bir kavram olarak da tanımlanmaktadır (Tengilimoğlu vd., 2003). İnsanlar zaman kavramını algılamada doğal olarak tekrar eden olaylardan (örneğin, ağaçların yapraklarını dökmesi ve tekrar çiçek açması, yağışların meydana gelmesi, hayvanların yavru olması gibi) ve insani olaylardan da yararlanmışlardır. Zamanın akışını, çevremizdeki hareket değişikliklerini (örneğin, gece ve gündüzün değişimi gibi) karşılaştırarak anlarız (Tutar, 2007). Sonuç olarak, insanlar zaman algısını veya zamanı doğadan öğrenmişlerdir. Bu nedenle zamanla ilgili evrende var olan bazı kavramlar akla gelir ve biz insanlar bu zaman kavramlarını gün, gece, ay, mevsim, yıl, asır gibi şekillerde adlandırırız.

1.1.1. Zamanın Kullanım Alanları

Birçok araştırmacı zaman kavramının daha doğru anlatabilmek için zamanın farklı kısımlara ayrılmasını önermektedir. Tezcan'a göre, zaman, biyolojik süreçlerle ilgili olan (var olmakla ilgili), yaşamak için harcanan (çalışma) ve iş dışında geçen zaman olarak ele alınabilir (Tezcan, 1994). Farklı bir çalışmada ise zamanı, insanın varlığı için gerekli olan zaman, bir iş için ayrılmış olan zaman ve serbest zaman dilimi olmak üzere üç ana başlıkta ayrılmıştır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Kişinin var olabilmesi açısından gereken zaman, kişinin temel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla ayrılan zamandır; bu ihtiyaçlar arasında beslenme, düzenli uyku, temizlik ve barınma ihtiyaçları bulunmaktadır (Hazar, 2014).

Bir uğraş için ayrılan zaman, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamak ve ekonomik kazanç sağlamak amacıyla seyahat, eğitim, seminerler gibi aktivitelere ayrılan zaman olarak nitelendirilmektedir (Stebbins, 1992; Ökmen, 2022). Serbest zaman ise, bireyin iş zamanından arta kalan; özgürce tercihlerde bulunarak keyif alabileceği aktiviteler ile değerlendirdiği zaman dilimidir (Torkildsen, 2005).

1.1.2. Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi terimi Danimarka'da bir disiplin olarak ortaya çıkmıştır. İnsanlar, yoğun iş temposu nedeniyle işlerini nasıl düzenleyecekleri konusunda daha fazla bilgiye ihtiyaç duymuşlardır. Bu ihtiyaçtan doğan zaman yönetimi kavramı; işlerimizi daha düzenli, verimli ve planlı bir şekilde uygulamak için önemli bir nokta haline gelmiştir (Yılmaz, 2020).

Zaman yönetimi, zamanı kontrol altına alabilmek veya değiştirmekle alakalı değil, zamanın nasıl kullanıldığını ve nasıl değerlendirilebileceğini değerlendirmekle alakalıdır (Türkel ve Leblebici, 2001). Zaman yönetimi kendi kendini yönetmektir. Kişiler kendilerini yönlendirerek olayları yönetirler. Yaşadığımız olayların kaçınılmaz olduğu gibi gerçekleşiyor? Bunlardan hangilerinin gerçekleşmesini bekleriz? Olaylar gerçekleştiğinde bizim etkimiz nedir? Tüm soruların yanıtları, zaman yönetimindeki etkimizi göstermektedir (Güçlü, 2001).

Zaman yönetimi, sadece duran gerçek zamanın yönetimi değil; zaman içinde kendimizi yönetme yeteneğidir. Zaman yönetimi, her iş ve etkinliğin temel parçası olan zamana mümkün olduğunca çok görev ve etkinlik sığdırma sanatıdır. Özetle, zaman yönetimi, soyut bir zaman kavramı olmaktan ziyade, işlerin ve etkinliklerin belirli bir zaman diliminde verimli bir şekilde yürütülmesidir (Tengilimoğlu vd., 2003).

Mackenzie, akrep ve yelkovanın sürekli hareket halinde olması ve insanların bunu kontrol edememesi nedeniyle zaman yönetiminin yanlış bir kavram olduğunu düşünmektedir. Ona göre, zaman önceden belirlenmiş bir hızla akar ve bu akışı insanlar kontrol edemez. Dolayısıyla, mühim olan saati yönetmekten ziyade, kendimizi zaman içinde yönetmektir (Mackenzie, 1989).

Bireyin yaşamının akışına etki etmesi veya engellemesi mümkün değildir. Fakat insan, yaşamını ve başından geçenler üzerinde kontrol sağlayarak, kendisini yönetmek suretiyle zaman tasarrufu yapabilir. Zaman yönetimi temelde kişinin kendisini ve hayatını idare etmesidir. Zaman soyut bir gerçeklik ve gerçektir (Karslı, 2005).

Zaman kontrolü, olumsuz adımlar atmaktan ziyade doğru işleri kısa sürede gerçekleştirmekle alakalıdır. Zaman yönetimi, hedeflere ulaşma, yapılan işleri izleme ve içsel motivasyonu artırma açısından önemli bir kişisel performans iyileştirme yöntemidir (Gürbüz ve Aydın, 2012).

Anılarımız, zamanın içinde süzülen bir nehir gibidir; asıl önemli olan bu anların içinde mutluluk bulmaktır. Zaman yönetimi gerçekte yaşamın değerini kavramak için bir öğretilerdir. Eğer zaman üzerinde kontrol sahibi değilsek, aldığımız kararları da tam olarak kontrol

edemediğimiz anlamına gelir. Aldığımız kararları daha etkin bir şekilde yönetmek için daha sağlıklı, daha istikrarlı ve daha yararlı alışkanlıklarımız olmalı(Gün, 2006).

Zaman yönetimini daha verimli hale getirmek için aşağıdaki adımları izlemek faydalı olabilir:

1. Amaç Belirleme: Hedefler netleştirilmeli, öncelikler belirlenmeli ve hayattan beklentiler net bir şekilde anlaşılmalıdır.
2. Faaliyetler değil, varmak istediğimiz konuma odaklanılmalı ve en önemli etkinlikler, varmak istediğimiz noktaya ulaşmanızı sağlamalıdır.
3. Zaman planları programlı olarak kontrol edilmeli ve zaman yönetimi düzenli olarak gözden geçirilmelidir.
4. Günlük olarak ulaşmak istediğimiz hedefler olmalı ve bu ulaşmak istediğimiz hedefler için çaba sarf etmeliyiz (Özsoy, 2016).

Zamanın etkili bir şekilde yönetilmesi, yaşamda birçok olumlu değişikliğe yol açabilir. İyi zaman yönetimi, işleri düzenleme, odaklanma becerilerini geliştirme, hayattan zevk alma, şansa bırakmama, sorumluluk hissini artırma, daha kısa sürede işleri bitirme, birden fazla görevi aynı anda yapabilme yeteneği kazanma, stresi azaltma, dinlenme ve yaşam dengesini koruma gibi pek çok konuda fayda sağlar. Aynı zamanda, daha detaylı planlar yapma, yeni projeler geliştirme, becerileri geliştirme, kendine bakma, kariyer planları yapma, daha fazla okuma, kişisel ilişkileri güçlendirme, yaşamı diğerleriyle paylaşma, günü önemseme, kontrolü elde tutma ve kişisel özgürlük hissini artırma gibi sonuçlar da getirebilir. Bu tür bir etkili zaman yönetimi, insanın yaşam kalitesini artırırken suçluluk duygusunu da önler (Dedik, 2008).

Çok çalışmak değil, zamanı etkili bir şekilde değerlendirmek önemlidir. Zaman yönetimi, kısıtlı zamanı verimli bir şekilde kullanmanın bir yoludur. Herkesin sahip olduğu zaman miktarı eşittir. Ancak belirleyici olan faktör, bu zamanı nasıl kullandığımızdır. Zaman yönetimi, belirli bir zaman dilimini mümkün olduğunca verimli kullanmayı ve zamanı kontrol altında tutmayı amaçlar.

Zaman yönetiminde kişisel öncelik ve varış noktası belirlemek önemlidir. Hedefimizi ve önceliklerimizi belirlemezsek, bilgi karmaşasıyla karşı karşıya kalabiliriz. Vaktimizi verimli yönetmeliyiz. Zamanı etkili bir şekilde kullanmadığımızda moral bozukluğu ve verimsizlik yaşanabilir. İşleri tamamlayamaz, ertelemeye başlarız ve daha fazla çalışmak zorunda kalabiliriz. Bunun sonucunda geç saatlere kadar çalışmak zorunda kalabiliriz ve bu durum yoğun stresle sonuçlanabilir. Tüm bu faktörler kalitesiz bir iş çıkarmamıza neden olabilir (Efil ve Ataman, 2007).

Zaman yönetimiyle ilgili önemli olan üç ana konuyu ele almak gerekir. Başta bakmamız gereken, işlerin zamanında tamamlanması için alınacak tedbirler önemlidir. İkinci olarak, kişisel üretkenliği artırmak ve olumlu bir tutum geliştirmek için değerler edinmek önemlidir. Son olarak, bireylerin zamanlarını etkili bir şekilde kullanmalarına yardımcı olacak teknikler ve fikirlerin mevcut olması gerekmektedir (Akgemici vd., 2003).

Zaman yönetimi, hedeflere ulaşmak ve daha iyi organize olmuş, kaliteli bir yaşam için geçirdiğimiz vaktin daha verimli olmasını hedeflemektir. Ele aldığımız olgu, etkili bir öz-yönetim ve vaktimizin olumlu kullanımıyla ilgilidir. Başka bir ifadeyle, en değerli kaynağımız olan zamanın dikkatlice planlanması ve kullanılmasıyla ilgilidir.

1.1.3. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman kelimesinin İngilizce karşılığı "leisure"dır. Bu terim, Latince kökenli "licere" kelimesinden gelmektedir ve "izin verilmesi" veya "özgür olma" anlamlarını taşımaktadır (Cordes ve İbrahim, 1996). "Serbest zaman" anlamında kullanılan Fransızca "loisir" ve "izin" anlamına gelen "liberty" kelimeleri de bu Latince kökenli "licere" kelimesi üzerinden türemiştir.(Yılmaz, 2002).

Zaman kavramının ardından gelen en önemli unsurlardan biri serbest zaman kavramıdır ve bu konuyu araştırmacılar farklı perspektiflerle ele almıştır. Araştırmacılar genellikle serbest zamanı, özgür zaman, serbest zaman ve boş zaman gibi terimlerle tanımlamışlardır ve bu çeşitli bakış açılarından çeşitli tanımlar ortaya çıkmıştır. Örneğin, Broadhurst (2001) serbest zamanı "artık zaman" şeklinde adlandırmıştır. Yetim (2005) ise serbest zamanı dinlenme, rahatlama, bilgi, görgü düzeyini artırma, psikolojik ve fizyolojik zevklerde doyum sağlama, toplumsal hizmet katkısında bulunma ve yaratıcı yetenekleri gelişimine katkı sağlama gibi bir amacı olmadan tamamen isteğe bağlı olarak gerçekleştirilen etkinlikler bütünü olarak tanımlamıştır. Özdemir'e (2006) göre insanlar genellikle yaşamlarını sürdürebilmek, daha iyi şartlarda yaşam sürdürmek, belli bir konuma sahip olmak ve toplum içinde üretken bir rol oynamak için çalışmaları gerektiğini düşünürler. Ancak, daha iyi bir yaşam için öncelikle kendi özel zamanlarını, yani "serbest zamanlarını" olumlu şekilde değerlendirmeleri gerekmektedir. Özşaker (2012) ise serbest zamanı, bireyin kendisi ve başkaları için herhangi bir zorunluluktan veya bağlantıdan kurtulduğu ve istediği bir etkinlikle meşgul olabileceği özgürce kullanabileceği zaman dilimi olarak adlandırmaktadır.

Serbest zaman kavramı, tanımlara göre kişinin özgürce, istediği gibi değerlendireceği zamanı ifade etmektedir. Bu süreçte bireyin kendini özgür ve kontrol altında hissetmesi sağlanır ve bu zaman dilimi, bireyin bu boşluğu nasıl dolduracağına karar vermesine yardımcı olur

(Nadirova, 2000). Fakat, konu içerisindeki mühim nokta şudur; serbest zaman sahibi olmak her zaman rekreasyon etkinliklerine katılacağınız anlamına gelmez. Örneğin, cezaevindeki bir kişi oldukça fazla serbest zamanına sahip olabilir, ancak bu zamanı zorunluluklar nedeniyle kullanmak durumunda kalabilir ve bu zamanı istediği gibi değerlendirme hakkına sahip olmayabilir (Cordes ve İbrahim, 1996).

Serbest zaman üzerine yapılan araştırmalar, ilk olarak 1950'lerde ABD'de sosyoekonomik yapı ile etkinliklere katılım arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla başlatılmıştır. 1960'lı yıllarda, azınlıkların ülke politikalarında daha fazla yer almasıyla birlikte, çalışmalar ırk ve milliyet kavramlarına odaklanmıştır. 1970'lerde yaşlı nüfusun artmasıyla birlikte yaşam tarzı ve katılımı ilgili çalışmalar yapılmıştır. Bu faktörler genellikle 1980'lere kadar ayrı ayrı ele alınırken, 1990'lardan itibaren ise tüm bu faktörler birlikte değerlendirilmeye başlanmıştır (Lee ve diğerleri, 2001).

Serbest zamanlar, doğru biçimde kullanıldığında, bireyin keyif alması, ilgi duyması, yeteneklerini geliştirmesi, sorumluluklarını yerine getirmesi ve özgürlüğünü hissetmesi için bir fırsat sunar. Ülkemizde, farklı yaş gruplarındaki insanların serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmek için yeterli eğitime sahip olmadıkları bilinen bir gerçektir. Bu konu, eğitim politikalarında eksiklik olarak görülmüş ve üzerine yeterince düşünülmemiştir. Çocuklar, gençler ve yetişkinler gibi çeşitli yaş grupları, serbest zamanlarını verimli bir şekilde kullanabilmek için eğitim ve rehberlik desteğine ihtiyaç duymaktadır. Ele alınan konu, gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda sorun oluşturmaktadır (Tezcan, 1994).

Eğitimde zorunluluk önemlidir, ancak serbest zamanlar gönüllülük ve bireysel tercihler üzerine kurulmuştur. Öğretim yöntemi, öğretmen-öğrenci ilişkisinden ziyade lider-birey (genç ya da yetişkin) ilişkisiyle ilgilidir. Serbest zamanların etkin kullanımı, eğitimde önemli bir rol oynamaktadır (Tezcan, 1994). Kişilerin serbest zaman alışkanlıkları, çocukluk döneminde ebeveynler ve diğer yetişkinlerle olan ilişkilerden etkilenir, bu nedenle aile içi eğitimde bu konuya özellikle mercek altına alınmalıdır (Zeijl ve ark., 2000).

Aristoteles'e göre, sıkı çalışma ve serbest zamanı verimli şekilde değerlendirmek, doğanın gerekliliğidir. O, ikisine de önem vermekle birlikte, boş zamanın daha değerli olduğunu vurgular. Bu düşünce, boş zamanın "eğlence, dinlenme ve düşünme" gibi farklı seviyelerde değerlendirilmesini sağlar. Cicero, yaşadığı dönemde boş zamanını entelektüel ve manevi arayışlarla değerlendirir. Ona göre, retorik, felsefe ve tartışmalarla geçirdiği zaman, en mutlu olduğu anlardır ve hayatın anlamını bu şekilde bulur. Seneca ise, bireyin hayallerine ulaşamaması durumunda serbest zamanın zaruri bir şekilde kullanılmasını savunur. Bu, boş zamanın değerliliğini çözmeye için önemlidir; çünkü bireyin tercih edebileceği başka bir şeyin olmaması,

boş zamanı daha önemli hale getirir. İbni Haldun ise boş zamanı, eğlence, dinlenme, öğrenme ve ritmik sesleri duyma arzularıyla ilişkilendirir. Ona göre, boş zamanı değerlendirmek için "faraqh" ve "dia" gibi terimler kullanır. "Faraqh", bireylerin arzularını gerçekleştirmek için harcadıkları boş zamanı ifade ederken, "dia" terimi, uygarlık yaratmak için gereken şeylerden yoksun bir devleti tanımlar (İbrahim, 1989; Er, 2023).

Serbest zaman kavramına bakıldığında alan yazında birçok şekilde tanım bulunmaktadır. Uluslararası Serbest Zamanları İnceleme Grubu'na göre, serbest zaman, insanların mesleki açıdan ve toplumsal görevleri açısından sorumluluklarını gerçekleştirdikten sonra şahsi özgür iradeleriyle gerçekleştirdikleri, bilgi ve becerisini geliştirme, dinlenme, eğlenme veya öğrenme amacıyla katıldıkları bir dizi etkinlikler bütünüdür (Şen & Akpınar, 2016). Kılıç (2020) ise serbest zamanı, insanların benliklerini yenileyebilmelerine ve hayat standartlarının artmasını sağlayan değerli bir zaman dilimi olarak adlandırmıştır. Serbest zamanın tanımlanmasında genellikle zaman, aktivite ve deneyim kavramlarına odaklanılmıştır. Ancak genel olarak serbest zamanın, çalıştığımız zamanlar dışında kalan zaman olduğu bilinmektedir (Gökçe, 2008). Türker vd. (2016) ise serbest zamanı, insanların günlük rutinlerinin dışında, dinlendirici veya eğlendirici uğraşlarla geçirdikleri zaman dilimi şeklinde nitelendirmişlerdir.

Literatürde zaman algılamamıza göre sınıflandırılır. zaman türleri şu şekilde sıralanabilir; (Sabuncuoğlu & Tüz, 1996).

1.1.4. Gerçek Zaman

Zaman, gözlemlenebilen bir olgudur. Bu tip zaman, Dünya'nın Güneş çevresindeki hareketi olarak tanımlanır ve bu hareket, gözlemlenebilir bazı değişikliklerle ölçülebilir. Bu zaman kavramı, dünyadaki her varlık için genel ve sabit olarak kabul edilir. İnsanlar, dünyanın herhangi bir yerinden bu sabit zaman çerçevesi etrafında birleşirler. Coğrafi bölgeler arasındaki saat farkları, tanımda bir değişikliğe neden olmaz. Zaman, yaşanan olaylara göre saat, dakika ve saniye cinsinden belirlenir ve bu olgu herkes için aynıdır (Sayan, 2005).

1.1.5. Psikolojik Zaman

Zihinsel zaman, kişisel zaman olarak da bilinir. Saat tarafından gösterilen değil, bireyin algıladığı süredir. Bir olaya harcanan zamanın uzun veya kısa gibi algılanır ve bu hisse göre karar verir. Kişisel zamanın doğru bir şekilde ölçülmesi ve anlaşılması zor bir konudur (Demirel ve Ramazanoğlu, 2005).

1.1.6. Biyolojik Zaman

Biyolojik zaman, canlıların yaşam süreçlerini temsil eden ve hareketlerini belirleyen kişisel bir zaman türüdür (Yeşil, 2009). "Doğal saat" olarak adlandırılan kavram, insanın günlük yaşamını düzenler ve bazı organların görevlerini zamanında yapmasını sağlar. Uyku ve beslenme gibi alışkanlıklar vücut saatinin ritmine göre düzenlenir. Bu durum, akademik metinlerde biyolojik zaman olarak tanımlanır. Biyolojik zaman, öznel zamanın bir çeşididir. Arada bir insanlar, kurdukları alarm saati çalmadan önce uyanırlar. Bu durum, uzun süreli alışkanlık sonucunda biyolojik saatin uyarılmasından kaynaklanır. Günlük uyku ve uyanma saatlerinizi biraz değiştirirseniz, vücudunuz biyolojik saatle uyum sağlayacaktır (Bayramlı, 2015).

1.1.7. Yönetimsel Zaman

Bir işletmenin amaçlarına ulaşmak için gerçekleştirdiği planlama, düzenleme, uygulama, denetleme, eğitim ve koordinasyon gibi her bir işlev için harcadığı toplam insan ve makine zamanı miktarıdır (Usta, 2001). Diğer bir ifadeyle, yönetim süresi, bir işletmenin üretkenlik ve bu sayede etkinlik düzeyini belirleme gücüne sahip tek faktördür (Karakoç, 1990).

1.1.8. Örgütsel Zaman

Örgütsel zaman, bir kurumun ürün veya hizmet üretmek için belirli bir süre zarfında işçilerin ve makinelerin harcadığı toplam süre miktarıdır (Şimşek vd., 2003). Bir organizasyonun üretim yapabilmesi için belirli bir zaman aralığında gerçekleştirmesi gereken işlere ve görevlere odaklanması gereken süre olarak da tanımlanır (Özer, 2011).

1.1.9. İktisadi Zaman

Süre, ekonomide sıkça yer alan bir ölçü birimi olmuştur. Misal, ücretler çoğunlukla saatlik, günlük, haftalık veya aylık olarak yer alır (Akgemici vd., 2003).

1.1.10. Sosyolojik Zaman

İnsanların aynı gün ve saatte bir araya gelip yaptıkları işleri kapsar. Bu süre içerisinde topluma aidiyet duyguları, birlik olma hissi, ortak sevinçler ve hüzneleri birlikte yaşama duyguları öne çıkar. Bu dönemde başarı için gerçek zamanlı yönetimin doğru bir şekilde organize edilmesi gerekmektedir (Özdemir, 2006). Bireylerin birbiri ile bağ kurmasını sağlayan sosyal etkinliklerin; bayramların, törenlerin, yıldönümlerinin, kutlamaların ve de anma günlerinin yaşandığı zamanı ifade etmektedir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1996).

1.2. SERBEST ZAMAN FAALİYETLERİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ

Serbest zaman, insanlık tarihinde köklü bir olgudur ve geçen süre içerisinde değişimlere uğramıştır. Farklı zaman dilimlerinde farklı tanımlar olsada, genellikle insanlar serbest zamanlarında çeşitli aktivitelerle meşgul olmuşlardır (Gülbahçe, 1996).

İnsanların hayat döngüsü, teknolojinin gelişimi ile birlikte devam etmiştir. Bu gelişim sürecinde, bireylerin katkısı büyük önem taşımıştır. Antik çağlarda insanlar genellikle ikinci plana atılıp, köle tacirleri tarafından satılıp alınmışlardır (Ekici, 1997). Ancak kişilerin yerleşik hayata geçişinden sonra, bir meslek sahibi olma ve sanatsal faaliyetlerle uğraşma gibi yollarla üretim sürecine dahil olmuşlardır (Ekici, 1997; Gülbahçe, 1996). İkel toplumlarda, çalışma ve serbest zaman arasında net bir sınır bulunmamıştır çünkü bu toplumlar insanların temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kalan zamanlarını doğal çevreleriyle uyum içinde geçirmeyi tercih etmişlerdir (Gülbahçe, 1996; Karaküçük, 2008; Tunçkol, 2001).

İkel dönemlerde, makineleşme olmadığı için insan gücünden yararlanılmıştır. Kölelerin çalıştırılmasıyla birlikte köle sahiplerinin serbest zamanları artışı ile bu durum, spor, müzik, resim gibi aktivitelere ve taş oyma gibi serbest zaman uğraşlarına yönelmeleri artmıştır (Broadhurst, 2001; Ekici, 1997; Karaküçük, 2008).

Sanayi devriminden dolayı gelişim gösteren ve sanayileşmiş ülkelerin toplumsal yapılarıyla birlikte şekillenen serbest zaman kavramı, özellikle bu ülkelerde belirgin özellik bulundurmaktadır (Kaya,2003). Antik Yunan döneminde, zihinsel ve bedensel gelişimde üstünlük önem taşımaktaydı. Feodal Dönemde, rekreasyon genellikle sosyal sınıfla ilişkilendirilmiştir. Özellikle lordlar gibi üst sınıflar, serbest zaman kavramını en verimli halde ele alan grup olmuştur (Broadhurst, 2001). Sanayi devrimi yıllarında, uzun mücadeleler sonucunda aşırı çalışma ve çalıştırma zihniyeti değişime uğramıştır (Karaküçük, 2008).

Çalışanların serbest zamanlarının artırılması düşüncesi 18. yüzyılın ilk dönemlerinden itibaren görülmeye başlamaktadır. Sanayi devriminde, işçilerin fazla ve verimli çalıştırılması amacıyla sadece dinlenme aracı olarak görülen serbest zaman, artık amaç olarak görülmüştür (Arslan, 1996). Sanayi devrimiyle birlikte başlayan otomasyon, üretim, refahtaki gelişim ve bireylerin serbest zamanlara olan talepleri, çalışma saatlerinde kısalma ve serbest zamanlarda artışlarla sonuçlanmıştır (Özmaden, 1997).

Rousseau (1758) zamanın, insanların emek vererek kazandığı ekmekle birlikte onu keyifle yiyebilmeleri için gerekliliğini vurgulamıştır. Aksi takdirde, çalışan kişi işe karşı isteksizlik duyarak ekmeğini kazanmada zorluk yaşayabilir (Karaküçük, 2008). Bu nedenle, serbest zaman kavramının evrim sürecinin 16. yüzyılda başladığı kabul edilmektedir. İnsanlar

için çalışma performansları kadar serbest zamanın da önemli olduğu ve etkin şekilde görülmesi gerektiği unutulmamalıdır. Bu bağlamda, iş saatleri yeniden düzenlenerek günlük çalışma süresi 12 saatten 8 saate düşürülmüştür. Günün 24 saati üç eşit bölüme ayrılarak, 8 saat iş, 8 saat uyku ve 8 saat serbest zaman için ayrılmıştır. Bu sayede, bireylerin istedikleri şekilde aktif veya pasif olarak değerlendirebilecekleri özgür bir zaman dilimi yaratılmıştır (Ekici, 1997).

Son 30 yıl içerisinde, serbest zamanların değerlendirme anlayışında ve hedeflerinde hızlı bir değişim ve ilerleme yaşanmıştır. Yüksek teknoloji kullanımı, üretkenliği artırmanın yanı sıra çalışma saatlerini de kısaltmıştır (Özmaden, 1997).

1.2.1. Serbest Zamanın Fonksiyonları

Serbest zamanın fonksiyonları, birey kapsamında kültürel yapı, sosyal çevre, ekonomik durum, aile yapısı, dini inanç, cinsiyet, yaş vb., pek çok nedenden dolayı değişkenlik göstermektedir. Serbest zamanın temel fonksiyonlarına bakıldığında karşımıza; dinlenme, eğlenme ve gelişim fonksiyonları çıkmaktadır (Ökmen, 2022).

1.2.1.1. Dinlenme fonksiyonu

Serbest zaman, özellikle çalışan bireylerin iş sonrası yorgunluğu atma, iş kaynaklı stres ve bunalımlardan kurtulma, bedeni dinlendirme ve fiziksel gücü yeniden elde etme amacıyla kullanılır. Günümüzün çağdaş insanı, dinlenmeyi aktif ve pasif olarak bir dizi aktiviteyle değerlendirir. Bu aktiviteler arasında enerji harcamaya bağlı olmayan doğa yürüyüşü, balık avlama, televizyon seyretme, müzik dinleme vb. aktiviteler de bulunmaktadır (Karaküçük, 2008).

1.2.1.2. Eğlenme fonksiyonu

Brotherten'a göre, serbest zamanlarda eğlenme, bireyin can sıkıntısından kurtulma ve yaşamın sıkıcı durumlarından uzaklaşma amacıyla rahatlatıcı faaliyetlere yönelme olarak değerlendirilir. Bu faaliyetler, mücadele içermeyen bütün spor branşlarını ve aktiviteleri kapsar. Eğlenme, bireyin hayatına zevk katma, monoton yaşamdan uzaklaştırma ve farklılık yaratma fırsatı sağlar (Brotherten, 1991). Her bireyin eğlenme şekli farklı olabilir; bazıları arkadaşlarıyla eğlenirken, bazıları tek başına televizyon izleyebilir veya yürüyüş yapabilir (Howe & Walker, 2008).

1.2.1.3. Gelişim fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, kişinin kendisini geliştirebilmesi, gündelik rutinlerden kurtularak kişisel gelişimine katkı sağlaması olarak tanımlanır. Bireyin serbest zaman olgusunu verimli olarak

kullanması; bilgi alışverişi yapmak, kültürü geliştirmek, kendini yetiştirmek ve sorumluluklarının farkında olup yerine getirmek bağlamında bireyin kendi potansiyelini keşfetmesine yardımcı olacaktır. Ancak serbest zaman olgusu yanlış kullanıldığında, gençlerin ve yetişkinlerin olumsuz alışkanlıklar edinmesine, pasiflik, tembellik, dikkatsizlik, rahatsızlık, gezginlik, sıkılganlık, sinirlilik gibi olumsuz davranışların kazanılmasına neden olabilir (Karaküçük & Ekenci, 1995; Ekenci vd., 1995; Ökmen, 2022).

1.3. SERBEST ZAMAN DOYUMU

Serbest zaman doyumunu, öncelikle Beard ve Ragheb aracılığı ile bireylerin serbest zamandan memnuniyet seviyelerini belirlemek amacı ile kaleme alınmıştır; Beard ve Ragheb (1980), serbest zaman doyumunu, bireyin serbest zamanlarında aktivitelere katılım gerçekleştirmesi ile gösterdiği, kazanım edindiği veya elde ettiği pozitif tatmin ve hisler olarak tanımlamıştır. Öyle ki; yaşam ve sosyal doyum serbest zaman doyumunun bir türü olarak nitelendirilebilir (Yerlisu Lapa, 2013).

Diğer bir ifadeye göre, serbest zaman doyumunu, bireyin dışsal zorlamalara bağımlı olmadan, yeni becerilerini keşfetmeye istekli olarak, herhangi bir çıkar gütmeyen, sağlık, eğlence, memnuniyet, yenilenmek için gerek aktif gerekse pasif şekilde katılmış olduğu aktivitelerden beklenti duyduğu şeyleri karşılayabilmesini ifade etmektedir (Ardahan & Yerlisu Lapa, 2010). Serbest zaman doyumunu bir noktada kişinin ihtiyaçlarının bilinçli veya bilinçsiz bir biçimde karşılanabilmesi neticesinde ölçülmektedir. Bu nedenle, serbest zaman etkinliklerinden elde edilen tatmin düzeyi kişinin hayatında kritik bir yer almaktadır (Wang vd., 2008).

Uluslararası literatürde serbest zaman doyumuna yönelik birçok araştırma mevcuttur. Bu araştırmalar arasında psikiyatrik sorunları olan bireylerin serbest zaman doyum seviyelerini inceleyen çalışmalar (Lloyd vd., 2001), çiftlerin ilişkilerindeki doyum ile serbest zamandaki doyumları arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlı gerçekleştirilen çalışmalar (Berg vd., 2001), hayat kalitesi ile serbest zaman doyumunu arasında var olan ilişkileri ele alan çalışmalar (Lloyd & Auld, 2002; Ngai, 2005), iş doyumunu, serbest zaman doyumunu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar (Pearson, 1998), iş yükü, iş doyumunu, serbest zaman doyumunu ve psikolojik sağlık arasındaki bağlamı araştıran çalışmalar (Pearson, 2008), kişilik envanterleri ile serbest zaman tatmin seviyeleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar (Hou vd., 2007), serbest zaman doyumunu ile sevinç arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar (Lu & Hu, 2005), cinsiyet ve mesleki farklılıkların serbest zaman doyumunu seviyelerine etkisini araştıran çalışmalar (Kabanoff, 1982) ve bireylerin serbest zamana ilişkin tutumlarını ele alan çeşitli araştırmalar (Yılmaz, 2017) bulunmaktadır.

1.3.1. Serbest Zaman Doyumunun Alt Boyutları

Doyum, bireylerin çeşitli serbest zaman deneyimlerinden kaynaklanır. Serbest zaman doyumunu, kişilerin serbest zaman etkinliklerine katılım göstererek elde ettikleri memnuniyet düzeylerini ifade eder. Bu memnuniyet, psikolojik, eğitimsel, rahatlama, sosyal, estetik ve fiziksel açılardan kazanılan deneyimlerle ilişkilidir. (Broughton & Beggs, 2007).

1.3.1.1. Eğitim boyutu

Katılımcıda merak hissi uyandıran, yeni tecrübeler sunan ve entelektüel güdülenmeyi sağlayan serbest zaman tecrübeleri sonucunda ortaya çıkan doyum türü, eğitim boyutu olarak adlandırılmaktadır (Kensinger, 2004). Eğitim boyutu, zihinsel uyarılmayı, bireyin kendisini, toplumu ve çevreyi tanımasını, yeni şeyler öğrenmesini, beceri seviyesini geliştirmesini ve bireysel gelişime benzer eğitimsel kazanımların doyumunu işlemektedir (Sönmezoğlu vd., 2014). Bu bağlamda, kişilerin serbest zaman etkinliklerine katılımları sonrasında edindikleri bilgileri ve öğrenimleri değerlendiren bir kavram olarak tanımlanabilir (Huang, 2003). Eğitim boyutu, bireylerin kendilerini ve çevreyi algılamalarına bağlı olarak şekillenmektedir (Cheng vd., 2010).

1.3.1.2. Sosyal boyut

Serbest zaman aktivitelerinden elde edilen doyumlar arasında, sosyal ilişkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesine destek olan serbest zaman deneyimlerinden kaynaklanan doyumlar, sosyal doyum olarak adlandırılmaktadır (Kensinger, 2004). Sosyal boyut, kişinin bir grup içinde yer alma, sosyalleşme, arkadaşlık edinme ve topluluk içinde kabul görmeye yönelik tatmin duygusunu hedeflemektedir (Sönmezoğlu vd., 2014). Sosyal boyut, diğer insanlarla kurulan olumlu ilişkilerden kaynaklanan doyum hissini ifade eder ve bireyin toplumsal bağlantılar kurma yeteneğine bağlıdır (Cheng vd., 2010; Yılmaz, 2017). Bu nedenle, sosyal boyut, bireyin sosyal çevresiyle etkileşimde bulunarak grup içindeki ilişkilerini güçlendirme ve sosyal bağlarını sürdürme yeteneğinden kaynaklanan bir tatmin duygusunu içerir (Kensinger, 2004).

1.3.1.3. Rahatlama boyutu

Rahatlama ve stres seviyesinin düşmesi gibi fayda sağlayan serbest zaman deneyimlerinden kaynaklanan doyum, rahatlama doyumunu olarak nitelendirilmektedir (Kensinger, 2004). Başka bir deyişle, bireylerin stresi azaltma, rahatlama ve duygusal refahlarını artırma amacıyla gerçekleştirdikleri serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri memnuniyet hissi dinlenme doyumunu olarak ifade edilmektedir (Choi & Fu, 2015). Rahatlama

boyutu, kişilerin stresten kurtulma ve kendilerini iyi hissetme ile ilgilidir (Cheng vd., 2010). Serbest zaman faaliyetleri, özellikle iş ortamlarından kaynaklanan stresin hafifletilmesine ve duygusal iyileşmeye katkıda bulunabilir (Huang, 2003).

1.3.1.4. Fizyolojik boyut

Fiziksel bakımdan yenilenmeyi sağlayan, fiziksel fitness ve sağlık gelişimini teşvik eden serbest zaman tecrübeleri neticesinde elde edilmiş olan doyumlar, “fizyolojik doyum” olarak nitelendirilir (Kensinger, 2004). Fizyolojik boyut, bireylerin gerçekleştirdikleri aktivitelerin sonucunda ortaya çıkan zindelik, sağlık, kilo kontrolü gibi fizyolojik faydaların neden olduğu doyum hissini içerir (Sönmezoğlu vd., 2014). Bu bağlamda, kişilerin sağlıklarını koruma, fiziksel formda kalma ve genel fizyolojik iyilik hallerini artırma çabalarına bağlı olarak ortaya çıkar (Cheng vd., 2010; Yılmaz, 2017).

Fizyolojik doyum, bireylerin serbest zamanlarını etkin bir bağlamda değerlendirerek elde ettikleri fiziksel faydaların yanı sıra, sağlıklarını sürdürme ve geliştirme amacına yönelik aktivitelerden kaynaklanan memnuniyet hissini ifade eder. Bu bağlamda, serbest zaman aktiviteleriyle gerçekleştirilen fiziksel etkinlikler, bireylerin fiziksel bakımdan yenilenmiş ve sağlıklı hissetmelerine olanak tanıyarak fizyolojik doyumlarını artırabilir (Cheng vd., 2010; Kensinger, 2004; Yılmaz, 2017).

1.3.1.5. Estetik boyut

Serbest zaman doyumunun estetik boyutu, bireylerin serbest zaman faaliyetlerini gerçekleştirdikleri mekânların görsel ve estetik özellikleriyle yakından ilişkilidir. Bu boyut, mekânın tasarımı, estetik nitelikleri, peyzaj düzenlemesi, ilginçlik, hoşluk ve kalite gibi unsurları içerir. Örneğin, bireylerin katıldıkları aktivitelerin gerçekleştiği alanların tasarımı, estetik çekicilik, peyzaj düzenlemesi, farklılık, hoşluk ve kalite gibi özelliklerine ilişkin tatmin duygusunu ele almak, bireylerin serbest zamanlarını geçirdikleri mekanın estetik açıdan tatmin edici olup olmadığını değerlendirmek anlamına gelir. (Sönmezoğlu vd., 2014). Fiziksel çevre ve mekânın bireylere sağladığı tatmin edici serbest zaman deneyimleri, estetik doyum olarak adlandırılır. (Kensinger, 2004; Tuncer, 2023).

1.3.1.6. Psikolojik boyut

Birey, katılmış olduğu serbest zaman etkinlikleri aracılığıyla ortaya çıkan sorumlulukların üstesinden gelerek psikolojik olarak rahatlama yaşar ve iç huzura erişir. Ayrıca, bu aktiviteler bireyin özgüvenini artırır ve kendini ifade etme kabiliyetini geliştirir. Yoğun iş temposu ve stres kaynaklı durumların sebebiyet verdiği olumsuzlukları azaltarak,

kişiyeye mutluluk, rahatlama, sevinç vb. pozitif duygu durumları kazandırır (Gökçe, 2008). İncelenen psikolojik boyut, bireylerin katıldıkları faaliyetlerden elde ettikleri özgürlük algısı, mücadeleci davranışları ve etkinliklerinin sağladığı eğlence doyumunun seviyesini yansıtmaktadır. (Ökmen, 2022). Bu, bireyin serbest zaman etkinliklerinden almış olduğu doyumun, psikolojik iyi oluşu ve duygusal dengeyi nasıl etkilediğini gösterir. Bu etkiler, bireyin hayat standartlarını artırabilir ve genel varlığını olumlu bir şekilde etkileyebilmektedir (Gökçe, 2008; Ökmen, 2022).

1.4. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Geçen yıllar içerisinde sıklıkla çalışmalara konu olan psikolojik sağlamlık kavramı, literatürde karmaşık bir yapıya sahiptir (Rebecca vd., 2015). Bu kavram genel olarak, kişilerin sürekli zorluklarla veya potansiyel travmatik olaylarla karşılaşmalarına rağmen zamanla olumlu psikolojik uyum sağlayan dinamik bir psikososyal süreç olarak adlandırılır (Rebecca vd., 2015). Farklı araştırmacıların yapmış olduğu çok farklı tanıma sahip olan bu kavramın ortak bir tanıma sahip olmadığı belirtilmektedir (Richardson, 2002). Aburn, Gott ve Hoare (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, psikolojik sağlamlık konusunda yapılan 100 makalenin incelenmesi sonucunda ortak bir tanımın olmadığı ve araştırmacıların genellikle kavramın sonuç, kişilik özelliği veya süreç olarak nasıl kavramsallaştırılması gerektiği hususunda farklı görüşlerin varlığı saptanmıştır (Aburn, Gott, & Hoare, 2015; Rebecca vd., 2015; Richardson, 2002).

1.4.1. Bağlanma

Bireyler, yaşamda aile, dostlar, iş gibi unsurlara dahil olarak kendilerine bir hedef belirleyip bu ilişkileri sürdürme eğilimindedirler. Bu nitelikleri sayesinde yaşadıkları deneyimlere önem atfederler ve uyumlu bir yaklaşıma sahiptirler. Aynı zamanda, buldukları sosyal ortamları ve bileşenleri sürece dahil ederler.

1.4.2. Denetim

Bireyler, yaşamdaki olayların nasıl sonuçlanacağına dair kendi içlerinde bir etki gücü olduğunu düşünme durumudur. Psikolojik direnci yüksek olan insanlar, olumsuz yaşam olayları karşısında çaresizlik hissiyatı veya davranışları sergilemezler. Karşılaştıkları olayların sonuçlarını değiştirebileceklerinin farkındadırlar. Kontrol gücünün farkında olan bireyler, olumsuzluklarla karşılaştıklarında pes etme eğiliminde olmazlar (Judskin S. 2006).

1.4.3. Meydan Okuma

Yaşam içindeki olayları zorluk değil deneyim olarak görmek ve adapte olma ya da mücadele ederek karşı koyma tepkileri, psikolojik dayanıklılığın göstergelerindedir. Friborg ve ekibi, yaptıkları araştırmalar sonucunda psikolojik direnci altı alt boyutta şu şekilde açıklamışlardır:

- Benlik algısı; bireyin fiziksel ve ruhsal olarak kendini gördüğü bütündür.
- Gelecek bakışı; kişinin ilerideki yaşama dair görüşüdür.
- Sosyal beceri; kişinin çevresindeki aileden ve arkadaşlardan yeterli destek alması durumudur.
- Sosyal kaynaklar; kişinin sahip olduğu aile, arkadaşlar gibi sosyal etkenlerin tamamıdır.
- Aile uyumu; kişisel duyguların, düşüncelerin, davranışların ve tercihlerin ailesiyle uyumlu olmasıdır.
- Yapısal tarz; kişinin güçlü yönlerine olan farkındalığından gelen özgüvenin günlük yaşamda kullanılmasıdır.

1.4.4. Psikolojik Sağlamlığın Tanımı ve Önemi

Türk Dil Kurumu'nun sözlüklerinde "psikolojik sağlamlık" terimi bulunmamaktadır. Ancak, "sağlamlık" kelimesi, Güncel Türkçe Sözlük'te "sağlam olma hali, metanet" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2023). Psikolojik sağlamlık, tarih boyunca birbirinden farklı tanıma sahip olan ve yaşamın her anında araştırma ve uygulamalarla ele alınan bir konsepttir (Dyer & McGuinness, 1996; Garcia-Dia vd., 2013). Bu kavram; sosyoloji, tıp, hemşirelik, işletme, ekoloji, psikoloji, genetik, epigenetik, endokrinoloji ve nörobilim gibi çeşitli disiplinlerde farklı yorumlar yapılmıştır. Bu konu üzerinde işlevsel bir tanım üzerinde genel bir kanıya varılmamıştır (Garcia-Dia vd., 2013; Herrman vd., 2011).

Psikolojik sağlamlık kavramının etimolojik kökeni, Latince "geri çekilmek, geri tepmek" anlamına gelen "resilient" kelimesinden gelir (Garcia-Dia vd., 2013). Bu kavram için kullanılan diğer kelimeler arasında "geri sıçrama, batmazlık, uyumluluk" gibi ifadeler de bulunmaktadır. "Dayanıklı" ve "yenilmez" kelimeleri, psikiyatri literatüründe aynı özelliği tanımlamak için birbiri yerine de kullanılmıştır (Dyer & McGuinness, 1996).

Psikolojik sağlamlık, zorluklarla karşılaşıldığında olumlu bir şekilde adapte olma, ruh sağlığını koruma ya da tekrardan kazanım sağlama yetisini ifade etmektedir (Herrman vd., 2011). Kavram, geçmişten günümüze bir organın ya da maddenin elasti-esnek niteliğini tanımlamak için kullanılmıştır (Dyer & McGuinness, 1996). Temelde, psikolojik sağlamlık, yaşamın çeşitli alanlarında karşılaşılan zorluklara rağmen pozitif bir adaptasyon sürecini içerir.

Bilimsel bilginin artmasıyla birlikte, psikolojik sağlamlık kavramı daha fazla incelenmeye başlamış ve tanımları değişmiştir. İlk tanımlardan biri, psikolojik sağlamlığı etkin bir dđnem gibi gđrmek yerine kişisel bir özellik olarak tanımlamıştır (Herrman vd., 2011). Kavram, bir organın veya maddenin elastik ya da esneklik özelliğini tanımlamak için kullanıldığı gibi, geniş bir bakış çerçevesinde sistemler yaklaşımıyla da tanımlanabilir: etkin bir sistemde değişmezlik, hayatta kalma ya da ilerlemesine olumsuz yđnde etkileyen g¼çl¼klere karşı durabilme ya da g¼çl¼kleri atlatabilme kapasitesidir (Liu vd., 2017; Hornor, 2017). Diğer bir tanımlama ise, psikolojik sağlamlığın basit bir travma sonrası rol¼ bulunan bireysel bir özellik olarak gđr¼lmesidir (Herrman vd., 2011).

Psikolojik sağlamlık genellikle stres ve zorluklar karşısında direnç gđsterme, uyum sağlama kapasitesi veya çevresel risk faktörlerine karşı gđsterilen direnç olarak tanımlanır (Liu vd., 2017; Hornor, 2017). Diğer araştırmacılar ise bu bağlamı geniş bir bakış ağıısıyla inceleyerek; stres yaratan durumlarla başa çıkabilmede etkili olan korumacı faktörler ve s¼regelen s¼reç ya da d¼zenekler olarak ya da kaygı ve g¼çl¼klerin üstesinden gelmede etkili olan dinamik bir s¼reç olarak tanımlamışlardır (Herrman vd., 2011; Dağ, 2023).

1.4.5. Psikolojik Sağlamlığın Sonuçları

Psikolojik ağııdan sağlam bireyler, sosyal ilişkilerinde başarılı olan ve çeşitli yeteneklere sahip olan kişilerdir. Arkadaş edinme ve ilişkileri s¼rd¼rme konusunda beceriklidirler. Arkadaşlık ilişkilerinde derinlik ve samimiyet sağlayabilen, gerektiğinde duygusal destek alabilen ve sakin, duyarlı bir tavır sergileyebilen bireylerdir. Ayrıca, içsel denge ve kontrol yetenekleri gelişmiştir. Mizah anlayışları y¼ksektir ve farklı bakış ağılarına açıktırlar. Dini inançlara sahiptirler ve genellikle özg¼venli, başarılı ve kararlı bireylerdir. Olumsuz deneyimleri değerlendirebilme yeteneği g¼çl¼d¼r ve genel olarak sosyal becerileri, problem çđzme yetenekleri gelişmiştir. Yaşam hedeflerinin farkında olan, kişisel gelişimlerine önem veren ve belirledikleri hedefleri takip edebilen bireylerdir. Meslek edinme s¼relerinde daha başarılı olma eğilimindedirler ve öğrenilmiş iyimserlik, umut, pozitif duygusal durumlar, öz saygı ve yaşam tatmini gibi olumlu kişilik özelliklerine sahiptirler (Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Neenan, 2011).

1.4.6. Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler

Risk, genetik, biyolojik, psikolojik, çevresel ve sosyoekonomik etkenlerin birleşmesiyle beraber, uyumsuz durumların artmasına yol açabilen bir durumdur (Luthar vd., 2000). Sağlamlık kavramı ise, risk araştırmalarının bir sonucu olarak gelişmiş ve zorlayıcı koşullara rağmen sağlıklı bir gelişim gđsterme kapasitesini ifade eder. Risk faktörleri, olumsuz sonuçların

ortaya çıkma ihtimali ile istatistiksel olarak ilişkilendirilen koşullardır. Örneğin, biyolojik annenin yoksulluğu, düşük eğitim düzeyi, düşük sosyoekonomik statüsü, düşük doğum ağırlığı, aile içi istikrarsızlık ve şizofreni gibi faktörler; çocuğun akademik başarısızlığı, duygusal veya davranışsal problemleri, iş hayatında başarısızlık ve yasal sorunlarla karşılaşma olasılığı ile bağlantılıdır (Masten vd., 1990).

Psikolojik sağlamlığın tarihsel gelişimine ve yapılan tanımlamalarına bakıldığında, risk/koruyucu etken ve pozitif sonuç etkenlerinin kritik bir rol oynadığı görülmüştür. Bir takım araştırmacı grubu, psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmemiz için iki temel unsurun gerekliliğini vurgularlar: risk ve pozitif sonuç (Masten, 2001). Özellikle gelişimsel psikoloji alanında, yüksek risk altındaki çocuklarla yapılan çalışmalarda iki ana araştırma yaklaşımı sıkça ele alınmıştır: birey odaklı ve değişken odaklı yaklaşımlar (Masten, 2001).

Kişi bazlı incelemelerde, zıt yapılarla sahip olan kişilerin grupları karşılaştırılarak psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmemizi sağlayacak farklılıkların ortaya çıkarılması konusunda çalışılmıştır. Birbirinden farklı araştırmalarda ise bireylerin karşılaştığı risk etkenleri, koruyucu etkenler ve sonuç arasındaki etkileşimin ölçülmesi esas alınmıştır (Masten, 2001).

Risk faktörleri, olumsuz durumların ortaya çıkma olasılığını artırabilen veya süregelmesine neden oluşturabilecek etkiler olmak üzere tanımlanır (Gizir, 2007; Kirby & Fraser, 1997). Psikolojik sağlamlık ise, kişinin zorluklarla başa çıkma yeteneği olarak değerlendirildiğinde, risk faktörü zorluk kavramına denk gelir. Bu risk faktörleri genetik, sosyokültürel, demografik veya biyolojik olması mümkündür (Gizir, 2007).

Risk faktörleri, çocukların problemleri davranışlar sergileme ve olumsuz sonuçlarla karşılaşma ihtimalini artıran koşullar olarak tanımlanabilir. Bu faktörlerin kişisel, ailesel ve çevresel düzeylerde bulunabileceği konusunda ortak bir kanaate varılmıştır (Armstrong vd., 2005). Bireyin yaşamındaki risk faktörleri; öz-saygısını azaltabilir, öz-yeterlik algısını olumsuz etkileyebilir ve stresli durumlara karşı olumlu tutumunu negatif yönde etkileyebilir (Garmezy, 1993).

Psikolojik sağlamlık konusunda yapılan ampirik araştırmalar, psikososyal risk ölçümünde üç farklı metodun kullanıldığını göstermektedir. Birinci metod, olumsuz yaşam olaylarının bir kontrol listesi üzerinden değerlendirilmesi ve çoklu ölçeklerle bu olayların etkisinin ölçülmesidir; böylece zorluklarla karşılaşan ve karşılaşmayan bireyler arasında bir karşılaştırma yapılabilir. İkinci metod, çocuk istismarı, ebeveyn boşanması veya ebeveyn psikopatolojisi gibi stres yaratan durumların tespit edilmesidir. Üçüncüsü ise, yoksulluk veya

kalabalık aile yapısı gibi sosyodemografik faktörlerin belirli risk göstergeleri olarak görülmesidir (Luthar & Cushing, 1999).

Risk analizleri daha ayrıntılı incelendiğinde, araştırmacılar riskin süreçsel bir doğaya sahip olduğu ve örnek olarak bir çocuğun yaşadığı genel risk faktörü sayısının ve bu faktörlere yaşamış olmak zorunda kaldığı zamanın, tek bir hiddetli olaydan daha belirleyici olabileceğini bulmuşlardır (Engle vd., 1996). Araştırma bulguları, kronik olumsuz koşulların birikiminin ciddi negatif sonuçlar doğurduğunu ortaya koymaktadır. Tek bir stres olgusunun varlığı veya yokluğu, çocuklarda psikiyatrik rahatsızlıkların %1 oranında artmasına sebep olurken; iki stres faktörü bu oranı %5'e, üç stres faktörü %6'ya ve dört veya daha fazla stres faktörü ise %21 oranında artışa yol açmaktadır. Bu bulgular ışığında, çoklu stres faktörlerinin varlığı psikiyatrik rahatsızlık oranlarını %33'e kadar çıkartabilmekte ve böylece en yüksek oranları oluşturmaktadır (Garnezy, 1993).

Baldwin, Baldwin ve Cole'un 1990 yılındaki çalışmaları, çoklu risk faktörlerinin incelenmesinde, proksimal risk faktörlerinin distal risk faktörlerinden ayrılmasının önemini vurgulamaktadır. Örneğin, sosyal statü gibi distal risk etkenleri, çocuklar tarafından doğrudan deneyimlenmeyen faktörlerdir ve bunların etkileri proksimal değişkenler aracılığıyla hissedilir. Proksimal risk faktörleri, yetersiz beslenme veya ebeveynler arasındaki uyumsuzluk gibi, çocuğun yaşamını doğrudan etkileyen unsurlardır. Yoksulluk veya ekonomik zorluklar gibi distal risk faktörlerinin etkileri, etkisiz ebeveynlik gibi proksimal risk faktörleri veya yetkin ebeveynlik gibi koruyucu faktörler tarafından aracılık edilebilir (Masten vd., 1990).

Risk faktörlerinin bıraktığı izi telafi eden korumacı faktörlerin belirlenmesi de önemlidir (Garnezy, 1986). Son yıllarda, araştırmacılar sağlamlık araştırmalarında risk faktörlerinden ziyade koruyucu faktörlere odaklanmaya başlamışlardır (Kararımak, 2017). Koruyucu faktörler, olumsuz sonuçların etkilerini azaltabilen veya değiştirebilen faktörlerdir (Rutter, 1985). Bu olgular, kişinin psikolojik sağlığı ve süregelmesi beklenen işlevselliği için olumlu bir katkı sağlayabilir (Stainton vd., 2019).

Koruyucu faktörler ise, bireyin çevreden gelen tehditlere karşı reaksiyonunu belirleyen, iyi olmasını sağlayan ve değişmesini sağlayan mekanizmalar olarak tanımlanabilir (Rutter, 1987). Bu mekanizmalar sayesinde, bireysel zayıflıkların veya çevresel tehlikelerin olumsuz etkileri hafifletilir ve adaptasyon süreci daha olumlu bir yönde ilerler (Masten vd., 1990).

Rutter'a (1987; 1990) göre, bir faktör veya süreç eğer risk faktörünün azalmasına katkı sağlıyorsa, bu koruyucu olarak kabul edilir. Rutter (1990), koruyucu süreçlerin dört farklı tipini tanımlamıştır:

1. Riskin etkisini azaltan veya bireyin riske maruziyetini düşüren süreçler,
2. Olumsuz olaylar ve deneyimler sonrasında yaşanan zorlukların devamını kıran süreçler,
3. Başarılar aracılığıyla özsaygı ve yetkinlik duygusunu artıran süreçler,
4. Bireyin ihtiyaç duyduğu kaynaklara erişimini sağlayan veya yeni yönelmelere fırsat tanıyan olumlu ilişkiler ve fırsatlar.

Psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilen ve koruyucu bir etken görülen olgulardan biri de "fırsat yapıları"dır. Sağlamlık alanındaki literatürde yer bulmuş fırsat kapıları, genç yaştakilerin sağlıklı ve topluma yararlı bir yetişkinliğe geçiş yapmalarını destekleyen ve gelişimleri sırasında hayatlarını kolaylaştıran uygun koşulları ifade eder (Werner, 1989). Fırsat yapıları arasında sayılan "akıl hocalığı", gençlerin psikolojik dayanıklılığında etkin bir rolü vardır. Yüksek risk altındaki gençlerle bağlantı kuran yetişkinlerin akıl hocalığı yaptığı durumlarda, bu gençlerde özdeğer ve işe yararlık hissinde artış gözlemlenmiştir. Akıl hocalığı, deneyimli ve yetkin bir kişi ile öğrenmeye açık bir birey arasında kurulan işlevsel bir ilişki olarak tanımlanabilir. Akıl hocaları mutlaka profesyonel olmak zorunda değildir (Rolf & Johnson, 1999).

Mandleco ve Peery (2000) tarafından sunulan çalışmada, çocuklarda sağlamlığın nasıl kavramsallaştırılacağı üzerine bir organizasyonel çerçeve önerilmiştir. Bu çerçeveye göre, çocukların psikolojik sağlamlığını etkileyen faktörler içsel ve dışsal kaynaklara göre sınıflandırılabilir. Her iki faktör grubu da, psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli rol oynar. İçsel faktörler, bireyin biyolojik ve psikolojik yapısından kaynaklanırken; dışsal faktörler, bireyin sosyal çevresi ve ailevi ilişkileri gibi unsurlardan etkilenir. Özellikle dayanıklı çocuklar açısından bu faktörler daha fazla önem arz eder. İçsel faktörler arasında genel sağlık durumu, genetik yatkınlıklar, mizaç ve cinsiyet gibi biyolojik unsurlar yer alır. Psikolojik faktörler ise bilişsel kapasite, başa çıkma becerileri ve kişilik özellikleri gibi unsurları kapsar. Bilişsel kapasite zeka ve bilişsel stil gibi alt kategorilere ayrılırken; kişilik özellikleri, bireyin kendine özgü karakteristikleri ve diğer insanlarla olan etkileşimlerini içerir. Dışsal faktörler ise bireyin ailesi ve sosyal çevresi tarafından şekillendirilir. Aile içindeki etkileşimler, ebeveynlik tarzları ve ev ortamı gibi unsurlar bu kategoride değerlendirilirken; aile dışındaki etmenler arasında akran ilişkileri, eğitim kurumları ve sosyal hizmetler gibi toplum kaynakları bulunur. Bu dışsal faktörler, çocuğun psikolojik sağlamlığının gelişiminde kritik bir öneme sahiptir (Mandleco & Peery, 2000).

1.4.7. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar

Çetin ve Anuk (2020) tarafından yapılan çalışmalarda, covid-19 pandemi sürecinde yalnızlaşan bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin azaldığına dair sonuçlar elde edilmiştir. Kılıç (2021) ise sığınmacılar ve mülteciler üzerinde sosyal destek ile mental dayanıklılık bağlantısını ele almıştır. Çalışmayı yapan kişiye göre, göçle alakalı süregelen süreç, kişilerin mental sağlamlık düzeylerinin yüksek olmasını gerektirir.

Tümlü ve Recepoğlu (2013) tarafından yapılan araştırmada, üniversite akademik personeli tarafınca mental dayanıklılık ile yaşam doyumunu arasında önemli ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (2015) ise hemşirelik öğrencileri açısından psikolojik dayanıklılığı ele almıştır. Araştırmacıların sonuçlarına göre, sosyo-ekonomik durum ve coğrafi konum, psikolojik dayanıklılığı etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Ayrıca, çalışmada sosyal destek olgusunun öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını etkilediği belirlenmiştir.

Tekeli (2021), otel çalışanlarının kontrol odaklarıyla psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında yapılan bir araştırmada, psikolojik dayanıklılık ölçeği bağlanma, denetim ve meydana okuma olmak üzere üç boyutla ele alınmıştır.

Oflas ve Şahin (2019), Türkiye'de psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmaların farklı alanlara yayılması gerektiğini vurgulamışlardır. Araştırmacılara göre, psikolojik dayanıklılık kavramının geliştirilebilir olduğu ifade edilmiştir. Kişilerde mental dayanıklılık seviyesini artırmak için tekrarlanan çalışmalar yapılmasının önemi üzerinde durulmuştur.

Psikolojik dayanıklılık ölçümünde dikkate alınan bazı hususlar şunlardır (Işık, 2016):

- Yaşamın anlamını sorgulama ve rutinleşme düşünceleri,
- İşten zevk alma,
- Potansiyel sorunlara karşı önceden tedbir alma,
- Aşırı çalışma,
- İşe bağlılık ve tutku duyma,
- Hayatın değerli şeylere vakit ayırmaya değer bulunduğunu düşünme,
- Yeni tecrübelerin yaşama değer kattığına inanma,
- Kararlarına güvenme düzeyi,
- Geleceği etkileyebileceğine inanma,
- Hatalardan ders çıkarma yeteneği,
- Değişikliklere açık olma ve alışılmış yaşam tarzlarından sapma,
- Özgürlüklerin sınırlanmasına karşı çıkmama ve değişimi kabullenmeme,

- Yeni bilgiler edinmenin heyecan verici olduğunu düşünme,
- Farklılıkları fırsat olarak gören bakış açısı,
- Detaylı planlama,
- Keyif aldığı etkinliklere katılma,
- Kendine vakit ayırmak için uğraşlar bulma.

Bu nedenle, psikolojik dayanıklılığın ölçülmesi oldukça karmaşık bir süreçtir ve birçok faktörü içerir. Bu faktörler, yaşamın anlamı, işten zevk alma, sorunlara önceden tedbir alma, aşırı çalışma gibi geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın tam bir değerlendirmesi için bu çeşitli faktörlerin göz önünde bulundurulması önemlidir.

1.4.8. Psikolojik Sağlık ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar

Bu kısmın odak noktası, yurtdışında gerçekleştirilen çalışmaların psikolojik sağlıkla ilgili bulgularıdır. Bu araştırmalarda, psikolojik sağlamlığın akademik başarı (Xie ve Kuo, 2021), endişe (Wright vd., 2022), okula katılım (Lobo, 2023), iyi oluş (Chang vd., 2022) gibi kavramlarla ilişkilendirildiği gözlemlenmiştir. Ayrıca, psikolojik sağlamlığın yaşam memnuniyeti (Lee ve Lee, 2023), sosyal destek (Zhao vd., 2021), duygusal destek (Lobo, 2023), aitlik (Wright vd., 2022), öz yeterlilik (Rosario vd., 2018), motivasyon (Mostafa ve Lim, 2020), öz saygı (Shebuski vd., 2020) ve farkındalık (Elkady, 2019) gibi kavramlarla olumlu bir şekilde ilişkilendirildiği görülmüştür. Bununla birlikte, psikolojik sağlamlığın stres (Savari vd., 2023), ebeveynlik stresi (Zhao vd., 2021), depresyon ve endişe (Shebuski vd., 2020) gibi kavramlarla negatif bir şekilde ilişkilendirildiği de belirtilmiştir.

Çin'de yaşayan 92 erkek ve 80 kadın toplamda 172 sekizinci sınıf öğrencisiyle birlikte yapılan akademik araştırmada, akademik başarı ile akademik duygular ve psikolojik sağlık arasındaki bağlantı incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, mental sağlık ile akademik başarı arasında, olumlu yüksek uyarılmış akademik duygularla ve olumlu düşük uyarılmış akademik duygularla pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, olumsuz düşük uyarılmış akademik duygularla psikolojik sağlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Xie ve Kuo, 2021).

Tayland'da ortaokul seviyesinde eğitim alan öğrencilerin kültürlerarası yetkinliklerinin, psikolojik sağlamlık, iyi oluş ve okuma tutumu üzerindeki etkisini incelemeyi amaçladılar. Araştırmaya 3337 erkek ve 4074 kız olmak üzere toplam 7411 ortaokul öğrencisi katıldı. Çalışma sonunda elde edilmiş olan sonuçlar, mental sağlamlık ile kültürlerarası yetkinlik, iyi oluş ve okuma tutumu arasında düşük düzeyde olumlu ilişkiler olduğunu gösterdi (Chang vd., 2022).

İtalya'da gerçekleştirilen bilimsel bir çalışmada ise 92 erkek ve 252 kadın olmak üzere toplam 344 ergen birey üzerinde araştırma yapıldı. Ortalama yaşın 18.2 olduğu bu örneklemden yola çıkarak, psikolojik sağlık ile geleceğe yönelim ve mesleki kimlik arasındaki ilişki incelendi. Araştırma sonuçları, psikolojik sağlık ile geleceğe yönelim arasında ılımlı derecede olumlu bir ilişki tespit edildi (Fusco vd., 2019)

Amerika Birleşik Devletleri'nde üniversite birinci sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık, akademik benlik algısı ve üniversiteye uyum değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflediler. Araştırmaya 302 kadın ve 212 erkek olmak üzere toplam 514 üniversite öğrencisi katıldı. Çalışma sonuçları, psikolojik sağlık ile akademik benlik algısı ve üniversiteye uyum değişkenleri arasında olumlu yönlü, ancak düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koydu (Haktanir vd., 2018).

Filipinler'de eğitimlerine devam eden 302 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, içinde buldukları psikolojik sağlık durumunun öz kararlılık ile öz yeterlik arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemeyi amaçladılar. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlığın öz kararlılık ile öz yeterlik arasındaki ilişkide tam bir aracılık rolü oynayabileceğini ortaya koydu (Develos-Sacdalan ve Bozkuş, 2018).

Mostafa ve Lim (2020), Amerika Birleşik Devletleri'nde 66 erkek ve 97 kadın olmak üzere toplamda 163 katılımcı üzerinde motivasyonlar ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi araştırmayı hedeflediler. Araştırma sonuçlarına göre, içsel motivasyon ile psikolojik sağlık ile ilişkili düşük seviyede pozitif şekilde anlamlı bir ilişki bulundu (Mostafa ve Lim, 2020).

İspanya'daki 334 ilköğretmeniyle yapılan akademik çalışmada, psikolojik sağlık ile tükenmişlik arasındaki ilişki üzerinde durulmuştur. Çalışmaya katılan öğretmenlerin 188'i kadın ve 146'sı erkektir; yaşları ise 22 ile 65 arasında değişmektedir. Araştırma bulgularına göre, psikolojik sağlık ölçeğinin alt boyutları ile tükenmişlik ölçeğinin alt boyutları olan bitkinlik, alaycılık ve verimlilik arasında anlamlı korelatif ilişkiler gözlemlenmiştir (Vicente de Vera ve Gabari, 2019).

1.5. BENLİK KAVRAMI

Psikolojide benlik kavramına ilişkin ilk çalışma psikolog William James'e aittir. James'a göre, benlik en geniş anlamıyla, bir bireyin kendisi hakkında söyleyebileceği her şeyin bütünüdür. James, benliğin iki boyutta değerlendirilmesi gerektiğini düşünür: "Düşündüğüm her ne olursa olsun, her zaman bir şekilde kendimin farkındayım. Ayrıca, kendi varlığımın da bilincindeyim. Bu bilincin oluşumu da benim tarafımdan gerçekleştirilir. Dolayısıyla, kendi benliğimi bir bütün olarak ele aldığımda çifte bir durum ortaya çıkar. Hem bilen hem de bilinen,

hem nesne hem özne olabilen bir benlik söz konusudur. Bu nedenle benliğimin iki yönü mevcuttur: "Bilen Benlik (I)" ve "Bilinen Benlik (Me)". Bu iki yön birbirinden farklı olsa da aslında ayrılmazdır "Bilen Benliğin" kimliği "Bilinen Benliktir" (James, 1963).

Benlik kavramı, kişinin iç dünyasını ve dış dünya ile olan ilişkisini yansıtan bir kavramdır (Pescitelli, 1996). İnsanlar diğerleriyle etkileşimde bulduklarında kendilerini ifade ederken, "Çok çalışkanım", "İyi bir insanım", "İşimi seviyorum", "Gürültüden hoşlanmam" gibi ifadeler kullanarak benliklerini tanımlarlar. Bu şekilde, benlikleri içinde buldukları toplumun veya grupların içindeki konumlarını belirler. Benlik kavramı, içsel dünyamızı dış dünya ile dengeleyerek kendimize özgü bir kimlik oluşturmamıza yardımcı olur. Bu kimliği korumak, geliştirmek ve sosyal ilişkiler içinde sağlam bir konuma getirmek için çaba gösteririz. Bu çaba genellikle "benlik savaşı" olarak adlandırılır (Cüceloğlu, 1992).

Benlik kavramı, kişinin kendisiyle ilgili bilgileri, başka insanların bakış açılarından yansıyanları ve kişinin kendi değerlendirmelerinden oluşan karmaşık bir yapıdır. Bu bilgiler genellikle çevresel etkilerden kaynaklanır. Kişilik oluşumunda, başkalarının kişiye yansıttığı özellikler ve kişinin kendi gözlemleri önemli rol oynar. Kişi, kendisiyle ilgili sıkça duyduğu sözcükleri kendisinin parçası olarak kabullenir ve bunları ifade eder. Ancak bazen kişinin kendi içsel algıları, çevreden gelen benlik tanımlarıyla çatışabilir. Bu içsel çatışmalar, benlik kavramının bütünlüğünü zedeleyebilir ve sosyal etkileşimde sorunlara neden olabilir (Cüceloğlu, 1997).

Benlik kavramı üzerine geçmişten günümüze kadar yapılan çeşitli çalışmalar ve araştırmalar, farklı perspektifleri içeren bir dizi kuram ortaya koymuştur. İnsan kişiliğini açıklamak üzere ortaya konan topografik modelin sınırlarının farkında olan Freud, bu modelin eksikliklerini gidermek amacıyla yapısal modeli geliştirmiştir. Yapısal model, kişilik kavramını ego, id (alt benlik) ve süper ego (üst benlik) olarak üç ana bileşene ayırarak açıklar. Alt benlik ya da id, bencillik ilkesini temsil eder ve sadece kişinin kendi isteklerini tatmin etmeye odaklanır. Ego, alt benlik (id) ile üst benlik (süper ego) arasında bir denge kurarak gerçeklik ilkesine uygun kararlar almaya odaklanır. Gerçeklik ilkesi, benliğin orta yolu bulmasını sağlar. Süper ego ise toplumun belirlediği sınırlamaları temsil eder, neyin doğru ya da yanlış olduğunu belirler ve toplumsal değer yargılarını yansıtır. Bu teorik çerçeve, bireyin içsel çatışmalarını ve benlik kavramının gelişimini anlamak için önemli bir model sunar (Araç, 2022; Burger, 2006).

1.5.1. Benlik Saygısı

20. yüzyılın ortasından itibaren, psikoloji, psikiyatri ve sosyoloji gibi disiplinler, bireyin benlik imgesi üzerine daha fazla odaklanmaya başlamış olup Rosenberg'in 1965 yılında yaptığı

çalışmalar, benlik imgesinin doğası ve patolojik özellikleri hakkında önemli bulgular sunmuştur. Benlik saygısı, benlik değerleri ve benlik algıları üzerine bilgilerimiz, bu kavramların ölçümü ile zenginleşmiştir.

Benlik saygısı, kişinin etrafıyla olan etkileşimini, günlük yaşantıları ve ilişkileri üzerinden şekillenen benlik kavramını içselleştirme sürecini ifade eden bir olgudur. Benlik saygısını tanımlayan araştırmacılardan biri olan Bednar ve Peterson (1989), Horney (1992, 1994), James (1890), Josephs (1992) gibi isimler, benlik saygısını bireyin "ben kimim?", "geçmişte nasıldım?", "şimdi nasılım?", "gelecekte nasıl olacağım?" şeklinde temel sorulara verdiği cevapların beğenilmesi, onaylanması, değer görmesi ve meydana gelen benliğin kabullenilmesi olarak özetlerler (Carlock, 1999).

Rosenberg'e göre benlik saygısı, kişinin kendisiyle ilgili gösterdiği olumlu ya da olumsuz tutumları içerir ve birey, bu tutumlar doğrultusunda benlik saygısını iyi anlamda etkiler (Rosenberg, 1965). Öz saygı hem de self-love (kendini sevme), self-acceptance (kendini kabul etme) ve competence (yeterli olma) gibi anlamları da içermektedir (Wells & Marwel, 1976; Araç, 2022).

James'in 1890'da benlik saygısını tanımlarken, hem bireysel özelliği hem de mental durumun özelliklerini taşıdığını ifade etmiştir. Rosenberg ve diğerleri (1995) ise benlik saygısını bir tutum olarak tanımlamış ve bu tutumun bireyin genel amaçlarına ve bu amaçların belirli yönlerine yönelik olabileceğini belirtmiştir. Benlik saygısı, bilişsel ve duygusal bileşenleri içeren bir tutumdur; bilişsel yönü, belirli bir nesne veya düşünce hakkında düşünceleri temsil ederken, duygusal yönü ise bu nesne veya düşünceye karşı bir yönelimi ifade eder.

Rosenberg'in (1965) tanımına göre benlik saygısı, kişinin kendisi için genel bir olumlu veya olumsuz tutumu olarak görülebilir. James (1890) ise benlik saygısının zaman içinde değişebileceğini ancak belli durumlarda sabit kalabileceğini öne sürmüştür. Ayrıca, insanların benlik saygısını etkileyen olaylara karşı seçici olduklarını da vurgulamıştır. Tarihsel olarak, James (1890) ve Rosenberg (1965), benlik saygısının bireyin belirli hedeflere ulaşma kapasitesine bağlı olduğunu ifade etmişlerdir.

Benlik saygısı, kişisel deneyimlerin bir sonucu olarak değişkenlik gösterebilen, ancak genel olarak zaman ve durumlara karşı tutarlı bir kavramdır (Rosenberg, 1979). Başarı ve başarısızlık gibi deneyimler, bireylerin benlik saygısının dalgalanmasına neden olabilir (Crocker vd., 2006). Hedeflere ulaşıldığında benlik saygısı artabilirken, başarısızlık durumunda düşüş yaşanabilir (Carver, 2003). Ancak her başarı ya da başarısızlık, benlik saygısını aynı oranda etkilemeyebilir (Crocker & Wolfe, 2001).

Rosenberg'in geliştirdiği ölçek, öz saygısını ölçmek amacıyla hem pozitif hem negatif ifadeler yer alır. Bu ölçeğe göre kişilerin benlik saygısı düzeyleri; düşük, orta ve yüksek olarak ayrılabilir. Benlik saygısı düzeyleri, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sorunlarla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkilidir (Donnellan vd., 2005; Kolubinski vd., 2018; Trzesniewski vd., 2006; Teng vd., 2015). Özellikle düşük benlik saygısı, çeşitli psikolojik sorunlarla (Kolubinski vd., 2018) ve kişisel ile sosyal becerilerdeki eksikliklerle (Teng vd., 2015) ilişkilendirilmiştir.

Benlik saygısı sadece geçmiş deneyimlerin bir yansıması değil, aynı zamanda gelecekteki sonuçları da etkileyebilecek bir güce sahiptir (Trzesniewski vd., 2006). Bu nedenle, benlik saygısının gelişimi üzerine anlayış kazanmak, bireylerin yaşamları açısından önemlidir (Orth vd., 2018). Donnellan ve diğerleri (2005), düşük benlik saygılı bireylerin suçluluk duygusu yaşama ve antisosyal davranışlar sergileme eğiliminde olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca düşük benlik saygısının saldırganlık üzerindeki etkileri diğer değişkenlerden bağımsız olarak gözlemlenmiştir (Baumeister vd., 2000).

Baumeister ve diğerlerinin 1996 yılında yaptıkları çalışma, saldırganlık ile yüksek benlik saygısı arasında bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Bu bulgu, genel kabul gören düşük benlik saygısının saldırganlıkla ilişkili olduğu dşunesine meydan okumaktadır. Teng ve diğerleri 2015 yılında yaptıkları meta-analiz ile bu konudaki tartışmalara netlik kazandırmayı amaçlamışlardır. Araştırmalarında, saldırganlık ile benlik saygısı arasında orta derecede olumsuz bir ilişki keşfedilmiştir; yani benlik saygısı düşük olan bireylerin daha saldırgan olma eğiliminde olduğunu göstermiştir. Ancak, sözel saldırganlık hariç, saldırganlığın diğer alt türleri ile benlik saygısı arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur. Araştırmalar, bireylerin özelliklerinin, benlik saygısı ile saldırganlık arasındaki bağlantının şiddetini belirlemede etkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, benlik saygısı düşük bireylerin, kendilerini savunma ve sonrasında öz-değerlerini yükseltme amacıyla saldırgan davranışlara yönelme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Bu durum, söz konusu kişilerin sosyal tehditlere karşı saldırgan tutumlar benimsemelerinin daha muhtemel olduğunu göstermektedir. Ayrıca, benlik saygısı ile öfke kontrolü arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır (Arslan, 2009). Trzesniewski ve diğerlerinin 2006 yılında gerçekleştirdikleri uzun süreli çalışma, düşük benlik saygısının ergenlerde yetişkinlik döneminde psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarına yol açabileceğini göstermektedir. Bu alışma, benlik saygısının önemini ve korunmasının gerekliliğini vurgulamaktadır.

Pozitif psikolojik durumların, depresyon semptomlarını hafifletme ve benlik saygısını güçlendirme etkisi olduğu bilimsel çalışmalarla desteklenmiştir (Millar, Millar, & Tesser, 1988). Aynı zamanda, öz-şefkat gösteren davranışların bireylerin uzun dönem psikolojik

sağlığına katkıda bulunduğu tespit edilmiştir (Mongrain vd., 2011). Öznel iyi oluş ile benlik saygısı arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu da bulgular arasındadır (Proctor vd., 2009).

Yapılan çalışmalara göre, benlik saygısının yüksek olması bireyin öğrenme, problem çözüme, karar verme gibi yeteneklerini etkileyerek başarı durumunu ve meslek hayatını olumlu yönde etkileyebilir. Benlik saygısının düşük olduğu durumlarda ise bireyin sorumlulukları altında ezilme eğiliminde olduğu belirtilmiştir (Smith, Smoll, & Cuming, 2007). Bu bağlamda, bireyin benlik saygısının güçlendirilmesi, genel yaşam kalitesini artırabilir ve başarı odaklı aktivitelerde daha etkili olmasına katkı sağlayabilir.

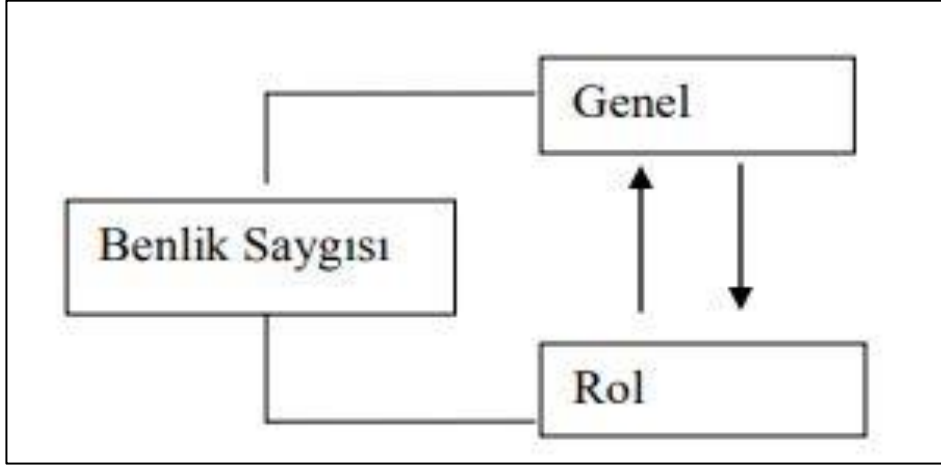


Şekil 1: Benlik Saygısı Yapısı (Yazıcı, 2018)

1.5.2. Benlik Saygısının Boyutları

Rosenberg'e (1965) göre benlik saygısı durumunu değerlendirmek için iki önemli boyut ortaya koymaktadır: barometrik benlik saygısı ve temel benlik saygısı. Anlık duygusal değişiklikleri ve dalgalanmaları ise barometrik benlik saygısı ifade etmektedir. Bu boyut, bireyin duygusal durumlarındaki anlık değişikliklere, örneğin yanlışlıkla bir toplantı salonuna girmek ve ardından hissedilen duygulara, tepkilere odaklanır. Barometrik benlik saygısı, duygusal dalgalanmaların sürekli olarak değişen bir ölçüsüdür. Temel benlik saygısı kavramına bakıldığında zaman ise anlık tecrübelerden daha az etkilenen ve daha kalıcı bir özellik taşıyan bir boyuttur. Temel benlik saygısına sahip bireyler, anlık olaylardan bağımsız olarak kendilerine olan güven duygusunu sürdürme eğilimindedirler. Yani, temel benlik saygısı, bireyin içsel değerini ve özsaygısını daha kalıcı ve sabit bir temelde değerlendiren bir boyuttur. Bu iki benlik saygısı boyutu, bireyin duygusal deneyimleriyle başa çıkma şeklini ve genel özsaygısını anlamak için önemlidir. Barometrik benlik saygısı, bireyin duygusal dalgalanmalarına daha

yakından odaklanırken, temel benlik saygısı, bireyin genel özsaygısının daha kalıcı ve derinlemesine bir değerlendirmesine odaklanır (Rosenberg, 1965).

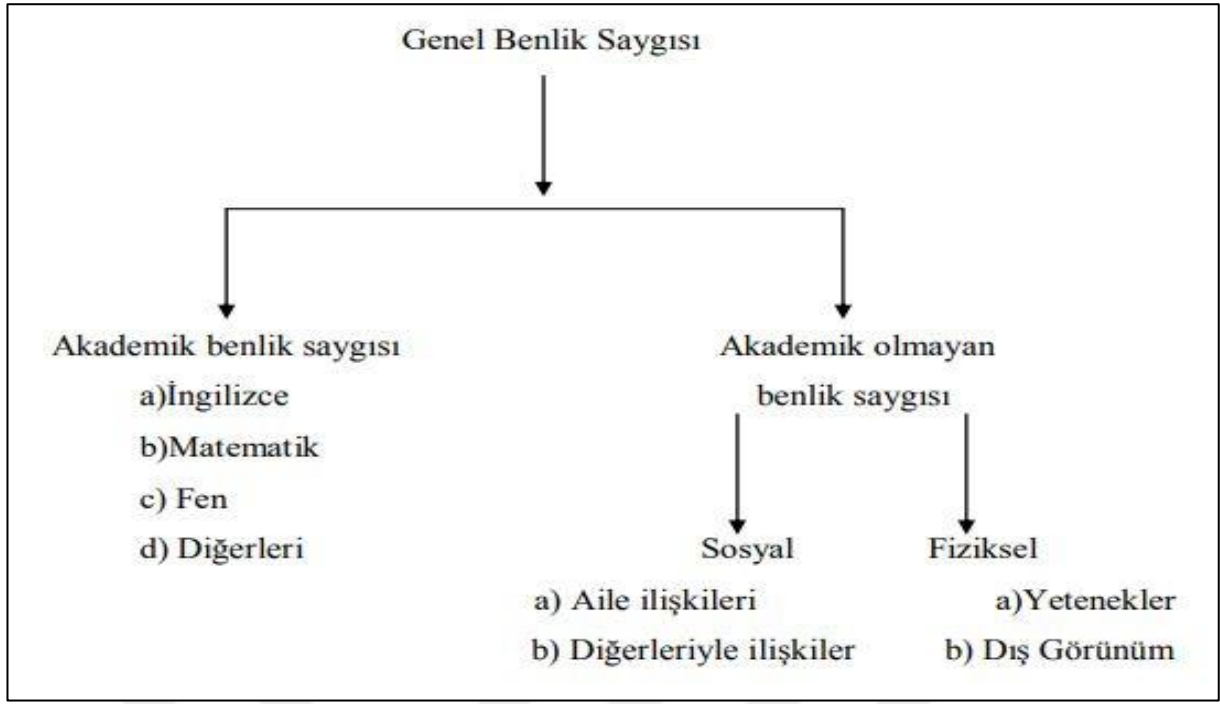


Şekil 2: Benlik Saygısı (Schumann, 1991)

Benlik saygısı iki temel boyutta incelenir: genel ve rol benlik saygısı. Genel benlik saygısı, bireyin kendisini bir bütün halinde değerli görmesi hakkında duygularını içerir. Bu değerlendirme, kişinin kendini onaylama veya onaylamama ifadesini, kendi yeteneklerine, önemine, başarısına ve değerine olan inancını içerir. Bu boyut, genellikle özsaygı olarak adlandırılır ve bireyin genel yaşam kalitesini yansıtan bir ölçüdür (Schumann, 1991).

Öte yandan, rol benlik saygısı, bireyin bir uğraş veya rol ile ilgili olarak kendi performansını, kapasitesini ve değerlerini değerlendirmesini gerektirir. Bu boyut, kişinin belirli bir rol veya faaliyetle ilgili bireysel algılarını ve hislerini içerir. Örneğin, bir kişinin iş hayatındaki başarılarına dair hissettiği değer veya bir spor dalındaki performansına dair değerlendirmeler, rol benlik saygısının bir parçasıdır (Schumann, 1991).

Genel benlik saygısı, bireyin kendini tüm yönleriyle değerli hissetmesiyle ilgili bir kavramdır. Öte yandan, özel bir durum veya yetenektan kaynaklanan özel benlik saygısı, genel benlik saygısını etkileyebilir, ancak genel benlik saygısının eksikliği, özel durumların varlığından bağımsız olabilir. Örneğin, bir kişi matematikte veya spor dalında kendini yetersiz hissettiğinde, özel benlik saygısı düşük olabilir, ancak genel benlik saygısını büyük ölçüde etkilemeyebilir (Lawrence, 2006).



Şekil 3: Genel Benlik Saygısı (Lawrence, 2006)

1.5.3. Benlik Saygısının Bireyler Üzerindeki Etkisi

Bireyin kendi saygısı, ideal benlik hedefine ulaşma çabası, kendi benliğine duyduğu sevgi ve değer görmesi, yaşam tarzını ve dünya görüşünü etkiler. Benlik saygısı ile özgüven ilişkisine bakıldığında, bireylerin ruhsal ve psikolojik durumları ile yaşam deneyimleri doğrudan etkilenir. Bu durumun temel nedeni, benlik saygısının bireyi güdülemesidir. Düşük benlik saygısına sahip olan bireyler, bu nedenle harekete geçmekte zorlanabilir, kendilerini diğerleriyle kıyaslayarak aşağıda hissedebilir ve geri planda kalmayı tercih edebilirler. Diğer yandan, aşırı yüksek benlik saygısına sahip bireylerde agresif davranışlar görülebilir (Tesser, 2004).

Yüksek benlik saygısına sahip bireylerde depresyon, stres, mutsuzluk ve diğer psikolojik rahatsızlıkların diğer kişilere oranla daha az görüldüğü belirtilmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler genellikle olumlu duygular yaşarlar, yaşamdan daha fazla keyif alırlar ve aktif olarak faaliyetlere katılmak isteme eğilimindedirler (Kernis vd., 1993).

Benlik saygısı, bir kişinin içsel motivasyonunu, harekete geçme isteğini, pozitif olma durumunu ve mutluluk düzeyini doğrudan pozitif yönde etkileyen bir güçtür. Benlik saygısı ile sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, düşük benlik saygısına sahip bireylerin sağlık durumlarında daha sık olumsuz durumlarla karşılaştığı belirtilmiştir (Marmot, 2003).

Yüksek benlik saygısının genellikle olumlu bir özellik olduğu düşünülse de, bazı araştırmalar çok yüksek benlik saygısının olumsuz sonuçlara neden olabileceğini

göstermektedir. Örnek vermek gerekirse; öğrenciler ve öğretmenler üzerinde yapılan bir araştırma, yüksek benlik saygısının agresiflik ve narsisizme yol açabileceğini ortaya koymuştur (Uçar ve Konal, 2018).

Başka bir araştırmada da Uçar ve Konal'ın çalışmasıyla benzer sonuçlar elde edilmiş ve yüksek benlik saygısının agresiflik, narsisizm ve övünme gibi sorunlarla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Algılanan benlik ile ideal benlik arasındaki mesafenin artması, bireyin kendine saygı ve sevgisinin artmasına yol açabilir; bu durum, kişinin inançları, davranışları, duyguları, yaşam tarzı, tercihleri ve eylemleri üzerinde bazen olumlu etkiler yaparken bazen de negatif sonuçlara neden olabildiği gözlenmiştir (Çıtak-Tunç vd., 2020).

1.5.4. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik saygısı, bireyin kendi değerini, yeteneklerini ve başarılarını değerlendirme kapasitesini ifade eder. Bu araştırma, araştırmacılar için merak uyandırmış ve detaylı bir şekilde incelenmiştir. Benlik saygısının tanımı, ölçümü, gelişimi ve düşük ya da yüksek özsaygıya sahip olan kişilerin yaşamlarındaki etkileri konularında yapılan çalışmalar, bilimsel bir perspektiften oldukça detaylı bir şekilde incelenmiştir (Plummer, 2011).

Benlik kavramı, tek bir an içinde oluşan bir süreç değildir. Özellikle ergenlik ve ilk yetişkinlik çağlarında gelişen bu kavram, değişken ve hayat boyu süregelen bir evrim içerir. Bireyin, diğer insanlarla etkileşimi veya kendi duyguları ve düşünceleriyle içsel diyalogları sayesinde şekillenir. Bu gelişim süreci, anne-babanın disiplin ve sevgisinin iş birliğiyle, uygun davranışları öğrenme baskısıyla, yaşlılardan, okul deneyimlerinden ve çeşitli olaylardan etkilenir. Bu süreç, bireyin ruhsal ve bedensel sağlığını, diğerleriyle olan bağlantısını, akademik başarımlarını ve kariyer planlamasını etkileyebilir. Bu etkileşimler, bireyin kimlik ve benlik algısının oluşmasına katkıda bulunur. Bu süreç içinde, bireyin benlik kavramı ve kimliği üzerindeki etkileşimler, yaşam boyu devam eden bir evrimin parçasını oluşturur. Bu nedenle, benlik kavramının gelişimi, bir bireyin yaşamındaki bir dizi faktörün etkileşimiyle şekillenen karmaşık bir süreçtir (Lawrence, 2006; Plummer, 2011).

Benlik Saygısının gelişmesi durumunda 3 ana kaynak etkili olmuştur. Bu kaynaklara bakıldığında: başkalarının onayı, yeterlilik ve kişinin her iki kaynağı kendi değerlendirmesi olarak ifade edilir. Başkalarının saygısı, olumlu duygusal etkileşimi destekler ve aynı minvalde kişinin kendisini sevebilme duygusunu güçlü kılar. Bu süreç, duygusal kendilik ve egemenlik duygularının oluşmasına katkıda bulunur. Birey, başkalarının saygısını kazanma ve sevilme duygularını deneyimleyerek duygusal benliğini oluşturur. Bu durum kişinin bilişsel kendiliğini ve bilişsel egemenliğini geliştirir. Başkalarının saygısıyla birlikte birey, kendi değerlerini ve

sevilebilirlik kriterlerini belirleyerek bilişsel kendilik oluşturur. Başkalarının düşünceleri, yaklaşımları ve duyguları, bireyin içsel ruhsal yapısının önemli bir parçası olur. Bu süreç, bireyin kendi benlik algısını ve değer sistemini şekillendirir. Bu perspektif, bireyin duygusal, sosyal ve bilişsel alanlarda kendini anlamasına ve yönetmesine yardımcı olur. Başkalarının etkileşimleri ve saygısı, bireyin içsel dünyasının zenginleşmesine ve bilişsel süreçlerin gelişimine katkıda bulunur. Bu bağlamda, başkalarının fikirleri, yaklaşımları ve duyguları, bireyin içsel ruhsal olgusunun önemli bir unsuru haline gelir (Kaya, 2021; Özkan, 1994).

1.5.5. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

1.5.5.1. Yaş

Bireylerin beden farkındalığı, erken çocukluk döneminden itibaren gelişir. Çocuk, ailesiyle olan duygusal ve fiziksel etkileşimlerinin yanı sıra iletişimde aldığı tepkilerle kendi algısını oluşturur. Bu süreçte, çocuk kendi bedenini ve başkalarının bedenlerini ayırt etmeyi öğrenir. Erken çocuklukta, ebeveynlerin tutumları çocuğun ruhsal gelişimi için kritiktir. Ancak okul çağı ve özellikle ergenlik çağının başlamasıyla, yaşlılarla iletişim kritik bir rol oynar. Okul çağındaki çocuklar, birbirlerinin vücut farklılıklarını gözlemleyerek ve dış görünüşleri hakkında görüşlerini paylaşarak etkileşimde bulunurlar. Bu durum özellikle aşırı kilolu, çok kısa veya çok uzun boylu olma gibi vücut özelliklerine sahip çocukların akranlarından bazıları tarafından istismara uğramasına neden olabilir. Bu durumda, çocuğun beden algısı evdeki algısından farklı bir boyuta evrilebilir ve daha rekabetçi bir hal alabilir. Ergenlik, fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerin yoğun ve etkin rol oynadığı bir süreçtir. Bu dönemde gençler, kendilerini topluma kabul ettirme konusunda daha fazla çaba harcarken, diğerleriyle karşılaştırmalar da daha sık ve gözle görülür hale gelir. (Aslan, 2004). Ergenler, akranlarının bedenlerindeki değişiklikleri kendi fiziksel görünüşleriyle karşılaştırarak güzellik, zayıflık, ve cinsel olgunluk gibi kriterlere göre değerlendirme eğilimindedirler. Bu karşılaştırma sonucunda, bazı durumlar ciddi bir krize yol açabilir; örneğin, erkeklerin boy kısalığı veya vücut tüylenmesi gibi özellikleri, ya da kızların göğüs büyüklüğü veya küçüklüğü gibi faktörler. (Süzer, 2022). Fiziksel görünüşlerini olumlu bir şekilde gören ergenler, sosyal ilişkilerde daha güvenli ve başarılı olma eğilimindedir. Ancak, kendilerini fiziksel açıdan olumsuz gören ergenlerde değersizlik, güvensizlik ve huzursuzluk daha yaygın olabilir. (Ziyalar, 1983). Ergenlik çağındaki bireylerin kendilerini fiziksel olarak olumlu değerlendirmesi ve kabul etmesi, sağlıklı akran ilişkileri kurmalarına ve benlik saygılarının artmasına katkı sağlar. Bu durum, yetişkinlik dönemine daha sağlıklı bir yolda ilerlemelerine pozitif yönde katkısı olur. (Süzer, 2022; Ziyalar, 1983).

1.5.5.2. Aile

Benlik anlayışının temeli ve benlik saygısının gelişimi, anne karnından gençlik dönemine kadar uzanan süreçte gerçekleşir. Bu evrede en fazla etkilenen faktörlerden biri de sürekli olarak içinde bulunduğumuz aile yapısıdır. Aile içinde yaşadıklarımız, benlik gelişimimiz için önemli bir rol oynar. Tutarsız bir aile yapısında büyüyen çocuklarda olumlu benlik özellikleri gelişmeyebilir; aksine, tutarlı bir aile yapısı olumlu benlik özelliklerinin oluşmasına katkıda bulunabilir. Demokratik bir aile yapısı, çocuğun benlik saygısını artırabilir, çünkü bu ortamda çocuğun düşünceleri ve duyguları önemsenir. Ancak, tutarsız ve baskıcı bir aile yapısı olumsuz benlik özelliklerinin ortaya çıkmasına neden olabilir. Çocuğu yetiştiren bireyler arasındaki iletişim, çocuk ile kurulan iletişim ve bu bireylerin çocuğun hareketlerine ve kararlarına gösterdikleri tutum, çocuğun kendi benlik algısını oluşturmasında önemli bir yer alır. Bu nedenden aile, çocuğun kendisini nasıl algıladığı, özsaygısı ve benlik saygısı konusunda kritik bir önem arz eder. Ailenin sağladığı destek, sevgi ve anlayış, çocuğun olumlu bir benlik kavramı geliştirmesine katkıda bulunabilir. Tersine, olumsuz iletişim, eleştiri veya ilgisizlik, çocuğun benlik saygısını negatif yönde etkileyebilir. Bu sebeple, aile içindeki iletişim ve ilişkilerin iyi yönde yönetilmesi, çocuğun sağlıklı bir benlik gelişimi için kritik bir rol oynar (Kayaalp & Gündüz, 2018).

1.5.5.3. Eğitim ve okul

Çocuğun aile içinde tanıştığı ve uzun süre içinde var olacağı ikinci önemli etken eğitim ve okuldur. Bu süreç, çocuğun ilk defa aile haricinde bir çevreye katılım sergilediğinde ve toplumun ana beklentileriyle yüzleştiği bir dönemdir. Bu durum, çocuğun aile beklentileri dışında toplumun genel beklentileriyle uyum sağlamak zorunda olmasını içerir. Öğretmenler, çocuğun hayatında aileden sonra etki bırakmak istediği, rol aldığı ve değerli gördükleri en önemli kişilerden biridir. Birçok alanda olduğu gibi, çocukların benlik saygısını da etkileyen önemli bir faktördür. Öğretmenlerin çocukların davranışlarına karşı gösterdikleri tepkiler, tutumları ve verdikleri geri dönüşler, çocuğun benlik saygısının olumlu veya olumsuz bir şekilde gelişimini belirleyen önemli belirleyicilerdir. Öğretmenler tarafından takdir edilen, saygı gösterilen bireyler genellikle yüksek benlik saygısına sahipken, başarısız gösterilen ve değersiz hissettirilmesine neden olan kişiler düşük benlik saygısına sahip olması gözlemlenebilir (Pişkin, 2003).

Lawrence (1998) tarafından yapılan bir çalışma, eğitim ortamındaki eğitimci veya öğretmenlerin çocukların benlik saygısı gelişiminde çok büyük bir rol oynadığını vurgular. Araştırmada, öğretmenlerden olumlu geri dönüş gören çocukların benlik saygısının diğerlerine nazaran daha verimli olduğu, öğretmenlerden sert tepkiler ve negatif geri dönüşler alan

çocuklarda benlik saygısının düşük görüldüğü sonucuna varılmıştır. Öğretmenlerin çocukların benlik saygısını olumlu bir şekilde etkileyebilecekleri ve bu süreçte kritik bir yer alabilecekleri gerçeğini vurgular (Araç, 2022).

1.5.5.4. Cinsiyet

Beden algısı, toplum genelindeki tüm kişiler için kritik bir konudur, fakat kadınlar genellikle ideal bir bedene sahip olma konusunda daha yoğun sosyokültürel baskılara maruz kalırlar (Corey & Corey, 2006). Bu nedenle, kadınların erkeklere göre fiziksel görünümüne daha eleştirel yaklaştığı, kiloları ve dış görünümüyle daha çok ilgi gösterdiği ve beden memnuniyetsizliğinin daha yaygın olduğu bilinmektedir (Mills vd., 2002). Acar'a (2010) göre, kadınlarda bedene yönelik dikkat çok erken yaşlarda meydana çıkar ve hayatları boyunca süregelir. Kadınlar genellikle kendileri için ideal olarak sunulan düşük kiloya ulaşma hedefine odaklanırken, erkekler için ise durum daha kaslı bir vücuda ulaşma arzusu olabilir. Sosyokültürel faktörler göz önüne alındığında, toplumsal beklentilerin, medyanın etkisinin ve aile baskısının daha çok kadınlar üzerine yoğunlaştığı ve baskı yarattığı görülür. Toplumsal açıdan, kadınların iş bulma, statü kazanma, yükselme ve kabul görmeleri genellikle dış görünüşleriyle doğrudan ilişkilidir. Mesela, kadınların eğer varsa kilo problemleri, iş ve özel hayatlarında olumsuz etiketlenmelerle sonuçlanabilir ve zayıf olma baskısı beden algısını olumsuz etkileyebilir (Acar, 2010). Meier ve Gray'e (2014) göre, kadınlar için arzulanan fiziksel özelliklerden uzak olmak, sosyal itibarı kaybetmek anlamına gelebilir; Bu durum, kadınların beden algısının erkeklere kıyasla daha hassas olmasını açıklar niteliktedir.

1.5.5.5. Sağlık ve sosyal ilişkiler

Sağlık gibi unsurların yanı sıra, ilişkilerden elde edilen doyumun bireyin benlik saygısını etkilediği gözlemlenmiştir (Antonucci & Jackson, 1983; Orth vd., 2015). Örneğin, 10 ile 11 yaşları arasındaki çocuklarla yapılan bir araştırmada, obezitenin benlik saygısını olumsuz etkilediği bulunmuştur. Ayrıca, bu yaş grubundaki çocuklarda fiziksel aktivite eksikliğinin, benlik saygısını olumsuz etkileyebileceği ve akademik başarısızlıkla ilişkilendirilebileceği vurgulanmıştır (Wang & Veugelers, 2008).

Benlik saygısı, sosyal ilişkilerin kurulması ve gelişiminde önemli bir rol oynarken, sosyal ilişkilerin de benlik saygısını etkilediği bilinmektedir. Yüksek benlik saygısının ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği, düşük benlik saygısının ise depresyon, yeme bozuklukları gibi mental sorunlara yol açabileceği belirtilmiştir. Benlik saygısındaki düşüş, bazı psikolojik bozukluklara yol açarken, benlik saygısında hastalıkların iyileşme sürecinde kritik bir yer

aldığı gözlemlenmiştir. Benlik saygısı, akademik başarı, sosyal ilişkiler ve yaşam doyumu gibi faktörlerle sıkı bir şekilde ilişkilidir (Mann vd., 2004).

Bazı çalışmalar, hafif bedensel engelli bireylerin, ağır bedensel engelli bireylere göre daha düşük benlik saygısına sahip olma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu olgunun olası nedeni, hafif bedensel engeli olan bireylerin daha az fark edilebilir olmaları ve bu durumun empati kurmayı zorlaştırması şeklinde açıklanmaktadır (Miyahara & Piek, 2011).

1.5.5.6. Ekonomi

İşte çalışmak ve aile gelirine katkıda bulunmak, kişinin benlik saygısını iyi yönde etkiler (Orth vd., 2015). Aile içinde yoksulluk yaşanması ise çocuğun benlik saygısını olumsuz etkileyebilmektedir. Ancak ebeveynlerin sıcak davranışları ve çocuklarına yönelik ilgileri bu durumu kısmen tolere edebilir (Krauss vd., 2020).

1.5.6. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı

Pozitif ve olumlu geri bildirimler, kişinin kendini değerli, yetenekli ve önemli hissetmesine katkıda bulunabilir. Bu durum, bireyin benlik saygısının yüksek olmasını destekleyebilir. Negatif ve olumsuz geri bildirimler ise bireyin kendini değersiz, yeteneksiz veya önemsiz gibi hissetmesine yol açabilir, bu da benlik saygısının düşük olmasına yol açabilir. Birey, çevresinden aldığı dönütleri kullanarak kendi benlik algısını oluşturur. Eğer birey, çevresinden gelen olumsuz yorumlarla kendi benlik algısını beğenmezse, düşük benlik saygısından söz edilebilir. Tam tersi durumda, olumlu dönütlerle kendi benlik algısını olumlu buluyorsa, yüksek benlik saygısından bahsedilebilir. Bu nedenle, çevresel etkileşimler ve geri bildirimler, bireyin benlik saygısını belirlemede kritik bir rolü vardır. Yüksek benlik saygısı olan kişilerin, kendine güveni sağlam, kendi değerini bilen, kendini önemli ve faydalı bir kişi olarak gören kişilerdir (Mujiyati & Adiputra, 2018). Bu bireyler, sadece pozitif yönleri değil, aynı zamanda eksikliklerini de fark ederler ve bu eksik yanlarını eleştiriye kapalı bir şekilde kabul ederler, geliştirmeye yönelik çaba sarf ederler. Kendi beceri ve sınırlılıklarının bilincinde oldukları için pozitif bir görüşe sahiptirler (Soğukpınar, 2014).

Yapılan araştırmalar, benlik saygısı yüksek bireyler bir dizi olumlu niteliğe sahip olduğunu göstermektedir. Bu nitelikler arasında başarı gösterme isteği, pozitiflik, meydan okumalara karşı direnç, sosyal yetenekler, yeni fikirlere açıklık, aktiflik, yaratıcılık, insanlarla iyi ilişkiler kurma yeteneği ve iletişim becerileri yer almaktadır (Cevher & Buluş, 2006). Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, yeteneklerine güvenen, pozitif bir bakışa sahip olan ve çeşitli hayat becerilerini geliştirmeye istekli olan bireyler olarak öne çıkarlar. Benlik saygısı düşük olan bireyler, genellikle kendi benliklerini kabul edemeyen, memnuniyetsizlik duyan,

kendini değersiz hisseden, sosyalleşmekte zorlanan, insanlarla ilişki kurmaktan çekinen veya kaçınan, kendine güvenemeyen ve yapabileceklerinin sınırlı olduğuna inanan kişilerdir (Byrne & O'brien, 2014). Düşük benlik saygısı olan kişiler, yüksek benlik saygısı olan bireylerin tersine kendilerine saygısı olmayan, görüşlere olumsuz bakan, içinde buldukları ortamda rahat edemeyen, iletişimde güçlük çeken, sürekli kabul görmeme korkusuna sahip ve bu nedenle kendi iç dünyasına kapanan kişiler olabilirler (Mann vd., 2004).

1.5.7. Benlik Saygısı ve Spor İlişkisi

Spor, insanların bedensel, psikolojik ve toplumsal gelişimine destek sağlayan önemli bir olgu olarak kabul görür. Sporun sadece fiziksel bir etkinlik olmasının ötesinde, bireyin sosyal, duygusal ve toplumsal yönden de gelişimine önemli katkılarda bulunduğu vurgulanmaktadır (Aracı, 1999).

Sporun kişilik üzerindeki etkilerine odaklanıldığında (Aracı, 1999):

- **Spor, Karaktere Şekil Verir:** Spor, bireyin karakter gelişimine olumlu yönde etki eder. Mücadeleci bir ruh, dayanıklılık, motivasyon gibi karakter özellikleri spor aktiviteleriyle desteklenir.
- **İş Birliği Yeteneği:** Spor, takım oyunları aracılığıyla iş birliği yapmayı öğretir. Takım sporları, bireyin grup içinde nasıl çalışması gerektiğini anlamasına ve takım arkadaşlarıyla uyumlu bir şekilde çalışabilmesine katkı sağlar.
- **Disiplin Algısını Geliştirir:** Spor, düzenli antrenmanlar, kurallara uyum ve belirli hedeflere ulaşma çabasıyla disiplin algısını güçlendirir. Bu, bireyin hayatının diğer alanlarına da pozitif bir şekilde katkı sağlar.
- **Onurlu ve Dürüst Mücadele:** Spor, onurlu ve dürüst şekilde mücadele vermeyi öğretir. Fair-play prensipleri doğrultusunda, rakibe saygı göstermek ve adil bir yarışma ortamı yaratmak sporun temel unsurları arasındadır.
- **Kazanmayı ve Kaybetmeyi Öğretir:** Spor, kazanmayı ve kaybetmeyi deneyimleme fırsatı sunar. Bu deneyimler, bireyin başarılarına sevinme ve hatalarından ders çıkarma yeteneğini geliştirir.
- **Emeğe Saygı ve Değer Verme:** Spor, karşılaşmalarda emek harcayan rakip takımlara ve sporculara saygı duymayı öğretir. Başkalarının çabalarını takdir etme ve değer verme, sporun ahlaki yönlerinden biridir.

Bu noktalar, sporun bireyin karakter gelişimine, sosyal becerilere, disiplin anlayışına ve ahlaki değerlere olumlu katkılar sağladığını göstermektedir (Aracı, 1999). Beden eğitimindeki özgürlük ve zorunlu hissetmeme olgusu, öğrenen-öğretmen ilişkisini olumlu bir şekilde

etkileyerek bireyin sosyalleşme sürecini kolaylaştırabilir (Aracı, 1999). Coopersmith (1967), benlik saygısının geliştirilmesine etkisi olan dört önemli maddeyi bu şekilde sıralamaktadır:

- **Kişinin yaşamında önemli yere sahip olan insanların gösterdiği ilgi, kabul ve saygı:** Bireyin çevresindeki önemli figürlerden gördüğü ilgi, kabul ve saygı, benlik saygısının olumlu yönde şekillenmesine katkıda bulunabilir. Beden eğitimindeki serbestlik, öğrencinin bu tür olumlu etkileşimleri deneyimlemesine olanak tanır.
- **Kişinin içinde bulunduğu durum, elde ettiği başarı ve konumu:** Bireyin içinde bulunduğu durum, elde ettiği başarımlar ve ulaştığı konum, benlik saygısını etkileyen önemli faktörlerdir. Serbestlik ve zorunlu olmama durumu, öğrencilere başarı fırsatları sunarak bu etkeni olumlu yönde etkileyebilir.
- **Kişinin başkaları tarafından oluşturulan ve kendi istediği amaçlara ulaşım ulaşamaması:** Kişinin kendi amaçlarına ulaşım ulaşamaması, benlik saygısını etkiler. Beden eğitimindeki serbestlik, öğrencilere kendi hedeflerini belirleme ve bu hedeflere ulaşma yolunda fırsat tanır.
- **Kişinin başkaları tarafından yapılan değerlendirmelere nasıl karşılık verdiği:** Kişinin, çevresindeki değerlendirmelere nasıl tepki verdiği, benlik saygısını etkileyen bir diğer faktördür. Serbestlik, öğrencilere kendi değerlendirmelerini yapma ve bu değerlendirmelere uygun şekilde tepki gösterme özgürlüğü sağlayabilir.

Beden eğitimindeki bu yaklaşımlar, öğrencilerin benlik saygısının olumlu yönde gelişmesine katkıda bulunabilir ve sosyal ilişkilerini güçlendirebilir. Bu etkenler sporun bireyin benlik saygısı üzerindeki etkisini açıklama konusunda oldukça önemlidir. Beden eğitimi öğretmeni, antrenör, müsabaka ortamı ve diğer sporculardan alınan ilgi, kabul ve saygı, bireyin benlik saygısını olumlu yönde etkileyebilir. Spor, aynı zamanda bireyin kendi belirlediği hedeflere ulaşma sürecini içerir, bu da benlik saygısını güçlendirebilir. Sporun, bireyin öğretmeni, antrenörü, takım arkadaşları ve rakipleri ile etkileşim içinde olma fırsatı sunması, sosyal becerilerin gelişmesine katkıda bulunabilir. Bu sosyal etkileşimler, bireyin etrafı ile olan ilişkisini iyi yönde etkileyerek benlik saygısını artırabilir. Ayrıca, sporun rekabetçi doğası, bireyin kendi sınırlarını zorlamasına ve başarılar elde etmesine olanak tanıyarak benlik saygısının olumlu bir şekilde şekillenmesine katkıda bulunabilir. Başkalarının ve bireyin kendi başarılarının değerlendirilmesi, bireyin bu değerlendirmelere nasıl tepki verdiği, sporun bireyin duygusal zekasını ve olumlu bir bakış açısını geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu nedenle, sporun sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda bireyin psikolojik sağlığı üzerinde de olumlu etkileri olabileceği unutulmamalıdır (Aracı, 1999).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE MODELİ

Karasar (2012) göre, bir gerçeğe ulaşma amacıyla, geniş bir veri yelpazesine sahip evrende, ya kainatın tamamı ya da ondan alınan bir örneklem üzerinde tarama yöntemleri uygulanmaktadır. Bu bağlamda, nicel olan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli, bu araştırmanın temel amacıyla uyumlu olarak seçilmiştir.

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın ulaşılabilir evrenini 2022-2023 Akademik Yılı Bahar Dönemi'nde Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesine kayıtlı 829 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya, Bayburt Üniversitesi'nde öğrenim gören 310 birey gönüllü olarak katılım göstermiştir. Bu örneklem seçiminde kolayda örnekleme yaklaşımından faydalanılmıştır. Araştırma aşamasında katılımcılara tüm bilgiler detaylı olarak aktarıldıktan sonra katılımcılara toplam 332 anket formu uygulanmış ancak eksik-hatalı olan 22 anket formu değerlendirme dışında tutulmuş olup toplam 310 anket formu analize alınmıştır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veri toplama sürecinde, araştırmacılar demografik verileri toplamak için özel olarak hazırlanmış bir kişisel bilgi formundan yararlanmışlardır. Serbest zaman doyum düzeylerini ölçmek için Beard ve Ragheb'in (1992) geliştirdiği ve Gökçe ile Orhan'ın (2011) Türkçeye adaptasyonunu yaptığı "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Benlik saygısı ölçümünde, Tafarodi ve Swann'ın (2001) geliştirdiği ve Doğan'ın (2011) Türkçeye uyarladığı "İki Boyutlu Benlik Saygısı: Kendini Sevmeye/Öz Yeterlilik Ölçeği" tercih edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık seviyelerini tespit etmek için ise Smith ve arkadaşlarının (2008) oluşturduğu ve Doğan'ın (2015) Türkçeye çevirdiği "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği"nden faydalanılmıştır.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ),"Serbest Zaman Doyum Ölçeği", Jacob G. Beard ve Mounir G. Ragheb tarafından ilk olarak geliştirilmiş, daha sonrasında Idyll Arbor, Inc. tarafından revize edilen kısa bir versiyonu ile tanınmaktadır. Türkçeye Gökçe ve Orhan (2011) tarafından adapte edilen bu ölçek, geçerlik ve güvenilirlik analizlerine tabi tutulmuştur. Ölçek 24 maddeden oluşmakta ve katılımcılar bu maddeleri beşli bir skala üzerinden değerlendirmektedirler. "Neredeyse hiç doğru değil"den "Neredeyse her zaman doğru"ya kadar değişen bu skala ile ölçeklenmiştir. 1980 yılında Beard ve Ragheb, ölçeğin uzun formunun geçerlilik ve güvenilirlik analizlerini yapmışlardır. Altı farklı alt boyutu bulunan SZDÖ;

Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Fiziksel, Rahatlama ve Estetik boyutlarından meydana gelmektedir. Her bir alt boyut için hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı 0,85 ile 0,96 arasında değişkenlik göstermektedir ki bu da ölçeğin yüksek güvenilirliğini işaret etmektedir. Kısa formun Cronbach Alpha katsayısı ortalaması ise 0,93 olarak tespit edilmiştir. Türkçe adaptasyonu sırasında yapılan çalışmalarda alt boyutlar için hesaplanan iç tutarlık katsayıları 0,76 ile 0,80 arasında değişmekte olup, bu da ölçeğin Türkçe versiyonunun güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ), Smith vd. (2008) tarafından geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, kişilerin mental dayanıklılık seviyelerini ölçmek için tasarlanmıştır. Bu ölçek, Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve geçerlik-güvenirlilik analizleri yapılmıştır. Katılımcılar, beş dereceli Likert ölçeği kullanarak, kendileri için en uygun seçeneği "Hiç uygun değil" (1) ile "Tamamen Uygun" (5) arasında belirlemektedirler. Altı maddeden oluşan bu ölçekte, 2., 4. ve 6. maddelerin puanlaması tersine çevrilmiştir. Tek faktörlü yapıda olan bu ölçekle yapılan değerlendirmede, alınan yüksek puanlar bireyin psikolojik sağlamlığının yüksek olduğunu gösterir. KPSÖ'nün iç tutarlılık katsayısı 0,83 olarak hesaplanmıştır. Buna göre, Doğan'ın (2015) çalışmasıyla bu ölçeğin Türkçe versiyonunun güvenilir ve geçerli olduğu sonucuna varılmıştır.

İki Faktörlü Benlik Saygısı Ölçeği: Öz Yeterlik/Kendini Sevme (İFBSÖ), Tafarodi ve Swan tarafından 2001 yılında geliştirilen "Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği (KS/ÖÖ)", Doğan'ın 2011 yılındaki çalışmasıyla Türk kültürüne uyarlanmıştır. Bu ölçek, bireylerin benlik saygısı düzeylerini, kendini sevme ve öz yeterlik olmak üzere iki farklı boyutta değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Toplamda 16 sorudan meydana gelen KS/ÖÖ, beş puanlık bir derecelendirme sistemi üzerinden yapılandırılmıştır. Doğan'ın uyarlama sürecinde ilk olarak madde analizi gerçekleştirilmiş, ölçeğin temsil gücü olan maddeler tespit edilmiştir. Ardından yapısal geçerliliği test etmek için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve ölçeğin iki boyutlu orijinal yapısı onaylanmıştır. Ayrıca, ölçeğin diğer benzer ve farklı yapıları ölçen araçlarla olan ilişkisini inceleyerek ölçüt geçerliliğini belirlemiştir. Güvenirlilik analizi, iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleri ile yapılmıştır; "Kendini Sevme" için Cronbach Alpha katsayısı 0,83, "Öz Yeterlik" için ise 0,74 olarak bulunmuştur. İki haftalık bir süre zarfında tekrarlanan testler sonucunda her iki boyut için de güvenilirlik katsayısı 0,82 olarak hesaplanmıştır. Doğan'ın (2011) araştırması sonucunda KS/ÖÖ'nin benlik saygısını ölçmede kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir araç olduğu sonucuna varılmıştır.

2.4. VERİ ANALİZİ

Veri seti, SPSS 23.0 yazılımı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek belirlenmiştir. Bu değerlerin ± 2 aralığında olup olmadığı değerlendirilmiş ve George & Mallery (2003) referans alınarak ölçeklerin boyutlarının normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler kapsamında, veri setinin ortalama ve standart sapması hesaplanmıştır. İki bağımsız grup arasındaki farklılıklar Bağımsız Örneklem t-Testi ile; üç veya daha fazla grup arasındaki farklılıklar ANOVA ile; ölçek puanlarının korelasyon analizlerinde Pearson ve Spearman korelasyon katsayıları kullanılarak yorumlamalar yapılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde ilgili verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulgular tablolar şeklinde sunularak yorumlanmıştır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	107	34,5
	Erkek	203	65,5
Bölüm	Antrenörlük Eğitimi	129	41,6
	Beden Eğitimi ve Spor	76	24,5
	Öğretmenliği	52	16,8
	Rekreasyon	53	17,1
	Spor Yöneticiliği	75	24,2
Sınıf	1. Sınıf	96	31,0
	2. Sınıf	54	17,4
	3. Sınıf	85	27,4
	4. Sınıf	75	24,2
Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	Evet	176	56,8
	Hayır	134	43,2
Toplam		310	100,0

Tablo 1 incelendiğinde erkek katılımcı sayısının (203 kişi) kadın katılımcı sayısının (107 kişi) yaklaşık iki katı olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların çoğunluğunun antrenörlük eğitimi bölümünde (129 kişi) ve 2. Sınıfta (96 kişi) oldukları anlaşılmaktadır. Buna ek olarak çoğu katılımcının (176 kişi) düzenli bir şekilde aktif olarak spor yaptıkları görülmektedir.

Tablo 2: Yaş ve Aylık Ortalama Kişisel Gelir Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	n	Ortalama	Medyan	Std. Sapma	Min.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	310	21,0194	21,0000	1,94411	18,00	30,00	0,667	1,390
Aylık Ortalama Kişisel Gelir (TL)	262	4463,74	2000,00	5423,307	500	30000	2,744	8,320

Tablo 2'ye göre katılımcıların yaşlarının ortalaması 21,0194 ve standart sapması 1,94411; aylık ortalama kişisel gelirlerinin ortalaması 4463,74 ve standart sapması 5423,307 olarak bulunmuştur. Buna ek olarak çarpıklık ve basıklık değerleri çerçevesinde yaş değişkeninin normal dağılım sergilediği, aylık ortalama kişisel gelir değişkeninin normal

dağılım sergilemediği kabul edilmiştir (bkz. George & Mallery, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013).

Tablo 3: Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Sonuçları

Boyut	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
SZD - Psikolojik	0,690	4
SZD - Eğitimsel	0,838	4
SZD - Sosyal	0,818	4
SZD - Fiziksel	0,874	4
SZD - Rahatlama	0,720	4
SZD - Estetik	0,827	4
Serbest Zaman Doyum (Toplam)	0,940	24
BS - Kendini Sevme	0,780	8
BS - Özyeterlik	0,658	8
Psikolojik Sağlamlık	0,570	6

Tablo 3'e göre iç tutarlık katsayısı (Cronbach's Alpha), SZD – Psikolojik, SZD – Eğitimsel, SZD - Sosyal, SZD - Fiziksel, SZD - Rahatlama, SZD - Estetik, Serbest Zaman Doyum (Toplam), BS - Kendini Sevme, BS - Özyeterlik ve Psikolojik Sağlamlık boyutları kapsamında güvenirliliğin sağlandığı ileri sürülebilmektedir (bkz. Hinton, McMurray, & Brownlow, 2014).

Tablo 4: Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Boyutlar	n	Ortalama	Medyan	Std. Sapma	Min.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık
SZD - Psikolojik	310	3,6645	3,7500	0,79742	1,00	5,00	-0,430	0,418
SZD - Eğitimsel	310	3,9137	4,0000	0,82341	1,00	5,00	-0,518	0,033
SZD - Sosyal	310	3,8073	3,7500	0,82030	1,00	5,00	-0,428	0,143
SZD - Fiziksel	310	3,9161	4,0000	0,88189	1,00	5,00	-0,588	0,013
SZD - Rahatlama	310	3,5202	3,5000	0,80890	1,00	5,00	-0,011	-0,268
SZD - Estetik	310	3,7024	3,7500	0,81299	1,00	5,00	-0,191	-0,276
Serbest Zaman Doyum (Toplam)	310	3,7540	3,7500	0,67733	1,00	5,00	-0,218	0,104
BS - Kendini Sevme	310	3,6903	3,5625	0,75535	1,13	5,00	0,134	-0,661
BS - Özyeterlik	310	3,4073	3,2500	0,60720	1,88	5,00	0,576	0,444
Psikolojik Sağlamlık	310	3,2038	3,0000	0,66123	1,00	5,00	0,511	1,347

Tablo 4'e göre serbest zaman doyum bağlamında katılımcılar ait psikolojik alt boyutu puan ortalaması 3,6645 ve standart sapması 0,79742; Eğitimsel alt boyutu puan ortalaması 3,9137 ve standart sapması 0,82341; Sosyal alt boyutu puan ortalaması 3,8073 ve standart sapması 0,82030; Fiziksel alt boyutu doyum puan ortalaması 3,9161 ve standart sapması

0,88189; Rahatlama alt boyutu puan ortalaması 3,5202 ve standart sapması 0,80890; Estetik alt boyutu doyum puan ortalaması 3,7024 ve standart sapması 0,81299; Toplam boyut puan ortalaması 3,7540 ve standart sapması 0,67733 olarak bulunmuştur. Bu bağlamda katılımcıların psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik ve toplam doyumlarının yüksek düzeyde olduğu ileri sürülebilmektedir. Benlik saygısı bağlamında katılımcılar ait kendini sevme alt boyutu puan ortalaması 3,6903 ve standart sapması 0,75535; Özyeterlik alt boyutu puan ortalaması 3,4073 ve standart sapması 0,60720 olarak bulunmuştur. Bu bağlamda katılımcıların kendini sevme ve özyeterlik düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilmektedir. Katılımcılara ait psikolojik sağlamlık puan ortalaması 3,2038 ve standart sapması 0,66123 olarak bulunmuştur. Bu bağlamda katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının orta düzeyde olduğu ileri sürülebilmektedir. Buna ek olarak çarpıklık ve basıklık değerleri çerçevesinde ölçeklerin boyutlarının normal dağılım sergiledikleri kabul edilmiştir (bkz. George & Mallery, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013).

Tablo 5: Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Boyut	Cinsiyet	n	Ort.	ss.	t	sd	p																																																																																																								
SZD - Psikolojik	Kadın	107	3,7921	,72967	2,055*	308	,041																																																																																																								
	Erkek	203	3,5973	,82471				SZD - Eğitimsel	Kadın	107	4,0210	,80250	1,671	308	,096	Erkek	203	3,8571	,83059	SZD - Sosyal	Kadın	107	3,8738	,85807	1,038	308	,300	Erkek	203	3,7722	,79960	SZD - Fiziksel	Kadın	107	4,0117	,88647	1,387	308	,166	Erkek	203	3,8658	,87747	SZD - Rahatlama	Kadın	107	3,5958	,75442	1,196	308	,233	Erkek	203	3,4803	,83524	SZD - Estetik	Kadın	107	3,6799	,78367	-,353	308	,724	Erkek	203	3,7143	,82969	Serbest Zaman Doyum (Toplam)	Kadın	107	3,8290	,67297	1,418	308	,157	Erkek	203	3,7145	,67793	BS - Kendini Sevme	Kadın	107	3,7640	,76639	1,248	308	,213	Erkek	203	3,6515	,74845	BS - Özyeterlik	Kadın	107	3,4206	,60545	,280	308	,780	Erkek	203	3,4002	,60951	Psikolojik Sağlamlık	Kadın	107	3,1121	,56486	-1,777	308	,077
SZD - Eğitimsel	Kadın	107	4,0210	,80250	1,671	308	,096																																																																																																								
	Erkek	203	3,8571	,83059				SZD - Sosyal	Kadın	107	3,8738	,85807	1,038	308	,300	Erkek	203	3,7722	,79960	SZD - Fiziksel	Kadın	107	4,0117	,88647	1,387	308	,166	Erkek	203	3,8658	,87747	SZD - Rahatlama	Kadın	107	3,5958	,75442	1,196	308	,233	Erkek	203	3,4803	,83524	SZD - Estetik	Kadın	107	3,6799	,78367	-,353	308	,724	Erkek	203	3,7143	,82969	Serbest Zaman Doyum (Toplam)	Kadın	107	3,8290	,67297	1,418	308	,157	Erkek	203	3,7145	,67793	BS - Kendini Sevme	Kadın	107	3,7640	,76639	1,248	308	,213	Erkek	203	3,6515	,74845	BS - Özyeterlik	Kadın	107	3,4206	,60545	,280	308	,780	Erkek	203	3,4002	,60951	Psikolojik Sağlamlık	Kadın	107	3,1121	,56486	-1,777	308	,077	Erkek	203	3,2521	,70328								
SZD - Sosyal	Kadın	107	3,8738	,85807	1,038	308	,300																																																																																																								
	Erkek	203	3,7722	,79960				SZD - Fiziksel	Kadın	107	4,0117	,88647	1,387	308	,166	Erkek	203	3,8658	,87747	SZD - Rahatlama	Kadın	107	3,5958	,75442	1,196	308	,233	Erkek	203	3,4803	,83524	SZD - Estetik	Kadın	107	3,6799	,78367	-,353	308	,724	Erkek	203	3,7143	,82969	Serbest Zaman Doyum (Toplam)	Kadın	107	3,8290	,67297	1,418	308	,157	Erkek	203	3,7145	,67793	BS - Kendini Sevme	Kadın	107	3,7640	,76639	1,248	308	,213	Erkek	203	3,6515	,74845	BS - Özyeterlik	Kadın	107	3,4206	,60545	,280	308	,780	Erkek	203	3,4002	,60951	Psikolojik Sağlamlık	Kadın	107	3,1121	,56486	-1,777	308	,077	Erkek	203	3,2521	,70328																				
SZD - Fiziksel	Kadın	107	4,0117	,88647	1,387	308	,166																																																																																																								
	Erkek	203	3,8658	,87747				SZD - Rahatlama	Kadın	107	3,5958	,75442	1,196	308	,233	Erkek	203	3,4803	,83524	SZD - Estetik	Kadın	107	3,6799	,78367	-,353	308	,724	Erkek	203	3,7143	,82969	Serbest Zaman Doyum (Toplam)	Kadın	107	3,8290	,67297	1,418	308	,157	Erkek	203	3,7145	,67793	BS - Kendini Sevme	Kadın	107	3,7640	,76639	1,248	308	,213	Erkek	203	3,6515	,74845	BS - Özyeterlik	Kadın	107	3,4206	,60545	,280	308	,780	Erkek	203	3,4002	,60951	Psikolojik Sağlamlık	Kadın	107	3,1121	,56486	-1,777	308	,077	Erkek	203	3,2521	,70328																																
SZD - Rahatlama	Kadın	107	3,5958	,75442	1,196	308	,233																																																																																																								
	Erkek	203	3,4803	,83524				SZD - Estetik	Kadın	107	3,6799	,78367	-,353	308	,724	Erkek	203	3,7143	,82969	Serbest Zaman Doyum (Toplam)	Kadın	107	3,8290	,67297	1,418	308	,157	Erkek	203	3,7145	,67793	BS - Kendini Sevme	Kadın	107	3,7640	,76639	1,248	308	,213	Erkek	203	3,6515	,74845	BS - Özyeterlik	Kadın	107	3,4206	,60545	,280	308	,780	Erkek	203	3,4002	,60951	Psikolojik Sağlamlık	Kadın	107	3,1121	,56486	-1,777	308	,077	Erkek	203	3,2521	,70328																																												
SZD - Estetik	Kadın	107	3,6799	,78367	-,353	308	,724																																																																																																								
	Erkek	203	3,7143	,82969				Serbest Zaman Doyum (Toplam)	Kadın	107	3,8290	,67297	1,418	308	,157	Erkek	203	3,7145	,67793	BS - Kendini Sevme	Kadın	107	3,7640	,76639	1,248	308	,213	Erkek	203	3,6515	,74845	BS - Özyeterlik	Kadın	107	3,4206	,60545	,280	308	,780	Erkek	203	3,4002	,60951	Psikolojik Sağlamlık	Kadın	107	3,1121	,56486	-1,777	308	,077	Erkek	203	3,2521	,70328																																																								
Serbest Zaman Doyum (Toplam)	Kadın	107	3,8290	,67297	1,418	308	,157																																																																																																								
	Erkek	203	3,7145	,67793				BS - Kendini Sevme	Kadın	107	3,7640	,76639	1,248	308	,213	Erkek	203	3,6515	,74845	BS - Özyeterlik	Kadın	107	3,4206	,60545	,280	308	,780	Erkek	203	3,4002	,60951	Psikolojik Sağlamlık	Kadın	107	3,1121	,56486	-1,777	308	,077	Erkek	203	3,2521	,70328																																																																				
BS - Kendini Sevme	Kadın	107	3,7640	,76639	1,248	308	,213																																																																																																								
	Erkek	203	3,6515	,74845				BS - Özyeterlik	Kadın	107	3,4206	,60545	,280	308	,780	Erkek	203	3,4002	,60951	Psikolojik Sağlamlık	Kadın	107	3,1121	,56486	-1,777	308	,077	Erkek	203	3,2521	,70328																																																																																
BS - Özyeterlik	Kadın	107	3,4206	,60545	,280	308	,780																																																																																																								
	Erkek	203	3,4002	,60951				Psikolojik Sağlamlık	Kadın	107	3,1121	,56486	-1,777	308	,077	Erkek	203	3,2521	,70328																																																																																												
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	107	3,1121	,56486	-1,777	308	,077																																																																																																								
	Erkek	203	3,2521	,70328																																																																																																											

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin "Psikolojik" alt boyutu kapsamında kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılığın olduğu görülmektedir ($t_{(308)}=2,055$; $p<0,05$). Diğer bir ifadeyle kadın katılımcıların, serbest zaman doyum bağlamında psikolojik doyum düzeyleri erkek katılımcıların düzeylerinden daha yüksektir. Ancak katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ölçeklerin diğer boyutlarına ilişkin puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 6: Yaş ve Aylık Ortalama Kişisel Gelir Değişkenleri ile Ölçekler Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyutlar		Yaş	Aylık Ortalama Kişisel Gelir
SZD - Psikolojik	r	-,064	-,047
	p	,260	,449
	n	310	262
SZD - Eğitimsel	r	-,041	-,029
	p	,468	,644
	n	310	262
SZD - Sosyal	r	,037	-,046
	p	,512	,455
	n	310	262
SZD - Fiziksel	r	-,062	,015
	p	,274	,807
	n	310	262
SZD - Rahatlama	r	-,046	-,061
	p	,419	,325
	n	310	262
SZD - Estetik	r	,021	,041
	p	,719	,507
	n	310	262
Serbest Zaman Doyum (Toplam)	r	-,032	-,024
	p	,574	,693
	n	310	262
BS - Kendini Sevme	r	-,053	,115
	p	,356	,063
	n	310	262
BS - Özyeterlik	r	,075	,117
	p	,189	,058
	n	310	262
Psikolojik Sağlamlık	r	,058	,088
	p	,307	,155
	n	310	262

Tablo 6'ya göre katılımcıların yaş değişkeni ile Serbest zaman Doyum, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Ayrıca katılımcıların aylık ortalama kişisel gelir değişkeni ile Serbest zaman Doyum, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 7: Bölüm Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Boyut	Grup	n	Ort.	ss.	sd.	F	p	Fark
SZD - Psikolojik	Antrenörlük Eğitimi (1)	129	3,7074	,76618	3	,338	,798	---
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	76	3,5987	,92473				
	Rekreasyon (3)	52	3,6875	,67315				
	Spor Yöneticiliği (4)	53	3,6321	,80205				
SZD - Eğitimsel	Antrenörlük Eğitimi (1)	129	3,8721	,80775	3	,291	,832	---
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	76	3,9836	,82597				
	Rekreasyon (3)	52	3,9183	,90305				
	Spor Yöneticiliği (4)	53	3,9104	,79223				
SZD - Sosyal	Antrenörlük Eğitimi (1)	129	3,7829	,74960	3	,096	,962	---
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	76	3,8289	,83587				
	Rekreasyon (3)	52	3,8462	,94084				
	Spor Yöneticiliği (4)	53	3,7972	,85774				
SZD - Fiziksel	Antrenörlük Eğitimi (1)	129	3,8547	,89633	3	,654	,581	---
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	76	3,9572	,84793				
	Rekreasyon (3)	52	3,8798	,88352				
	Spor Yöneticiliği (4)	53	4,0425	,90104				
SZD - Rahatlama	Antrenörlük Eğitimi (1)	129	3,5814	,76748	3	1,909	,128	---
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	76	3,3586	,88913				
	Rekreasyon (3)	52	3,6635	,80727				
	Spor Yöneticiliği (4)	53	3,4623	,76648				
SZD - Estetik	Antrenörlük Eğitimi (1)	129	3,7190	,78748	3	,105	,957	---
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	76	3,6612	,82533				
	Rekreasyon (3)	52	3,7308	,90593				
	Spor Yöneticiliği (4)	53	3,6934	,78084				
Serbest Zaman Doyum (Toplam)	Antrenörlük Eğitimi (1)	129	3,7529	,66582	3	,071	,976	---
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	76	3,7314	,67059				
	Rekreasyon (3)	52	3,7877	,70678				
	Spor Yöneticiliği (4)	53	3,7563	,70324				
BS - Kendini Sevme	Antrenörlük Eğitimi (1)	129	3,5814	,78369	3	3,343*	,020	Hochberg's GT2 post-hoc testi sonrası anlamlı farklılık yoktur.
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	76	3,8240	,76599				
	Rekreasyon (3)	52	3,5697	,67900				
	Spor Yöneticiliği (4)	53	3,8821	,68746				

BS - Özyeterlik	Antrenörlük Eğitimi (1)	129	3,4380	,62989	3	1,047	,372	---
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	76	3,3717	,64549				
	Rekreasyon (3)	52	3,3005	,46062				
	Spor Yöneticiliği (4)	53	3,4882	,61885				
Psikolojik Sağlamlık	Antrenörlük Eğitimi (1)	129	3,2093	,61424	3	,035	,991	---
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	76	3,2171	,77077				
	Rekreasyon (3)	52	3,1891	,53528				
	Spor Yöneticiliği (4)	53	3,1855	,72844				

Tablo 7'ye göre katılımcıların bölüm değişkenine göre ölçeklerin boyutlarına ilişkin puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Bununla birlikte Benlik Saygısı Ölçeği'nin "Kendini Sevme" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmesine rağmen gerçekleştirilen Hochberg's *GT2* post-hoc testi sonrası anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 8: Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Boyut	Grup	n	Ort.	ss.	sd.	F	p	Fark
SZD - Psikolojik	1. Sınıf (1)	75	3,8367	,84479	3	1,978	,117	---
	2. Sınıf (2)	96	3,6354	,83186				
	3. Sınıf (3)	54	3,6806	,78069				
	4. Sınıf (4)	85	3,5353	,70621				
SZD - Eğitimsel	1. Sınıf (1)	75	4,0367	,87832	3	1,675	,172	---
	2. Sınıf (2)	96	3,8776	,88034				
	3. Sınıf (3)	54	4,0185	,78736				
	4. Sınıf (4)	85	3,7794	,71173				
SZD - Sosyal	1. Sınıf (1)	75	3,9300	,90285	3	1,327	,266	---
	2. Sınıf (2)	96	3,7500	,89369				
	3. Sınıf (3)	54	3,8935	,78398				
	4. Sınıf (4)	85	3,7088	,65901				
SZD - Fiziksel	1. Sınıf (1)	75	3,9633	,98356	3	1,857	,137	---
	2. Sınıf (2)	96	4,0078	,89402				
	3. Sınıf (3)	54	3,9861	,75769				
	4. Sınıf (4)	85	3,7265	,83151				
SZD - Rahatlama	1. Sınıf (1)	75	3,5367	,82578	3	1,820	,143	---
	2. Sınıf (2)	96	3,6354	,78129				
	3. Sınıf (3)	54	3,5463	,92537				
	4. Sınıf (4)	85	3,3588	,73034				
SZD - Estetik	1. Sınıf (1)	75	3,7100	,91814	3	1,097	,351	---
	2. Sınıf (2)	96	3,7318	,78157				
	3. Sınıf (3)	54	3,8287	,84371				
	4. Sınıf (4)	85	3,5824	,72312				
Serbest Zaman Doyum (Toplam)	1. Sınıf (1)	75	3,8356	,73979	3	1,792	,149	---
	2. Sınıf (2)	96	3,7730	,68010				
	3. Sınıf (3)	54	3,8256	,70097				
	4. Sınıf (4)	85	3,6152	,58587				
BS - Kendini Sevme	1. Sınıf (1)	75	3,7650	,77382	3	3,182*	,024	3>4
	2. Sınıf (2)	96	3,7344	,75595				

	3. Sınıf (3)	54	3,8333	,82773				
	4. Sınıf (4)	85	3,4838	,65516				
BS - Özyeterlik	1. Sınıf (1)	75	3,4367	,63151	3	1,727	,161	---
	2. Sınıf (2)	96	3,4453	,61607				
	3. Sınıf (3)	54	3,4931	,67486				
	4. Sınıf (4)	85	3,2838	,51553				
Psikolojik Sağlık	1. Sınıf (1)	75	3,3044	,73744	3	1,827	,142	---
	2. Sınıf (2)	96	3,1476	,62682				
	3. Sınıf (3)	54	3,3086	,78134				
	4. Sınıf (4)	85	3,1118	,52098				

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların sınıf değişkenine göre Benlik Saygısı Ölçeği'nin “Kendini Sevme” alt boyutu kapsamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($F_{(3-306)}=3,182$; $p<0,05$). Bu doğrultuda “Kendini Sevme” alt boyutu kapsamında gerçekleştirilen post-hoc testi (Games-Howel) sonrasında anlamlı farklılığın “3. Sınıf” ile “4. Sınıf” grupları arasında olup 3. Sınıftaki öğrencilerin lehine olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle 3. Sınıftaki katılımcıların, kendini sevme düzeyleri 4. Sınıftaki katılımcıların düzeylerinden daha yüksektir. Ancak katılımcıların sınıf değişkenine göre ölçeklerin diğer boyutlarına ilişkin puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 9: Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Boyut	Aktif Olarak Spor Yapma Durumu	n	Ort.	ss.	t	sd	p
SZD - Psikolojik	Evet	176	3,7855	,76239	3,104*	308	,002
	Hayır	134	3,5056	,81715			
SZD - Eğitimsel	Evet	176	4,0355	,78409	3,024*	308	,003
	Hayır	134	3,7537	,84903			
SZD - Sosyal	Evet	176	3,9176	,79032	2,743*	308	,006
	Hayır	134	3,6623	,83916			
SZD - Fiziksel	Evet	176	4,0071	,87848	2,093*	308	,037
	Hayır	134	3,7966	,87529			
SZD - Rahatlama	Evet	176	3,6335	,79233	2,861*	308	,005
	Hayır	134	3,3713	,80921			
SZD - Estetik	Evet	176	3,7599	,82694	1,430	308	,154
	Hayır	134	3,6269	,79101			
Serbest Zaman Doyum (Toplam)	Evet	176	3,8565	,66256	3,096*	308	,002
	Hayır	134	3,6194	,67536			
BS - Kendini Sevme	Evet	176	3,8097	,73411	3,236*	308	,001
	Hayır	134	3,5336	,75689			
BS - Özyeterlik	Evet	176	3,5007	,58546	3,150*	308	,002
	Hayır	134	3,2845	,61551			
Psikolojik Sağlık	Evet	176	3,3239	,67676	3,741*	308	,000

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin “Psikolojik” ($t_{(308)}=3,104$; $p<0,05$), “Eğitimsel” ($t_{(308)}=3,024$; $p<0,05$), “Sosyal” ($t_{(308)}=2,743$; $p<0,05$), “Fiziksel” ($t_{(308)}=2,093$; $p<0,05$), “Rahatlama” ($t_{(308)}=2,861$; $p<0,05$) ve Serbest Zaman Doyum (Toplam) ($t_{(308)}=3,096$; $p<0,05$) boyutları kapsamında aktif olarak spor yapanların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle aktif olarak spor yapan katılımcıların, serbest zaman doyum bağlamında psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve toplam doyum düzeyleri aktif olarak spor yapmayan katılımcıların düzeylerinden daha yüksektir. Ancak katılımcıların aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin “Estetik” alt boyutuna ilişkin puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Katılımcıların aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre Benlik Saygısı Ölçeği'nin “Kendini Sevme” ($t_{(308)}=3,236$; $p<0,05$) ve “Özyeterlik” ($t_{(308)}=3,150$; $p<0,05$) alt boyutları kapsamında aktif olarak spor yapanların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle aktif olarak spor yapan katılımcıların, benlik saygısı bağlamında kendini sevme ve özyeterlik düzeyleri aktif olarak spor yapmayan katılımcıların düzeylerinden daha yüksektir. Buna ek olarak psikolojik sağlık kapsamında aktif olarak spor yapanların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($t_{(308)}=3,741$; $p<0,05$). Diğer bir ifadeyle aktif olarak spor yapan katılımcıların, psikolojik sağlık düzeyleri aktif olarak spor yapmayan katılımcıların düzeylerinden daha yüksektir.

Tablo 10: Benlik Saygısı ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyut	BS - Kendini Sevme	BS - Özyeterlik
Psikolojik Sağlık	r	,473**
	p	,000
	n	310

Tablo 10'a göre katılımcıların Benlik Saygısı Ölçeği'nin alt boyutu olan kendini sevmeleri ile psikolojik sağlıkları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ($r=0,473$; $p<0,05$). Bu bulgu katılımcıların kendini sevme düzeyleri yükseldikçe psikolojik sağlık düzeylerinin de yükseldiği şeklinde yorumlanabilmektedir. Buna ek olarak katılımcıların Benlik Saygısı Ölçeği'nin alt boyutu olan özyeterlikleri ile psikolojik sağlıkları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ($r=0,522$; $p<0,05$). Bu bulgu katılımcıların özyeterlik

düzeyleri yükseldikçe psikolojik sağlık düzeylerinin de yükseldiği şeklinde yorumlanabilmektedir.

Tablo 11: Serbest Zaman Doyumu ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyut		BS - Kendini Sevme	BS - Özyeterlik
SZD - Psikolojik	r	,215**	,205**
	p	,000	,000
	n	310	310
SZD - Eğitimsel	r	,334**	,245**
	p	,000	,000
	n	310	310
SZD - Sosyal	r	,300**	,220**
	p	,000	,000
	n	310	310
SZD - Fiziksel	r	,318**	,204**
	p	,000	,000
	n	310	310
SZD - Rahatlama	r	,069	,091
	p	,227	,109
	n	310	310
SZD - Estetik	r	,201**	,172**
	p	,000	,002
	n	310	310
Serbest Zaman Doyum (Toplam)	r	,293**	,231**
	p	,000	,000
	n	310	310

Tablo 11'e göre katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin Psikolojik ($r=0,215$), Estetik ($r=0,201$) ve toplam ($r=0,293$) boyutlarının puanları ile Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyutu puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıca Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin Eğitimsel ($r=0,334$), Sosyal ($r=0,300$) ve Fiziksel ($r=0,318$) alt boyutlarının puanları ile Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyutu puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Ancak katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin Rahatlama alt boyutu puanları ile Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir ($p>0,05$). Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri yükseldikçe kendini sevme düzeylerinin de yükseldiği ileri sürülebilmektedir.

Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin Psikolojik ($r=0,205$), Eğitimsel ($r=0,245$), Sosyal ($r=0,220$), Fiziksel ($r=0,204$), Estetik ($r=0,172$) ve toplam ($r=0,231$) boyutlarının puanları ile Benlik Saygısı Ölçeği'nin Özyeterlik alt boyutu puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Bu bulgular doğrultusunda katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri yükseldikçe özyeterlik düzeylerinin de yükseldiği ileri sürülebilmektedir.

Tablo 12: Serbest Zaman Doyumu ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyut	Psikolojik Sağlık	
SZD - Psikolojik	r	,192**
	p	,001
	n	310
SZD - Eğitimsel	r	,279**
	p	,000
	n	310
SZD - Sosyal	r	,258**
	p	,000
	n	310
SZD - Fiziksel	r	,150**
	p	,008
	n	310
SZD - Rahatlama	r	,160**
	p	,005
	n	310
SZD - Estetik	r	,241**
	p	,000
	n	310
Serbest Zaman Doyum (Toplam)	r	,259**
	p	,000
	n	310

Tablo 12'ye göre katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin Psikolojik ($r=0,192$), Eğitimsel ($r=0,279$), Sosyal ($r=0,258$), Fiziksel ($r=0,150$), Rahatlama ($r=0,160$), Estetik ($r=0,241$) ve toplam ($r=0,259$) boyutlarının puanları ile Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Bu bulgular doğrultusunda katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri yükseldikçe psikolojik sağlık düzeylerinin de yükseldiği ileri sürülebilmektedir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyumları, benlik saygıları ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla yürütülmüştür. Bu amaç doğrultusunda, öğrencilere yönelik bir anket formu geliştirilmiş, bu formun uygulanmasıyla toplanan veriler çeşitli istatistiksel yöntemlerle analiz edilerek sonuçlar elde edilmiştir. Elde edilen bulgular, ilgili literatür ışığında analiz edilmiş ve araştırma sonuçları detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Serbest zaman doyum bağlamında katılımcılar ait psikolojik alt boyutu puan ortalaması 3,6645 ve standart sapması 0,79742; Eğitimsel alt boyutu puan ortalaması 3,9137 ve standart sapması 0,82341; Sosyal alt boyutu puan ortalaması 3,8073 ve standart sapması 0,82030; Fiziksel alt boyutu doyum puan ortalaması 3,9161 ve standart sapması 0,88189; Rahatlama alt boyutu puan ortalaması 3,5202 ve standart sapması 0,80890; Estetik alt boyutu doyum puan ortalaması 3,7024 ve standart sapması 0,81299; Toplam boyut puan ortalaması 3,7540 ve standart sapması 0,67733 olarak bulunmuştur. Bu bağlamda katılımcıların psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik ve toplam doyumlarının yüksek düzeyde olduğu ileri sürülebilmektedir. Benlik saygısı bağlamında katılımcılar ait kendini sevme alt boyutu puan ortalaması 3,6903 ve standart sapması 0,75535; Özyeterlik alt boyutu puan ortalaması 3,4073 ve standart sapması 0,60720 olarak bulunmuştur. Bu bağlamda katılımcıların kendini sevme ve özyeterlik düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilmektedir. Katılımcılara ait psikolojik sağlık puan ortalaması 3,2038 ve standart sapması 0,66123 olarak bulunmuştur. Bu bağlamda katılımcıların psikolojik sağlıklarının orta düzeyde olduğu ileri sürülebilmektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin "Psikolojik" alt boyutu kapsamında kadınların yararına istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle kadın katılımcıların, serbest zaman doyum bağlamında psikolojik doyum düzeyleri erkek katılımcıların düzeylerinden daha yüksektir. Ancak katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ölçeklerin diğer boyutlarına ilişkin puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Araştırma bulguları cinsiyet değişkeni bağlamında değerlendirildiğinde Bakar ve Yaşartürk (2023) tarafından yapılan araştırmada SZDÖ ile "eğitimsel", "sosyal" ve "fiziksel" alt boyutlarda anlamlı farklılık gözlenmiştir. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre benzer şekilde Erdemli ve Yaşartürk (2020) tarafından yapılan çalışmada da SZDÖ toplam puan

ortalamaları ile "eğitimsel", "fiziksel" ve "estetik" alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmüştür. Bu çalışmanın sonuçları Serdar ve Ay (2016), Ngai (2005) ve Vong-Tze (2005) tarafından yapılan çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Acar ve Yılmaz (2021) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre SZDÖ'nün "eğitimsel" ve "rahatlama" alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaşartürk (2019) üniversite öğrencilerinin "sosyal" alt boyutunda kadınların lehine anlamlı farklılığa ulaşmıştır. Literatürdeki bu bilgilere göre serbest zaman etkinliklerinin öğrencilerde farklı düzeyde doyum meydana getirebileceği ve cinsiyete göre farklılık gösterebileceği öngörülmektedir.

Açıkgöz (2016) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni kapsamında erkeklerin psikolojik sağlık ortalama puanları kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Hoşoğlu vd. (2018) erkeklerin ortalama psikolojik sağlık puanının kadınlara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca araştırma grubundaki öğretmen adaylarının yetiştirilme tarzlarının geleneksel ya da kültürel özelliklerinden dolayı erkeklerin sorumluluk alabilme becerisi, stresli yaşam olayları vb. konularında kaygıları bulunmaktadır. Kadınlara göre bu işi üstlenme olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bunlarla baş edebilme becerilerinden dolayı psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olabileceği yorumunu yapmışlardır (Hoşoğlu vd., 2018). Erkoç ve Danış (2020) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin psikolojik sağlık puan ortalamasının kadınlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu, kadınların olay veya durumlara erkeklerden daha duygusal baktığı, yaşanan zorlukların etkilerinin olduğu belirtilmiştir. Bu doğrultuda üniversite yaşamının böyle bir farklılığa neden olabileceği ileri sürülmüştür (Erkoç & Danış, 2020).

Arıca (2005) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur. Taşgit (2012) tarafından yapılan çalışmada, benlik saygısının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiş olup erkek katılımcıların benlik saygısı kadın katılımcıların benlik saygısından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Joseph (1992), tarafından yapılan çalışmada, cinsiyetin katılımcıların benlik saygılarına etki eden bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan Bayraktar, Sayıl ve Kumru (2009) tarafından yapılan çalışmada ise, benlik saygısı puanlarında cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu bağlamda benlik saygısının, cinsiyet rolleri bağlamında ele alınması gerektiği ileri sürülebilmektedir (Ersoy, 2009). Benzer şekilde Karatas ve Akyuz (2021) tarafından yapılan çalışmada da benlik saygısı puanlarında cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

Katılımcıların yaş değişkeni ile Serbest zaman Doyum, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırma

bulguları yaş değişkeni bağlamında değerlendirildiğinde Bakar ve Yaşartürk (2023) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların yaş değişkeni ile SZDÖ ve alt boyutları arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmaya paralel olarak Çakır (2017) ile Cengiz ve Yaşartürk (2020) tarafından yapılan çalışmalarda da yaş değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeğinin toplam puan ortalamaları ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca Ardahan ve Yerlisu-Lapa (2010), Ayyıldız (2015) ve Çelik (2011) tarafından yapılan çalışmalarda katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri yaş değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Muzindutsi ve Masango (2015) tarafından Güney Afrika'daki üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada yaş değişkeninin bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu durumun üniversite öğrencilerinin genellikle aynı sosyal ve eğitsel ortama maruz kalmalarından kaynaklandığı söylenebilir.

Ulukan (2020) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların yaş değişkeni bağlamında psikolojik sağlamlıklarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı ifade edilmiştir. Yavuz (2019) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkenine bağlamında psikolojik sağlamlıkta anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Akyıldırım (2017) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkeni bağlamında psikolojik sağlamlığa yönelik gruplar arasında farklılık görülmemiştir. Karatas ve Akyuz (2021) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların benlik saygısı puanları ile yaşları arasında ilişki bulunmamıştır.

Katılımcıların aylık ortalama kişisel gelir değişkeni ile Serbest zaman Doyum, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırma bulguları gelir değişkeni bağlamında değerlendirildiğinde Ardahan ve Yerlisu-Lapa (2010), üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumunu ve alt boyutlarının gelirle birlikte değiştiğini, gelir düzeyi arttıkça serbest zaman doyum düzeyinin de arttığını ortaya koymuştur. Ayrıca Ağyar (2014), Akandere vd. (2009), Aydın (2011), Kumartaşlı (2010), Tuzgöl-Dost (2007) ve Yılmaz ve Altınok (2009) algılanan sosyoekonomik düzey arttıkça yaşam memnuniyetinin arttığını bulmuşlardır. Bakar ve Yaşartürk (2023) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların aile geliri değişkeni ile SZDÖ ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırma grubundaki öğrencilerin şehirdeki serbest zaman etkinlikleri benzer olduğu düşünüldüğünden gelir düzeyi ile serbest zaman tatmini arasında ilişki olmamasının nedeninin bu olabileceği öngörülmektedir.

Uyanık Balat ve Akman (2004) tarafından yapılan çalışmada, benlik saygısının kişinin gelir seviyesine bağlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde Karatas ve Akyuz

(2021) tarafından yapılan çalışmada da benlik saygısı puanları ile kişisel gelir düzeyi arasında ilişki bulunmamıştır. Otacıoğlu (2009) tarafından yapılan çalışmada ise, benlik saygısının gelir düzeyine göre farklılaştığı bulunmuş olup gelir durumu yüksek olan katılımcıların, orta olan katılımcılardan daha yüksek benlik saygısı puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Twenge ve Campbell (2002) tarafından yapılan çalışmada, gelir düzeyi daha yüksek olan katılımcıların, benlik saygılarının da daha yüksek olduğu ileri sürülmüştür.

Katılımcıların bölüm değişkenine göre ölçeklerin boyutlarına ilişkin puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bununla birlikte Benlik Saygısı Ölçeği'nin "Kendini Sevme" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmesine rağmen gerçekleştirilen Hochberg's *GT2* post-hoc testi sonrası anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırma bulguları bölüm değişkeni bağlamında ele alındığında Bakar ve Yaşartürk (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada katılımcıların bölüm değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarında, SZDÖ ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Bu durumun nedeni; serbest zaman etkinliklerinin kampüs içerisinde her bölüme aynı sunulması ve toplu etkinliklerin yapılması, öğrencilerin birbirleriyle arkadaşlık kurması olarak düşünülmüş olup ortak hareket ederek birlikte yaptıkları etkinliklerden doyum elde etmelerinden dolayı SZDÖ ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık gözlemlenmediği ileri sürülmüştür (Bakar & Yaşartürk, 2023). Karatas ve Akyuz (2021) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların benlik saygısı puanlarında bölüm değişkenine göre farklılaşma bulunmamıştır.

Katılımcıların sınıf değişkenine göre Benlik Saygısı Ölçeği'nin "Kendini Sevme" alt boyutu kapsamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda "Kendini Sevme" alt boyutu kapsamında gerçekleştirilen post-hoc testi (Games-Howel) sonrasında anlamlı farklılığın "3. Sınıf" ile "4. Sınıf" grupları arasında olup 3. Sınıftaki öğrencilerin lehine olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle 3. Sınıftaki katılımcıların, kendini sevme düzeyleri 4. Sınıftaki katılımcıların düzeylerinden daha yüksektir. Ancak katılımcıların sınıf değişkenine göre ölçeklerin diğer boyutlarına ilişkin puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma bulguları sınıf değişkeni bağlamında ele alındığında Gürkan (2022) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik sağlamlıkta sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık çıkmamıştır. Tutar (2020) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik sağlamlıkta sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığını belirtilmiştir. Özer (2013) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik sağlamlıkta sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemiştir. Karatas ve Akyuz (2021) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların benlik saygısı puanlarında sınıf değişkenine göre farklılaşma bulunmamıştır.

Katılımcıların aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin "Psikolojik", "Eğitimsel", "Sosyal", "Fiziksel", "Rahatlama" ve Serbest Zaman Doyum (Toplam) boyutları kapsamında aktif olarak spor yapanların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle aktif olarak spor yapan katılımcıların, serbest zaman doyum bağlamında psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve toplam doyum düzeyleri aktif olarak spor yapmayan katılımcıların düzeylerinden daha yüksektir. Ancak katılımcıların aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin "Estetik" alt boyutuna ilişkin puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre Benlik Saygısı Ölçeği'nin "Kendini Sevme" ve "Özyeterlik" alt boyutları kapsamında aktif olarak spor yapanların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle aktif olarak spor yapan katılımcıların, benlik saygısı bağlamında kendini sevme ve özyeterlik düzeyleri aktif olarak spor yapmayan katılımcıların düzeylerinden daha yüksektir. Buna ek olarak psikolojik sağlamlık kapsamında aktif olarak spor yapanların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespi edilmiştir. Diğer bir ifadeyle aktif olarak spor yapan katılımcıların, psikolojik sağlamlık düzeyleri aktif olarak spor yapmayan katılımcıların düzeylerinden daha yüksektir.

Araştırma bulguları spor yapma değişkeni bağlamında ele alındığında Kim ve Seong (2020) tarafından katılımcıların spora katılma motivasyon düzeylerinin serbest zaman doyumlarını etkilediği ileri sürülmüştür. Serbest zaman etkinlikleri içerisinde spor öncelikli olarak yer tutmaktadır (Yaşartürk, 2013; Kul vd., 2015). Serbest zaman etkinlikleri içerisinde sporun önemli bir yeri ve yeri vardır; Spor, nitelikleri itibariyle sadece serbest zaman aktiviteleri olarak değerlendirilmemelidir; Günümüzde sporun doğasının ve öneminin anlaşılması, serbest zamanların yaygınlaşması ve sportif faaliyetlerle doldurulması göz ardı edilemez; "Kitle sporu", "yaşam boyu spor", "herkes için spor" ve "yaşam için sağlıklı spor" farklı cinsiyet, meslek ve statüdeki bireyleri davet eden sloganlar olup serbest zaman aktivitelerinde spor yapmaları teşvik edilmektedir (Erkal, 1982). Spor, bireyin bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimini sağlamaya yönelik eylem biçimleridir; Spor bireysel olarak görülen ancak sosyal bir davranış olan ve sosyal ortamlarda sürdürülen bir spordur; Modern toplumlarda serbest zamanın değerlendirilmesinde en çok başvurulan yoldur; Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin tamamının, spor yapmayanlara göre fiziksel anlamda sağlıklı ve sağlam olduğu, yaygın olarak kabul edilen bir gerçek olarak ortaya çıkmaktadır; Spor etkinlikleri tüm insan organlarının gelişimine katkıda bulunur; Bazı etkinlikler aynı zamanda dolaşımları da

artırmaktadır; Açık hava spor faaliyetleri tüm insanlık için sağlıklı bir yapı ve yaşamı bünyesinde barındırmakta olup özellikle açık havada yapılan serbest zaman etkinlikleri, ruhsal hastalıkları ve ruhsal bozuklukları önlemekte ve azaltmaktadır (Tezcan, 1982). Spor ve fiziksel aktiviteler, bireylerin psikolojik dayanıklılığını sürdürmelerinde ve artırmalarında mühim bir yere sahiptir ve sporun, fark gözetmeksizin her bireye yönelik olduğu ifade edilmektedir (Şahin vd., 2012). Fiziksel aktivitenin, bireyin psikolojik dayanıklılığını geliştirmede doğrudan bir etkiye sahip olduğu ve stresli durumlarla başa çıkabilmede psikolojik sağlığın korunmasının kritik bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Coleman & Hagell, 2007). Bu bağlamda Karatas ve Akyuz (2021) tarafından yapılan çalışmada aktif olarak spor yapan katılımcıların benlik saygısı puanları aktif olarak spor yapmayan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların Benlik Saygısı Ölçeği'nin alt boyutu olan kendini sevmeleri ile psikolojik sağlımlıkları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu bulgu katılımcıların kendini sevme düzeyleri yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yükseldiği şeklinde yorumlanabilmektedir. Buna ek olarak katılımcıların Benlik Saygısı Ölçeği'nin alt boyutu olan özyeterlikleri ile psikolojik sağlımlıkları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu bulgu katılımcıların özyeterlik düzeyleri yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yükseldiği şeklinde yorumlanabilmektedir. Önceki araştırmalardan elde edilen literatür taramasına dayanarak, birçok çalışma ruh sağlığı sorunlarını önlemeye yardımcı olan faktörler arasında benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık olduğunu göstermektedir (Thanoi vd., 2010; Xu vd., 2020; Ratanasiripong vd., 2018; Vongsirimas vd., 2009; Smith vd., 2006). Benlik saygısı bireylerin davranışsal gelişimini etkileme potansiyeline sahiptir (Maslow vd., 1970). Düşük benlik saygısına sahip olmak, şiddet gibi sorunlu davranışların ve ardından ortaya çıkan zihinsel sağlık sorunlarının temel nedeni olup benlik saygısı, zihinsel sağlık sorunlarına karşı bir tampon olarak kullanılmış ve bireylerin performanslarıyla olumlu bir ilişki göstermiştir (Teng vd., 2015; Dai vd., 2006). Psikolojik sağlamlık, ruh sağlığı sorunlarına karşı yaygın olarak benimsenen ve kritik bir önleyici tedbir olarak kullanılan güçlü kavramlardan biridir (Dray vd., 2017). Önceki araştırmalardan elde edilen literatür taramasına göre, sosyal becerilerin kişisel psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Dray vd., 2017; Saito & Okayasu, 2014). Yapılan araştırmalarda bireyin kişisel psikolojik sağlamlığı ne kadar yüksekse, zihinsel sağlık sorunlarını da o kadar iyi yönetebildiği ileri sürülmektedir (Shi vd., 2016; Hartle, 2011; Gau vd., 2008). Bu bağlamda benlik saygısı yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olacağı öngörüldüğünden benlik saygısı yüksek

olan bireylerin olumsuz duygu durumlarını yönetebilme beceri düzeylerinin daha yüksek olacağı söylenebilmektedir.

Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin Psikolojik, Estetik ve toplam boyutlarının puanları ile Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyutu puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Ayrıca Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin Eğitimsel, Sosyal ve Fiziksel alt boyutlarının puanları ile Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyutu puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Ancak katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin Rahatlama alt boyutu puanları ile Benlik Saygısı Ölçeği'nin Kendini Sevme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri yükseldikçe kendini sevme düzeylerinin de yükseldiği ileri sürülebilmektedir. Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Fiziksel, Estetik ve toplam boyutlarının puanları ile Benlik Saygısı Ölçeği'nin Özyeterlik alt boyutu puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri yükseldikçe özyeterlik düzeylerinin de yükseldiği ileri sürülebilmektedir. Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Fiziksel, Rahatlama, Estetik ve toplam boyutlarının puanları ile Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri yükseldikçe psikolojik sağlık düzeylerinin de yükseldiği ileri sürülebilmektedir.

Çeşitli çalışmaların, serbest zaman doyumunun diğer bireysel yaşam boyutlarıyla nasıl ilişkili olduğunun ve bu ilişkilerin gelişimdeki önemini altını çizdiği ileri sürülmektedir (Teresa & Ana, 2018). Kim vd. (2015) serbest zaman etkinliklerine katılımdan elde edilen tatminin ve aynı zamanda serbest zamana karşı olumlu tutumlara sahip olmanın benlik saygısındaki artışla ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Diğer çalışmalar da, lisans öğrencileri ve daha yaşlı yetişkin örneklerinde serbest zaman doyumunun benlik saygısı üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu bulmuştur (Tsai vd., 2012; Kim vd., 2015). Ayrıca, araştırmalarda serbest zaman tutumlarının ve serbest zaman doyumunun bireylerin refah düzeyleri ve genel yaşam tatmini üzerindeki faydalarına odaklanmıştır (Haworth & Lewis, 2005; Wang vd., 2008). Shin ve You'ya (2013) göre serbest zaman doyumunun ergenlerin psikolojik iyi oluşu ve yaşam tatmini üzerinde boylamsal bir etkisi vardır. Choi ve Yoo'ya (2017) göre serbest zaman doyumunu aynı zamanda yaşam tatminiyle de ilişkilidir. Trainor vd. (2010) ergenlerin serbest zaman

etkinliklerine katılımları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki bağlantıyı incelemiştir; bu, benlik saygısı ve yaşam doyumu ölçümlerinde daha yüksek puanlar, olumlu ruh hali durumları/psikolojik sağlamlıkları ve önemli düzeyde depresyon, kaygı ve stresin olmaması olarak anlaşılmaktadır. Tüm bu çalışmalara göre, serbest zamanların ve özellikle de serbest zaman tatmininin, aralarındaki belirgin ilişkilerle birlikte benlik saygısı, yaşam tatmini, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık açısından ifade edilen pozitif işleyişin artırılmasında etkili bir role sahip olabileceği açıkça görülmektedir (Teresa & Ana, 2018).

Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde bulgulara yönelik çeşitli öneriler aşağıda sunulmaktadır:

1. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerini yükseltecek çeşitli faaliyetler (kurs, seminer, eğitim, rekreasyonel aktivite vb.) düzenlenebilir.
2. Erkek katılımcıların serbest zaman doyum bağlamındaki psikolojik tatmin düzeylerini artırıcı rekreasyonel aktiviteler düzenlenebilir.
3. Dördüncü sınıftaki katılımcıların benlik saygısı bağlamındaki kendini sevme düzeylerini artırıcı çeşitli faaliyetler (kurs, seminer, eğitim, rekreasyonel aktivite vb.) düzenlenebilir.
4. Katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin yükseltilmesi amacıyla düzenli bir şekilde aktif olarak spor yapabilecekleri ortamlar oluşturulup faydalanmaları sağlanabilir.
5. Katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin yükseltilmesi amacıyla düzenli bir şekilde aktif olarak spor yapabilecekleri ortamlar oluşturulup faydalanmaları sağlanabilir.
6. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin yükseltilmesi amacıyla düzenli bir şekilde aktif olarak spor yapabilecekleri ortamlar oluşturulup faydalanmaları sağlanabilir.
7. Katılımcıların benlik saygısını artıran faaliyetlere (kurs, seminer, eğitim, rekreasyonel aktivite vb.) dahil olmaları sağlanarak psikolojik sağlamlık düzeyleri artırılabilir.
8. Katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerini artıran rekreasyonel aktivitelere dahil olmaları sağlanarak benlik saygısı düzeyleri artırılabilir.
9. Katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerini artıran rekreasyonel aktivitelere dahil olmaları sağlanarak psikolojik sağlamlık düzeyleri artırılabilir.
10. Araştırma sonuçları, göz önünde bulundurulmuş araştırma grubuna ait sınırlı sayıda katılımcının verilerini yansıtmaktadır. Bu sebeple, elde edilen bulguların tüm gruplara genişletilebilmesi için daha kapsamlı bir veri seti üzerinden benzer araştırmalar yapılabilir.

11. Aynı özellikleri taşıyan başka bir araştırma grubu üzerinde niteliksel, karma yöntemli ve/veya deneysel yaklaşımlar kullanarak yapılan çalışmalar, araştırma sonuçlarının zenginleştirilmesine olanak tanıyabilir. Bu sayede, literatüre yeni ve farklı katkılar sunulabilir.



KAYNAKÇA

- Acar, K., & Yılmaz, A. K. (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 25-35.
- Acar, T. Ö. (2010). Öğrencilerinde Beden Algısı ve İyilik Halinin Beden Kitle İndeksi ve Vücut Yağı Dağılımı ile İlgisi. *Uzmanlık Tezi*, Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kocaeli.
- Açıkalın, A. (1998), *Toplumsal Kurumsal ve Teknik Yönleriyle Okul Yöneticiliği*, Pegem Yayınları, Ankara.
- Ağyar, E. (2014). Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. *Social Indicators Research*, 116(1), 1-15.
- Akandere, M., Acar, M., & Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 23-32.
- Akgemici, T., Çelik, A., Aydoğan, E., Akatay, A. (2003). *Zaman Yönetimi Ve Yönetmelik Zamanda Etkinlik*. (Ş. Şimşek, & A. Çelik, Dü) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Akyıldırım, P. D. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Antonucci, T. C., & Jackson, J. S. (1983). Physical health and self-esteem. *Family and Community Health*, 6(2), 1-9.
- Aracı, H. (1999) *Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Araç, G. (2022). Spor Fakültesi Mezunları ve Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Mesleki Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Ardahan, F., & Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Arıca, O. T. (2005). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 25, 19-29.
- Arslan, C. (2009). Anger, self-esteem, and perceived social support in adolescence. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(4), 555-564.
- Arslan, S. (1996). Yükseköğretim kredi ve yurtlar kurumuna bağlı yurtlarda kalan bayan öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme sorunları üzerine bir araştırma, Ankara ili örneği. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aslan, D. (2004). Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(9), 326-329.
- Aydiner, B. B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yüksek lisans tezi*, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ayyıldız, T. (2015). Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek lisans tezi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bakar, M., & Yaşartürk, F. (2023). Serbest zaman doyumu ve duygusal zekâ düzeyi arasındaki ilişki. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 124-137.

- Baldwin, A. L., Baldwin, C. P., & Cole, R. E. (1990). Stress-resistant families and stress-resistant children. In D. C. J. Rolf, A. S. Masten & S. W. K. H. Neuchterlein (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 257–280). Cambridge University Press.
- Baumeister, R. F., Bushman, B. J., & Campbell, W. K. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem or from threatened egotism?. *Current Directions in Psychological Science*, 9(1), 26-29.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5-33.
- Bayraktar, F., Sayıl, M., & Kumru, A. (2009). Liseli ergenler ve üniversiteli gençlerde benlik saygısı: Ebeveyn ve akrana bağlanma, empati ve psikolojik uyum değişkenlerinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 48-63.
- Bayramlı, Ü. Ü. (2015). *Zaman Yönetimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Berg, E. C., Trost, M., Schneider, I. E., & Allison, M. T. (2001). Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. *Leisure Sciences*, 23, 35-46.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing Environments for Leisure and Recreation*. London: Routledge
- Broadhurst, R. (2001). *Monoging environments for leisure and recreation*. Nev York: Routledge.
- Brotherton, B. (1991). Konaklama, turizm ve eğlence tanımları: Görüş açıları problemler ve çıkan sonuçlar. *Turizmde Seçme Makaleler: 11, TUGEY Yayınları*, 18-26.
- Broughton, K., & Beggs, B. (2007). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 31(1), 1-18.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. İ. D. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Buz, S., & Genç, B. (2019). Sosyal hizmet uzmanları için psikolojik dayanıklılığın önemi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(2), 623-642.
- Byrne, J. S. & O'brien, E. J. (2014). Interpersonal views of narcissism and authentic high self-esteem: It is not all about you. *Psychological Reports: Relationships and Communications*, 115(1), 243-260.
- Carlock, C. J. (Ed.) (1999). *Enhancing self-esteem*. (Third edition). Philadelphia: Taylor & Francis Group.
- Carver, C. S. (2003). Pleasure as a sign you can attend to something else: Placing positive feelings within a general model of affect. *Cognition & Emotion*, 17(2), 241-261.
- Cengiz, R., & Yaşartürk, F. (2020). Fitness katılımcılarının spor salonlarındaki hizmet kalitesi ve serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 48-62.
- Cevher, F. N., & Buluş, M. (2006). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş çocuklarında akademik benlik saygısı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 28-39.
- Chang, Y. C., Bangsri, A., Jabioon, C., & Pakdeewong, U. (2022). Effect of Thai junior high student intercultural competence on resilience, well-being, and reading attitudes. *International Journal of Educational Methodology*, 8(2), 211-219.

- Cheng, E. H. P., Patterson, I., Packer, J., & Pegg, S., (2010). Identifying the satisfactions derived from leisure gardening by older adults. *Annals of Leisure Research*, 13(3), 395-419.
- Choi, S. H., & Fu, X.. (2015). Re-examining the dimensionality of leisure motivation and leisure satisfaction in a multicultural context: Evidence from Macau. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 3(1), 6-10.
- Choi, S., & Yoo, Y. (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: Proposing leisure prioritization and justification. *World Leisure Journal*, 59(2), 140-155.
- Cohu, E. (2005). Participation in athletics and development of certain traits related to resiliency theory (Order No. 3197274). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (305348361). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/participation-athletics-development-certain/docview/305348361/se-2>.
- Coleman, J., & Hagell, A. (2007). The nature of risk and resilience. Coleman, J. And Hagell, A. (Eds.), *Adolescence, risk and resilience: Against the odds*, West Sussex: pp. 2-16.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. Freeman. San Francisco.
- Cordes, K.A. and İbrahim, H.M. (1996). *Applications in Recreation & Leisure: For Today and Future*. St. Louis, Missouri: Mosby-Year Book, Inc.
- Corey, G., & Corey, M. S. (2006). *I Never Knew I Had a Choice Explorations in Personal Growth*. United States of America: Thomson Brook/Cole.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623.
- Crocker, J., Brook, A. T., Niiya, Y., & Villacorta, M. (2006). The pursuit of self-esteem: Contingencies of self-worth and self-regulation. *Journal of Personality*, 74(6), 1749-1772.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı*. 1. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Çelik, G. (2011). *Kamu Kuruluşlarında Çalışan Engelli Bireylerin Serbest Zaman Engellerinin ve Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi (Antalya Merkez Örneği)*. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Çelikkol, A. (2008). *Egzersiz ve Benlik Kavramı*. Sosyal Psikiyatri Kongresi, Kocaeli.
- Çetin, C. & Anuk, Ö. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde yalnızlık & psikolojik dayanıklılık. *Avrasya Sosyal & Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 7 (5), 170-189.
- Çıtak-Tunç, G. Bilgin Çıtak, N. ve Ak, B. (2020). Hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı, narsisizm ve kişilik özellikleri: devlet ve vakıf üniversitesi incelemesi. *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi*, 3(1), 16-27.
- Dağ, B. (2023). Şizofreni Hastalarına Uygulanan Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Temelli Psikolojik Sağlık Geliştirme Programının Psikolojik Sağlık ve İşlevselliğe Etkisi. *Doktora Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*.
- Dai, C. L., Wu, M. Z., & Yang, Z. L. (2006). A research on the relationship and aggressive construct and self-esteem. *Psychological Science*, 29(1), 44-46.

- Dedik, T. (2008). Tip 1 Diyabetli Adölesanların Zaman Yönetimi Becerileri Ve Metabolik Kontrol Üzerine Etkisi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri 96 Enstitüsü, Çocuk Sağlığı Ve Hastalıklar Hemşireliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul, S. 46-47.
- Demirel, M. (2009). Rekreasyonel Etkinliklere Katılım ve Çevresel Duyarlılık. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Develos-Sacdalan, K., & Bozkuş, K. (2018). The mediator role of resilience between self-determination and self-efficacy. *GESJ: Education Science and Psychology*, 50(4), 49-60.
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini Sevme/Özyeterlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(162), 126-137.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science*, 16(4), 328-335.
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., McElwaine, K., Tremain, D., Bartlem, K., Bailey, J., Small, T., Palazzi, K., Oldmeadow, C., & Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813-824.
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the Concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, X(5), 276-282
- Efil, İ., Ataman, A. (2007). Sınıf Yönetimi. (L. Küçükahmet, Dü.) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ege, H. (2023). Düzenli Pilates Egzersizi Yapan Kadınlarda Pilates Egzersizinin Benlik Saygısı Ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bolu.
- Ekenci, A. (1995). Okulların boş zamanları değerlendirme rekreasyon eğitimindeki rolü. *Milli Eğitim Dergisi*, 128, 62-66
- Ekici, S. (1997). Yükseköğretim gençliğinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları ve turizme katkıları üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Elkady, A. A. M. (2019). Mindfulness and resilience as predictors of job burnout among nurses in public hospitals. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 8, 14-21.
- Engle, P. L., Castle, S., & Menon, P. (1996). Child development: Vulnerability and resilience. *Social science & medicine*, 43(5), 621-635.
- Er, B. (2023). Dijital Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımda Akış Deneyimi ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi. Doktora Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Erdemli, E., & Yaşartürk, F. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyi ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1871-1882.
- Erkal, M. E. (1982). *Sosyolojik Açısından Spor*. İstanbul: Filiz Kitabevi.

- Erkoç, B., & Daniş, M. Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Ersoy, E. (2009). Cinsiyet kültürü içerisinde kadın ve erkek kimliği (Malatya örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 209-230.
- Fusco, L., Sica, L. S., Boiano, A., Esposito, S., & Aleni Sestito, L. (2019). Future orientation, resilience and vocational identity in Southern Italian adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 19(1), 63-83.
- Garcia-Dia, M. J., Di-Napoli, J. M., Garcia-Ona, L., Jakobowski, R., & O'Flaherty, D. (2013). Concept Analysis: Resilience. *Archives of Psychiatry Nursing*, (27), 264-270.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Garnezy, N., & Masten, A. S. (1986). Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapists and psychopathologist. *Behavior Therapy*, 57(2), 159-174.
- Gau, S. S.-F., Chen, Y. Y., Tsai, F. J., Lee, M. B., Chiu, Y. N., Soong, W. T., & Hwu, H. G. (2008). Risk factors for suicide in Taiwanese college students. *Journal of American College Health*, 57(2), 135-142.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *Using SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference* (4th ed.). London: Pearson Education.
- George, D., & Mallery, P. (2010). In GEN (Ed.), *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference*. Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128
- Gökçe, H. (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyum ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Gökçe, H., & Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Journal of Sports Sciences*, 22(49), 139-145.
- Güçlü, N. (2001). Zaman Yönetimi. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi* (25), 87.
- Gülbahçe, Ö. (1996). Boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları (Türkiye örneği). *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum*.
- Gün, N. (2006). *Zaman Yönetimi;1440 Dakika*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Güneş, H. (2022). Obsesif Kompulsif Bozukluk Tanısı Almış Bireylerde Ana Baba Tutumu ve Benlik Saygısı Düzeyleri ile Obsesif Kompulsif Bozukluk Tanısı Almamış Bireylerde Ana Baba Tutumu ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6 (1), 9-14.
- Gürbüz, M., & Aydın, A. H. (2012). Zaman Kavramı Ve Yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (2) , S. 12.
- Gürkan, E. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlıklarını Yordamada Bilişsel Esneklik ve Maneviyatın Rolü. Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Güven, M., Yeşil, S., (2011), İşletmelerde Zaman Yönetimi, (Editör: İ. Bakan), 2. Baskı, Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar, Beta Basım A.Ş., İstanbul.
- Haktanir, A., Watson, J. C., Ermis-Demirtas, H., Karaman, M. A., Freeman, P. D., Kumaran, A., & Streeter, A. (2018). Resilience, academic self-concept, and college adjustment among first[1]year students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice*, 0(0), 1- 18.
- Hartle, M. T. (2011). Examining the relationships between resilience, mental health and academic persistence in undergraduate college students. *Journal of American College Health*, 59(7), 596-604.
- Haworth, J., & Lewis, S. (2005). Work, leisure and well-being. *British Journal of Guidance and Counselling*, 33, 67-79.
- Haynes, M. E. (2009). *Time Management: Get an Extraday a Week*. AxzoPress.
- Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve Animasyon*. (4. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hekim, Ö. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Doğa Temelli Sportif Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenlerinin ve Serbest Zaman Engellerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience?. *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
- Hinton, P. R., McMurray, I., & Brownlow, C. (2014). *SPSS Explained* (2nd ed.). Routledge.
- Honor, G. (2017). Resilience. *Journal of Pediatric Health Care*, 31, 384-390
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *Opus International Journal of Society Researches*, 8(14), 217-239.
- Hou, J. J., Tu, H. H., & Yang, M. F. (2007). Agreeableness and Leisure Satisfaction in the Context of Online Games. *Social Behavior and Personality*, 35(10), 1379-1384.
- Huang, C. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in taiwan (Order No. 3075589). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (305214019). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/relationships-among-leisure-participation/docview/305214019/se-2>
- Ibrahim, H. (1989). *Pioneers in Leisure and Recreation*. Waldorf: AAHPERD Publications.
- Işık, Ş. (2016). Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin geliştirilmesi. *The Journal of Happiness & Well Being*, 4 (2), 165-182.
- James, W. (1890). *Principles of Psychology*. Henry Holt.
- James, W. (1963). *The varieties of religious experience*. University Boks, New York.
- Josephs, R. A., Markus, H. R., & Tafarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 391-402.
- Kabanoff, B., (1982). Occupational and sex differences in leisure needs and leisure satisfaction. *Journal of Occupational Behaviour*, 3, 233-245.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142
- Karakoç, N. (1990). İşletmelerde Etkinliği Belirliyin Bir Kaynak: Yönetmel Zaman. *Mpm Verimlilik Dergisi*, 2, S. 35.

- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme* (5. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme* (6. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., & Ekenci, G. (1995). Okulların boş zamanları değerlendirme (rekreasyon) eğitimindeki rolleri. *Milli Eğitim Dergisi*, (128), 62-66.
- Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karatas, I., & Akyuz, H. (2021). Investigation of the relationship between the two-dimensional self-esteem perceptions and leadership orientations of the faculty of sports sciences students. *Education Quarterly Reviews*, 4(4), 492-505.
- Karşlı, M. D. (2005). *Sınıfta Öğrenme Zamanının Yönetimi*. (M. Şişman, Dü.) Ankara: Öğreti Yayınları.
- Kaya, F. K. (2021). *Fazla Kilolu ve Obez Yetişkin Bireylerde Yeme Davranışının Yaşam Doyumu, Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, S. (2003). *Yetiştirme yurdunda kalan gençlerin boş zaman değerlendirme eğilimi ve etkinliklerin sosyalleşmeye etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kaya, Y. (2021). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Benlik Saygısı Ve Mesleki Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Bağlı Olarak İncelenmesi: Ağrı İli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ağrı.
- Kayaalp, İ., & Gündüz, B. (2018). Ergenlerin anne baba tutumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 514-536.
- Kensinger, K. M. (2004). *Leisure Experiences of Young Adults with Developmental Disabilities: A Case Study*. Doctoral Dissertation, University of Florida, Florida. 18.12.2023 tarihinde http://etd.fcla.edu/UF/UFE0005922/kensinger_k.pdf adresinden erişildi.
- Kernis, M. H., Cornell, D. P., Sun, C. R., Berry, A. and Harlow, T. (1993). There's more to self-esteem than whether it is high or low: The importance of stability of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(6), 1190-1204.
- Kılıç, C. (2021). Sığınmacı ve mültecilerde psikolojik dayanıklılık üzerinde sosyal desteğin etkisi. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 56 (2), 1006-1020.
- Kızılırmak, A. (1969), *Gökbilimleri Terimler Sözlüğü ve Karşılıklar Klavuzu*, <http://www.bulutsu.org/sozluk/?sno=1506>, Erişim tarihi:20.06.2012.
- Kim, H. R. & Seong, M. J. (2020). The Relationship between participation motivation, fun factor, leisure satisfaction and continued exercise of elderly sports. *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, 37(4), 807-819.
- Kim, S., Sung, J., Park, J., & Dittmore, S. W. (2015). The relationship among leisure attitude, satisfaction, and psychological wellbeing for college students. *Journal of Physical Education and Sport*, 15, 70-76.
- Kirby, L. D., & Fraser, M. W. (1997). *Risk and resilience in childhood*. Ed: M. Fraser, Risk and resilience in childhood. Washington, DC: NASW Press.

- Kolubinski, D. C., Frings, D., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2018). A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem. *Psychiatry Research*, 267, 296-305.
- Krauss, S., Orth, U., & Robins, R. W. (2020). Family environment and self-esteem development: A longitudinal study from age 10 to 16. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119, 457-478.
- Kul, M., Çatıkkaş, F., Türkmen, M., & Akyüz, H. (2015). The role of sports in recreational activities. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 4(1), 40-47.
- Kumartaşlı, M. (2010). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing Self-Esteem in the Classroom*. Pine Forge Press.
- Lee, J. H., D. Scott, M. F. Floyd, 2001. Structural inequalities in outdoor recreation participation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Journal of Leisure Research*, Vol. 33, Issue.4, p.427-449.
- Lee, M., & Lee, S. M. (2023). Teacher and peer relationships and life satisfaction- mediating the role of student resilience in South Korean elementary schools. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 33(1), 13-25.
- Liu, J. J. W., Reed, M., & Girard, T. A. (2017). Advancing resilience: An integrative, multi-system model of resilience. *Personality and Individual Differences*, 111, 111-118.
- Lloyd, C., King, R., Lampe, J., & McDougall, S. (2001). The leisure satisfaction of people with psychiatric disabilities. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 107-113.
- Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57(1), 43-71.
- Lobo, J. (2023). Emotional support, academic resiliency, and school engagement in an online learning setting during Covid-19 pandemic. *Journal of Learning for Development*, 10(2), 252- 266
- Lu, L., & Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325-342.
- Luthar, S. S., & Cushing, G. (1999). Measurement issues in the empirical study of resilience: An overview. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 129–160). Kluwer Academic Publishers.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Mackenzie, R. (1989). *Zaman Tuzağı: Zamanı Nasıl Denetleriz?* (Y. Güneri, Çev.) İstanbul: İlgı Yayınları.
- Mandleco, B. L., & Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-111.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372.
- Marmot, M. (2003). Self esteem and health. *British Medical Journal*, 327(7415), 574–575.

- Maslow, A. H., Frager, R., Fadiman, J., McReynolds, C., & Cox, R. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, M. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- McLean, D., & Hurd, A. (2008). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*. Indiana: Jones & Bartlett Publishers
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, 199-206.
- Millar, M. G., Millar, K. U., & Tesser, A. (1988). The effects of helping and focus of attention on mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(3), 536-543.
- Mills, J. S., Polivy, J., Herman, C. P., & Tiggemann, M. (2002). Effects of exposure to thin media images: Evidence of self-enhancement among restrained eaters. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(12), 1687-1699.
- Miyahara, M., & Piek, J. (2011). Physical disabilities and self-esteem. In R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of Adolescence* (pp. 2079–2083). New York: Springer.
- Mongrain, M., Chin, J. M., & Shapira, L. B. (2011). Practicing compassion increases happiness and self-esteem. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 963-981.
- Mostafa, H., & Lim, Y. (2020). Examining the relationship between motivations and resilience in different international student groups attending U.S. universities. *Journal of International Students*, 10(2), 306-319.
- Mujiyati, M. ve Adipura, S. (2018). Influence of peer groups to the self-esteem of Lampung and Javanese students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 5(1), 15-22.
- Muzindutsi, P. F., & Masango, Z. (2015). Determinants of leisure satisfaction among undergraduate students at a South African university. *International Journal of Business and Management Studies*, 7(2), 1-15.
- Nadirova, A. (2000). *Understanding leisure decision making: An integrated analysis of recreation participation, anticipated leisure benefits, environmental attitudes, leisure constraints and constraints negotiation*. Unpublished doctoral thesis, University of Alberta, Faculty of Graduate Studies and Research, Department of Earth and Atmospheric Sciences, (Thesis Advisor: Dr. Edgar Jackson), Edmonton, Alberta
- Neenan, M. (2011). *Developing Resilience A Cognitive - Behavioural Approach*. London: Routledge.
- Ngai, V. T. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2), 195-207.
- Oflas, S.G. & Şahin, F.Y. (2019). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı faktörlere göre yordanması. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9 (3), 819-848.
- Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045-1080.

- Orth, U., Maes, J., & Schmitt, M. (2015). Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany. *Developmental Psychology*, 51, 248-259.
- Otacıoğlu, S. (2017). Profesyonel müzik ağıtımı alan öğrencilerinin benlik saygı düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(1), 187-196.
- Ökmen, M. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Araştırılması (Şırnak Üniversitesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Özdemir, A. (2006). Farklı Örgüt Kültürü Olan İşletmelerde Zaman Yönetimi Üzerine Ampirik Bir Araştırma: Bursa İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir.
- Özdemir, A.S. (2006). Zonguldak İli Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğü'nde Çalışan Yer Altı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Özer, E. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duyusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özer, M. A. (2011). 21.Yüzyılda Yönetim Ve Yöneticiler. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özer, Y. (2023). Planlı Yapılan Spor Tırmanış Uygulamalarının Sakatlığa Bağlı Kaygı ve Psikolojik Sağlık Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Özgen, H., Doğan S., (1997), Zaman Yönetiminde Yeni Yönetim ve Organizasyon Yaklaşımları, *Standard Dergisi*, Yıl: 36, Sayı: 425, Sayfa:136-145.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Özmaden, M. (1997). Yükseköğretim kredi ve yurtlar kurumunda ikamet eden öğrencilerin boş zaman faaliyetlerini değerlendirme sorunları üzerine bir çalışma. Yayınlanmamış yüksek lisans Ttezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özsoy, D. (2016). Edirne İl Merkezindeki Spor Organizasyonlarında Görev Yapan Bireylerin Zaman Yönetimi Tutum Ve Becerilerinin İncelenmesi. Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İnterdisipliner Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi .
- Özşaker, M. (2012).Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Pearson, Q. M. (1998). Job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health. *The Career Development Quarterly*, 46, 416-426.
- Pearson, Q. M. (2008). Role overload, job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health among employed women. *Journal of Counseling and Development*, 86, 57-63.
- Pişkin, M. (2003). Türk ve İngiliz Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Yönünden 76 Karşılaştırılması. 111. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 15-16 Nisan 1996, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Plummer, D. M. (2011). Benlik Saygısı Çocuklarda Nasıl Geliştirilir (Çev.: E. Aksay). İstanbul: Sistem Yayınları.

- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10(5), 583-630.
- Ratanasiripong, P., China, T., & Toyama, S. (2018). Mental health and well-being of university students in Okinawa. *Education Research International*, 2018, 1-7.
- Rolf, J. E., & Johnson, J. L. (1999). Opening doors to resilience: Intervention for prevention research. M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations içinde*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 229-249.
- Rosario, K. Del, Botor, N. J., Padilla, J. J., Escobin, A., & Pelegrina, D. (2018). Work-related factors as determinants of self-efficacy and resilience among selected Filipino child development workers. *IAFOR Journal of Education*, 6(3), 25-42.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1) 141-156.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. J. E. Rolf. A.S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology içinde*. New York: Cambridge University Press, 181-214.
- Sabuncuoğlu, Z., Tüz, M. (1996). *Örgütsel Psikoloji*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Saito, K., & Okayasu, T. (2014). Effects of social skills and self-esteem on resilience in university students. *Japanese Journal of Health Psychology*, 27(1), 12-19.
- Savari, K., Naseri, M., & Savari, Y. (2023). Evaluating the role of perceived stress, social support, and resilience in predicting the quality of life among the parents of disabled children. *International Journal of Disability, Development and Education*, 70(5), 644-658.
- Sayan, İ. (2005). *Yönetici Hemşirelerde Zaman Yönetimi*. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Schumann, N. M. (1991). *Collegial relationship and self-esteem of beginning teachers*. Doctoral Dissertation, The University of Nebraska, Lincoln.
- Serdar, E., & Mungan Ay, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1303-1414.
- Shebuski, K., Bowie, J., & Ashby, J. S. (2020). Self-compassion, trait resilience, and trauma exposure in undergraduate students. *Journal of College Counseling*, 23(1), 2-14.
- Shi, J., Chen, Z., Yin, F., Zhao, J., Zhao, X., & Yao Y. (2016). Resilience as moderator of the relationship between left-behind experience and mental health of Chinese adolescents. *International Journal of Social Psychiatry*, 62(4), 386-393.

- Shin, K., & You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7, 53-62.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Smith, H.W., (1998), *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası*, Çeviren:Aslı Cıngıl Çelik, Rota Yayın Yapım Tanıtım, İstanbul.
- Smith, M. J., Alloy, B. L., & Abramson, Y. L. (2006). Cognitive vulnerability to depression, rumination, hopelessness, and suicidal ideation: Multiple pathways to self-injurious thinking. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36(4), 443-454.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on changes in young athletes' achievement goal orientations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(1), 23-46.
- Soğukpınar, E. (2014). *Rehber Öğretmenlerin Benlik Saygısı ile Mesleki Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Sönmez, A. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Doyumu İle Üniversite Yaşamına Uyum İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sönmezoğlu, U., Polat, E., & Aycan, A. (2014). Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(SI 1), 219-229.
- Stainton, A., Chisholm, K., Kaiser, N., Rosen, M., Upthegrove, R., Ruhrmann, S., & Wood, S. J. (2019). Resilience as a multimodal dynamic process. *Early intervention in psychiatry*, 13(4), 725-732.
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, Professionals, and Serious Leisure*. McGill-Queen's University Press.
- Sucu, Y., (1996), *Yönetmel Zamanın Etkin Kullanılması*, El Kitabı, Bolu.
- Süzer, M. (2022). *Kadınlarda Cinsel Doyum ile Beden Algısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, M., Yetim, A. A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Şen, M., & Akpınar, E. (2016). Serbest zaman okumalarının sosyal bilgiler dersindeki akademik başarıyı yordamaya etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 176-201.
- Şimşek, Ş., Çelik, A., Soysal, A. (2003). *Zaman Yönetimi Ve Yönetmel Zamanda Etkinlik*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tafarodi, R., & Swann, W. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653-673.

- Taşgıt, M. S. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- TDK. (2012). “Türkçe Sözlük”. Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.
- TDK. (2023). “Türkçe Sözlük”. Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.
- Tekeli, M. & Tekeli, E.K. (2021). Kontrol odağının psikolojik dayanıklılık üzerine etkisinde duygusal zekanın aracı rolü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9 (1), 1-23.
- Teng, Z., Liu, Y., & Guo, C. (2015). A meta-analysis of the relationship between self-esteem and aggression among Chinese students. *Aggression and Violent Behavior*, 21, 45-54.
- Teng, Z., Liu, Y., & Guo, C. (2015). A meta-analysis of the relationship between self-esteem and aggression among Chinese students. *Aggression and Violent Behavior*, 21, 45-54.
- Tengilimoğlu, D., Altınöz, M., Başpınar, N. Ö., Erdönmez, C. (2003). *Zaman Yönetimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tengilimoğlu, D., Tutar, H., Altınöz, M., Öztürk Başpınar, N., Erdönmez, C., (2003), *Zaman Yönetimi*, (Editör: Hasan Tutar), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Teresa, F., & Ana, T. (2018). The influence of leisure attitudes and leisure satisfaction on adolescents’ positive functioning: The role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-12.
- Tesser, A. (2004). Self-esteem. In M. B. Brewer & M. Hewstone (Eds.), *Perspectives on social psychology. Emotion and motivation*.
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Tezcan, M. (1994). *Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi (4. Baskı)*. Ankara: Atilla Kitabevi.
- Thanoi, W., Phanchaoenworakul, K., Thompson, E., Panitrat, R., & Nityasuddhi, D. (2010). Thai adolescent suicide risk behaviors: Testing a model of negative life events, rumination, emotional distress, resilience and social support. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 14(3), 187-202.
- Torkildsen, G. (2005). *Recreation and Leisure Management (5th Ed.)*. London and New York: Routledge.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33, 173-186.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381-390.
- Tsai, C.-Y., Liu, L.-W., & Wu, M.-T. (2012). Relationship among leisure satisfaction, spiritual wellness, and self-esteem of older adults. *World Academy of Science, Engineering and Technology*, 6, 3659-3662.
- Tuncer, E. (2023) *Akademik Personelin Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Serbest Zaman Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi (Necmettin Erbakan Üniversitesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Tunçkol, H. M. (2001). Selçuk Üniversitesindeki akademik personelin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Tutar, H., (2007), Zaman Yönetimi, Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Tutar, T. N. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Değerlendirme ve Duygu Düzenlemeleri ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(22), 132-143.
- Türkel, S., & Leblebici, D. N. (2001). Etkili Zaman Yönetimi Ve Uygulaması. Ankara: Ankara Genç İşadamları Derneği.
- Türker, N., Ölçer, H., & Aydın, A. (2016). Yerel halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu Örneği. Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(1), 49-62.
- Türkmen, İ, (1999), Yöneltil Zaman ve Yetki Devri Açısından Yönetimde Verimlilik, MPM Yayınları, 3. Baskı, No: 519, Ankara.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2002). Self-esteem and socioeconomic status: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 59-71.
- Uçar, M. E. ve Konal, B. (2018). Öğretmenler ile lise ve üniversite öğrencilerindeki narsisizm kişilik özellikleri benlik saygısı ve duygu gereksinimi arasındaki ilişkiler. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 94-136.
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73), 620-631.
- Usta, R. (2001). İşletme Yöneticilerinin Zaman Kullanma Biçimleri. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, S. 17.
- Uyanık Balat, G., & Akman, B. (2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 175-183.
- Veal, A. J. (2004). *Work and Leisure*. London: Routledge
- Vicente de Vera, M. I. G., & Gabari, I. G. M. (2019). Relationships between the dimensions of resilience and burnout in primary school teachers. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 12(2), 189-196.
- Vongsirimas, N., Sitthimongkol, Y., Beeber, S. L., Wiratchai, N., & Sangon, S. (2009). Relationship among maternal depressive symptoms, gender differences and depressive symptoms in Thai adolescents. *Thai Journal of Nursing Research*, 13(3), 181-198.
- Vong-Tze, N. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2), 195-207.
- Walker, G. J. (2008). The effects of ethnicity and gender on facilitating intrinsic motivation during leisure with a close friend. *Journal of Leisure Research*, 40(2), 290-311.
- Wang, E. S. T., Chen, L. S. L., Lin, J. Y. C., & Wang, M. C. H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43(169), 177-184.
- Wang, F., & Veugelers, P. J. (2008). Self-esteem and cognitive development in the era of the childhood obesity epidemic. *Obesity Reviews*, 9(6), 615-623.

- Wells, E., & Marwell, G. (1976). *Self-Esteem: Its Conceptualization and Measurement*. Beverly Hills: Sage Publications.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 72-81.
- Wright, J. I., Whyne, E. Z., Lehrer, H. M., Woo, J., & Steinhardt, M. A. (2022). The roles of resilience and belonging in mediating the association between positivity and anxiety among underrepresented college students. *Journal of American College Health*, 70(8), 2311-2317.
- Xie, L., & Kuo, Y.-L. (2021). Role of academic emotions in the relationship between academic achievement and resilience among eighth graders. *Educational Research and Development Journal*, 24(1), 1-20.
- Xu, C., Gong, X., Fu, W., Xu, Y., Xu, H., Chen, W., & Li, M. (2020). The role of career adaptability and resilience in mental health problems in Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*, 112, 1-7.
- Yaşartürk, F. (2013). *Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimlerinin Belirlenmesi (Bartın İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yaşartürk, F. (2019). Analysis of the relationship between the academic self-efficacy and leisure satisfaction levels of university students. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3), 106-115.
- Yavuz, C., & Yücel, A. S. (2019). Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(72), 2050-2058.
- Yazıcı, E. B. (2018). *Rehber Öğretmenlerin İş Doyumları ile Kariyer Yaşantıları, Mesleki Benlik Saygıları ve Kişisel Sağlık Davranışları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Yeşil, F. (2009). *Hastane Yöneticilerinin Etkili Zaman Yönetimine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Halic Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Yaylacık Matbaası.
- Yılmaz, E., & Altınok, A. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451-469.
- Yılmaz, N. (2020). *Adölesanlarda Fiziksel Aktivite, Beslenme, Egzersiz Ve Zaman Yönetimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Uşak Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi, Yüksek Lisans Tezi.
- Yılmaz, Ö. H. (2017). *İş Doyumu, Serbest Zaman Doyumu ve Kişilik Envanteri Arasındaki İlişkiyi Tespit Etmeye Yönelik Bir Alan Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Yılmaz, Z. (2002). *Kütahya ili orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerin serbest zaman faaliyetlerinin dağılımı ve değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Veysel Küçük), Kütahya
- Zeijl, E., Y. Poel, M. Bois-Reymond, J. Ravesloot, 2000. The role of parents and peers in the leisure activities of young adolescents. *Journal of Leisure Research*, Vol. 32, Issue.4, p. 281-302.

- Zhao, M., Fu, W., & Ai, J. (2021). The mediating role of social support in the relationship between parenting stress and resilience among Chinese parents of children with disability. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(10), 3412-3422.
- Ziyalar, A. (1983). Beden imajı kavramı. *Yeni Sempozyum Dergisi*, 1(2), 31-37.



EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı, bilimsel çalışmamız için sizlere yönlendirdiğimiz soruları şeffaflıkla yanıtlamanızı rica ediyoruz. Vermiş olduğunuz hiçbir bilgi üçüncü şahıslar ile paylaşılmayacaktır.

Bayburt Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İlbey BOZKUŞ

1) Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

2) Yaş:

3) Bölüm:

Antrenörlük Eğitimi ()

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ()

Rekreasyon ()

Spor Yöneticiliği ()

4) Sınıf:

1. Sınıf ()

2. Sınıf ()

3. Sınıf ()

4. Sınıf ()

5) Aylık Ortalama Kişisel Gelir Düzeyi (TL olarak belirtiniz):

6) Düzenli bir şekilde aktif bir olarak spor yapıyor musunuz? Evet () Hayır ()

Ek 2: Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)

Aşağıda, serbest zaman aktivitelerine katılım ile ilgili bazı ifadelere yer verilmiştir. Herbir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bunun sizin için ne kadar doğru olup olmadığını ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.		Neredeyse Hiç Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Çoğu Kez Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru
1	Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.	1	2	3	4	5
2	Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.	1	2	3	4	5
3	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.	1	2	3	4	5
4	Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.	1	2	3	4	5
5	Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır.	1	2	3	4	5
6	Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.	1	2	3	4	5
7	Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
8	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmemeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
9	Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.	1	2	3	4	5
10	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmamaya yardımcı olur.	1	2	3	4	5
11	Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.	1	2	3	4	5
12	Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.	1	2	3	4	5
13	Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
14	Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
15	Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.	1	2	3	4	5
16	Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.	1	2	3	4	5
17	Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.	1	2	3	4	5
18	Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
19	Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
20	Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.	1	2	3	4	5

Ek 3: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Değerli katılımcı aşağıda sizin psikolojik sağlamlık düzeyinizi belirlemeye yönelik yer alan 6 ifade bulunmaktadır. Lütfen tüm ifadeleri dikkatlice okuyup size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

1: Hiç uygun değil/ 2: Uygun değil/ 3: Biraz uygun/ 4: Uygun/ 5: Tamamen uygun

1. Sıkıntılı zamanlardan sonar kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

Ek 4: İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği/Öz Yeterlik/Kendisi Sevme

Aşağıda, benlik saygısı ile ilgili bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bunun sizin için ne kadar doğru olup olmadığını ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun Doğru
1	Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.	1	2	3	4	5
2	Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.	1	2	3	4	5
3	Kendimle oldukça barışığım.	1	2	3	4	5
4	Uğruna çaba gösterdiğim hemen her işi başarabilirim.	1	2	3	4	5
5	Kendi değerimden eminim.	1	2	3	4	5
6	Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez.	1	2	3	4	5
7	Kendime karşı olumsuz tutum içindeyim.	1	2	3	4	5
8	Bazen benim için önemli olan şeyleri başarmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
9	Kendimden gayet memnunum.	1	2	3	4	5
10	Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım.	1	2	3	4	5
11	Kendi kişisel değerimden asla şüphe duymam.	1	2	3	4	5
12	Birçok konuda oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5
13	Hedeflerimi gerçekleştirmede bazen başarısız olurum.	1	2	3	4	5
14	Çok yetenekliyim.	1	2	3	4	5
15	Kendime yeterince saygım yoktur.	1	2	3	4	5
16	Keşke yaptığım işlerde daha becerikli olsam.	1	2	3	4	5

Ek 5: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 27.04.2023-130388



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ



ETİK KURULU KARARI

Karar Tarihi
25.04.2023

Karar Sayısı
175

Oturum Sayısı
8

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 24.04.2023 tarihli ve E-83542712-050.99-129610 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 202225067 numaralı öğrenci İlbey BOZKUŞ'un Yüksek Lisans Tezi olarak yürüttüğü "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplanmaya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan

BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 27.04.2023 14:52

Ayrıntılı bilgi için iribat: Nuri TURAN



Tel :

Faks:

E-Posta :

Elektronik ad:

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZ GEÇMİŞ

İlbey Bozkuş ilçesinde doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Ankara'da tamamladı. Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü lisans eğitimini 2015-2019 yılları arasında tamamladı. Spor hayatında Halk Oyunları, Bocce, Dart, Çocuk Atlezi ve Bowling gibi branşlarda etkinlikler yapıp birçok ödül, antrenörlük belgesi, usta eğitmenlik ve katılım belgesi aldı. Bozkuş aynı zamanda Bowling Milli Takımı'nda görev aldı. Bunun yanında Halk Oyunları branşı ile birçok ulusal ve uluslararası organizasyonlarda ülkesini temsil etti. FOMGET Halk Oyunları Topluluğu ile 2011 yılında Polonya'nın Zakapone şehrinde düzenlenen 43. Uluslararası Altınbalta Halk Dansları Yarışması'nda 16 ülke arasından birinciliği elde etti. Gençlik Spor Bakanlığı, Halk Eğitim Merkezleri ve birçok okulda halk oyunları ve dart antrenörlüğü yaptı.

