



T.C.

AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

ADOLESAN ÇAĞI ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN EGZERSİZ
KATILIMI, ÖZYETERLİK VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖZGEN ERGİN

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. İLKNUR YAZICILAR ÖZÇELİK

AMASYA
AĞUSTOS 2024

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

ADOLESAN ÇAĞI ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN EGZERSİZ
KATILIMI, ÖZYETERLİK VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

Özgen ERGİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

AMASYA
AĞUSTOS 2024

ÖZGEN ERGİN tarafından hazırlanan “**ADOLESAN ÇAĞI ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN EGZERSİZ KATILIMI, ÖZYETERLİK VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**” başlıklı çalışma aşağıdaki jüri tarafından 29/08/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Başkan: Doç. Dr. Nilgün VURGUN

Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı, Celal Bayar Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Üye: Doç. Dr. Seda SABAH

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Tez Savunma Tarihi: 29/08/2024

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....
Prof. Dr. Tuba YILDIRIM
Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlamış olduğum bu tez çalışmada;

- Tez içerisinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kullar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım kaynakların tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde edilen verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime meydana gelecek tüm hak kayıplarını kabul ettiğimi beyan ederim.

Özgen ERGİN

29/08/2024

TEŞEKKÜR

Adolesan çağı öğrencilerinin spor yapma durumuna göre öz-yeterlik ile mutluluk düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılan bu çalışmamda destekleri için annem Emine Parlak'a, babam Yaşar Parlak'a ve kardeşim Ömer Agah Parlak'a , eşim Ömer Faruk Ergin'e, sevgili çocuklarım Poyraz ve Leyla'ya ve danışmanım Doç. Dr. İlknur Yazıcılar Özçelik'e en derin şükranlarımı sunuyorum. Bu tez çalışması boyunca gösterdikleri destek, anlayış ve yönlendirmeleri için minnettarım.

Annem, babam ve kardeşim, hayatım boyunca bana ilham verdiniz ve her zaman yanımda oldunuz. Sizlerin sevgi dolu destekleri olmasaydı, bu tez çalışmasını başarıyla tamamlamak mümkün olmazdı. Eşim Ömer Faruk, senin sabrın, anlayışın ve sürekli motivasyonun sayesinde bu zorlu süreci aşabildim. Her zaman benim yanımda olduğun için teşekkür ederim.

Çocuklarım Poyraz ve Leyla, sizin neşeniz ve enerjiniz beni her zaman ileriye taşıdı. Sizinle geçirdiğim her an, benim için en büyük motivasyon kaynağı oldu. Sizlerin sevgisi ve desteğiyle her zorluğun üstesinden gelebildim.

Danışmanım Doç. Dr. İlknur Yazıcılar Özçelik'e ise bu çalışma sürecindeki rehberliği ve değerli yönlendirmeleri için şükranlarımı sunarım. Sizin bilgi birikiminiz ve desteğiniz sayesinde bu tez çalışmasını daha derinlemesine ve kapsamlı bir şekilde tamamlayabildim. Her zaman sorularıma sabırla yanıt verip, yol gösterdiniz ve beni doğru yönlendirdiniz.

Ayrıca bu tez çalışması süresince desteklerini esirgemeyen tüm aile üyelerime, yakın dostlarıma ve meslektaşlarıma da teşekkür etmek istiyorum. Sizin moral desteğiniz ve teşvikleriniz olmadan bu başarıya ulaşamazdım. Hepinize içtenlikle teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	i
TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar DİZİNİ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1.2. Araştırmanın Problemi	3
1.3. Araştırmanın Alt Problemleri	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.6. Tanımlar	4
1.6.1. Adolesan	4
1.6.2. Serbest Zaman	4
1.6.3. Mutluluk	5
1.6.4. Öz Yeterlik	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Adolesan Dönemi Kavramı	6
2.1.1. Adolesan Döneminin Özellikleri ve Evreleri	6
2.2. Serbest Zaman Kavramı	7
2.2.1. Serbest Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler	8
2.2.2. Serbest Zaman ve Yaş	8
2.2.3. Serbest Zaman ve Kültür	8
2.2.4. Serbest Zaman ve Cinsiyet	9
2.2.5. Serbest Zaman Doyumu	9
2.2.6. Serbest Zaman Yaklaşımları	10
2.2.7. Serbest Zaman Değerlendirme	10
2.2.8. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	11
2.2.8.1. Fiziksel Aktivite Kavramı	11
2.2.8.2. Egzersiz Kavramı	11

2.2.9. Adolesan Dönemde Fiziksel Aktivite ve Egzersiz.....	12
2.3. Öz Yeterlik Kavramı.....	12
2.3.1. Öz Yeterlik Kaynakları	14
2.3.2. Uсталık Deneyimi	14
2.3.3. Dolaylı Deneyim	15
2.3.4. Sosyal İkna.....	15
2.3.5. Fiziksel ve Zihinsel Durum.....	15
2.3.6. İmgesel Deneyim	16
2.3.7. Öz Yeterliği Harekete Geçiren Süreçler	16
2.3.8. Bilişsel Süreç	16
2.3.9. Duygusal Süreç	17
2.3.10. Seçim Süreci	17
2.3.11. Motivasyon Süreci	17
2.3.12. Spor ve Öz Yeterlik.....	17
2.4. Mutluluk Kavramı.....	19
2.4.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler.....	19
2.4.2. Mutluluk Kuramları	20
2.4.3. Uyum Kuramı	20
2.4.4. Erek Kuramı.....	21
2.4.5. Etkinlik Kuramı.....	21
2.4.6. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı.....	21
2.4.7. Yargı Kuramı	21
2.4.8. Adolesanlarda Mutluluk.....	22
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	23
3.1. Evren ve Örneklem	23
3.2. Veri Toplama Araçları	24
3.2.1. Çocuklar için Öz Yeterlik Ölçeği.....	25
3.2.2. Ergen Mutluluk Ölçeği.....	25
3.2.3. Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZEА)	25
3.3. Verilerin Analizi	26
4. BULGULAR.....	30
5. TARTIŞMA.....	36
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	42

KAYNAKLAR	44
EKLER	57
EK 1. Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı Etik Kurulu İzni .	58
EK 2. Amasya Üniversitesi Araştırma, Uygulama, Ölçek Anket İzni	59
EK 3. Ölçek Kullanım İzinleri.....	61
Ek 4. Araştırma Formu	62
ÖZ GEÇMİŞ	66



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler	24
Tablo 3.2. Öğrencilerin Özyeterlik ve Mutluluk Düzeylerine Ait Puanların Tanımlayıcı İstatistikleri, Normallik Analizi Sonuçları.....	27
Tablo 3.3. Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersiz Puanlarına Ait Puanların Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları	27
Tablo 3.3. Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersiz Puanlarına Ait Puanların Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları (Devamı).....	28
Tablo 4.1. Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri ile Öz-Yeterlik ve Mutluluk Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	30
Tablo 4.2. Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri ile Öz-Yeterlik ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	31
Tablo 4.3. Öğrencilerin Cinsiyetleri ile Serbest Zaman Egzersiz, Öz-Yeterlik ve Mutluluk Düzeylerine Ait T-Testi Sonuçları.....	32
Tablo 4.4. Öğrencilerin Okulları ile Serbest Zaman Egzersiz, Öz-Yeterlik ve Mutluluk Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	32
Tablo 4.5. Öğrencilerin Sınıfları ile Serbest Zaman Egzersiz, Öz-Yeterlik ve Mutluluk Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	34

ÖZET

ADOLESAN ÇAĞI ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN EGZERSİZ KATILIMI, ÖZYETERLİK VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Özgen ERGİN

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans, Ağustos/2024
Doç. Dr. İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

Bu çalışmanın amacı, adolesan çağındaki öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılımı, öz-yeterlik ve mutluluk düzeylerinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılımı, öz-yeterlik ve mutluluk düzeyleri; cinsiyet, okul türü ve sınıf değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmaya 695'i kız, 487'si erkek olmak üzere 1182 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmanın verileri, kişisel bilgi formu, Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZE), Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği, Ergen Mutluluk Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verileri değerlendirilmek için tanımlayıcı analizler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılımı düzeyleri ile özyeterlik ölçeği tüm alt boyutları ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0,01$). Cinsiyet değişkeni ile serbest zaman egzersiz düzeyi, genel, sosyal, duygusal öz-yeterlik düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilirken ($p < 0,01$), akademik özyeterlik arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Öğrencilerin, okul türü değişkeni ile serbest zaman egzersiz düzeyleri, genel, sosyal, duygusal öz-yeterlik düzeyleri arasında ($p > 0,01$) ve akademik öz-yeterlik arasında ($p > 0,05$); sınıfları ile serbest zaman egzersiz düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0,01$).

Sonuç olarak, öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılım düzeyinin arttıkça özyeterlik ve mutluluk düzeylerin de arttığı söylenebilir. Ayrıca; serbest zaman egzersiz düzeyi açısından, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden; Anadolu İmam Hatip lisesi öğrencilerinin diğer lise öğrencilerinden; 9 sınıf öğrencilerinin 10 ve 11. sınıf öğrencilerinden daha yüksek serbest zaman egzersiz katılım düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuçlara ek olarak, erkek öğrencilerin, genel sosyal ve duygusal özyeterlik düzeyleri ile mutluluk düzeyleri kız öğrencilerden, Fen lisesi öğrencilerinin özyeterlik düzeyleri tüm alt boyutlarının diğer lise öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin özyeterlik ve mutluluk düzeylerinin artırılması noktasında eğitim kurumlarında öğrencilere yönelik sportif aktive ile egzersiz ortamlarının oluşturulması, uygun sportif faaliyetler düzenlenerek, öğrencilerin bu faaliyetlere katılımının teşvik edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Adolesan, Mutluluk, Öz-yeterlik, Serbest zaman katılımı.

ABSTRACT**INVESTIGATION OF ADOLESCENT STUDENTS' FREE TIME EXERCISE PARTICIPATION, SELF-EFFICACY AND HAPPINESS LEVELS**

Özgen ERGİN

Amasya University, Institute of Healty Science
Department of Physical Education and Sports, Master's Degree, August/2024
Supervisor: Assoc. Dr. İlknur YAZICILAR ÖZÇELİK

The aim of this study is to investigate the leisure time exercise participation, self-efficacy and happiness levels of adolescent students. For this purpose, the leisure time exercise participation, self-efficacy and happiness levels of the students were examined in terms of gender, school type and grade variables. 1182 students, 695 female and 487 male, participated in the study voluntarily. The data of the study were collected using the personal information form, Leisure Time Exercise Questionnaire (LEQU), Children's Self-Efficacy Scale, Adolescent Happiness Scale. Descriptive analyzes, independent samples t-test, one-way analysis of variance, Pearson correlation analysis were used to evaluate the data.

As a result of the analyses, it was determined that there was a statistically significant positive relationship between the levels of leisure exercise participation of the students participating in the study and all sub-dimensions of the self-efficacy scale and happiness levels ($p<0.01$). While a significant difference was found between the gender variable and leisure exercise level, general, social, emotional self-efficacy levels and happiness levels ($p<0.01$), no significant difference was found between academic self-efficacy ($p>0.05$). It was determined that there was a significant difference between the students' school type variable and leisure exercise levels, general, social, emotional self-efficacy levels ($p>0.01$) and academic self-efficacy ($p>0.05$); and between their classes and leisure exercise levels ($p<0.01$).

As a result, it can be said that as the students' level of participation in free time exercise increases, their self-efficacy and happiness levels also increase. In addition; in terms of free time exercise level, it is seen that male students have higher free time exercise participation levels than female students; Anatolian Imam Hatip High School students have higher free time exercise participation levels than other high school students; 9th grade students have higher free time exercise participation levels than 10th and 11th grade students. In addition to these results, it is seen that male students' general social and emotional self-efficacy levels and happiness levels are higher than female students, and Science High School students' self-efficacy levels are higher than other high school students in all sub-dimensions. According to the findings obtained, in order to increase students' self-efficacy and happiness levels, it is recommended that sportive activity and exercise environments be created for students in educational institutions, appropriate sportive activities should be organized and students' participation in these activities should be encouraged.

Keywords: Adolescent, Happiness, Self-efficacy, Leisure participation.

1. GİRİŞ

Spora katılım, sadece fiziksel iyi oluşla değil, aynı zamanda psikolojik doyumla da doğrudan ilişkilidir. Aktif spor katılımı, toplumsal bilincin artışıını teşvik eder, negatif duygulara karşı bir kalkan görevi görür ve özgüveni artırır. Ayrıca iletişim ve takım çalışması becerilerini geliştirmeye yardımcı olur. Tüm bu unsurlar mutlulukla yakından bağlantılıdır (Huang ve Humphreys, 2012; Wang, Orpana, Morrison, De Groh, Dai vd., 2012).

Mutluluk, insan deneyiminde çok önemli bir rol oynamaktadır; Aristoteles, iki bin yılı aşkın süredir büyüme ve refahın insan varlığının nihai amacı olduğunu savunmuştur (Lyubomirsky, 2001).

Mutluluğun ölçütü, toplum tarafından önemli kabul edilen değerlerle uyumlu olmayı içerir ve bireysel refahın toplum üzerindeki daha geniş etkisini vurgular (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Çeşitli yaşam deneyimlerinden kaynaklanan olumlu duyguların artması, mutluluğun ifadesini ifade eder (Lyubomirsky, 2001).

Yoğun psikososyal zorluklarla karakterize edilen adolesan çağı, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimin kritik bir dönemine işaret eder. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş, adolesanlara karşı konulmaz akademik baskılar ve stres etkenleri sunmakta, gelişen rolleri ve sorumlulukları yerine getirme yeteneklerini engellemektedir. Adolesanların boş zamanlarının etkin bir şekilde değerlendirilmesi sosyo-kültürel, ekonomik, sağlık ve eğitim konularının ele alınması açısından büyük önem taşımaktadır (Korkmaz, 2000).

Araştırmalar adolesan çağının stresle ilişkili yönlerini anlamaya hem zorlukları hem de fırsatları barındıran hassas bir dönem olarak kabul etmeye odaklanmaktadır. Ruh sağlığı iyi olan ve çevresiyle uyum içinde olan adolesanlar yüksek yaşam doyumu sergileme eğilimindedirler, bu da olumsuz stres faktörlerinin etkisini azaltır ve psikolojik ve davranışsal sorunlara karşı önleyici davranır (Park, 2004). Olumlu bir tutum, adolesanlar için olumlu yaşam olaylarını da destekler.

Adolesan çağı, kişilikte ve çeşitli yaşam alanlarında önemli değişiklikleri içermekte olup, bireylerin zorluklarla olumlu bir şekilde başa çıkmalarını ve hedef belirleme, geleceğe yönelik planlar yapma gibi sorumlulukları benimsemelerini gerektirmektedir (Çankaya ve Meydan, 2018). Bu zorlukların başarıyla üstesinden gelmek adolesanlar için daha sağlıklı ve daha olumlu duygusal deneyimlere katkıda bulunur (Park, 2004).

Bandura'ya (1994) göre adolesan çağı, psikososyal karmaşıklığın sık yaşandığı bir

dönemdir. Adolesanlar önemli değişikliklerle karşı karşıya kalır ve çocukluktan yetişkinliğe geçiş sırasında başarı deneyimleri oluşturularak kişisel yeterlilik güçlendirilir.

Caprara, Barbaranelli, Pastorelli ve Cervone (2004) her gelişim döneminin, başa çıkma yeterliliği için yeni zorluklar getirdiğini vurgulamaktadır. Öz-yeterlik algısı ve öz düzenleme, akran baskısıyla ilgili sorunları azaltarak, okul ortamını iyileştirerek ve akranlar arasındaki popülerliği artırarak adolesanlara önemli ölçüde katkıda bulunur.

"Öz-yeterlik", kavramı kişilikten, bireysel becerilerden veya bu yeteneklerin karmaşıklığından farklı bir alanı irdeler. Bunun yerine, bireyin doğuştan gelen yetenekleri ve mevcut durumundan memnun olması kavramı etrafında döner. Öz-yeterlik sadece becerilere sahip olmayı ifade etmez, aynı zamanda bireyin mevcut yeterliklerine olan güvenini de kapsar (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Bir bireyin adolesan çağında karşılaştığı problem çözme fırsatları ne kadar büyük olursa, sonraki yaşamlarında zorlukları etkili bir şekilde yönetme olasılıkları da o kadar yüksek olur. Yetişkinlerin sağlıklı bir yaşam sürmesi için bu dönemde karşılaşılan sorunların çözülmesi büyük önem taşır. Kişinin bireysel deneyimlerine hakim olması bireysel yeterliliğine katkıda bulunur (Bandura, 1994). Sevil, Şimşek, Katırcı, Çelik, Çeliksoy ve diğerleri (2012) adolesan çağının yaşamın eğlence ve finansal yönlerinin kesiştiği noktasında yer aldığını ve hayata anlam sağlamada çok önemli bir rol oynadığını savunmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Adolesan çağı, özellikle sağlık ve davranış açısından, gelişimin çok önemli bir aşaması olarak öne çıkmakta ve bireylerin çeşitli uzun vadeli hedefleri takip etme yeteneği üzerinde derin bir etki yaratmaktadır (Schmid, Phelps ve Lerner, 2011). Çocukluk döneminde sadece ebeveyn veya diğer yetişkinlere güvenmenin aksine, adolesanlar kalıcı hedefler ve başarılarla uyumlu olarak öz düzenleme sürecine başlarlar (Steinberg, 2005). Adolesanların öz düzenleme kapasitesinin geliştirilmesi, duygusal ve esnek alanlardaki ilerlemelerle birleştiğinde adolesan çağında ve sonrasında genç yetişkinlik döneminde gelişimlerine ve dayanıklılıklarına olumlu katkıda bulunur (Schmid vd., 2011). Adolesan çağı, devam eden beyin gelişimine bağlı olarak değişen davranışsal ve tedavi yöntemlerinin olduğu, kırılabilirlik ve uyum ile işaretlenmiş bir aşamadır (Steinberg, 2005).

Adolesan çağı, fiziksel değişimlerin ötesinde, fikir, duygu ve davranışları geliştirme çabalarını içeren ruhsal gelişim ve sosyal yetkinliğe geçiş dönemini ifade eder (Pekcan,

2015). Farklı yaş grupları arasında adolesanlar toplumun en sağlıklı kesimlerinden biri olarak ortaya çıkmakta ve bu önemli dönemde yaşam tarzı ve sağlığın temellerini oluşturmaktadır (Aslan ve Yeşildal, 2003). Mutluluk, adolesan çağında kayda değer değişikliklere uğrar ve olumlu gelişim ve rehberlik için bir temel taşı görevi görür. Bu dönem adolesanların giderek daha olumlu duygularla ve çevreleriyle yapıcı etkileşimlerle hayata yönelmelerini kolaylaştırır (Thoilliez, 2011).

Yüksek duygusal öz yeterlik adolesan ruh sağlığı için çok önemli bir faktördür. Olumsuz duygularla baş edebilme becerisi özgüveni artırarak adolesanın olumsuz gelişmelere daha iyi dayanabilmesini sağlar (Willemse, 2008). Duygusal sorunları ele almada öz yeterliliğin bir araç olarak işlev gördüğü yaklaşımlarda uyum yeteneğinin arttığı görülür. Olumsuz yaşam durumları veya tehditler karşısında, yüksek öz yeterlik tecrübeleri kategorize ederek adolesanları kaygı ve stresten korur. Bunun tersine, düşük öz yeterlik ise engel olur (Muris, 2002).

Bu bağlamda, genç nüfusun önemli bir kısmını oluşturan adolesanların serbest zamanlarında yaptıkları egzersiz, mutluluk ve öz yeterlilik düzeylerinin belirlenmesinin zorunlu olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu araştırma ile adolesan çağı öğrencilerinin serbest zaman egzersiz katılımı, öz-yeterlik ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet, sınıf ve okul türü değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmanın spor konusunu sosyal bilimler ve psikoloji gibi disiplinlerle buluşturarak hem birey hem de toplum üzerinde olumlu bir etki yaratacağı ve bu sayede alana değerli bir katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Araştırmanın bulguları, ülkemizde egzersizin kültürel bir uygulama olarak algılanmasının desteklenmesi ve sportif bir yaşam tarzına, özellikle de eğitim bağlamında entegrasyonunun desteklenmesine yönelik bir katalizör görevi görebilir. Bu araştırmanın mevcut literatüre yapıcı bir katkı sağlaması beklenmektedir.

1.2. Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın amacı adolesan çağındaki öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılımı, öz-yeterlik ve mutluluk düzeylerinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın problemini ise “Adolesan çağındaki öğrencilerinin serbest zaman egzersiz katılımı, mutluluk seviyeleri ve öz yeterlikleri ne düzeydedir ve serbest zaman egzersiz katılımı, mutluluk ve öz-yeterlik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır. Çalışmanın problemine yönelik alt problemler aşağıda verilmiştir.

1.3. Araştırmanın Alt Problemleri

- Adolesan çağı öğrencilerinin serbest zaman egzersiz katılımında, mutluluk düzeylerinde ve öz yeterlik düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Adolesan çağı öğrencilerinin serbest zaman egzersiz katılımında, mutluluk düzeylerinde ve öz yeterlik düzeylerinde okul türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Adolesan çağı öğrencilerinin serbest zaman egzersiz katılımında, mutluluk düzeylerinde ve öz yeterlik düzeylerinde sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırma sürecinde uygulanan anket ve ölçeklere öğrencilerin özgün ve içten yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.
- Seçilen örneklemin, evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, 2022-2023 öğretim yılında Amasya il merkezinde yer alan liselerden çalışmaya gönüllü olarak katılan 1182 öğrenci ile sınırlıdır.
- Araştırma bulguları, katılımcıların ölçme araçlarına verdikleri gerçek yanıtlar ve söz konusu araçların değerlendirdiği özelliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

1.6.1. Adolesan

Adolesan terimi, Latince dilinde yetişmek ve büyümek anlamına gelmektedir. Çocukluk ve yetişkinlik arasında yaşanan fiziki, tinsel, bilişsel ve sosyal gelişme ve olgunlaşma dönemi olarak tanımlanır (Ocakçı ve Üstüner Top 2015).

1.6.2. Serbest Zaman

Karaküçük ve Gürbüz'e (2007) göre serbest zamanın en temel tanımı, bireyin zamanını tercihleri doğrultusunda kullanabileceği süredir. Hiçbir engele ya da yükümlülüğe maruz kalmadan istenilen faaliyette bulunma özgürlüğü, çalışma sonrası kalan fazla zaman ya da

bazı zorunlu sosyal sorumlulukların yerine getirilmesinden sonra kalan zaman olarak tanımlanabilir.

1.6.3. Mutluluk

Filozoflar, mutluluğun insan eylemlerini yönlendiren nihai ve en önemli motivasyon kaynağı olduğunu iddia etmişlerdir (Kangal, 2013). Cevizci'ye (2002) göre mutluluk, kişinin kendini gerçekleştirmesinden, sorumluluklarını yerine getirmesinden, erdemli davranışlarından ve kendi kaderini özerk bir şekilde şekillendirebilmesinden kaynaklanan yeterlilik durumudur.

1.6.4. Öz Yeterlik

Bandura'ya (1994) göre öz-yeterlik, kişinin belirli bir performansı gösterme amacıyla çeşitli gereksinimleri organize etme ve başarılı bir şekilde sürdürme becerisine ilişkin öz değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Daha geniş anlamda öz-yeterlik, bireyin yeteneklerine ilişkin inançlarını kapsar. Tipik olarak spesifik bir alana uygulanır ve bu durum öz-yeterliği bireyin diğer alanlardaki yetenekleri hakkındaki düşüncelerinden farklı kılar.

2. GENEL BİLGİLER

Araştırmanın bu bölümünde adolesan, serbest zaman, mutluluk ve öz yeterlik ile ilgili çalışmaların kuramsal açıklamalarına ve modellerine yer verilmiştir.

2.1. Adolesan Dönemi Kavramı

Adolesan, Latince kökenli bir terim olarak kullanılmaktadır ve büyüme, gelişme ve olgunlaşma dönemini ifade etmektedir (Aydın, 2016). Adolesanın anlamı, sınıflandırılması ve yaşa özgü özellikleri, farklı toplumlar ve tarihsel dönemlerde farklı yönleriyle tanımlanmıştır (Yavuzer, 2013). Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 2007) ise adolesanı, cinsel ve psikososyal gelişmeyle birlikte fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı bir aşama olarak tanımlamıştır. Bu dönem, hızlı ve kronolojik fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlere sahip olup bireylerin bağımsızlık ve sosyal üretkenlik için çaba gösterdiği bir zamandır.

2.1.1. Adolesan Döneminin Özellikleri ve Evreleri

Adolesan çağı, fiziksel büyümeyle birlikte bilişsel ve psikososyal gelişim sürecini içerir. Çocukluktan yetişkinliğe geçerken özgün zorluklarla karşılaşılır, çünkü artık tam olarak çocuk değiller, ancak tam anlamıyla yetişkin de değiller (Özcebe, Ulukol, Mollahaliloğlu, Yardım ve Karaman, 2008). Ergenlik döneminin özellikleri toplum, dönem ve bireyler arasında değişir (Çuhadaroğlu, 2000).

Genel olarak, ergenlik üç aşamaya ayrılabilir: erken adolesan (10-13 yaş), orta adolesan (14-17 yaş) ve geç adolesan (18-21 yaş) (Hacıoğlu, 2016).

Erken adolesan çağında, adolesanlar fiziksel olarak puberteye bağlı değişiklikler yaşar ve aynı zamanda psikososyal açıdan da değişimlerle mücadele ederler. Bağımsızlık için çaba sarf ederken ebeveynlerinin fikirlerini ve güvenini sorgularlar, itaat ve başkaldırı arasında karmaşık duygular yaşarlar. Ebeveynlerinden ayrılmak ve kişisel gelişimlerini sürdürmek isterken aynı zamanda yakınlık ve destek ararlar. Bu durum, ebeveynlerini bir yandan uzaklaştırma çabasıyla diğer yandan onlara tutunma çabası arasındaki zorluğu simgeler (Türkiye Üreme Sağlığı, 2008).

Orta adolesan çağında, ayrı bir kimlik oluşturma arzusu artar ve bu kimliğin ebeveynler tarafından tanınması ve kabul edilmesi önem kazanır. Ebeveynlerle çatışmalar daha sık yaşanırken, arkadaşlar daha büyük bir rol oynar (Hacıoğlu, 2016).

Geç adolesan çağı, fiziksel gelişimin neredeyse tamamlandığı ve biyolojik ve bilişsel

olgunluğun elde edildiği bir dönemdir (Yiğit, 2009). Adolesanlar, kendileri ve çevreleriyle ilişkili olarak sağlam bir kimlik duygusu geliştirir ve bu dönemde kimliklerini bütünleştirirler (Çuhadaroğlu, 2000). Daha yaşlı bireylerden yardım veya danışmanlık talep etmekten rahatsızlık duymazlar. Soyut düşünme becerileri gelişmiş adolesanlar, gelecek için gerçekçi hedefler belirlerler (Özcebe vd., 2008).

2.2. Serbest Zaman Kavramı

Sanayileşme ile birlikte çağdaş toplumlarda insan emeği gereksiniminin düşmesi nedeniyle, 24 saat olarak planlanan bir günün ilk 8 saat çalışma, ikinci 8 saat dinlenme ve geriye kalan 8 saat serbest zaman olarak belirlenmiştir (Karaca, 2015). Literatürde serbest zamana dair çeşitli çalışmalar yapılmıştır.

Türker, Ölçer ve Aydın (2016)'ya göre, serbest zaman kişinin iş ve şahsi bakım gibi zorunlu eylemler dışında, keyifli ve rahatlatıcı faaliyetlerle harcadığı vakti ifade eder. Kılbaş'a (1994) göre, "bireyin kendi arzusu doğrultusunda harçayabileceği ve hayati zorunlulukları ve formal görevleri hariç tuttuğu zaman" olarak tanımlanmaktadır (Yağmur ve Ocak, 2013). Uluslararası Serbest Zaman Araştırma Grubu'na göre, serbest zaman bireyin profesyonel ve sosyal sorumluluklarını yerine getirdikten sonra, dinlenme, eğlenme, bilgi veya becerilerini geliştirme veya toplum hayatına katılma gibi bir dizi faaliyeti istediği şekilde ve sürede harçayacağı zamanı ifade eder (Şen, 2015; Şen ve Akpınar, 2016).

İbrahim ve Cordes (2008)'e göre, yetişkin bireylerin serbest zamanlarında davranışlarını analiz etmek zordur. Örneğin, kamp yaparken birinin oyun mu oynadığı, rekreasyon mu yaptığı yoksa zamanını mı boşa harcadığı anlaşılmaz. Bu nedenle, oyun, rekreasyon ve serbest zaman etkinlikleri gibi kavramlar arasındaki farklılıkları anlamak için ayırt etmek önemlidir. Rekreasyon etkinlikleri genellikle gençlerin tercih ettiği oyunları içerirken, yetişkinlerin serbest zamanlarında katıldığı organize etkinliklere ise rekreasyon denir. Serbest zaman etkinlikleri ise iş, resmi ya da ailevi baskı olmadan bireyin kendi isteğiyle katıldığı etkinliklerdir.

Ceyhun (2008), zamanın varoluşla ilişkili kısmının temel fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasına harcanan zaman olduğunu açıklar, zamanın geçimle ilişkili kısmı ise iş ve ekonomik zorunluluklar için harcanan zamandır. Sanayileşme ve teknolojik ilerlemeler çalışma koşullarını iyileştirmiş, çalışma saatlerini azaltmış ve yaşam standartlarını yükseltmiştir. Ancak, gelişmekte olan dünyada insanlar monoton yaşamlarında boş zaman ihtiyacı hissetmektedir. Özbey ve Çelebi (2003), bireyin isteği doğrultusunda bağlantı ve

yükümlülüklerden özgür olduğu aktivitelere katılabildiği zamanın serbest zaman olduğunu belirtmektedir. Serbest zaman, genellikle çalışma ve zorunlu aktiviteler dışındaki zaman dilimi, boş zaman boyunca yapılan aktiviteler veya seçilen aktivitelere gönüllü ve samimi katılım olarak adlandırılır.

Özdemir, Karaküçük, Gümüş ve Kıran (2006), ise serbest zamanı, keyifli ve yaratıcı faaliyetler yoluyla tatmin ve kişisel tatmin getiren insan hayatının özel bir alanı olarak görür. Yetim (2005) ise serbest zamanı, dinlenme, gevşeme ve psikolojik ve fizyolojik tatmin sağlayan kendini geliştirme zamanı olarak tanımlar.

Karaküçük (2005) ve Kılbaş (2001) ise serbest zaman aktivitelerin bireylerin ya da grupların boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları dinlendirici ve eğlenceli faaliyetleri ifade ettiğine ve bu aktivitelerin fiziksel, sosyal ve duygusal faydalar elde etmek için yapıldığına vurgu yaparlar. Torkildsen'e (2005) göre, serbest zaman, yaşamın pratik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kalan süredir.

Önder (2003) serbest zamanı, bireyler için dış baskı olmadan, ödeme gerektirmeden eğlence, tatmin ve mutluluk sağlayan bir zaman dilimi olarak görürler.

Ülkemizde son yıllarda serbest vakit kullanımı konusunda önemli gelişmeler kaydedilmiştir. Fiziksel Eğitim ve Spor Yüksek Okulları'ndaki Rekreasyon Eğitimi Bölümleri, serbest zaman kavramına yeni bir boyut kazandırmış ve bu alana ilgi duyan birey sayısında önemli bir artışa neden olmuştur (Erenci, 2006). Torkildsen (2005), serbest zaman etkinliklerinin yaş, cinsiyet, eğitim ve kültür gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak değiştiğine dikkat çekmiştir.

2.2.1. Serbest Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler

2.2.2. Serbest Zaman ve Yaş

Çocukların serbest zaman etkinlikleri genellikle oyun kisvesi altında değerlendirildiği gözlemlenmiştir. Torkildsen (2005), serbest zaman etkinliklerini "yetişkin oyunu" olarak değerlendirmektedir. Oyun veya rekreasyonel aktivitelerin çocukluk ve adolesan çağında sosyalleşme üzerindeki etkisi inkar edilemez.

2.2.3. Serbest Zaman ve Kültür

Günümüzdeki tanımıyla serbest zaman kavramı, modern yaşamın ortaya çıkışı olarak kabul edilen sanayi devriminden sonra ortaya çıkmıştır. Serbest zaman, belli açılardan

gelişme ve çağdaşlığın sembolüdür. Kültür, toplumun benliğini oluşturmakta ve o toplumu diğer toplumlardan ayırtmaktadır. Giddens ve Diamond (2005) kültürü, bir toplumun alışkanlıkları ve düşünme şekli olarak tanımlar. Bu nedenle toplumlar, benzersiz özellikleriyle birbirlerinden ayrışır veya benzerlikler gösterebilirler. Yeme-içme, evlilik ve cenaze törenleri gibi ögelerin yanı sıra, spor ve serbest zaman etkinlikleri de kültürel benzerlikleri veya farklılıkları vurgulayabilir. Bunun yanında, gelişmiş toplumlarda serbest zaman etkinliklerinin değeri, daha az gelişmiş toplumlara göre daha yüksek olup daha yüksek hassasiyetle ele alınmaktadır.

2.2.4. Serbest Zaman ve Cinsiyet

Torkildsen (2005) erkeklerin kadınlardan daha çok fiziksel faaliyetlerde bulunduğunu, kadınların daha çok estetik, pasif ve bireysel aktivitelere meyilli olduğunu ifade etmiştir. Bazı araştırmalar serbest zaman etkinliklerinde cinsiyet sınırlamalarını değerlendirmiştir. Bu çalışmalar, kadınların erkeklere göre katılımda fiziksel sınırlamalarını daha çok sohbet konusu ettiklerini ve erkeklerin ve kadınların toplumda karşılaştıkları sorunların birbirlerinden farklılaşması sebebiyle serbest zaman etkinliklerinin de farklılaştığını göstermektedir (Müderisoğlu ve Uzun, 2004).

2.2.5. Serbest Zaman Doyumu

Literatürde boş zaman doymu ayrıca kişinin boş zaman faaliyetlerine katılarak ihtiyaçlarını, hobilerini ve arzularını karşılaması olarak tanımlanmıştır. Bireysel doyum, bu durumun sonucunda hissedilenlerin tamamı olarak da tanımlanır ve durumsal ve devamlı hissedilen bir duygudur (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010).

Bir kişinin boş zaman etkinliklerinden elde ettiği doyum seviyesi, doyumun niteliği ile doğru orantılıdır ve özünde, boş zaman etkinliklerinden alınan doyum, genel doyumlarını belirler (Kovacs, 2007).

"Serbest zaman doymu" kavramı aynı zamanda "boş zaman etkinlikleri ve tercihleri sonucu elde edilen olumlu algılar" olarak da tanımlanabilir. Bu, bir kişinin boş zamanında deneyimlediği mutluluk ve tatmin düzeyini ifade eder. Genel yaşam doyum algısını artırmak için boş zaman aktivitelerinden aldığımız doyum düzeyini artırmak önemlidir (Wang, Liu ve Elhag, 2008). Çünkü boş zaman, bir kişinin günlük mutluluğunda önemli bir yer kaplamaktadır ve özgürce seçilen aktivitelerle doyum sağlama fırsatı sunarak daha tatmin edici bir yaşamın kapılarını açmaktadır. Ayrıca, boş zaman aktivitelerine katılım ve

doyumun belirli grupların yaşam kalitesi üzerinde önemli bir olumlu etkisi olduğu da bilinmektedir (Broughton ve Beggs, 2006).

2.2.6. Serbest Zaman Yaklaşımları

Bull, Hoose ve Weed'in (2003) ifade ettiği gibi, serbest zamanın farklı yaklaşımları bulunmaktadır; bunlar zaman temelli, tutum temelli, kalite temelli ve aktivite temelli yaklaşımları içermektedir.

Zaman temelli yaklaşım için, kazanç elde edilen iş ya da sadece para kazanılan süre, işten arta kalan süre olarak tanımlanır. Serbest zaman zorunluluklardan harici süreçtir. Bu nedenle kişi harcanacak vaktin nasıl kullanılacağı ile ilgili kararlar alır.

Aktivite temelli yaklaşımda, aile ve sosyal sorumluluklar gibi günlük haricindeki, mesleki sorumluluklar kararlar ile alakalı etkinlikler ele alınır.

Tutum temelli yaklaşımda ise serbest zaman kavramı; ruhsal ya da fiziksel koşullar şeklinde tanımlanmıştır. Bu yaklaşım serbest zamanı katılım güdüsü rehberliğinde tanımlamaktadır.

Kalite temelli serbest zaman eğlence ve rahatlama yönüyle tanımlanabilir. Yenilenmiş olma hissinin işe geri dönmeye gösterdiği performans ile tanımlanmaktadır (Bull vd. 2003).

2.2.7. Serbest Zaman Değerlendirme

Bireyler mesleki ve profesyonel gelişimleri için dahi boş zamanlarının önemli bir bölümünü harcarlar. Bireyin hedeflerinin güvenilirliği, boş zaman aktivitelerine katılımlarına bağlı olarak belirlenir. İş ve zorunlu yükümlülüklerin dışında, boş zaman etkinlikleri için birçok seçenek vardır ve hangi seçeneğe yöneleceklerine tamamen öznel olarak karar verirler. Boş zaman, hayatın zorluklarına karşı bir tampon görevi görür ve ihtiyacı olan dinlenme ve eğlenceyi karşılayarak mutluluk fırsatı sunar. Ayrıca, çeşitli boş zaman etkinliklerine katılmak, bireylerin gizli yeteneklerini keşfetmelerine ve bu çabalarla kendilerini yeniden keşfetmelerine olanak tanır (Sivan ve Ruskin, 2000).

Boş zaman, bireylerin sağlıklı düşünceler oluşturmalarına olanak tanıyan zihinsel gelişim fırsatları sunarken, spor etkinlikleri fiziksel dayanıklılığı ve performansı artırırken, sanatsal etkinlikler estetik duyguları geliştirir. Dahası, boş zaman aynı zamanda bireylerin günlük yaşam zorluklarıyla başa çıkmada direnç geliştirmelerine yardımcı olur (Kılbaş, 2010).

Çeşitli araştırmaların sonuçlarına göre, serbest zamanın etkin ve faal olarak

kullanımıyla ulaşılabilecekleri şu şekilde sıralanmıştır:

- Pozitif ruh hali, özsaygı ve sağlıklı kararlar alma kapasitesini artırarak duygusal bütünlüğü sağlar.
- Gündelik olumsuz durumlarla başa çıkma, depresyon ve baskıya karşı bir yenilenme hissi özelliği taşır.
- Taze yeteneklerin kazanımında avantaj sağlarken, iş yoğunluğunun yarattığı yabancılaşma hissini azaltır.
- İş ve akademik hayatın veremediği bir özgürlük hissini sunabilir.
- Ayrıca, bedensel sağlık üzerinde olumlu etkisi vardır (Arslan, 2013).

2.2.8. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

2.2.8.1. Fiziksel Aktivite Kavramı

Fiziksel aktivite, dinlenme dönemleri hariç olmak üzere fizyolojik olarak belirli bir enerji harcama seviyesi gerektiren her türlü fiziksel aktiviteyi ifade etmektedir (Hekim, 2014). Spor ve fiziksel aktivitelere katılmak insan hayatını birçok açıdan olumlu yönde etkilemektedir. Düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılmak, çocukların ve gençlerin sosyalleşme düzeyini artırır (Keskin, 2014), daha sağlıklı büyümeyi ve gelişmeyi teşvik eder, kötü alışkanlıklardan kaçınmaya yardımcı olur, kronik hastalıkların riskini azaltır, çeşitli hastalıkların tedavisine destek sağlar ve aktif bir yaşlılık yaşamını kolaylaştırır (E. Menteş, B. Menteş ve Karacabey, 2011).

Fiziksel aktivite, hastalıklara karşı korunmada yararlı olduğu gibi, fazla enerjinin doğal yolla harcanmasıyla obezite ve kilo alımı nedeniyle oluşan organik bozulmanın yavaşlatılmasına, solunum ve dolaşım sistemlerinin üstün kapasiteye ulaşılmasına ve bu kapasitenin korunmasına, koroner arter hastalığından kaynaklanan ölümlerin önlenmesine, koruyucu etkilerin artırılmasına ve boş zaman aktiviteleri sayesinde yalnızlığı ve kötü duruşu hafifletme gibi birçok yönden bireyler için son derece faydalıdır (Özer, 2001). Çeşitli araştırmalar, boş zaman aktivitelerine düzenli katılımın kişide pozitif hisler uyandırdığını göstermektedir (Murphy, 2003; Şener, 2009).

2.2.8.2. Egzersiz Kavramı

Egzersiz, fiziksel uygunluk seviyelerini artırmak için planlanan tekrarlayan vücut hareketleri olarak tanımlanır. Kayapınar (2012)'a göre, egzersiz belirli aralıklarla yapılan

fiziksel aktivite egzersiz olarak tanımlanmaktadır. Armstrong, Balady, Berry, Davis, Davy ve diğerleri (2006), egzersizi fiziksel zindeliği teşvik etmek için tekrarlanan yapılandırılmış fiziksel aktiviteler olarak tanımlamaktadır. Egzersiz yaparak kas kuvvetini, eklem hareketliliğini, esnekliği, kas-eklem kontrolünü ve dayanıklılığı korumak ve geliştirmek mümkündür. Bununla birlikte egzersiz yoluyla, tüm organ ve uzuvları hareket ettiren kaslar arasındaki dengeyi sağlayarak hareket alışkanlıklarını ve fiziksel dayanıklılığı geliştirmek, fiziksel aktivitelerde tekrar sayısını arttırmak, refleksleri ve reaksiyon zamanını geliştirmek, doğru vücut duruşu ve postürü teşvik etmek, vücut farkındalığını arttırmak, dengeyi ve düzeltme reaksiyonlarını geliştirmek, yorgunluğu azaltmak, bedeni yaralanma ve kazalardan korumak, kemik yoğunluğunu korumak ve osteoporozu önlemek, kas dokusu tarafından kullanılan enerji ve oksijen miktarını arttırmak mümkündür (Kraemer, Adams, Cafarelli, Dudley, Dooly vd., 2002).

2.2.9. Adolesan Dönemde Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Adolesan çağı, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 10 ile 19 yaş aralığı olarak tanımlanmıştır. Bu dönem, bilişsel, fiziksel ve psiko-sosyal gelişme ve büyümenin hızlı gerçekleştiği bir dönem olarak bilinir (Menteş vd., 2011).

Fizyolojik ve anatomik gelişimin en üst düzeyde olduğu adolesan çağında, bu değişimlere uyum sağlamakta zorluklar yaşanabilir. Son yıllarda, çocukların ve gençlerin fiziksel aktivite/egzersiz düzeylerinin azalması nedeniyle obezite ciddi bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Aşırı kilolu ve obez kişilerde obezite ile mücadele etmenin en etkili yolu egzersizdir. Fiziksel aktivitenin ve egzersiz, obezite gibi zararlı durumların önlenmesinde hayati öneme sahiptir. Adolesanları obeziteden korumak için fiziksel aktivitenin sürekliliğinin sağlanması önemli adımlardan biridir (Ergül ve Kalkım, 2011).

Adolesan çağında yapılan egzersizler kas dokusu, kemik dokusu ve yağ dokusu üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Sağlık ve fitness, büyüme ve gelişme, kemik mineral yoğunluğunun artırılması vb. etkenler ile yaşlarda osteoporoz riskinin azaltılması ve kronik hastalık riskinin azaltılması hedeflenir. Bunun dışında, egzersiz yapmak yetişkinlikte pasif bir yaşam tarzının önüne geçebilir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

2.3. Öz Yeterlik Kavramı

Bandura (1997), öz yeterliği sosyal bilişsel kuramın baz aldığı kavramlardan birisi olarak göstermiştir. Öz yeterlik kavramıyla anlatılmak istenen var olan amacı gerçekleştirme

ve bu amacı gerçekleştirirken bireyin karşılaşacağı engeller karşısında yüksek başarıyı sağlamadığı. Öz yeterlik bu durumda kişinin kendini tanımlaması, oto-kontrolünü sağlaması ve çevresel ya da bireysel faktörleri dengeleyebilme ve ayarlaması konularında bir rehber rolü oynamaktadır. Öz yeterliğe dair başka diğer tanımlar ise var olan amaca ulaşmak için eldeki imkan ve maharetlerin toplamı, kişinin kendi başarısı ve güdülenmesinin sağlanması ya da kişinin kendine dair beklenti ve istekleri şeklinde yapılmıştır (Galpin, Sanders, Turner ve Venter, 2003). Öz yeterlik, ulaşılmak istenen hedefe dair güdülenmeyi arttıran bir faktörken, bunun yanında da öz yeterliğe duyulan güven eş zamanlı ve aynı doğrultuda olmak üzere verilen çabayı arttırmakta ve vazgeçmeme, sabır gösterme ve irade arttırma gibi pozitif faktörleri de perçinler (Aşkar ve Umay, 2001). Öz yeterliğin temelinde, kişinin hedefe dair var olan inanışları dahilindeki yeterlik arzusu ve hedefe ulaşılmasının akabinde oluşabilecek durumlara dair beklentisi olmak üzere iki temel faktör vardır (Çoban ve Sanalan, 2002).

Öz yeterliğin bu temel iki faktörünün etkilerine örnek olarak yüksek arzu ve beklentilerin kişiyi hedefine daha yaklaştıracı olması fakat hedefine ulaşma konusunda düşük beklenti ve arzuya sahip kişilerin daha düşük performans göstermesi verilebilir (Kurt, 2012). Kişinin bireysel öz yeterliğine dair düşünceleri, hedefinin doğrultusunda yaşadığı analiz etme, karar alma ve karar uygulama vb. süreçlerde destek olmakta ve bilişsel, güdüsel, soyut ve somut dört alt sürece de etki etmektedir (Bandura, 1997).

Ayrıca, belirlenen hedefin seçiminde, niteliğinde, hedefe tekrar tekrar ulaşım aynı motivasyonun korunmasında, doğru teknik ve yöntemlerin seçiminde ve dirayet göstermede öz yeterlik kavramının yüksek derecede önemi olduğu gibi, öz yeterliğin yoksunluğu da aksi yönde etki oluşturmaktadır (Yıldırım ve İlhan 2010). Öz yeterlik yoksunluğu bireye kendinden şüphe etme, uğraşmak ve çabalamaktan vazgeçme, çabuk havlu atma vb. yönelimlere itmektedir (Bıkmaz, 2002; Gömleksiz ve Serhatlıoğlu, 2013).

Bıkmaz (2004) eğitim esnasında öz yeterlilik seviyesinin yükselmesine dair önerilerini şu şekilde sıralamıştır:

- Akran gruplarının oluşturulmasıyla ortaya çıkan durumlar sayesinde birbirine yakın öğrenme hünelerine sahip bireyleri bir araya getirmek, her birey için ayrı bir şekilde öz yeterlik duygusunu geliştirilmelidir.
- Bireyin eğitimi sırasında öz yeterliliği perçinleyen ana faktör olan eğitmen, her bireyin kendine has hüneler ve özelliklerini dikkate almak suretiyle herkesin etkin bir katılım göstermesini sağlar ve öz yeterlik seviyesini arttırılmalıdır.

- Eğitimin gerçekleştiği ortamlarda her bireyin kazanma ve keşfetme duygusunu yükselterek güven verici ve güdüleyici bir ortamın sağlanması gerekir.
- Eğitim alan bireyin başarı seviyesi konusunda doğru geri dönüşlerin yapılması ve bireyin eğitmen rehberliğinde kendi sürecinin farkında olması sağlanmalıdır.
- Eğitim ortamındaki öz yeterlik konusunda sorun yaşayan bireylere alternatif imkanlar sunulmalıdır.

2.3.1. Öz Yeterlik Kaynakları

Öz yeterlik; duygu, düşünceler, geçmiş tecrübeler, fizyolojik, psikolojik ve sosyal birçok etkenle farklı ilişkiler içerisindedir. Geçmiş bireysel tecrübeler bu etkenler arasındaki hiyerarşide en tepededir. Bireyin kendi başarım ve çabası üzerine değer biçmesi, yaptıklarının gelecekte tekrar edip etmeyeceğini belirleyen en büyük etkidir. Yapılan öz-değerlendirme sonucu aynı ya da yakın eylem veya girişimler ortaya çıkar (Bandura, 1995). İçselleştirilen bu başarı, bireyde bunun tesadüfi değil aksine disiplinli ve bilinçli bir şekilde gerçekleştirildiği düşüncesini oluşturarak tekrarını sağlar ve öz yeterliğe pozitif bir katkı verir. Ancak bu başarımın şans veya dışarıdan sağlanan bir yardım sayesinde gerçekleştiği düşünülürse bu pozitif katkı nötrlenebilir (Özerkan, 2007).

Bandura (1997), öz yeterliğin ölçümü için 5 temel faktör ortaya koymuştur. Bu faktörler:

- a. Ustalık Deneyimi
- b. Dolaylı Deneyim
- c. Sosyal İkna
- d. Fiziksel ve Zihinsel Durum
- e. İmgesel Deneyim şeklinde sıralanmıştır.

2.3.2. Ustalık Deneyimi

Öz yeterlik ölçümü için en çok ön planda olan faktör ustalık deneyimidir. Hedefin doğrultusunda alınan ve uygulanan kararlar ve yapılan eylemler, hedefe ulaşılması durumunda bir pekiştirici görevi görüp kendilerini tekrar ettirme eğilimine girerler. Birey başarıya ulaşabilme potansiyelinde olduğunu fark ettiğinde daha dirayetli ve sabırlı olmaya meyillidir (Bandura, 1997). Fakat önceki tecrübelerin getirdiği başarısızlık duygusu aksi yönde bir etki yapmaktadır (Usher ve Pajares, 2008). Ayrıca, bireyin hedeflerinin zorluk

skalasının artış göstermesi de ustalık deneyimlerinin öz yeterlik üzerindeki olumlu etkisini arttırmaktadır (Ceylan, 2013). Bu sebeple, bireyin üstesinden geldiği her zorluk, şans ve yardım faktörlerinin etkisini azaltmakta ve kişinin kendi yeteneklerine dair güvenini tazeleyip korumaktadır (Büyükduman, 2006).

2.3.3. Dolaylı Deneyim

Kişinin, sahip olduğu hünerler özelinde kendisine benzeyen ve benzediğini düşündüğü diğer kişilerin gösterdiği efora tanık olmasıyla öz yeterliğin artması durumu dolaylı deneyimin tanımıdır. Bu kişilerin gösterdiği düşük efor ve başarısızlık durumu da aksi yönde ve olumsuz bir etki göstermektedir. Bu çerçevede tanık olunan eforun öz yeterliğe olan etkisi, kişinin gözlem tecrübesi sırasındaki koşulları ve sonucu nasıl yorumladığına göre çeşitlilik gösterebilmektedir (Schunk ve Usher, 2012).

2.3.4. Sosyal İkna

Birey, hedefi doğrultusunda ne gibi donanımlara sahip olması gerektiğini anlamak ve yanlış ve doğrularını tespit etmek için fikir almak amacıyla çevresine, mümkünse alanında donanımlı diğer kişilere danışmaktadır (Usher ve Pajares, 2008). Alınan bu geri dönüşlerin ne kadar güvenilir ve geçerli olduğu, bireyin hedefi doğrultusunda ne kadar dirayetli olacağını belirler. Doğru telkin ve yönlendirmeler pozitif bir etki bırakırken, gerçekçi olmayan geri dönütler ise nötr etkiler bırakmaktadır (Bandura, 1997; Schunk ve Usher, 2012).

2.3.5. Fiziksel ve Zihinsel Durum

Bireyin konforlu bir fiziksel ve mental durumda iken verdiği eforun ve gösterdiği performansın öz yeterlik seviyesini arttırdığı görülürken, konforsuz ve rahatsız durumlarda kendinden şüphe etme, kuşku, endişe vb. duyguların öz yeterlik yitimine sebep olduğu görülmüştür (Maddux, 2013). Teşvik edici ve uyarıcı fiziksel dış faktörlerin rahatlatıcı etki gösterdiği takdirde yukarıda bahsedilen etkiye benzer bir etki yaptığı tespit edilmiştir (Weinberg ve Gould, 2015). Sağlık ve kuvvet isteyen koşullarda kişinin yine benzer bir şekilde hissettikleri fiziksel acıları fiziksel eksiklik olarak gördükleri belirlenmiştir (Bandura, 1988). Mental halin rahatlık seviyesi de yine öz yeterlik konusunda belirleyicidir. Birey çoğunlukla mental uyarıların efor ve performans seviyesine etkisinin olumsuz olduğunu düşünür (Bandura, 1988). Şüphe, kuşku, baskı hissi ve endişe gibi mental durumlar

bireyin hedefine ilerlemesini sabote edici etkenler iken, enerjik, mutlu, memnun olma halleri öz yeterliği arttırmaktadır (Maddux, 2013; Usher ve Pajares, 2008).

2.3.6. İmgesel Deneyim

Kişinin ileride ne gibi durumlarla karşılaşacağını, nasıl engellere rastlayacağı ve bunları potansiyel olarak nasıl karşılayacağına dair çeşitli zihinsel senaryolar kurması olasıdır (Weinberg ve Gould, 2015) . Bu durumda kişinin kendini hedefine ulaşıp ulaşamayacağına dair tahmin ve senaryoları, gerçek ustalık deneyimleri kadar olmasa da öz yeterlik seviyesini arttıran veya azalan bir faktör olarak rol oynayabilmektedir (Maddux, 2013).

2.3.7. Öz Yeterliği Harekete Geçiren Süreçler

Bandura (1990) öz yeterliği harekete geçiren süreçleri dört ana madde altında incelemiştir. Bireyin karar alma ve uygulama aşamalarında görülen ve her bireyde farklı koşullar altında farklı şekillerde ortaya çıkan bu süreçler bilişsel, duygusal, seçim ve motivasyon süreçleri olarak ayrılmıştır.

2.3.8. Bilişsel Süreç

Kişinin kendi öz yeterliğe dair güveni, kişinin göstereceği efor üzerinde etkili olan bilişsel süreçleri de derinden etkiler. Bu mental durumların da gerçekleştiği süreç bilişsel süreç olarak adlandırılır. Hedef odaklı yapılan her şey bilişsel kapasite içerisinde şekil aldıktan sonra bu sürecin aksiyona dönüşmesinde farklı senaryolar yaratılır. Öz yeterlik seviyesi yüksek birey geçmiş deneyimleri, eldeki yetenek ve imkanları vb. tüm koşulları değerlendirir ve buna göre bir senaryo hayal eder. Fakat öz yeterlik seviyesi düşük birey ise felaket senaryolarını hayal ederek tüm olumsuzlukları tehdit olarak algılar, bu sebeple de kendisini zorlayacak durumlardan kaçınır (Bandura, 1990). Bilişsel süreçler bu gibi durumlarda bir iletken işlevi görür (Barut, 2008).

Bu iletkenlik işlevi, kişinin geçmiş deneyimlerinin öz yeterliğe yaptığı pozitif etkide görülür. Kişi geçmiş ile gelecek potansiyel senaryolar arasındaki bağıntıyı kurar ve olabilecekleri tahayyül eder. Olası durumlara karşı kazanma ihtimallerini ve performansını arttıran kişi aynı zamanda zihinsel egzersizler ile kendi öz yeterlik seviyesini arttırabilir (Bandura, 1989).

2.3.9. Duygusal Sürec

Birey, karşılaştığı engeller karşısında farklı duygusal tepkiler (endişe, kaygı, baskı vb.) gösterebilir. Bu gösterilen tepkilerin seviyeleri ve etkileri duygusal sürecin birer faktörüdürler (Bandura, 1997). Öz yeterliğe duyulan güven karşılaşılan engellere olan tavrın belirlenmesinde (olumlu, olumsuz veya nötr) ve zihinsel olarak kenetlenme rol oynar. Birey, pozitif ilerleyen duygusal süreçte engellerin varlığını inkar etmez fakat öz yeterliği ve sahip olduğu yetenek ve imkanlar dahilinde engelleri nasıl aşabileceğini hesaplar (Bandura, 1990). Duygusal süreç dahilinde, yüksek öz yeterlik bu engelleri aşma ve başarı duygusunu tatma isteğini arttırmaktadır (Bandura, 1995). Düşük öz yeterlik inancı ise aksine şüphe, kaygı, sinir vb. duyguları ortaya çıkarır ve bireyin oto-kontrolünü düşürür (Maddux, 2013).

2.3.10. Seçim Süreci

Birey, farklı durumlarda, bulunduğu ortam ve sahip olduğu fırsatlar konusunda az ya da çok etkili olabilmekte ve etkisi olduğu durumlarda öz yeterlik seviyesine göre bu ortam ve fırsatları kendi istekleri ve hedefleri doğrultusunda şekillendirebilmektedir (Bandura, 1990). İnsan doğası gereği daha az eforla daha yüksek getiriye sağlayacak ortam ve olanakları tercih eder ve kendi kapasitelerinden yüksekte olduğunu düşündükleri eylemlerden kaçınırlar (Maddux, 2013). Seçim süreci boyunca öz yeterlik seviyesinin yetmediği durumlardan kaçınmak ya da bu durumlara, bilerek ya da bilmeyerek, teşebbüs etmek kişiyi farklı sosyal durumlarla ve koşullarla yüzleştirir. Bunun sonucunda da başarı veya başarısızlık durumları, öz yeterlik seviyesini artırır ya da azaltır (Bandura, 1990).

2.3.11. Motivasyon Süreci

Motivasyon ve öz yeterlik birbiri ile yakın temas halinde olan iki kavramdır. Mental olarak kendini motive edebilme becerisi öz yeterlik kavramını perçinlemektedir (Bandura, 1990). Öz yeterliğin yetersiz kaldığı durumlarda motivasyon süreci işleyemez ve engeller, bireyi kümülatif şekilde daha az efor vermeye sevk eder. Aksi durumlarda, motivasyon sürecinin etkin ilerlemesi halinde, bireyin vereceği efor daha temelli ve değişmez olur (Bandura, 1989).

2.3.12. Spor ve Öz Yeterlik

Spor ve spora dair tüm uğraş, hobi, müsabaka vb. aktivitelerde öz yeterlik kavramı ve öz yeterlik etkisi dikkate alınması gereken bir mental etkidir. Öz yeterliğin önemini en çok

gösterdiği durumlar genellikle negatif duygu ve düşüncelerin çıkma potansiyeli olduğu durumlardır (Cherry, 2005). Ayrıca spor müsabakalarına fiziksel ve zihinsel olarak hazırlanan bireyin kendini motive etmesinde de öz yeterlik seviyesi dikkate alınmalıdır (Cengiz, Aytan ve Abakay, 2012). Öz yeterlik kavramının sporda izdüşümü genellikle bireyin sahip olduğu becerileri azami şekilde gösterebilme, bunu yaparken mental ve psikolojik olarak sağlam kalma ve rekabet ortamında kazanma isteği ve duygusunu koruyabilme süreçlerinde görülür (Feltz, Short ve Sullivan, 2008). Sporcular, çoğu zaman, imkanları ve yetenekleri dahilinde galip gelebilecekleri yarışmalara katılımı tercih ederler. Öz yeterliğin yüksek olması, sporcunun daha fazla eforu ve olumlu düşünceyi taşıyan ve kendinden daha az şüphe duyan sporcuları destekleyen bir etkidir (Mouloud, Fonseca ve Abdelkader, 2015).

Bandura (1997) öz yeterliğin niteliği ve niceliğini etkileyen en önemli faktörün ustalık deneyimi sürecinin çıktılarını göstermektedir. Bu süreç sonucunda sporcu bireyin kendini başarılı addetmesi öz yeterliği yükseltirken, başarısız olduğunu düşünen sporcuda öz yeterlik düşecektir. Kendi imkan ve yeteneklerinin üzerinde bir başarıya ulaşmak ise destek olarak ulaşılan başarı, başarısızlık, kolayca elde edilen başarılar vb. durumlara göre sporcular için öz yeterliği daha çok arttırmaktadır (Feltz ve Lirgg, 2001).

Sporcular, genellikle eldeki imkanları ve sahip oldukları yetenekleri dahilinde bir öz değerlendirme yapabilmek için uygun modelleri ararlar (Feltz ve Lirgg, 2001). Bandura'nın (1997) ortaya attığı modelleme süreci sporcu veya sporcuların eforlarını gözlemek, değerlendirmek ve kodlamak suretiyle öz değerlendirme yapılmasını amaçlamaktadır. Modelleme sürecinde sporcu öğretilen modelleri (bilgiler, hareketler, teknikler vb.) tekrar ederken geribildirim alır. Bu alınan geribildirimler bu süreçte öz yeterliği etkilemektedir (Feltz, Short ve Sullivan, 2008). Bu konuda Feltz ve Lirgg (2001) tarafından yapılan çalışma, sporcuların yetenek ve birikim anlamında yeterlilikleri ile başkalarının halihazırda oluşturduğu modellere duydukları güven arasında ters orantı olduğunu göstermektedir.

Öz yeterlik, sporcunun motivasyonu üzerindeki etkisini farklı açılardan göstermektedir. Mücadelelerden önce vücudun gösterdiği sık nefes alıp verme, kalp ritminin hızlanması vb. reaksiyonlar sadece rekabete duyulan heyecanla değil, sporcunun kendi öz yeterliğine duyduğu güvenle de açıklanabilir. Vereceği performansla dair şüphe duyan veya kendinden emin olarak müsabakaya katılan sporcular karşılaştırılınca, öz yeterliğin kolaylaştırıcı veya zorlaştırıcı yönü görülmektedir (Feltz, Short ve Sullivan, 2008). Sporcunun karşılaştığı zorluk karşısında verdiği reaksiyon iki yönlüdür. Birinci reaksiyon

kendinden şüphe etmektir ve bu durum zorlaştırıcı bir etken olarak sporcunun karşısına çıkar. İkinci reaksiyon ise zorluklara karşı takındığı tavrı ve öz yeterliğini benimsemektir. Bu durumda ise sporcu için kolaylaştırıcı ve rahatlatıcı bir etkisi olur (Moritz, Feltz, Fahrbach ve Mack, 2000).

2.4. Mutluluk Kavramı

Tarih boyunca, insanlar için mutluluk her zaman önemli bir arayış olmuştur ve bu konu çeşitli disiplinler ve meslekler tarafından detaylı bir şekilde incelenmiştir (Bülbül ve Gıray, 2011). Mutluluk kavramı farklı tanımlar ve bakış açıları içermektedir. Bazen mutluluk, bireylerin arzu ettiği olumlu duyguların bir birleşimi olarak tanımlanırken, bazı durumlarda ise pozitif duyguların negatif duygulara göre daha baskın olması vurgulanmaktadır (Eryılmaz, 2016; Doğan, 2012). Genel olarak, mutluluk, bireylerin hayatları boyunca aradığı ve hem maddi hem de manevi tatmine ulaşmayı içeren psikolojik ve biyolojik bir durum olarak anlaşılmaktadır. Bu durum aynı zamanda memnuniyeti sağlar ve anlamlı ilişkilerin kurulmasına yardımcı olur (Aluş ve Selçukkaya, 2015).

Literatürde mutluluk ve öznel iyi oluş sık sık birbirinin yerine kullanılmaktadır, bu da bu iki kavram arasındaki yakın ilişkiyi göstermektedir (Çankaya ve Meydan, 2018). Ayrıca, mutluluk kavramıyla ilişkilendirilen birçok eş anlamlı terim de literatürde bulunmaktadır. Bu terimler arasında özgünleşme, uyum, memnuniyet, ekonomik refah, iyi yaşam, yaşam kalitesi, moral ve öznel iyi oluş gibi kavramlar yer almaktadır (Özdemir ve Yıldız, 2019).

Öznel mutluluk hem bireylerin hem de toplumların yaşam kalitesinde belirleyici bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Birçok araştırma, mutluluğun tatmin edici bir yaşamın elde edilmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Odabaş, 2016).

2.4.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Cinsiyet: Mutluluğu belirlemede cinsiyet anlamlı bir faktör olarak değerlendirilmemektedir. Farklı araştırmalar, kadınlar ve erkekler arasında mutluluk düzeyinde çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymaktadır (Odabaş, 2016).

Yaş: İlk çalışmalar genç bireylerin yaşlılara kıyasla daha fazla mutluluk yaşadığını göstermiştir. Ancak, son araştırmalar yaş ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir (Yetim, 2001).

Ekonomik gelir: Kişilerin ekonomik gelirlerinin artması, daha fazla fırsat sunarak mutluluğu artırır (Çankaya, 2016).

Eğitim: Eğitim düzeyi, bireyin mutluluğunu etkiler ve araştırmalar eğitim ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Yetim, 2001).

Kültür: Bazı araştırmacılar, bireyselci kültüre sahip bireylerin, kolektivist kültüre sahip olanlara göre daha mutlu olduğunu iddia etmektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Sosyal ilişkiler: İnsanlar sevgi, aidiyet hissi ve yakın ilişkiler kurma gibi sosyal ihtiyaçlara sahiptir ve bu ihtiyaçların karşılanması mutluluğu artırır (Doğan, 2016).

Psikolojik ihtiyaçlar: Bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal özellikleri ile psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması mutluluklarını etkiler.

Kişilik: Kişilik özellikleri, öznel mutluluk üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Mutluluk ile nörotiklik arasında negatif bir ilişki bulunurken, dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık gibi özellikler arasında pozitif ilişkiler gözlenir (Doğan, 2012).

Medeni durum: Evlilik, mutluluğu olumlu yönde etkileyen bir faktördür ve evli bireyler genellikle evli olmayanlardan daha mutludur (Çevik, 2010; Çakır, 2015).

Sağlık: İnsan sağlığı hem fiziksel hem de psikolojik açıdan bireylerin iyi olması üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre, bireylerin %68,8'i sağlıklı olmanın mutluluk kaynağı olduğunu belirtmektedir (Odabaş, 2016).

2.4.2. Mutluluk Kuramları

2.4.3. Uyum Kuramı

Uyum kuramına göre, bireyler başlangıçta negatif algıladıkları bir duruma zamanla uyum sağlarlar. Benzer şekilde, başlangıçta olumlu olarak değerlendirdikleri durumlara da alışır ve başlangıçtaki olumlu duygular zamanla azalır. Diğer bir deyişle, bireyler hoş olmayan deneyimlerden uzun süre mutsuzluk yaşamazlar, aynı şekilde hoş deneyimlerden de kalıcı mutluluk elde etmezler. Bu, bireylerin durumlara uyum sağlaması sonucunda deneyimlerin başlangıçtaki etkisinin azalmasından kaynaklanır (Diener vd., 2003). Bedenimizin çevreye uyum sağlayıp dengeli hale geldiği gibi duygularımız da yaşam koşullarına tepki vererek dengeye ulaşır. Başlangıçta yeni olaylara güçlü tepkiler gösterebiliriz, ancak bu tepkiler zamanla azalır. Bazı durumlarda ise belirli durumlara yavaş yavaş uyum sağlayabiliriz (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

2.4.4. Erek Kuramı

Erek kuramında, önem, hedefler ve gereksinimlerdedir. Bireylerin mutluluğu, amaçlar belirlemesi ve onları gerçekleştirilmesiyle artırılabilir (Diener, 1984). Bu kuram, gereksinimlerin karşılanması neşeye katkı sağladığını, karşılanmamasının ise mutsuzluğa yol açtığını iddia eder (Yetim, 1991). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bireyler yukarı doğru ilerledikçe yaşam kaliteleri artar ve kendi potansiyellerine yaklaşırlar. Bu düşünceyle, gereksinimleri karşılanan bireylerin daha yüksek düzeyde mutluluk yaşayacakları görülebilir (Lyubomirsky, 2001).

2.4.5. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramının ilk ve temel savunucusu Aristo'ya göre, erdemli çabalarla meşgul olmak bireylerde mutluluğa yol açar. Ona göre, bireylerin içinde bulunan yeteneklerin sorunsuz ve kusursuz bir şekilde ortaya çıkması mutluluğu getirir. Ayrıca, etkinlik kuramları, hobiler, egzersizler ve sosyal etkileşimler gibi daha evrensel kavramları da kapsamaktadır (Diener, 1984). Mutluluk üzerine düşünmek bireylerde mutsuzluğa neden olur. Bunun yerine, odak noktası etkinlikler ve amaçlar olmalıdır. Sonuç olarak, mutluluk etkinliklerin sonuçlarından kendiliğinden ortaya çıkacaktır (Yetim, 1991).

2.4.6. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı

Aşağıdan Yukarıya Kuramına göre, mutluluk bir durum olarak görülür. Bireylerin mutluluk deneyimleyip deneyimlemediği, belirli bir bağlamda geçici tatmin ve rahatsızlık sonucunda belirlenir. Mutluluk, birçok keyifli anın varlığıyla karakterize edilir. Bu kuram, konuya tümdengelimci bir yaklaşımı benimsemek olarak nitelendirilebilir. Buna karşılık, Yukarıdan Aşağıya Kuramında, bireylerin olayları olumlu bir şekilde değerlendirmeye olan meyilleri, bu olaylara verdikleri tepkiyi şekillendirir. Kişi, mutluluğu sayesinde deneyimlerinden tatmin olur (Diener, 1984).

2.4.7. Yargı Kuramı

Yargı kuramına göre, bireyler kişisel ölçütlerine dayanarak yaşam koşullarını değerlendirerek mutluluk değerlendirmesine ulaşırlar. Bu kurama göre, karşılaştıkları olaylar bekledikleri standartları aşarsa, bu mutluluk durumlarına katkıda bulunur. Kişisel hedeflerini gerçekleştirmek mutluluk derecelerini etkiler (Diener, 1984).

Kendini diğer insanlarla karşılaştırma eylemi de bireylerin mutluluğunu etkiler.

Bireyler, daha dezavantajlı bir durumda olanlarla karşılaştırıldıklarında, daha olumlu bir durumda olduklarını algırlar ve bu da mutluluk düzeylerini artırır. Bunun tersi de olasıdır. Bireyler, daha mutlu olan insanlarla kendilerini karşılaştıklarında, bu durum mutluluk seviyelerine olumsuz yansır (Eryılmaz, 2009).

2.4.8. Adölesanlarda Mutluluk

Adölesanların mutluluk seviyesinin yükselmesi, sadece psikolojik sağlıklarını değil, aynı zamanda akademik, toplumsal ve mesleki yaşamlarında da başarılarını etkiler (Asıcı ve İkiz, 2015).

Adölesan bireylerde, pozitif beklentilere sahip olma, kişisel yeteneklerin tatmin edilmesi, olumlu sosyal ilişkiler kurma, şükran duygusu, fiziksel sağlığın iyi olması mutluluğu artırırken, olumsuz olaylarla karşılaşma, fiziksel rahatsızlıklar ve kişisel özgürlüğün kısıtlanması durumunda bireylerin mutsuz olduğu gözlemlenir (Eryılmaz, 2015).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, önceden beri süregelen bir durumu tüm yönleriyle betimlemeyi hedef alan bir yaklaşımdır. Araştırmanın odak noktası olan olgu, var olan durumu içinde ve müdahale edilmeden betimlenir (Karasar, 2010).

3.1. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini, 2022-2023 öğretim yılı bahar döneminde Amasya ili merkezinde yer alan liselerde 9., 10. ve 11. sınıfta öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Amasya Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan bilgiler doğrultusunda 2022-2023 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin sayısının 5436 olduğu belirtilmiştir.

Çalışmanın örneklemini ise belirtilen evren içerisinde uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı, ulaşılması en kolay katılımcılarla başlayarak yeterli büyüklükte bir örneklem oluşturana kadar devam eder veya maksimum maliyet tasarrufu sağlayan ve en erişilebilir bir durum veya örneklem üzerinde çalışır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz vd., 2020, s.95). Evren büyüklüğü 5436 olarak belirlenmiştir. Uygun örnekleme bulmak için en büyük varyans verecek şekilde p değeri 0,5 olarak seçilmiştir. Bu durumda q değeri $(1-p) = 0,5$ ve $pq=0.25$ olmaktadır. Güven düzeyi olarak ise karşılığı olan t değeri 1.96'dır. Örneklem hacmini belirlemek için aşağıdaki formül kullanılmıştır (Bartlett, Kotrlık ve Higgins, 2001).

$$n = \frac{N t^2 p q}{(e^2(N - 1) + t^2 p q)}$$

$$n = \frac{5436 \times (1.96 \times 1.96) \times (0.5 \times 0.5)}{(0.05)^2 \times (5436 - 1) + (1.96 \times 1.96) \times (0.5 \times 0.5)} = 358,865$$

Uygun örnekleme yöntemi ile seçilen ve çalışmaya gönüllü katılmayı kabul eden 695'i kız, 487'si erkek olmak üzere toplam 1182 öğrenci çalışma grubunu oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilere ait bilgiler Tablo 3.1.'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Demografik Değişkenler	Kategoriler	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kız	695	58,8
	Erkek	487	41,2
	Toplam	1182	100,0
Okul	Anadolu Lisesi	442	37,4
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	247	20,9
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	152	12,9
	Fen Lisesi	245	20,7
	Sosyal Bilimler Anadolu Lisesi	96	8,1
	Toplam	1182	100,0
Sınıf	9.sınıf	412	34,9
	10. sınıf	365	30,9
	11. sınıf	405	34,3
	Toplam	1182	100,0
Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri	Yeteri Kadar Aktif Değil	159	13,5
	Orta Düzeyde Aktif	212	17,9
	Aktif	811	68,6
	Toplam	1182	100,0

Tablo 3.1. incelendiğinde örneklemimizi oluşturan 1182 öğrenciden 487'sinin erkek, 695 tanesinin de kız olduğu belirtilmiştir. Buna göre örneklemimizi oluşturan katılımcıların %41,2' si erkek, %58,8'i kızlardan oluşmaktadır.

Katılımcıların okul türlerine bakıldığında ise 442 öğrenci Anadolu Lisesinde, 247 öğrenci Anadolu İmam Hatip Lisesinde 247 öğrenci, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde 152 öğrenci, Fen Lisesinde 245 öğrenci, Sosyal Bilimler Anadolu Lisesinde 96 öğrenci öğrenim görmektedir.

Öğrencilerden 412 tanesi 9. Sınıf, 365 tanesi 10 sınıf, 405 tanesi ise 11 sınıf düzeyinde olduğu belirtilmiştir. Yani katılımcıların %34,9'u 9. Sınıf, %30,9'u 10. Sınıf ve %34,3'ü 11 sınıf düzeyindedir.

Katılımcıların serbest zaman egzersiz düzeyleri açısından incelendiğinde ise 159 öğrencinin yeteri kadar aktif olmadığı, 212 öğrencinin orta düzeyde aktif olduğu, 811 öğrencinin ise aktif olduğu belirtilmiştir. Buna göre grubun %13,5'i yeteri kadar aktif değil, %17,9 ota düzeyde aktif ve %68,6'sı aktiftir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı dört bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde yer alan “Kişisel Bilgi Formu” içeriğinde demografik faktörleri oluşturmak için cinsiyet, okul

türü ve sınıf düzeyi durumunu kapsayan bağımsız değişkenlerle ilgili sorular yer almaktadır. İkinci bölümde, Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği, üçüncü bölümde Ergen Mutluluk Ölçeği (EMÖ) ve dördüncü bölümde ise Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZE) yer almaktadır.

3.2.1. Çocuklar için Öz Yeterlik Ölçeği

Ölçeğin orijinali Muris (2002) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Telef ve Karaca (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Toplamda 21 maddeden oluşan ölçeğin alt boyutlarında yedi madde bulunmaktadır. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği 5'li Likert Tipi (1= hiç ve 5= çok iyi) bir ölçektir. Toplam öz-yeterlik alt faktörlere ilişkin ölçek maddeleri toplanarak hesaplanır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan ise 21'dir. Ölçekten alınan yüksek puan ergenin ilgili öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğuna ve ölçekten alınan düşük puan ise ergenin öz-yeterlik düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin sosyal özyeterlik alt boyutu, ergenlerin akran ilişkilerini ve girişkenlik yeteneğini fark etme düzeylerini ölçerken, akademik öz-yeterlik alt boyutu, ergenlerin akademik beklentilerini gerçekleştirme, akademik konuları başarıya ve kişinin kendi öğrenme davranışını yönetme yeteneğini algılaması ile ilgili ölçümlerdir. Ölçeğin son alt boyutu olan duygusal öz-yeterlik ergenlerin olumsuz duygularıyla baş etme yeteneğini algılamayı ölçmektedir (Telef ve Karaca, 2012). Bu çalışmada, Cronbach alfa katsayısı, genel öz-yeterlik için .89; akademik öz-yeterlik için .84; sosyal öz-yeterlik için .80 ve duygusal öz-yeterlik için .81 olarak hesaplanmıştır.

3.2.2. Ergen Mutluluk Ölçeği

Işık ve Atalay (2019) tarafından adolesan çağındaki gençlerin mutluluklarını ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Tek faktörlü bir yapıya sahip olan ölçek 5 dereceli likert tipi değerlendirmeye sahip olup 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracından alınacak minimum puan 15 iken maksimum puan 75'tir. Bireyin ölçekten aldığı puan arttıkça mutluluk puanı da yükselmektedir. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

3.2.3. Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZE)

Bireylerin serbest zaman içerisinde egzersiz aktifliğini ölçmek amacı ile Godin ve Shephard (1985) tarafından hazırlanan ve Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yerlisu

Lapa ve Yağar (2015) tarafından yapılan Serbest Zaman Egzersiz Anketi- SZEА (Leisure Time Exercise Questionnaire-LTEQ) kullanılmıştır. Anket daha sonra adolesan çağı öğrencilerine Yerlisu Lapa, Certel, Kaplan ve Yağar (2016) tarafından uyarlanmıştır. SZEА son 7 günde en az 15 dakika serbest zamanda yapılan fiziksel aktivite ile ilgili sorular içermekte ve son haftada kaç kez katılım sağlanan;

- a) Yüksek şiddette fiziksel aktiviteleri,
- b) Orta şiddette fiziksel aktiviteleri,
- c) Hafif şiddette fiziksel aktiviteleri belirlemeyi hedeflemektedir.

SZEА'nın toplam skor hesaplaması için; yüksek şiddette aktiviteler 9, orta şiddetli aktiviteler 5 ve hafif şiddette aktiviteler 3 skor ile çarpılarak hepsi toplanmaktadır.

Formül şu şekildedir;

$$\text{Haftalık serbest zaman aktivitesi skoru} = (9 \times \text{yüksek şiddette}) + (5 \times \text{orta şiddette}) + (3 \times \text{hafif şiddette})$$

Hesaplanan değerler toplanarak genel olarak serbest zaman içerisinde bireyin aktifliğini değerlendirir. Bu değerlendirmede; 24 ve üzeri: ‘Aktif’, 14 ile 23 arası: Orta düzeyde aktif, 13 ve altı: ‘yeteri kadar aktif değil’ olarak sınıflandırılmıştır (Yerlisu vd., 2016).

Türkçe adaptasyon çalışmasında anketin faktör yapısını belirlemek amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda madde toplam korelasyonlarının her üç madde için sırasıyla .80, .76 ve .65 tespit edilmiş ve toplam varyansın %55 oranında açıklandığı ve tek bir faktör altında toplandığı saptanmıştır. Yerlisu Lapa ve Yağar (2015), anketin güvenilirliği için yaptıkları test-tekrar test sonucu pearson korelasyon katsayısı anketin geneline ilişkin .84, anketin sorularına ilişkin ise sırası ile .80, .76 ve .72 olarak hesaplandığını rapor etmişlerdir.

Verilerin toplanması aşamasından önce Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulundan 01/03/2023 tarihli ve E-30640013-108.01-119966 sayılı izni alınmıştır. Anketler öğrencilere araştırmacı tarafından sınıf ortamında yüz yüze uygulanmıştır.

3.3. Verilerin Analizi

Araştırmaya 1200 öğrenci katılmıştır. Analiz yapılmadan önce verilerin doğruluğu, kayıp değerler olup olmadığı konusunda yapılan inceleme sonrasında hatalılar elenmiş, 1182 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Verilerin normallik, homojenlik, çarpıklık (kurtosis) ve basıklık (skewness) değerleri analiz edilmiş ve bunun sonucunda verilerin normal dağılıma

sahip olduğu görülmüştür. $\pm 1,5$ arasındaki bir basıklık-çarpıklık değerlerinin çoğu psikometrik gaye için iyi bir değer olarak kabul edildiği belirtilmektedir (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2013). (Tablo 3.2.). Verileri değerlendirilmek için tanımlayıcı analizler, iki bağımsız değişkenin olduğu gruplarda bağımsız örneklem t-testi, bağımsız grupların sayısının daha fazla olduğu gruplarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla LSD Post Hoc analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3.2. Öğrencilerin Özyeterlik ve Mutluluk Düzeylerine Ait Puanların Tanımlayıcı İstatistikleri, Normallik Analizi Sonuçları

Ölçme Aracı	n	Min-Max	Ort.	Sd	Skewness	Kurtosis
SZEA Toplam	1182	0-119	37,12	0,692	0,799	0,441
Yeteri Kadar Aktif Değil	159	0-13	5,77	0,334	-0,259	-1,438
Orta Düzeyde Aktif	212	14-3	17,98	0,187	0,257	-1,075
Aktif	811	24-105	66,82	0,424	0,078	0,052
Genel Öz-yeterlik	1182	21-105	66,82	0,424	0,078	0,052
Akademik Öz-yeterlik	1182	7-35	21,60	0,171	-0,002	-0,409
Sosyal Öz-yeterlik	1182	7-35	24,02	0,165	-0,259	-0,352
Duygusal Öz-yeterlik	1182	7-35	21,20	0,182	0,047	-0,509
EMÖ	1182	15-75	49,84	0,375	-0,142	-0,384

Tablo 3.3. Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersiz Puanlarına Ait Puanların Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

Değişkenler	SZEA-düzy	n	Ort.	Sd.	
Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZEA)	Yeteri Kadar Aktif Değil	159	5,77	4,218	
	Orta Düzeyde Aktif	212	17,98	2,731	
	Aktif	811	48,27	20,185	
	SZEA toplam	1182	37,12	23,804	
Cinsiyet	Kadın	Yeteri Kadar Aktif Değil	108	5,88	4,287
		Orta Düzeyde Aktif	148	17,93	2,706
		Aktif	439	46,51	19,614
		Toplam	695	34,11	22,894
	Erkek	Yeteri Kadar Aktif Değil	51	5,54	4,100
		Orta Düzeyde Aktif	64	18,07	2,807
		Aktif	372	50,36	20,670
		Toplam	487	41,43	24,433

Tablo 3.4. Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersiz Puanlarına Ait Puanların Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları (Devamı)

Değişkenler	SZEA-düzy	n	Ort.	Sd.	
Sınıf	9. sınıf	Yeteri Kadar Aktif Değil	38	5,15	4,265
		Orta Düzeyde Aktif	75	18,49	2,752
		Aktif	299	49,94	20,600
		Toplam	412	40,09	24,070
	10. sınıf	Yeteri Kadar Aktif Değil	74	5,45	4,138
		Orta Düzeyde Aktif	68	17,54	2,809
		Aktif	223	48,25	19,148
		Toplam	365	33,85	23,855
	11. sınıf	Yeteri Kadar Aktif Değil	47	6,78	4,216
		Orta Düzeyde Aktif	69	17,85	2,574
		Aktif	289	46,57	20,454
		Toplam	405	37,06	23,146
Okul	Anadolu Lisesi	Yeteri Kadar Aktif Değil	68	6,45	3,937
		Orta Düzeyde Aktif	90	17,53	2,491
		Aktif	284	46,44	20,226
		Toplam	442	34,40	23,194
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	Yeteri Kadar Aktif Değil	27	4,40	4,448
		Orta Düzeyde Aktif	47	17,72	2,651
		Aktif	173	54,90	21,543
		Toplam	247	42,30	26,694
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	Yeteri Kadar Aktif Değil	15	4,66	4,514
		Orta Düzeyde Aktif	27	17,88	2,621
		Aktif	110	45,35	20,084
		Toplam	152	36,46	22,670
Fen Lisesi	Yeteri Kadar Aktif Değil	30	5,23	4,423	
	Orta Düzeyde Aktif	36	18,88	3,123	
	Aktif	179	46,72	18,739	
	Toplam	245	37,55	22,391	
Sosyal Bilimler Anadolu Lisesi	Yeteri Kadar Aktif Değil	19	7,05	3,836	
	Orta Düzeyde Aktif	12	19,83	2,790	
	Aktif	65	47,93	16,775	
	Toplam	96	36,33	22,164	

Tablo 3.3'teki Serbest Zaman Egzersiz Anketine göre araştırmaya katılan öğrencilerin %5,77'si (n=159) yeteri kadar aktif değil, %17,98'i (n=212) orta düzeyde aktif, %48,27'si (n=811) aktif olduğu ve katılımcıların çoğunluğu aktif (n=811) olarak görülmektedir. Serbest Zaman Egzersiz Anketine toplamda 1182 öğrenci katılım göstermiştir.

Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kadın öğrencilerin %5,88'i (n=108) yeteri kadar aktif değil, %17,93'ü (n=148) orta düzeyde aktif, %46,51'i (n=439) aktif, kadın katılımcıların çoğunluğunun aktif (n=439) ve toplamda 695 kadın katılımcı olduğu görülmektedir. Erkek öğrencilerin %5,54'ü (n=51) yeteri kadar aktif değil, %18,07'si (n=64)

orta düzeyde aktif, %50,36'sı (n=372) aktif, erkek katılımcıların çoğunluğunun aktif (n=372) ve toplam erkek katılımcı sayısının 487 olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada sınıf düzeyi değişkenine göre 9. sınıf öğrencilerinin %5,15'i (n=38) yeteri kadar aktif değil, %18,49'u (n=75) orta düzeyde aktif, %49,94'i (n=299) aktif, 9. sınıf öğrencilerinin çoğunluğunun aktif (n=299) ve araştırmaya katılan öğrencilerin 412'si 9. sınıf düzeyinde olduğu görülmektedir. 10. sınıf öğrencilerinin ise %5,45'i (n=74) yeteri kadar aktif değil, %17,54'ü (n=68) orta düzeyde aktif, %48,25'i (n=223) aktif, 10. sınıf öğrencilerinin çoğunluğunun aktif (n=223) ve araştırmaya katılan öğrencilerin 365'i 10. sınıf düzeyinde olduğu görülmektedir. 11. sınıf öğrencileri incelendiğinde ise %6,78'i (n=47) yeteri kadar aktif değil, %17,85'i (n=69) orta düzeyde aktif, %46,57'i (n=289) aktif, 11. sınıf öğrencilerinin büyük bir kısmının aktif (n=289), araştırma grubunun 405'inin 11. sınıf seviyesinde olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada okul değişkenine göre; Anadolu lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin %6,45'i (n=68) yeteri kadar aktif değil, %17,53'ü (n=90) orta düzeyde aktif, %46,44'ü (n=284) aktif, Anadolu lisesi öğrenci grubunun çoğunluğu aktif (n=284) ve araştırmaya katılan Anadolu lisesi öğrencilerinin toplam sayısının 442 olduğu görülmektedir. Anadolu İmam Hatip lisesinde öğrenim gören öğrencilerin %4,40'ı (n=27) yeteri kadar aktif değil, %17,72'si (n=47) orta düzeyde aktif, %54,90'ı (n=173) aktif, Anadolu İmam Hatip lisesi öğrenci grubunun büyük bir kısmı aktif (n=173) ve araştırmaya katılan Anadolu İmam Hatip lisesi öğrencilerinin toplam sayısının 247 olduğu tespit edilmiştir. Mesleki ve Teknik Anadolu lisesindeki öğrencilerin %4,66'sı (n=15) yeteri kadar aktif değil, %17,8'i (n=27) orta düzeyde aktif, %45,35'i (n=110) aktif, Mesleki ve Teknik Anadolu lisesi öğrencilerinin çoğu aktif (n=110) ve araştırmaya katılan Mesleki ve Teknik Anadolu lisesi öğrencilerinin toplamı 152 olduğu tespit edilmiştir. Fen lisesinde öğrenim görmekte olan katılımcıların %5,23'ü (n=30) yeteri kadar aktif değil, %18,88'i (n=36) orta düzeyde aktif, %46,72'si (n=179) aktif, Fen lisesindeki öğrenci grubunun büyük bir kısmı aktif (n=179) ve araştırmaya katılan Fen lisesi öğrencilerinin toplamı 245 görülmektedir. Sosyal Bilimler lisesindeki öğrencilerin %7,05'i (n=19) yeteri kadar aktif değil, %19,83'ü (n=12) orta düzeyde aktif, %47,93'ü (n=65) aktif, Sosyal Bilimler lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin çoğunluğu aktif (n=65) ve katılımcıların toplamının 245 Sosyal Bilimler öğrencisi olduğu görülmektedir.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri ile Öz-Yeterlik ve Mutluluk Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçekler	SZEA düzey	n	Ort.	Varyans kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ort.	F	p
Genel Öz-yeterlik	Yeteri Kadar Aktif Değil	159	62,51	Gruplar arası	7420,839	2	3710,420	17,909	0,000*
	Orta Düzeyde Aktif	212	63,62						
	Aktif**	811	68,50	Gruplar içi	244261,953	1179	207,177		
	Toplam	1182	66,82	Toplam	251682,792	1181			
Akademik öz-yeterlik	Yeteri Kadar Aktif Değil	159	20,92	Gruplar arası	393,817	2	196,909	5,678	0,004*
	Orta Düzeyde Aktif	212	20,63						
	Aktif**	811	21,98	Gruplar içi	40885,296	1179	34,678		
	Toplam	1182	21,60	Toplam	41279,113	1181			
Sosyal öz-yeterlik	Yeteri Kadar Aktif Değil	159	21,81	Gruplar arası	1338,305	2	669,152	21,319	0,000*
	Orta Düzeyde Aktif**	212	23,08						
	Aktif**	811	24,70	Gruplar içi	37006,166	1179	31,388		
	Toplam	1182	24,02	Toplam	38344,471	1181			
Duygusal öz-yeterlik	Yeteri Kadar Aktif Değil	159	19,77	Gruplar arası	982,378	2	491,189	12,753	0,000*
	Orta Düzeyde Aktif	212	19,91						
	Aktif**	811	21,82	Gruplar içi	45409,484	1179	38,515		
	Toplam	1182	21,20	Toplam	46391,862	1181			
EMÖ	Yeteri Kadar Aktif Değil	159	45,99	Gruplar arası	5330,552	2	2665,276	16,414	0,000*
	Orta Düzeyde Aktif	212	47,32						
	Aktif**	811	51,25	Gruplar içi	191438,805	1179	162,374		
	Toplam	1182	49,84	Toplam	196769,357	1181			

* $p < 0,01$ **Genel, akademik, duygusal özyeterlik ve EMÖ fark: Aktif > orta düzeyde ve yeteri kadar aktif olmayanlardan; sosyal öz yeterlik fark: Aktif > orta düzeyde ve yeteri kadar aktif olmayanlardan, orta düzeyde aktif > yeteri kadar aktif olmayanlardan.

Tablo 4.1'deki tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersiz düzeyleri ile genel öz yeterlik, akademik öz yeterlik, sosyal öz yeterlik, duygusal öz-yeterlik düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F_{(2,1179)} = 17,909$; $F_{(2,1179)} = 5,678$; $F_{(2,1179)} = 21,319$; $F_{(2,1179)} = 12,753$; $F_{(2,1179)} = 16,414$; $p < 0,01$). Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre serbest zaman egzersiz düzeyinin aktif olan öğrencilerin genel öz-yeterlik, akademik öz-yeterlik, duygusal özyeterlik ve mutluluk düzeyleri diğer serbest zaman

egzersiz düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Serbest zaman egzersiz düzeyleri orta düzeyde aktif ve aktif olan öğrencilerin sosyal öz-yeterlik düzeyleri diğer öğrencilere göre göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.2. Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri ile Öz-Yeterlik ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		SZEA	EMÖ	Genel Öz-yeterlik	Sosyal Öz-yeterlik	Akademik Öz-yeterlik	Duygusal Öz-yeterlik
SZEA	r		0,179**	0,169**	0,201**	0,060*	0,153**
	p		0,000	0,000	0,000	0,038	0,000
EMÖ	r	0,179**		0,602**	0,468**	0,457**	0,546**
	p	0,000		0,000	0,000	0,000	0,000
Genel Öz-yeterlik	r	0,169**	0,602**		0,811**	0,796**	0,842**
	p	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000
Sosyal Öz-yeterlik	r	0,201**	0,468**	0,811**		0,459**	0,546**
	p	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000
Akademik Öz-yeterlik	r	0,060*	0,457**	0,796**	0,459**		0,492**
	p	0,038	0,000	0,000	0,000		0,000
Duygusal Öz-yeterlik	r	0,153**	0,546**	0,842**	0,546**	0,492**	
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

n: 1182; *p<.05; **p<.01

Tablo 4.2.'de verilen korelasyon analizi sonuçlarında, öğrencilerin serbest zaman egzersiz düzeyleri ile mutluluk düzeyleri, genel öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik, akademiik öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı, pozitif yönde bir ilişki vardır (sırasıyla r:,179; r:,169; r:,201; r:,060; r:,153; p<0,5). Öğrencilerin serbest zaman egzersiz düzeyi yükseldikçe mutluluk düzeyleri, genel öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik, akademiik öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik düzeyleri de yükseldiği söylenebilir. Diğer boyutlar da birbiri ile pozitif yönde ilişkilidir.

Tablo 4.3. Öğrencilerin Cinsiyetleri ile Serbest Zaman Egzersiz, Öz-Yeterlik ve Mutluluk Düzeylerine Ait T-Testi Sonuçları

Ölçme aracı	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	Sd	p
SZEa	Kız	695	34,11	22,894	-5,260	1180	0,000*
	Erkek	487	41,43	24,433			
Genel Öz-yeterlik	Kız	695	65,09	13,995	-4,922	1180	0,000*
	Erkek	487	69,29	15,091			
Akademik öz-yeterlik	Kız	695	21,64	5,760	0,303	1180	0,762
	Erkek	487	21,54	6,126			
Sosyal öz-yeterlik	Kız	695	23,39	5,590	-4,567	1180	0,000*
	Erkek	487	24,91	5,735			
Duygusal öz-yeterlik	Kız	695	20,05	6,178	-7,705	1180	0,000*
	Erkek	487	22,84	6,030			
EMÖ	Kız	695	48,29	12,933	-4,975	1180	0,000*
	Erkek	487	52,05	12,558			

*p<0,01

Tablo 4.3' te yapılan analizler incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyeti ile serbest zaman egzersiz düzeyleri, genel öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik düzeyleri ve mutluluk düzeyleri ($t_{(1180)} = -5,260$; $t_{(1180)} = -4,922$; $t_{(1180)} = -4,567$; $t_{(1180)} = -7,705$; $t_{(1180)} = -4,975$; $p < 0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan fark erkeklerin lehinedir. Öğrencilerin cinsiyeti ile akademik öz-yeterlik düzeyleri arasında ise anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,01$).

Tablo 4.4. Öğrencilerin Okulları ile Serbest Zaman Egzersiz, Öz-Yeterlik ve Mutluluk Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçekler	Okul	n	Ort.	Varyans kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ort.	F	p
SZEa	Anadolu Lisesi	442	34,40	Gruplar arası	10081,813	4	2520,453	4,501	0,001*
	Anadolu İmam Hatip Lisesi***	247	42,30						
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	152	36,46	Gruplar içi	659164,641	1177	560,038		
	Fen Lisesi	245	37,55						
	Sosyal Bilimler Anadolu Lisesi	96	36,33						
	Toplam	1182	37,12	Toplam	669246,453	1181			
Genel Öz-yeterlik	Anadolu Lisesi	442	66,81	Gruplar arası	4220,419	4	1055,105	5,018	0,001*
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	247	64,65						
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	152	65,17	Gruplar içi	247462,373	1177	210,248		
	Fen Lisesi***	245	70,11						
	Sosyal Bilimler Anadolu Lisesi	96	66,69						
	Toplam	1182	66,82	Toplam	251682,792	1181			

Tablo 4.4. Öğrencilerin Okulları ile Serbest Zaman Egzersiz, Öz-Yeterlik ve Mutluluk Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Devamı)

Ölçekler	Okul	n	Ort.	Varyans kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ort.	F	p
Akademik öz-yeterlik	Anadolu Lisesi	442	21,51	Gruplar arası	385,123	4	96,281	2,771	0,026**
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	247	21,45						
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	152	20,61						
	Fen Lisesi***	245	22,56						
	Sosyal Bilimler Anadolu Lisesi	96	21,51	Gruplar içi	40893,991	1177	34,744		
	Toplam	1182	21,60	Toplam	41279,113	1181			
	Sosyal öz-yeterlik	Anadolu Lisesi	442	24,23	Gruplar arası	528,857	4		
Anadolu İmam Hatip Lisesi		247	22,92						
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi		152	23,55						
Fen Lisesi***		245	24,80						
Sosyal Bilimler Anadolu Lisesi		96	24,58	Gruplar içi	37815,614	1177	32,129		
Toplam		1182	24,02	Toplam	38344,471	1181			
Duygusal öz-yeterlik		Anadolu Lisesi	442	21,06	Gruplar arası	841,867	4	210,467	5,438
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	247	20,27						
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	152	21,00						
	Fen Lisesi***	245	22,74						
	Sosyal Bilimler Anadolu Lisesi	96	20,60	Gruplar içi	45549,995	1177	38,700		
	Toplam	1182	21,20	Toplam	46391,862	1181			
	EMÖ	Anadolu Lisesi	442	49,35	Gruplar arası	1462,039	4	365,510	
Anadolu İmam Hatip Lisesi		247	48,26						
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi		152	51,15						
Fen Lisesi		245	51,08						
Sosyal Bilimler Anadolu Lisesi		96	50,88	Gruplar içi	195307,318	1177	165,937		
Toplam		1182	49,84	Toplam	196769,357	1181			

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

- ***Fark: SZE: Anadolu İmam Hatip Lisesi> diğer 4 liseden;
- Genel Öz-yeterlik: Fen lisesi> Anadolu, Anadolu İmam Hatip, Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinden;
- Akademik öz-yeterlik: Fen lisesi> Anadolu, Anadolu İmam Hatip, Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinden
- Sosyal öz-yeterlik: Anadolu Lisesi> Anadolu İmam Hatip Lisesinden; Anadolu İmam Hatip<Anadolu, Fen, Sosyal Bilimler Anadolu Liselerinden; Fen lisesi>

Mesleki ve Teknik Anadolu, Anadolu İmam Hatip liselerinden; Sosyal Bilimler Anadolu Lisesi> Anadolu İmam Hatip lisesinden;

- Duygusal öz-yeterlik: Fen lisesi> diğer 4 liseden.

Tablo 4.4' te yapılan analizler incelendiğinde, öğrencilerin okul değişkeni ile serbest zaman egzersiz düzeyleri, genel öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik düzeyleri arasında ($p>0,01$) ve akademik öz-yeterlik arasında ($p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($F_{(4,1177)}= 4,501$; $F_{(4,1177)}= 5,018$; $F_{(4,1177)}= 4,115$; $F_{(4,1177)}= 5,438$; $p<0,01$; $F_{(4,1177)}= 2,771$). Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre Fen lisesi öğrencilerinin genel öz-yeterlik, akademik öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik düzeyleri, diğer okullarda öğrenim görmekte olan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Anadolu İmam Hatip lisesindeki öğrencilerin serbest zaman egzersiz düzeyleri, diğer okullardaki öğrencilere göre yüksek olduğu gösterilmiştir. Öğrencilerin okul değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Tablo 4.5. Öğrencilerin Sınıfları ile Serbest Zaman Egzersiz, Öz-Yeterlik ve Mutluluk Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçekler	Sınıf	n	Ort.	Varyans kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ort.	F	p
SZEÄ	9. sınıf**	412	40,09	Gruplar arası	7532,323	2	3766,162	6,710	0,001*
	10. sınıf	365	33,85						
	11. sınıf	405	37,06	Gruplar içi	661714,130	1179	561,250		
	Toplam	1182	37,12	Toplam	669246,453	1181			
Genel Öz-yeterlik	9. sınıf	412	66,02	Gruplar arası	750,005	2	375,002	1,762	0,172
	10. sınıf	365	66,55						
	11. sınıf	405	67,88	Gruplar içi	250932,787	1179	212,835		
	Toplam	1182	66,82	Toplam	251682,792	1181			
Akademik öz-yeterlik	9. sınıf	412	21,28	Gruplar arası	84,816	2	42,408	1,214	0,297
	10. sınıf	365	21,60						
	11. sınıf	405	21,92	Gruplar içi	41194,298	1179	34,940		
	Toplam	1182	21,60	Toplam	41279,113	1181			
Sosyal öz-yeterlik	9. sınıf	412	23,66	Gruplar arası	88,649	2	44,324	1,366	0,256
	10. sınıf	365	24,09						
	11. sınıf	405	24,31	Gruplar içi	38255,823	1179	32,448		
	Toplam	1182	24,02	Toplam	38344,471	1181			
Duygusal öz-yeterlik	9. sınıf	412	21,07	Gruplar arası	127,681	2	63,841	1,627	0,197
	10. sınıf	365	20,86						
	11. sınıf	405	21,64	Gruplar içi	46264,181	1179	39,240		
	Toplam	1182	21,20	Toplam	46391,862	1181			

Tablo 4.5. Öğrencilerin Sınıfları ile Serbest Zaman Egzersiz, Öz-Yeterlik ve Mutluluk Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları (Devamı)

Ölçekler	Sınıf	n	Ort.	Varyans kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ort.	F	p
EMÖ	9. sınıf	412	49,81	Gruplar arası	411,251	2	205,626	1,235	0,291
	10. sınıf	365	49,09						
	11. sınıf	405	50,55	Gruplar içi	196358,106	1179	166,546		
	Toplam	1182	49,84	Toplam	196769,357	1181			

* $p < 0,01$ **SZA 9. sınıf > 10.sınıftan.

Tablo 4.5' te yapılan analizler sonucunda, öğrencilerin sınıf düzeyi ile genel, akademik, sosyal, duygusal öz-yeterlik ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > 0,01$). Öğrencilerin sınıfları ile serbest zaman egzersiz düzeyleri arasında ($p > 0,01$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirtilmiştir ($F_{(2,1179)} = 6,710$; $p < 0,01$). Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre 9. Sınıf öğrencilerinin serbest zaman egzersizi düzeyleri diğer sınıf düzeyindeki öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

5. TARTIŞMA

Adölesan çağındaki öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılımı, öz-yeterlik ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmadan elde edilen bulgular literatür bilgisi doğrultusunda tartışılmıştır. Bu amaç ile öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılımı, öz-yeterlik ve mutluluk düzeyleri; cinsiyet, sınıf ve okul türü değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmaya 695'i kız, 487'si erkek olmak üzere 1182 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersiz düzeyleri ile genel öz yeterlik, akademik öz yeterlik, sosyal öz yeterlik, duygusal öz-yeterlik ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Bu bulguya dayanarak, öğrencilerin serbest zamanlarında egzersiz yapmalarının akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterliklerinin yanı sıra mutluluk seviyelerinin de olumlu yönde arttığı görülmektedir. Özen'in (2005) çalışmasında, fiziksel aktivite yapmayan ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterliklerinin, aralıklı olarak fiziksel aktivite yapan ve takım sporlarına katılan ergenlere kıyasla daha az olduğu görülmüştür. Kafkas, Açak, Çoban ve Karademir (2010), beden eğitimi öğretmen adaylarıyla yaptığı çalışma, spor lisansına sahip öğrencilerin öz-yeterliklerinin, diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Fiziksel egzersizle ilgili literatürdeki çalışmalarda, düzenli egzersiz programlarına katılan ergenlerin sosyal yeterlilik beklentilerinin ve özsaygılarının arttığı sorumluluk ve görevleri tamamlama konusunda daha olgun oldukları, ayrıca egzersizin stres ve sosyal faktörler üzerinde olumlu etkilerinin olduğu vurgulanmaktadır (Öztürk, 2007; Cengiz ve İnce, 2004). Bu bulgular, araştırmamızdaki bulgularla uyumludur. Ayrıca, yapılan diğer çalışmalarda, öğrencilerin belirli bir miktarda serbest zamana sahip oldukları, ancak bu zamanı etkin bir şekilde değerlendirmekte yetersiz kaldıkları ve genellikle pasif aktiviteleri tercih ettikleri ifade edilmektedir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010; Kiper, 2008; Süzer, 1997; Önder, 2003).

Araştırma sonuçlarına göre, araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersiz düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Literatürde, insanların katıldıkları serbest zaman etkinliklerinin mutluluk üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar sınırlıdır, ancak mevcut araştırmalarda, kişilerin sevdikleri serbest zaman etkinliklerine katılmalarının ve bu etkinliklerin türlerinin mutluluk üzerinde

önemli bir belirleyici görülmüştür (Wei, Huang, Stodolska, ve Yu, 2015).

Yazgeç (2019) çalışmasında, boş zamanlarını doğa sporlarıyla değerlendiren bireylerde serbest zaman doyumunun mutluluk üzerindeki etkisi araştırılmış, katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin mutluluğu %16 oranında etkilediği bulunmuştur.

Öztaş (2018) devlet memurları üzerinde yaptığı çalışmada, serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi mercek altına almış ve hem ev içi hem de ev dışı serbest zaman etkinliklerine katılan memurların yer aldığı çalışmada, memurların serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, serbest zaman doyumunu arttıkça memurların mutluluk düzeylerinin de arttığını saptamıştır.

Ito, Walker, Liu ve Mitas (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, serbest zaman doyumunu ile mutluluk arasındaki ilişki Kanadalı, Çinli ve Japon üniversite öğrencileri üzerinde incelenmiş ve serbest zaman doyumunu ile mutluluk arasında olumlu anlamda anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yüksek serbest zaman doyumunun mutluluğu olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Balish, Conacher ve Dithurbide (2016)'nin gerçekleştirdiği bir başka çalışmada, farklı ülkelerde yaşayan ve serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman doyumunun mutluluk ile ilişkisi araştırılmış ve serbest zaman doyumunu arttıkça katılımcıların mutluluk düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

Walker ve Ito (2016) ise serbest zaman tatmininin hem yaşam doyumunu hem de mutluluk üzerindeki etkileri incelenmiş ve göçmen bireyler üzerinde yapılan bu çalışmada, serbest zaman tatmininin hem yaşam doyumunu hem de mutluluğu pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Aydın (2016), serbest zaman etkinliklerine ilginin mutluluk düzeyi ile ilişkisi incelenmiş ve fitness merkezi üyeleri üzerinde yürütülen çalışmada, katılımcıların serbest zaman etkinliklerine olan ilgileri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı sonucuna varılmıştır.

Literatürdeki diğer çalışmalarda da serbest zaman doyumunun mutluluk düzeyini olumlu yönde etkileyen bir faktör olduğu belirlenmiştir (Spiers ve Walker, 2008; Liu ve Yu, 2015). İnsanların serbest zaman etkinliklerine katılmaları sonucunda serbest zaman doyum düzeylerinin artmasının, genellikle sevdikleri etkinliklere katılmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu araştırmada, öğrencilerin cinsiyeti ile serbest zaman egzersiz düzeyleri, genel öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan fark erkeklerin lehinedir. Öğrencilerin cinsiyeti ile akademik öz-yeterlik düzeyleri arasında ise anlamlı bir fark yoktur.

Literatüre göre, kız öğrencilerin düzenli egzersiz yapma alışkanlıklarının erkek öğrencilere oranla daha düşük olduğu belirlenmiştir (Sallis, Prochaska ve Taylor, 2000). Egzersize katılımı engelleyen sebeplerin incelendiği bir çalışmada, kız öğrencilerin bu sebepleri erkeklere göre daha fazla yaşadığı tespit edilmiştir (Gümüş, Işık, Karakullukçu ve Yıldırım, 2014). Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda, genel olarak erkek öğrencilerin egzersize katılım oranlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Cengiz, İnce ve Çiçek, 2009; Loucaides ve Jago, 2008). Cinsiyet farklılıklarının egzersize katılımı etkili olduğu hem mevcut araştırmalar hem de bu çalışma ile ortaya konulmuştur.

Yerlisu Lapa ve Ağyar (2012), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, cinsiyete göre serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığında erkeklerin lehine bir fark tespit etmişlerdir.

Çeker, Agar, Alpsoy, Nardemir ve Kizil'in(2014) araştırmasında, fiziksel aktiviteye katılımın erkekler ve kadınlar arasında farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Albayrak, Ziyagil ve Çekin (2015), erkeklerin kadınlara göre anlamlı şekilde daha aktif olduğunu belirlemişlerdir. Bu araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin cinsiyetlerine göre genel öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik, duygusal özyeterlikte erkeklerin puan ortalamaları kızlara göre daha yüksektir fakat akademik özyeterlikte anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Literatüre bakıldığında, Ohannessian ve arkadaşlarının (1999) araştırması, cinsiyet faktörünün ergenlik dönemindeki bireylerde öz-yeterlik düzeyini etkilediğini göstermektedir. Telef (2011) ise erkeklerin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin kızlara oranla daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Ergenlik döneminin farklı dönemlerinde algılanan öz-yeterlik ve benlik imajlarını incelendiği bir çalışmada, kızların daha düşük duygusal öz-yeterliğe sahip olduğu görülmüştür. Ancak, cinsiyet faktörünün öz-yeterlik üzerinde etkili olmadığını ve öz-yeterliği belirleyici bir değişken olarak görmeyen araştırmalar da mevcuttur (Bacchini ve Magliolo, 2003'ten aktaran: Vardarlı, 2005).

Araştırmaların sonuçlarına göre, toplumsal perspektiften bakıldığında, erkeklerin öz-yeterliklerini deneme ve geliştirme imkanlarının daha fazla olması, genel olarak yüksek öz-yeterlik düzeylerine sahip olmalarını açıklayabilir. Ayrıca, erkeklerin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin yüksek olması, toplumda erkek rolünün duygularını saklama ve duygusal kontrol üzerinde durmasından kaynaklanabilir. Kızların duygusal ifadelerinin toplum

tarafından daha fazla kabul görmesi ve erkeklerin olumsuz duygularla başa çıkma stratejileri geliştirmelerinin beklenmesi, erkeklerin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olmasının olası nedenleri arasında yer alabilir.

Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır. Erkek öğrencilerin mutluluk düzeyleri kadın öğrencilere göre daha yüksektir.

Literatüre bakıldığında, Mahadea ve Ramroop (2015), erkeklerin mutluluk ortalamalarının kadınlarınkinden daha yüksek olduğu belirlemiştir. Akın ve Şentürk (2012) de erkeklerin kadınlara göre daha mutlu olduklarını ifade etmişlerdir. Doğan, Yılmaz, Kabadayı ve Mayda (2018), sosyalleşme ve mutluluk düzeyleri üzerine yaptıkları araştırmada, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları sonucuna varmışlardır. Bu bulgular, mevcut çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Literatür tarandığında, cinsiyet temelli farklılıkları gösteren daha birçok araştırma ortaya çıkmıştır (Kaya, Namlı ve Demir, 2018; Walseth, Aartun ve Engelsrud, 2017). Ancak, bu çalışmanın bulgularıyla örtüşmeyen araştırmalar da bulunmaktadır.

Çolak (2018) tarafından yapılan bir araştırmada ise kadınların mutluluk ölçeğinden aldıkları puanların erkeklerden daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Mahon, Yarcheski ve Yarcheski (2005) ise mutluluk düzeyinde cinsiyet farklılığı olmadığını ifade etmişlerdir.

Ayrıca, literatürde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmeyen çalışmalar da mevcuttur (Çetinkaya, 2010; Can ve Kaçay, 2016; Canpolat ve Çetinkalp, 2011). Bu çalışmalar, cinsiyetin mutluluk ve öz-yeterlik üzerinde her zaman belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin okul değişkeni ile serbest zaman egzersiz düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre Anadolu İmam Hatip lisesindeki öğrencilerin serbest zaman egzersiz düzeyleri, diğer okullardaki öğrencilere göre yüksek olduğu gösterilmiştir.

Literatür incelendiğinde, öğrencilerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılımları ile okul türleri arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmanın sonuçları, Anadolu Lisesi öğrencilerinin boş zamanlarında Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerine göre daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıklarını göstermektedir (Kara ve Yıldırım, 2020). Öğrencilerin okudukları okul türüne göre SZFA-K ölçeği puanlarını inceleyen bir başka araştırmada ise Meslek Lisesi öğrencilerinin Anadolu Lisesi ve Fen Lisesi öğrencilerine göre

SZFA-K ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu görölmüştür (Gümüş vd., 2014).

Yapılan bu araştırma sonucuna göre öğrencilerin okul değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Literatür incelendiğinde, yapılan bir araştırmada meslek lisesi öğrencilerinin fen lisesi öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde mutluluk ifade ettikleri belirtilmiştir. Fen liseleri ve Anadolu liseleri üniversiteye girişte öncelik taşıyan öğrenciler tarafından tercih edilmektedir. Özellikle fen lisesi öğrencileri diğer disiplinlere göre mühendislik alanlarını tercih etmektedir (Pehlivan, 2019). Meslek liseleri sektöre orta düzey personel yetiştirmeyi amaçlamaktadır ve uygulamalı, atölye bazlı derslere daha yoğun ağırlık vermektedir. Bu kurumlardaki öğrenciler tarafından bildirilen artan mutluluk seviyeleri, uygulamalı yaklaşımlarına ve çalışma alanlarına olan coşkularına bağlanabilir. Erol'a (2004) göre fen liseleri akademik başarısı yüksek öğrencileri kabul edip matematik ve fen bilimleri odaklı dersler vermesine rağmen yaratıcılıktan yoksun ve monoton bir eğitim vermektedir. Anadolu liseleri genellikle sınav puanına göre öğrenci kabul eden, üniversiteye giriş sınavlarında yüksek başarı gösteren ve bu nedenle yüksek öğrenim hedefleyen aileler ve eğitimciler tarafından tercih edilmektedir. Üniversiteye giriş sınavlarında başarılı olma baskısı öğrencilerde stres düzeyinin artmasına ve mutluluğun azalmasına yol açabilmektedir (Çelik, 2008). Akademik beklentileri karşılama konusunda umutsuz hissetmek öğrencilerin mutluluk düzeylerini olumsuz etkileyen faktörlerden biridir (Kaya ve Sezgin, 2017). Yapılan bu araştırmada öğrencilerin sınıf düzeyi ile genel, akademik, sosyal, duygusal öz-yeterlik ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görölmektedir. Öğrencilerin sınıfları ile serbest zaman egzersiz düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirtilmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre 9. Sınıf öğrencilerinin serbest zaman egzersizi düzeyleri diğer sınıf düzeyindeki öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde, Gümüş ve diğerleri (2014), öğrencilerin serbest zamanlardaki fiziksel aktivite düzeylerinde farklılıklara yol açtığını, özellikle daha yüksek katılım oranları sergileyen 10. ve 11. sınıf öğrencileri arasında fark edildiğini bulmuştur. Ünlü (2010) lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, son sınıf öğrencilerinin sınav stresi ve artan ders çalışma yükü nedeniyle fiziksel aktivitelerini azaltma eğiliminde olduklarını ve bunun da hareketsiz yaşam tarzına doğru bir eğilime yol açtığını gözlemlemiştir.

Yapılan bu araştırmada öğrencilerin sınıf düzeyi ile genel, akademik, sosyal, duygusal öz-yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görölmektedir

Literatür incelendiğinde yapılan benzer bir çalışmada öğrencilerin sınıf düzeyleri ile genel öz-yeterlilik algıları arasında gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. (Erdoğan, 2018).

Literatürde farklı sonuca varılmış araştırmalar da görülmektedir. Türkiye'de yapılan iki araştırma, kalabalık sınıflarda kazanılan becerilerin, ücretsiz ve çoğunlukla kendi kendini geçindirebilen üniversitelere giden öğretmen adaylarının özgüvenlerini artırdığını göstermektedir (Altunçekiç, Yaman ve Koray, 2005; Özenoğlu Kiremit, 2006).

Telef (2011) adolesanların akademik öz-yeterlilik düzeylerini sınıf düzeylerine göre incelemiş ve 6. sınıf öğrencilerinin 7., 8., 9., 10., 11. ve 12. sınıflardaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha fazla akademik öz güven sergilediklerini bulmuştur. Yardımcı ve Başbakkal (2011) notların artmasıyla birlikte akademik öz-yeterlilik inancının azaldığını gözlemlemiştir.

Bu çalışmada farklı sınıf düzeyleri arasında mutluluk arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. İncelenen literatüre göre Göral (2013) ve Şahin'in (2015) çeşitli sınıf düzeyleri arasında mutluluk düzeylerinde herhangi bir farklılık bulmadığını göstermektedir. Genel araştırma eğilimleri ortaokul (Nigar, 2014) ve lise (Çelik, 2008) öğrencilerinin sınıf düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında bir farklılık olmadığını göstermektedir. Araştırmalar lise yaş grubu ve ergenliğe yakın veya yakın yaştaki bireylere odaklanmaktadır ve adolesan çağında benzer duygusal deneyimler yaşadıkları için sınıf düzeyleri arasında mutluluk düzeylerinde önemli bir fark olmayabileceğini öne sürmektedir.

Literatürde sınıf düzeyine göre mutluluk düzeylerinin incelenmesi, araştırma zorluklarının ve çelişkili sonuçların ortaya konulmasını içeren çalışmalar da yer almaktadır.

Üniversitelerin yaş grupları arasında mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğuna dair kanıtlar olsa da (Can ve Cantez, 2018; Yeter, 2019), literatürde sınıf düzeyinde de mutluluk düzeylerinin arttığına işaret edilmektedir (Aksoy, Aytar ve Kaytez, 2017).

Literatürde bu bulguları desteklemeyen sonuçlar da görülmüştür. Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala (2012) üniversite öğrencileri için sınıf düzeylerinin mutluluk düzeylerini etkilediği ve bu düzeyde mutluluk düzeyinde de bir artış olduğunu gözlemlemiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan analizler sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılımı düzeyleri ile özyeterlik ölçeği tüm alt boyutları ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,01$). Cinsiyet değişkeni ile serbest zaman egzersiz düzeyi, genel, sosyal, duygusal öz-yeterlik düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark varken ($p<0,01$), akademik özyeterlik arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Okul türü değişkeni ile serbest zaman egzersiz düzeyleri, genel, sosyal, duygusal öz-yeterlik düzeyleri arasında ($p>0,01$) ve akademik öz-yeterlik arasında ($p>0,05$) anlamlı fark saptanmıştır. Öğrencilerin sınıfları ile serbest zaman egzersiz düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. ($p<0,01$). Yapılan ANOVA analizi sonucuna göre ise 9. sınıf öğrencilerinin serbest zaman egzersizi düzeyleri diğer sınıf düzeyindeki öğrencilere göre daha yüksektir.

Araştırma bulguları ve literatürdeki lise öğrencilerine dair yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde çeşitli öneriler ortaya çıkmaktadır;

- Demografik değişkenlerin lise öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımları üzerindeki etkisini inceleyen yeni çalışmaların yapılması olasıdır.
- Örneklem grubunun genişletilmesi daha genellenebilir sonuçlar için faydalı olabilir. Araştırmaya katılanların yaş grubu göz önüne alınacak olursa, diğer yaş grupları için de bunun gibi çalışmalar mümkündür.
- Lise öğrencilerinin serbest zamanlarını iyi kullanmalarının fiziksel, psikolojik, sosyal ve akademik açıdan pek çok faydası olduğu görülmüştür. Bu bağlamda lise öğrencilerinin serbest zamanlarını daha verimli değerlendirebilmeleri için çeşitli etkinlikler hayata geçirilebilir. Bu amaçla okul içi veya okullar arası futbol, basketbol, voleybol gibi spor turnuvaları düzenleyerek öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımı teşvik edilebilir veya kamp gibi etkinlikler doğa ile iç içe olma fırsatları sağlayarak öğrencilerin hem fiziksel hem de zihinsel olarak dinlenmelerine yardımcı olunabilir.
- Ailelerin bu anlamda bilinçlendirilmesinin haricinde serbest zaman etkinliklerinin önemine ilişkin konuların okul müfredatı için değerlendirilmesinin olumlu getiriler yaratacağı düşünülebilir. Bu kapsamda aileler için çocuk gelişimi, serbest zaman etkinliklerinin önemi, fiziksel aktivitenin psikolojik etkileri gibi konularda bilgilendirici seminerler

düzenlenebilir. Bunun haricinde ailelerin çocuklarıyla birlikte katılabileceği spor ve sanat etkinlikleri düzenlenerek serbest zamanın verimli kullanılmasıyla ilgili farkındalık artırılabilir.

- Eğitim kurumlarında beden eğitimi ve spor derslerinin içerikleri düzenlenebilir, öğrenci ve velilerle oryantasyon eğitimi ve farkındalık çalışmaları yapılabilir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bu konu hakkında bilgilendirilmesine yönelik projeler ve çalıştaylar yapılabilir. Bu amaçla öğrencilere sadece geleneksel sporlar (futbol, basketbol) haricinde, daha az bilinen spor dalları (yoga, eskrim, dans, kaya tırmanışı) tanıtılabilir ve bu sporların ders içeriklerine eklenmesi sağlanabilir veya derslerde yalnızca fiziksel egzersiz değil, aynı zamanda stres yönetimi, takım çalışması, liderlik ve iletişim becerileri üzerine de çalışmalar yapılabilir ve ders içeriğine fiziksel aktivitelerin sağlığa olan faydaları hakkında teorik bilgiler eklenebilir.
- Bireyin psikolojik anlamda baskı hissettiği bir dönem olan adolesan çağını atlatabilmeleri için adolesanlara serbest zamanlarında egzersiz yapma fırsatı verilmelidir. Adolesanların okul dışında serbest zamanlarını aktif şekilde geçirebilecekleri imkanların verilmesi için yerel yönetimlerin sağlaması gereken desteklere değinilmelidir. Yerel yönetimler, öğrencilerin aktif olarak kullanabilecekleri güvenli spor alanları, parklar, açık hava spor sahaları ve yürüyüş parkurları inşa edebilir veya gençlerin serbest zamanlarını değerlendirebileceği, ders çalışabileceği, spor yapabileceği veya sanatla ilgilenebileceği gençlik merkezleri oluşturabilir. Okullarda adolesanların fiziksel aktivite ve egzersiz yapabilmeleri için zaruri olan ekipman ve mekanların oluşturulmasına dair çalışmalar gerçekleştirilmelidir. Bu bakımdan aile-okul iş birliğinin değerli olduğu düşünülmektedir. Ergenler serbest zamanlarını faal şekilde egzersizle harcamaları konusunda yönlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Akın, H. B. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Ordinal Lojistik Regresyon Analizi ile İncelenmesi. *Öneri Dergisi*, 10(37), 183-193.
- Aksoy, A. B., Aytar, A. G. ve Kaytez, N. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Alçak Gönüllülük Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.
- Albayrak, E., Ziyagil, M. A. ve Çekin, R. (2015). Okul, Spor ve Serbest Zamanlardaki Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Üniversite Sınıf Düzeylerine Göre İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 8-17.
- Altunçekiç, A., Yaman, S. ve Koray, Ö. (2005). Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlik İnanç Düzeyleri ve Problem Çözme Becerileri Üzerine Bir Araştırma (Kastamonu İli Örneği). *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 93.
- Aluş, Y. ve Selçukkaya, S. (2015). Türk Ailesinde Mutluluk Algısı ve Değerleri. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 1(2):151-75.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), (2007). *Ruhsal bozuklukların tanısall ve sayımsal el kitabı* (4. Baskı). E. Köroğlu (Çev.), Hekimler Yayın Birliği.
- Ardahan, F. ve Yerlisu Lapa T. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4),129-136.
- Armstrong, L., Balady, G. J., Berry, M. J., Davis, S. E., Davy, B. M., Davy, K. P., Franklin, B. A. and Gordon, N. F. (2006). *Exercise prescription modifications for cardiac patients, acsm's guidelines for exercise testing and prescription* (Yedinci Baskı). ABD, 205-215.
- Arslan, Ş. (2013). *Duygusal zeka (Dönüşümcü ve etkileşimci liderlik)*. Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35: 191-211.
- Aslan, D. ve Yeşildal, N. (2003). Halk Sağlığı Bakış Açısıyla Adölesanlarda Beslenme. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 12(10): 386.
- Aşkar, P. ve Umay, A. (2001). İlköğretim Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Bilgisayarla İlgili Öz-Yeterlik Algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21).
- Aydın, İ. (2016). *Fitnes Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Balish, S. M., Conacher, D. and Dithurbide, L. (2016). Sport and Recreation Are Associated with Happiness Across Countries. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(4), 382-388.
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. Ankara: Klasmat.
- Bandura, A. (1988). Organisational Applications of Social Cognitive Theory. *Australian Journal of Management*, 13(2), 275-302.
- Bandura, A. (1989). Regulation of Cognitive Processes Through Perceived Selfefficacy. *Developmental Psychology*, 25(5), 729.
- Bandura, A. (1990). Perceived Self-Efficacy in The Exercise of Personal Agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(2), 128-163.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. Ramachaudran V. S. (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*. New York: Academic Press vol 4, 71–81.
- Bandura, A. (1995). Exercise of Personal And Collective Efficacy in Changing Societies. *Self-Efficacy in Changing Societies*, 15, 334.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* W.H. Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.
- Bartlett, J.E., Kotrlik, J.W. and Higgins, C.C. (2001) Organizational Research: Determining Appropriate Sample Size in Survey Research. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*, 19, 43-50.
- Barut, A. İ. (2008). *Sporda Batıl Davranış ve Özyeterlik İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- Bıkmaz, F. (2002). Fen Öğretiminde Öz- yeterlik İnancı Ölçeği. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 1(2), 197-210.
- Bıkmaz, F. (2004). Sınıf Öğretmenlerinin Fen Öğretiminde Öz Yeterlilik İnancı Ölçeğinin Geçerli ve Güvenirlik Çalışması (The Analysis Reability and Validity of Clasrron Teachers' Self Efficacy Belief Instrument in Science Teaching). *Milli Eğitim Dergisi*, 161(2).
- Broughton, K. and Beggs, B. A. (2006). Leisure Satisfaction of Older Adults. *Activities, Adaptation and Aging*. 31(1): 1– 18.
- Bull, C., Hoose, J. and Weed, M. (2003). *An introduction to leisure studies* (1st Edition). Essex: Pearson Education Limited.
- Bülbül, Ş. ve Gıray, S. (2011). Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi. *Ege Academic Review*, 11.
- Büyükduman, F. İ. (2006). İngilizce Öğretmen Adaylarının İngilizce ve Öğretmenlik

- Becerilerine İlişkin Öz-Yeterlik İnançları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (29. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Can, M. ve Cantez, E. K. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Can, Y. ve Kaçay, Z. (2016). Sporcu Kimlik Algısı ile Cesaret ve Özgüven Duyguları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Journal Of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184.
- Canpolat, A. M. ve Çetinkalp, Z. K. (2011). İlköğretim II. Kademe Öğrenci-Sporcuların Başarı Algısı ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 14-19.
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C. and Cervone, D. (2004). The Contribution of Self-Efficacy Belief Stop Sychosocial Out Comesin Adolescence: Predicting Beyond Global Disposition Altendencies. *Personality and Individual Differences*, 37, 751– 763.
- Cengiz, C. ve İnce, M. L. (2004). Farklı Okul Ortamlarındaki Çocukların Okul Sonrası Egzersizlerde Algıladıkları Öz-yeterlikleri, *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11(21): 135-147.
- Cengiz, C., İnce, M. L. and Çiçek, Ş. (2009). Exercise Stages of Change in Turkish University Students by Sex, Residence, and Department. *Perceptual and Motor Skills*, 108(2), 411-421.
- Cengiz, R., Aytan, K. G. ve Abakay, U. (2012). Taekwondo Sporcularının Algıladığı Liderlik Özellikleri ile Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki; *E-Journal of New World Sciences Academy*; 7(4), 69-78
- Cevizci, A. (2002). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Ceyhun, S. (2008). Spor Tesislerinin Rekreatif Açıdan Kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 325-332.
- Ceylan, İ. (2013). *Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Cherry, H. L. (2005). *Psychometric Analysis of an Inventory Assessing Mental Toughness*. Master's Thesis, University of Tennessee,
- Çakır, G. (2015). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Çankaya, Z. C. (2016). Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31).
- Çankaya, Z. C. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Çeker, S., Agar, G., Alpsoy, L., Nardemir, G. and Kizil, H. E. (2014). Antagonistic Effects of Satureja Hortensis Essential Oil Against AFB₁ On Human Lymphocytes in Vitro. *Cytology And Genetics*, 48(5), 327-332.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zekâ Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çetinkaya, T. (2010). *Sporcu Öğrenci Kimliği Oluşumunda Etkili Olan Faktörler*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çevik, N. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi. Ankara
- Çoban, A. ve Sanalan, V. A. (2002). Fen Bilgisi Öğretimi Dersinde Özgün Deney Tasarım Sürecinin Öğretmen Adayının Öz Yeterlilik Algısına Etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 1-10.
- Çolak, E. (2018). *Sosyal Fayda Projelerinde Gönüllü Çalışan Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk ve Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Düzeylerinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Beyken Üniversitesi, İstanbul.
- Çuhadaroğlu F. (2000). Ergenlik Döneminde Psikolojik Gelişim Özellikleri. *Katki Pediatri Dergisi*. 21(6): 863-8
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Oishi, S. and Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annu Rev Psychol*. 54(1):403-25.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R.E. and Smith, H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychol Bull*, 125(2): 276-302.
- Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayı, M. ve Mayda, M. H. (2018). Spor Bilimleri Öğrencileri ile Farklı Fakültelerde Okuyan Öğrencilerin Sosyalleşme ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 403-411.
- Doğan, T. (2012). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*. 14(1):56-64.
- Doğan, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin Maneviyat ve Serbest Zaman

- Boyutlarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(26).
- Erdođdu, M. (2018). Lise Öğrencilerinin Okula Bağlılık ile Genel Öz-yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(32), 205-227.
- Erenci, T. (2006, Kasım). *Bir Üniversite Kampüsünde Rekreasyon Tercihlerinin Belirlenmesi (Umuttepe Örneği)*. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
- Ergül, Ş. ve Kalkım, A. (2011). Önemli Bir Kronik Hastalık: Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(2), 223-230.
- Erol, B. (2004). *Üstün Yeteneklerde Duygusal Zeka ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Eryılmaz, A. (2016). *Mutluluğun başucu kitabı* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. (2015). Amaçlar İçin Mücadele Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (4), 233-244.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 975-989.
- Feltz, D. L. and Lirgg, C. D. (2001). Self-Efficacy Beliefs of Athletes, Teams, and Coaches. *Handbook of Sport Psychology*, 2(2001), 340-61.
- Feltz, D. L., Short, S. E. and Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics. Inc.: Champaign, IL, USA.
- Galpin, V., Sanders, I., Turner, H. and Venter, B. (2003). Gender and Educational Background and Their Effect on Computer Self-Efficacy And Perceptions. *Retrieved September, 19, 2010*.
- Giddens, A. and Diamond, P. (2005). The New Egalitarianism, *Polity*.
- Godin, G. and Shephard, R. J. (1985). A Simple Method to Assess Exercise Behavior in The Community. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10(3): 141-146.
- Gömlüksiz, M. N., ve Serhatlıoğlu, B. (2013). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Öz-Yeterlilik İnançlarına İlişkin Görüşleri. *Electronic Turkish Studies*, 8(7).
- Göral, Ş. (2013). *İnternet Ortamında Geçirilen Boş Zamanın Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Yaşam Doyum Değerlerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö. ve Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International Journal Of Sport*

- Culture And Science*, 2(Special Issue 1), 814-825.
- Hacıalioğlu, N. (2016). *Adölesan sağlığı*. B. Erci (editör). *Halk sağlığı hemşireliği* (2. Baskı), Ankara: Anadolu Nobel Tıp Kitapevleri.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. and Tatham, R. L. (2013). *Multivariate data analysis: Pearson education limited*. New Jersey: Upper Saddle River,
- Hekim, M. (2014, Mayıs). *Küresel Bir Sorun Olan Hareketsiz Yaşam Tarzının Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları ve Hareketsiz Yaşam Tarzından Kaynaklanan Sağlık Sorunlarının Önlenmesinde Fiziksel Aktivitenin Önemi*. II. Uluslararası Davraz Kongresi, Isparta.
- Huang, H. and Humphreys, B. R. (2012). Sports Participation and Happiness: Evidence from US Microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776–793.
- Ito, E., Walker, G.J., Liu, H. and Mitas, O. (2016). A Cross-Cultural/National Study of Canadian, Chinese, and Japanese University Students' Leisure Satisfaction and Subjective Well-Being. *Leisure Sciences*, 39(2), 186-204.
- Işık, Ş., ve Atalay, N. Ü. (2019). Ergen Mutluluk Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9(3), 673-696.
- İbrahim, H. and Cordes, K. A. (2008). *Outdoor recreation: Enrichment for a lifetime* (1. Edition). LLC. Sagamore Publishing.
- Kafkas, M. E., Açak M., Çoban, B. ve Karademir, T. (2010). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Öz Yeterlik Algıları ile Mesleki Kaygıları Arasındaki İlişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2).
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (44), 214-233.
- Kara, Ö. ve Yıldırım, İ. (2020) Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyleri ile Akademik Erteleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 70-80.
- Karaca, A.A. (2015). *Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(li)leşme* (1. Basım). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Kaya, H. B., Namlı, S. ve Demir, G. T. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sporcu Kimlikleri ve Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(7).
- Kaya, A. ve Sezgin. M. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Mutluluklarının Eğitim Stresi ve Okul Yaşam Kalitesi Tarafından Yordanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41, 245-264.
- Kayapınar, Ç. F. (2012). Physical Activity Levels of Adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 47, 2107-2113.
- Keskin, Ö. (2014). Effects of Physical Education and Participation to Sports on Social Development in Children. *Journal of International Multidisciplinary Academic Researches*, 1, 1-6.
- Kılbaş, Ş. (1994). *Gençlik ve boş zamanı değerlendirme*. Adana: Çukurova Üniversitesi Basım Evi.
- Kılbaş, Ş. (2001). *Rekreasyon: Boş zamanı değerlendirme*. Adana: Anaca Yayınları.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme (4. Baskı)*. Ankara: Gazi.
- Kiper, A. (2008). *İlköğretim Öğretmenlerinin Bilgi Teknolojilerini Derslerde Kullanım Durumları ve Bilgi Teknolojileri ile İlgili Almış Oldukları Hizmet İçi Eğitimler Hakkındaki Görüşleri (Sakarya İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Korkmaz, A. (2000). Yüksek Öğretim Gençliğinin Problemleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 1, 41-45.
- Kovacs, M. (2007). Tennis Physiology: Training The Competitive Athlete. *Sports Medicine*, 37. 189-98.
- Kraemer, W. J., Adams, K., Cafarelli, E., Dudley, GA., Dooly, C., Feigenbaum, M. S., Fleck, S. J, Franklin, B., Fry, A. C., Hoffman, J. R., Newton, R. U., Potteiger, J., Stone, M. H., Ratamess, N. A. and Triplett-McBride, T. (2002). American College of Sports Medicine Positionst and. Progression Models in Resistan Cetraining for Healthy Adults, *American College of Sports Medicine. Med. and Sci. in Sports and Exercise*. 34 (2), 364-380.
- Kurt, T. (2012). Öğretmenlerin Öz Yeterlik ve Kolektif Yeterlik Algıları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2).
- Liu, H. and Yu, B. (2015). Serious Leisure, Leisure Satisfaction and Subjective Well-Being of Chinese University Students. *Social Indicators Research*, 122(1), 159-174.
- Loucaides, C. A. and Jago, R. (2008). Differences in Physical Activity By Gender, Weight Status and Travel Mode to School in Cypriot Children. *Prev Med*. 47(1):107-11.

- Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others? The Role Of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being. *American Psychologist*, 56 (3), 239–249.
- Lyubomirsky, S., King, L. A. and Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Maddux, J. E. (2013). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: theory, research, and application*. Springer Science & Business Media.
- Mahadea, D. and Ramroop, S. (2015). Influences on Happiness and Subjective Well-being of Entrepreneurs and Labour: Kwazulu-natal Case Study. *South African Journal of Economic and Management Sciences*. 18(2), 245–59.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A. and Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as Related to Gender and Health in Early Adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190.
- Menteş, E., Menteş, B. ve Karacabey, K. (2011). Adolesan Dönemde Obezite ve Egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2): 963-977.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R. and Mack, D. E. (2000). The Relation of Selfefficacy Measures To Sport Performance: A Meta-Analytic Review. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 71(3), 280-294.
- Mouloud, K., Fonseca, A. M. and Abdelkader, B. (2015). Self-Efficacy Among The Collective Games Players. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), 805.
- Muris, P., (2002). Relationships Between Self-Efficacy and Symptoms of Anxiety Disorders and Depression in a Normal Adolescent Sample. *Personality and Individual Differences*, 32: 337–348.
- Murphy, H. (2003). Exploring Leisure and Psychological Health and Wellbeing: Some Problematic Issues in Thecase of Northernireland. *Leisure Studies*, 22(1), 37–50.
- Müderrişoğlu, H. ve Uzun, S. (2004). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Orman Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 2, 108-121.
- Nigar, F. (2014). *Ortaokul Öğrencileri İle Yatılı Bölge Ortaokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Düzeyinin Karşılaştırması*, Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Ocakçı, A. F. ve Üstüner Top, F. (2015). *Yetişkinliğe bir adım kala: Ergen sağlığı*. Amasya: Göktuğ Basın Yayın ve Dağıtım,
- Odabaş, Ş. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Öznel Mutluluk Düzeyleriyle İlişkisi*, Yüksek lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Ohannessian, C. M., Lerner, R. M., Lerner, J. V. and von Eye, A. (1999). Does Self-Competence Predict Gender Differences in Adolescent Depression and Anxiety?. *Journal of Adolescence*, 22(3), 397-411.
- Önder, S. (2003). Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. *S.Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi*, 17(32), 31-38.
- Özbey, S. ve Çelebi, M. (2003). *Spor bilimlerine giriş*. Ankara: Bağrgan Yayınevi.
- Özcebe, H., Ulukol, B., Mollahaliloğlu, S., Yardım, N. ve Karaman, F. (2008). *Sağlık hizmetlerinde okul sağlığı* kitabı (1. Baskı). Ankara: Yücel Ofset Matbaacılık.
- Özdemir, S., Karaküçük, S., Gümüş, M. ve Kıran, S. (2006, Kasım). *Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğü'nde Çalışan Yeraltı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi*, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
- Özdemir, T. Y. ve Yıldız A. (2019). Pozitif Algı Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20:691-704.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özenoğlu Kiremit, H. (2006). *Fen Bilgisi Öğretmenliği Öğrencilerinin Biyoloji ile İlgili Öz-Yeterlik İnançlarının Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel uygunluk* (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özerkan, E. (2007). *Öğretmenlerin Öz-Yeterlik Alguları ile Öğrencilerin Sosyal Bilgiler Benlik Kavramları Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Öztaş, Ş. (2018). *Farklı Kurumlarda Çalışan Memurların Serbest Zaman Doyum Ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi (Kırıkkale İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Öztürk, Ç. (2007). Sosyal Bilgiler, Sınıf ve Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının “Coğrafya” Kavramına Yönelik Metafor Durumları. *Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 55-69.
- Park, N. (2004). The Role of Subjective Well-Being in Positive Youth Development. *The Annals of American Acedemy of Political and Social Science*. 591(1), 25-39.
- Pehlivan, H. (2019). Fen Lisesi Öğrencilerinin Fizik Dersine Yönelik Tutumları İle Akademik Benlik Tasarımlarının İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 55-64.

- Pekcan, H. (2015). *Adölesan sağlığı*. Ç. Güler, L. Akın (editörler). *Halk Sağlığı Temel Bilgiler 1* (3. Baskı). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları,
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. and Taylor W.C. (2000). A Review of Correlates of Physical Activity of Children and Adolescents. *Med Sci Sports Exerc.* 32(5):963-75.
- Schmid, K. L., Phelps, E. and Lerner, R. M. (2011). Constructing Positive Futures: Modeling The Relationship Between Adolescents' Hopeful Future Expectations and Intentional Self-Regulation in Predicting Positive Youth Development. *Journal of Adolescence*, 34(6), 1127-1135.
- Schunk, D. H. and Usher, E. L. (2012). Social Cognitive Theory and Motivation. *The Oxford Handbook of Human Motivation*, 13-27.
- Sevil, T., Şimşek K.Y, Katırcı H., Çelik O. V., Çeliksoy, M.A. ve Kocaekşi, S. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi* (1. Baskı). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Sivan, A. and Ruskin, H. (2000). *Leisure education, community development and populations with special needs*. New York: CABI Publishing.
- Spiers, A. and Walker, G.J. (2008). The Effects of Ethnicity and Leisure Satisfaction on Happiness, Peacefulness, and Quality of Life. *Leisure Sciences*, 31(1), 84-99.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and Affective Development in Adolescence. *TRENDS in Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74.
- Süzer, M. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal ve Ekonomik Özelliklerine Göre Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirme Biçimleri (Pamukkale Üniversitesi Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V. V., Kaya, S. ve Pala, H., (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamın Rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şahin, Y. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, İyimserlik ve Özgecilik Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Şen, M. (2015). *Ortaokul Öğrencilerinin Serbest Zaman Okuma Alışkanlıklarının Sosyal Bilgiler Dersindeki Akademik Başarıya Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Şen, M. ve Akpınar, E. (2016). Serbest zaman okumalarının sosyal bilgiler dersindeki Akademik Başarıyı Yordamaya Etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(11), 176-201.
- Şener, A. (2009). Yaşlılık, Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Faaliyetleri. *Çağın Polisi Dergisi*, 93, 04 Nisan (2009).

- Telef, B. B. (2011). Öz-yeterlikleri Farklı Ergenlerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Telef, B. B. ve Karaca, R. (2012). Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği; Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 169–187.
- Thoilliez, B. (2011). How to Grow up Happy: An Exploratory Study on The Meaning of Happiness from Children's Voices. *Child Indicators Research*. 4(2):323-51.
- Torkildsen, G. (2005). *Recreation and leisure management* (5th Ed.) London and New York: Routledge, Taylorand Francis Group.
- Türker, N., Ölçer, H. ve Aydın, A. (2016). Yerel Halkın Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Safranbolu Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 49-62.
- Türkiye Üreme Sağlığı. (2008). *Adölesan Dönemde Fiziksel Büyüme, Cinsel Gelişme ve Psikososyal Gelişme*. Gençlik Danışmanlık ve Hizmet Merkezleri Cinsel Sağlık Üreme Sağlığı Eğitimi Katılımcı Rehberi.
- Usher, E. L. and Pajares, F. (2008). Sources of Self-Efficacy in School: Critical Review of The Literature and Future Directions. *Review of Educational Research*, 78(4), 751-796.
- Ünlü, Ç. (2010). Lise Öğrencilerinde Fiziksel İnaktivite ve Beden Ölçüt Düzeyleri ile Öğrenim Yılları Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Vardarlı, G. (2005). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öz-Yeterlik Düzeylerinin Yordanması*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Walker, G.J. and Ito, E. (2016). Mainland Chinese Canadian Immigrants' leisure satisfaction and subjective well-being: Results of a two-year longitudinal study. *Leisure Sciences*, 39(2), 174-185.
- Walseth, K., Aartun I. and Engelsrud G. (2017). Girls' Bodily Activities in Physical Education How Current Fitness and Sport Discourses Influence Girls' Identity Construction. *Sport, Education and Society*, 22(4), 442-459
- Wang, F., Orpana, H. M., Morrison, H., De Groh, M., Dai, S. and Luo, W. (2012). Long-Term Association Between Leisure-Time Physical Activity and Changes in Happiness: Analysis of The Prospective National Population Health Survey. *American Journal of Epidemiology*, 176(12), 1095–1100.
- Wang, Y., Liu, J. and Elhag, T. (2008), An Integrated AHP-DEA Methodology For Bridge Risk Assessment. *Computers and Industrial Engineering*, 54(3): 513-525.
- Wei, X., Huang, S., Stodolska, M. and Yu, Y. (2015). Leisure time, leisure activities,

- and happiness in China: Evidence from a national survey. *Journal of Leisure Research*, 47 (5), 556-576.
- Weinberg, R.S. and Gould D (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. M. Şahin ve Z. Koruç (6. Basımdan Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Willemse, M. (2008). *Exporingthe Relationship Between Self-Efficacy and Aggression in a Group of Adolescents in The Peri-Urban Town of Worcester*. Master of Art Thesis. University of Stellenbosch 5.
- Yağmur, R. ve Ocak, Y. (2013). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri ile Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Serbest Zaman Aktivitelerinin Karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 5-16.
- Yardımcı, F. ve Başbakkal, Z. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Öz-Yeterlik Düzeylerinin ve Etkileyen Değişkenlerin İncelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 27(2), 19-33.
- Yavuzer H. (2013). *Çocuk psikolojisi* (18.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazgeç, G. (2019). *Doğa ve Macera Rekreasyonu Etkinliklerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi: Fethiye Destinasyonu Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Yerlisu Lapa, T. Certel, Z., Kaplan, K., ve Yağar, G. (2016). Serbest Zaman Egzersiz Anketinin Adolesan Çağı Öğrencileri İçin Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 5, 1-9.
- Yerlisu Lapa, T. ve Ağyar E. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımına Göre Algılanan Özgürlük. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24-33.
- Yerlisu Lapa, T. ve Yağar, G. (2015, Mayıs). *Validity and Reliability Study of Leisure Time Exercise Questionnaire into Turkish*. 2nd International Sports Science, Tourism and Recreation Student Congress, Afyonkarahisar.
- Yeter, S. İ. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Aile Aidiyeti ve Manevi Yönelimlerine Göre Yordanması*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, İstanbul.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Yayıncılık Matbaası.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri* (1.Baskı). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.


Yiğit R. (2009). *Çocukluk dönemlerinde büyüme ve gelişme* (1. Baskı). Ankara, Sistem Ofset.





EKLER

EK 1. Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı Etik Kurulu İzni

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU
---	---

Araştırmanın Başlığı : “Adolesan çağı öğrencilerinin serbest zaman egzersiz katılımı, öz-yeterlik ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi”	
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	02.02.2023
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	01.03.2023
Karar tarihi	01.03.2023

SONUÇ

1.	<input checked="" type="checkbox"/> Kabul
2.	<input type="checkbox"/> Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	<input type="checkbox"/> Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad, soyad ve imzaları.

(Başkan)
Prof. Dr. Songül KEÇECİ
KURT

(Üye-Bşk Yardımcısı)
Doç. Dr. Fatih CAN

(Üye- Raportör)
Doç. Dr. Melike BAŞ

(Üye)
Doç. Dr. Kürşat EFE

(Üye)
Doç. Dr. Davut AĞBAL

EK 2. Amasya Üniversitesi Araştırma, Uygulama, Ölçek Anket İzni

Amasya Üni Gelen Evrak Tarih ve Sayısı: 14.04.2023-126363



T.C.
AMASYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-47613789-44-74419100
Konu : Tez Çalışması Kapsamında
Araştırma/Anket İzni Hk.

13.04.2023

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Valilik Makamının 12.04.2023 tarih ve E-47613789-44-74310930 sayılı Onayı.

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programı 227901508 numaralı öğrencisi Özgen ERGİN, Dr. Öğr. Üyesi İlkur YAZICILAR ÖZÇELİK'in danışmanlığında hazırladığı "Adölesan Çağı Öğrencilerinin Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öz Yeterlilik ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi" konulu çalışması kapsamında Müdürlüğümüze bağlı resmi/özel liselerde öğrenim gören öğrencilere, belirtilen anketi uygulayabilmek için talep edilen iznin verildiğine dair ilgi Onay ekte gönderilmiş olup gerekli duyuruların yapılması hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim.

Mehmet TÜRKMEN
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek: Onay ve Ekleri (36 Sayfa)

Dağıtım:

-Amasya Üniversitesi Rektörlüğüne
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)
-Merkez İlçe Lise Müdürlüklerine

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Hızırpaşa Mah. İstasyon Cad. No: 72 Merkez/AMASYA

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Ahmet D.DURMUŞ

Telefon No : (0358) 211 04 00/2041

Unvan : Memur

E-Posta: arge05@meb.gov.tr

İnternet Adresi: Faks: (0358) 218 50 31

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden **a274-2e61-3359-98f8-a4cb** kodu ile teyit edilebilir.

EK 2. Amasya Üniversitesi Araştırma, Uygulama, Ölçek Anket İzni (Devamı)



T.C.
AMASYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-47613789-44-74310930
Konu : Tez Çalışması Kapsamında
Araştırma/Anket İzni

12.04.2023

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Amasya Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 17.03.2023 tarih ve E-47526769-302.08.01-122411sayılı
b) Millî Eğitim Bakanlığı'nın 21/01/2020 tarihli ve 1563890 (2020/2) Sayılı Genelgesi.

İlgi yazı (a) ile; Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programı 227901508 numaralı öğrencisi Özgen ERGİN, Dr. Öğr. Üyesi İlnur YAZICILAR ÖZÇELİK'in danışmanlığında hazırladığı "Adölesan Çağı Öğrencilerinin Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öz Yeterlilik ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi" konulu çalışması kapsamında Müdürlüğümüze bağlı resmi/özel liselerde öğrenim gören öğrencilere, belirtilen anketi uygulayabilmek için izin talep edilmektedir.

Bu bağlamda; söz konusu talebin, ilgi (b) 21/01/2020 tarihli ve 1563890 (2020/2) sayılı Genelge (Araştırma Uygulama İzinleri) de belirtilen hususlar doğrultusunda ve Türkiye Cumhuriyeti Anayasası ve insan hakları alanındaki uluslararası sözleşmeler başta olmak üzere 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Hakkındaki Kanun ile yürürlükte olan tüm yasal düzenlemeler ve politika belgelerine uygun, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimleri ilgili okul müdürlükleri tarafından gerçekleştirilmek üzere, derslerin aksatılmaması ve gönüllülük esasına göre araştırma yapılması, araştırma ile ilgili sonuç raporlarını çalışmanın bitiş tarihinden itibaren 30 (otuz) gün içinde izin alınan kuruma ulaştırılması, uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan veri toplama araçlarının kullanılması Müdürlüğümüze uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde Olurlarınıza arz ederim.

Alpaslan KANAR
Müdür a.
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR

12.04.2023

Mehmet TÜRKMEN

Vali a.

İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

- 1- İlgi (a) Yazı ve Ekleri (25 Sayfa)
- 2- İmzalı ve Mühürlü Veri Toplama Araçları (7 Sayfa)
- 3- (2020/2) Sayılı Genelge (3 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Hızırpaşa Mah. İstasyon Cad. No: 72 Merkez/AMASYA

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Ahmet D.DURMUŞ

Telefon No : (0358) 212 29 93/2041

Unvan : Memur

E-Posta: arge05@meb.gov.tr

İnternet Adresi: Faks: (0358) 218 50 31

Keş Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden **08dc-0595-39ad-abe0-f7bc** kodu ile teyit edilebilir.

Ek 4. Araştırma Formu (Devamı)

ERGEN MUTLULUK ÖLÇEĞİ						
<p>Aşağıda yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır. Sizden isteğimiz her bir ifadeyi dikkatle okuyarak ifadelere katılma derecenizi belirtmenizdir. İfadelere katılma dereceniz “hiç katılmıyorum” ise (1), “çoğunlukla katılmıyorum” ise (2), “biraz katılıyorum” ise (3), “çoğunlukla katılıyorum” ise (4) ve “tamamen katılıyorum” ise (5) seçeneğine (X) işareti koyunuz. Formda yer alan ifadelerin doğru ya da yanlış cevabı yoktur, eksiksiz ve samimi bir şekilde cevaplamanız yeterlidir. Katılımınız için çok teşekkür ederiz.</p>		Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Hayatın tadını çıkaran biriyim.					
2	Yapmaktan keyif aldığım etkinlikler var.					
3	Huzurlu bir hayatım var.					
4	Hayatımda güvenebileceğim insanlar var.					
5	Kendimi güvende hissediyorum.					
6	Gelecekte iyi bir yaşamım olacağını düşünüyorum.					
7	Geçirdiğim her anın keyfini çıkarmaya çalışırım.					
8	Mutlu olmak için pek çok sebebim var.					
9	Her ne olursa olsun hayatımın eğlenceli olduğunu düşünürüm.					
10	Kendimi çok dinç hissediyorum.					
11	Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlanırım.					
12	Hayatın güzel yanları üzerine odaklanırım.					
13	Hayatım tam da istediğim gibi gidiyor.					
14	Hayatımda her şey yolunda gidiyor.					
15	Geleceğe umutla bakarım.					

ÖZ GEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Özgen ERGİN

Doğum Yeri :

Doğum Tarihi :

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : Amasya Üniversitesi / Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi :

Bildiği Yabancı Diller :

BİLİMSEL FAALİYETLERİ

Bildiriler (-Uluslararası –Ulusal)

1. Ergin, Ö., ve Yazıcılar Özçelik, İ. (2023). Lise Öğrencilerinde Öz-Yeterlik ve Mutluluk: Spor Yapma Durumuna Göre Bir İncelenme. 7. Uluslararası Eğitim ve Değerler Sempozyumu, Antalya

İŞ DENEYİMİ

Çalıştığı Kurumlar ve Yıl :

İLETİŞİM

E-posta Adresi :