

**T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANABİLİM DALI**

**KİŞİLİK TİPLERİNE GÖRE SERBEST ZAMAN ENGELLERİYLE BAŞ
ETME STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HAZIRLAYAN
ZEYNEP ÜNAL
1541160001**

**TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ MİNE MÜFTÜLER**

**ŞUBAT, 2020
MUĞLA**

**MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANABİLİM DALI**

**KİŞİLİK TİPLERİNE GÖRE SERBEST ZAMAN ENGELLERİYLE BAŞ
ETME STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HAZIRLAYAN
ZEYNEP ÜNAL
1541160001**

**TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ. MİNE MÜFTÜLER**

**ŞUBAT 2020
MUĞLA**

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANABİLİM DALI

KİŞİLİK TİPLERİNE GÖRE SERBEST ZAMAN ENGELLERİYLE BAŞ ETME
STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ

ZEYNEP ÜNAL
1541160001

Sosyal Bilimler Enstitüsünce
Tezli Yüksek Lisans
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tez.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 06/03/2020
Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 07/02/2020

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mine MÜFTÜLER
Jüri Üyesi: Doç. Dr. Nilgün VURGUN
Jüri Üyesi: Doç. Dr. Gülsüm BAŞTUĞ

Enstitü Müdürü : Prof. Dr. Bayram COŞKUN

MART 2020
MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün 03/01/2020 tarih ve 922/1 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24. maddesine göre, **Rekreasyon Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı** öğrencisi **Zeynep ÜNAL**'ın "**Kişilik Tiplerine Göre Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejilerinin İncelenmesi**" adlı tezini incelemiş ve aday 07/02/2020 tarihinde saat 11:00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin **kabul edildiğine oybirliği ile karar verildi.**



Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Mine MÜFTÜLER



Üye

Doç. Dr. Nilgün VURGUN



Üye

Doç. Dr. Gülsüm BAŞTUĞ

YEMİN

Yüksek Lisans olarak sunduğum “**Kişilik Tiplerine Göre Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejilerinin incelenmesi**” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

07.02.2020

Zeynep ÜNAL

**YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU**

YAZARIN

Soyadı : ÜNAL

Adı : Zeynep

Referans No: 10329871

TEZİN ADI

**Türkçe: Kişilik Tiplerine Göre Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme
Stratejilerinin İncelenmesi**

**Y. Dil: Examination of Leisure Time Constraints Negotiation Strategies
According to Personality Traits**

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans

Doktora

Sanatta Yeterlilik

●

○

○

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Fakülte :

Enstitü :Sosyal Bilimler Enstitüsü

Diğer Kuruluşlar :

Tarih :

TEZ YAYINLANMIŞSA

Yayımlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi :

ISBN :

TEZ YÖNETİCİSİNİN

Soyadı, Adı : MÜFTÜLER, Mine

Unvanı : Dr. Öğr. Üyesi

TEZİN YAZILDIĞI DİL: Türkçe

TEZİN SAYFA SAYISI: 63

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri,
Üniversite öğrencileri,
Kişilik tipleri

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER (En az üç en fazla beş adet):

1. Kişilik Tipleri,
2. Serbest Zaman Engelleri,
3. Baş Etme Stratejileri
- 4.
- 5.

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER:

1. Personality traits,
2. Leisure constraints,
3. Negotiation strategies
- 4.
- 5.

1. Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum
2. Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir
3. Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir

Yazarın İmzası :

Tarih : 07.02.2020

KİŞİLİK TIPLERİNE GÖRE SERBEST ZAMAN ENGELLERİYLE BAŞ ETME STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri arasındaki ilişkileri ortaya koymak amaçlanmaktadır. Nicel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada öğrencilerin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerini değerlendirmek için Yerlisu Lapa (2014) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği ile öğrencilerin kişilik tiplerini belirlemek için Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) tarafından geliştirilen Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi kullanılmıştır.

Çalışmaya Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Kötekli yerleşkesinde lisans öğrenimi gören 233 kadın ve 263 erkek olmak üzere toplam 498 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin ve kişilik tiplerinin cinsiyetler ve fakülteler arası farklılığı tespit etmek için bağımsız değişken *t*-testi, değişkenler arası ilişkiyi tespit etmek için ise basit korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin kişilik tiplerinin cinsiyet değişkenine göre ve okudukları fakültelere göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinden beceri kazanma stratejisinde cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur ($p < 0,05$). İlişkisel analizler ise değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğunu ve kişilik tiplerinin serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerini anlamlı olarak yordadığını göstermiştir. Sonuç olarak yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik tiplerine sahip öğrencilerin serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinden beceri kazanma, içsel onay ve fiziksel uygunluk stratejilerini kullandıkları görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Kişilik tipleri, serbest zaman engelleri, baş etme stratejileri.

EXAMINATION OF LEISURE TIME CONSTRAINTS NEGOTIATION STRATEGIES ACCORDING TO PERSONALITY TRAITS

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the relationship between personality traits and leisure negotiation strategies of university students. Survey design was used in this study. Leisure Negotiation Strategies Scale, which was adapted into Turkish by Yerlisu Lapa (2014) and Adjective Based Personality Scale, which was developed by Bacanlı, İlhan and Aslan (2009) were used for data collection.

University students who were enrolled in Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi K teklı campus were voluntarily participated in this study. There was a total of 498 students, 233 of whom women and 263 of whom were men. In order to analyze the students' leisure negotiation strategies and personality traits based on gender and faculty differences, independent samples *t*-tests were used. To evaluate the relationship between the variables simple correlation and regression analyses were conducted.

According to the results, university students' personality traits were not significantly differed in terms of gender and faculty. However, based on leisure negotiation strategies results, the students were only found statistically different for skill acquisition strategies in terms of gender ($p < 0,05$). Correlational analyses showed that there was a significant relationship between two variables and students' personality traits were found significantly predictive of their leisure negotiation strategies. As a result, students who had agreeableness, conscientiousness and openness to experiences personality types were found to use skill acquisition, intra-personal validation and physical fitness strategies to overcome leisure constraints.

Keywords: Personality traits, leisure constraints, negotiation strategies

ÖN SÖZ

Yüksek lisans tez çalışmamın yürütülmesi esnasında, çalışmalarına yön veren, bilgi ve yardımlarını esirgemeyen ve bana her türlü desteği sağlayan danışmanım, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mine MÜFTÜLER'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Tez savunmasında değerli bilgi birikimlerini ve görüşlerini sunan jüri üyelerinden Sayın Doç. Dr. Nilgün VURGUN'a ve Sayın Doç. Dr. Gülsüm BAŞTUĞ'a teşekkür ederim.

Bu araştırmanın planlanması sürecinde özveri ve yardımlarından dolayı değerli hocam Doç. Dr. Kubilay ÖCAL'a, tezimin hazırlanması esnasında sık sık yardımlarına başvurduğum, desteğini hiç esirgemeyen sevgili arkadaşım Araş. Gör. Hüseyin SARIÇAM'a teşekkür ederim.

Ayrıca tüm eğitim öğretim hayatım boyunca desteğini hiç esirgemeyen, her zaman ve her koşulda yanımda olan aileme minnet duygularımı ve tez yazım aşamamda manevi olarak varlığıyla bana huzur veren ve güçlü hissettiren kızım Defne ÜNAL'a sonsuz sevgilerimi sunarım.

03.03.2020

Zeynep ÜNAL

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	I
İÇİNDEKİLER	II
TABLolar LİSTESİ	V

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	6
1.2. Problem Cümlesi	6
1.3. Araştırma Soruları	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.5. Araştırmanın Sayıtları	7

İKİNCİ BÖLÜM

KAYNAK ARAŞTIRMASI

2.1. Serbest Zaman Kullanımı ve Kısıtlayıcılar	8
2.1.1. Rekreasyon Kısıtlayıcıları Kuramı	8
2.1.1.1. İçsel (kişisel) kısıtlayıcılar	10
2.1.1.2. Bireylerarası kısıtlayıcılar	11
2.1.1.3. Yapısal kısıtlayıcılar	12
2.1.2. Kısıtlayıcılarla Baş Etme Yöntemleri	12
2.1.2.1. Davranışsal yordamlar	13
2.1.2.2. Bilişsel yordamlar	14
2.1.3. Serbest Zaman Kullanımı ve Engelleriyle İlgili Alanyazın Çalışmaları	15
2.2. Kişilik	18
2.2.1. Kişilik Kuramları	20
2.2.1.1. Psikanalitik kuram	20
2.2.1.2. Sosyal bilişsel kuram	20

2.2.1.3. İnsancıl kuram	21
2.2.1.4. Özellik kuramı	21
2.2.2. Beş Faktör Kişilik Modeli / Büyük Beşli	22
2.2.3. Büyük beşli kişilik faktörleri	23
2.2.3.1. Dışadönüklük	23
2.2.3.2. Yumuşak başlılık	24
2.2.3.3. Sorumluluk	24
2.2.3.4. Duygusal dengesizlik	25
2.2.3.5. Deneyime açıklık	25
2.2.4. Kişilik Tipleri ile İlgili Alanyazın Çalışmaları	26
2.2.4.1. Beş faktör kişilik kuramı ile ilgili çalışmalar	26
2.2.4.2. Kişilik tipleri ve serbest zaman ile ilgili çalışmalar	28

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırmanın Evreni	30
3.2. Araştırmanın Örneklemi	30
3.3. Veri Toplama Araçları	30
3.4. Veri Toplama Süreci	32
3.5. Veri Analizi	33

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Araştırma Sorusu 1 için Bulgular	37
4.2. Araştırma Sorusu 2 için Bulgular	37
4.3. Araştırma Sorusu 3 için Bulgular	39
4.4. Araştırma Sorusu 4 için Bulgular	42

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Araştırma Sorusu 1 için Bulguların Tartışılması	44
5.2. Araştırma Sorusu 2 için Bulguların Tartışılması	45
5.3. Araştırma Sorusu 3 için Bulguların Tartışılması	46
5.4. Araştırma Sorusu 4 için Bulguların Tartışılması	47
KAYNAKÇA	50
EKLER	61
A. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri Ölçeği	61
B. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi	62

TABLULAR LİSTESİ

<u>Tablo 3.1.</u>	Araştırma sorularına göre kullanılan çıkarımsal istatistik analizleri	33
<u>Tablo 4.1.</u>	Cinsiyet değişkenine göre normal dağılım tablosu	35
<u>Tablo 4.2.</u>	Fakültelere göre normal dağılım tablosu.....	36
<u>Tablo 4.3.</u>	Cinsiyet değişkenine göre kişilik tipleri farkı bulgusu.....	37
<u>Tablo 4.4.</u>	Fakülte değişkenine göre kişilik tipleri farkı bulgusu	37
<u>Tablo 4.5.</u>	Cinsiyet değişkenine göre serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri farkı bulgusu.....	38
<u>Tablo 4.6.</u>	Fakülte değişkenine göre serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri farkı bulgusu.....	39
<u>Tablo 4.7.</u>	Değişkenler arası basit korelasyon bulguları	41
<u>Tablo 4.8.</u>	Kişilik tiplerinin serbest zaman kısıtlayıcılarıyla baş etme stratejilerini yordamasına ilişkin regresyon bulguları.....	43

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanoğlu geçmişten günümüze değişen ve gelişen önemli süreçlerden geçmiştir. Yaşanılan toplumsal olaylar insanlarda yeni ihtiyaçlar ortaya çıkartmıştır. Özellikle sanayi devriminden sonra birçok farklı alandaki gelişimler toplumsal bazı problemleri de beraberinde getirmiştir. 18. Yüzyıldan sonra ortaya çıkan toplumsal ve ruhsal sorunların yaşanmakta olduğu ortamdan kurtulmak için insanlar farklı arayışlara yönelmişlerdir (Tolan, 1980). Bu olumsuz durumlardan kurtulmak, çalışma hayatının getirdiği zorluklarla başa çıkmak, iş stresini yenmek ve kendilerini geliştirebilmek için insanlar serbest zamanlarının önemini keşfetmişlerdir. Serbest zamanlarını en verimli şekilde geçirme arayışına girmişlerdir. Serbest zaman etkinlikleri sanayi devrimi ile iyileşen çalışma koşullarıyla toplumlarda bireylerin yaşamlarını canlandırmak, sağlıklı yaşamalarını sağlamak ve yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik oluşan alanlardan biri haline getirmiştir (Torkildsen, 2005).

Günümüz toplumunda serbest zamana ve fiziksel aktiviteye duyulan ihtiyaç her geçen gün artmaktadır. Teknolojik gelişmeler bireylerin çalışma saatlerinde azalmaya sebep olurken serbest zaman dilimlerinde artışa sebep olmuştur. Bu durum serbest zaman katılımı ve serbest zamana katılım sorunsalına olan ilgiyi arttırmıştır. Bu nedenle serbest zamana katılımı etkileyen unsurlar üzerinde yapılan çalışmalar da önem kazanmıştır. İnsan hayatını hem fiziksel hem psikolojik hem de sosyal açıdan olumlu yönde etkileyen serbest zaman aktivitelerine katılım birçok faktör tarafından etkilenmektedir (Yerlisu Lapa ve Köse, 2018). Ancak bu çalışmanın odak noktası serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileridir.

Serbest zaman ve rekreasyon etkinliklerine etkin, bilinçli ve düzenli katılım bireysel ve toplumsal düzeyde çok çeşitli faydalı sonuçlar doğurmaktadır. Byleyi etkinlikler sayesinde kimi birey ve gruplar farklı psikolojik ve fiziksel kazanımlar sağlarlarken, kimileri de bu uğraşlar aracılığı ile kişisel ve sosyal bir kimlik kazanmakta ve kendini ifade etme imkanı bulmaktadır.

İnsanlar sağlıklı kalabilmek için günlük yaşamın getirdiği zorunluluk ve kurallardan kaynaklı stres ve gerginlikle mücadele etmek zorundadırlar. Bu stres ve gerginliği gidermek ya da en aza indirmek için gönüllü olarak katılacakları farklı aktiviteler

ararlar. Bu aktiviteler bireylere belli bir doyum ve memnuniyet hissi yaşatırken diğer yandan, öz değer artışına ve kendini tanıma sürecine önemli ölçüde katkı sağlar (Öcal, 2012).

Serbest zaman aktiviteleri bir gruba bağlı olma, ait hissetme, fiziksel ve psikolojik gelişim, kendini tanıma ve ifade edebilme gibi ihtiyaçlarını önemli ölçüde giderirken, kişilerin çevreleriyle olan uyumlarında ve günlük hayatın bunalımından uzaklaşmalarında önemli bir rol oynamaktadır (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010). Günümüzde spora ve serbest zamana duyulan ihtiyacın artmasıyla birlikte, fiziksel aktivitelerin önemi de giderek artmıştır. Literatürde bu aktiviteler sağlıklı yaşama ve kilo kontrolü sağlama gibi kavramlarla önemli ölçüde ilişkilendirilmektedir. Ayrıca fiziksel aktiviteler; genel sağlık, zindelik ve iyi olma durumunu koruyan ve geliştiren bedensel faaliyetleri de kapsar (Gümüş, Işık, Karakullukçu ve Yıldırım, 2014).

Düzenli olarak yapılan egzersizlerin yaşam tarzı haline gelebilmesi için fiziksel aktivitenin faydalarından yararlanmak gerekmektedir. Sürdürülebilir bir yaşam için öncelikle fiziksel aktiviteyi etkileyen ve engelleyen nedenlerin bilinmesi ve bunların ortadan kaldırılması gerekmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite yapmalarını engelleyen nedenler önem sırasına göre sosyal çevre, gelir, zaman, irade, tesis, yetenek algısı, aile ve beden algısı şeklinde belirtilmektedir (Öcal 2014). Bu nedenler öğrencilerin fiziksel aktivite yapmalarına engel olmaktadır. Fakat birçok öğrencinin bu engellerden dolayı fiziksel aktivite yapamamalarına rağmen bazıları bu sorunları kendi baş etme içgüdüleriyle ortadan kaldırmakta ve fiziksel aktiviteye katılmaktadırlar. Jackson ve Rucks (1995) tarafından ortaokul ve lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada; en çok öne çıkan bulgu öğrencilerin zaman yönetimi becerilerini geliştirdikleri ve kısıtlayıcıları bu şekilde aştıklarını göstermektedir. Bununla birlikte yeni beceriler edindikleri, spor yapan bireylerle sosyal ilişkiler kurdukları, finansal yönetim stratejileri geliştirdikleri gibi önemli bulgular ortaya konulmaktadır.

Serbest zaman değerlendirme zararlı duygulardan ve duygusal engellerden kurtulmaya katkı sağlar. Fiziksel sağlık kadar ruhsal sağlıktaki bütünlük de insanların temel gereksinimleri için önemlidir. İnsanlar ilgi çekici bir etkinlikle uğraşırken hayatlarındaki gereksiz ve önemsiz sorunlardan uzaklaşabilir ve unutabilir. Sanat,

müzik, sosyal etkinlikler, oyunlar, fiziksel egzersizler sayesinde kendimi ifade etme şansımızı bulabiliriz (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017).

Serbest zaman değerlendirme fiziksel, psikolojik ve sosyal yararlar sağlamaktadır. Teknolojik gelişmelerin getirdiği makineleşme hareketsizliğe sebep olurken birçok hastalığı da beraberinde getirmiştir. Bunlardan kurtulmanın en etkili yolu fiziksel aktivitelerdir. Yaşamın sürdürülebilmesi için hareket etmeye ihtiyaç vardır. Sağlıklı bir hayat sürdürebilmek için uygun bir fiziksel yapı ve fiziksel aktivite gereklidir. Yapılan araştırmalara göre şişmanlık, kalp ve dolaşım sistemi rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, kolesterol, çeşitli kas ve eklem rahatsızlıkları gibi birçok önemli hastalık düzenli yapılan fiziksel aktivitelerle önlenmektedir (Zülal, 2002).

Serbest zaman değerlendirme bireye birçok yarar sağlamaktadır. Öncelikle topluma mutlu, sağlıklı bireyler kazandırılmasına yardımcı olur ve bireye kendini ifade etme imkanı sağlamaktadır. Arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasını yardımcı olurken toplumsal çevreyi genişletmektedir. Zihinsel güçlerin kullanımını, duygusal deneyimleri, başarı duygusunu ve yaratıcılığı arttırmaktadır. Yeni deneyimler kazandırırken ve üretkenliği de arttırmaktadır (Gedik, 1985).

Günümüzde insanın aile, iş ve okul hayatındaki yoğunluk sinir sistemini olumsuz yönde etkileyebilir ve dayanma gücünün azalmasına neden olabilir. İş yerlerinde yaşanan olumsuz durumlara, gerginliklere, rekabete, sürtüşmelere ve aşırı kurallara karşı insanın verdiği tepkiler önemli rahatsızlıkların nüksetmesine neden olmaktadır (Karaküçük, 1999).

Bireyler ve toplumlar için büyük önem taşıyan serbest zaman etkinliklerine katılım ve beklentiler her zaman gerçekleşmemekte ve bazı durumlar bu etkinliklere katılımı engelleyebilmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Bireylerin serbest zaman fiziksel aktivitelerine katılımını etkileyen ve engelleyen birçok faktör ortaya çıkmaktadır.

Toplumda yer alan bireylerin daha aktif ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin bilinmesi önemlidir. Özellikle üniversite öğrencilerin ne tür baş etme stratejileri kullandıkları bu alanda yapılacak çalışmalara ışık tutacaktır. Bu çalışmalar öncelikle aktif bir kampüs hayatı için önemlidir.

Serbest zaman ve rekreasyon etkinliklerine katılımı güçleştiren ve hatta engelleyen zorluklar, engeller ya da rekreasyon kısıtlayıcıları bireylerin arzularına ve toplumun hedeflerine ulaşmasını güçleştirmektedir. Bu durumda karşılaşılan sınırlayıcı ve engelleyici durumların, kısıtlayıcı unsurların tahlil edip buna uygun çözüm yöntemleri sunmak, prosedür ve politikalar geliştirmek uzmanların ve yöneticilerin görevleri arasında yer almaktadır. Rekreasyon uzmanlarının ve yöneticilerin rekreasyona katılımında karşılaşılan zorlukları ve kısıtlayıcı unsurları derinlemesine anlayabilmesi ve kavrayabilmesi, buna uygun mücadele ve baş etme yöntemleri geliştirmesi, bu yöntemlerin uygulanabilmesi, daha geniş kitlelerin rekreasyonla buluşması ve son olarak da从不ılımdan tam fayda sağlanabilmesi için oldukça önemlidir (Karaküçük, Göral ve Akgül, 2017).

Kişiden kişiye değişen baş etme düzeyleri ve stratejileri doğal olarak kişilik tipleriyle ilişkilendirilmektedir (Şahin ve diğ., 2009; Usta ve diğ., 2015 ve Yeliz ve diğ., 2015). Kişilik bireyleri birbirinden ayıran özelliklerin tümü olarak değerlendirilebilir. Köknel (2005) kişiliği; bireysel farklılıklara dayanan duyguları, düşünceleri, beceri, yetenek ve alışkanlıkları kapsayan işlevsel bir bütün olarak tanımlanmıştır. Robin, Fraley ve Krueger (2009) kişiliği; bireylerin arzularını, isteklerini ve davranışlarını bireysel farklılıklarla tutarlı bir biçimde açıklamaya çalışır. Zamana, mekana ve duruma göre bireylerin hissettiklerinin, düşüncelerinin ve isteklerinin değişiklik gösterdiğini bilmek ve anlamak kişiliği tanımlamak için yeterlidir.

İnsanlar fiziksel görünüşleri, tutum ve davranışları bakımından farklılıklar gösterirler ve birbirlerinden farklı olmalarının birçok sebebi vardır. Kişiliğin tanımındaki belirsizlik, kişiliğin genel çerçevesinin fazla geniş olmasından ve bu çerçeve içerisinde kişiyle ilgili kesin bir yargıya varılamamasından kaynaklanmaktadır. Kişiler çok farklı özelliklere sahip oldukları için, kişilerin bu özelliklerinin niteliklerini ölçmek ya da belirlemek pek mümkün olamamaktadır (Özgüven, 1998).

Son yıllarda kişiliğin değerlendirilmesinde Beş Faktör Kişilik Modeli tanımlamasının ortaya çıktığı görülmüştür. Beş Faktör Kişilik Kuramı kişiliğin beş genel boyutunu ve bunların kapsadığı bazı kişilik özelliklerini içermektedir. Bu kuram insanların sergiledikleri kişisel farklılıkların bütün dillerde kodlanarak, konuşma diline

sözcükler halinde yansıyacağını göstermektedir. Bu sözcükler doğrultusunda insanın kişilik yapısını gösterecek bir sınıflama oluşturulabilecektir (Sevi, 2009).

Bacanlı, İlhan ve Aslan (2007) tarafından geliştirilen Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi farklı kişilik boyutunu ölçebilecek özellikte sıfat çiftlerinden oluşmaktadır. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testinin alt boyutları dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır.

- a) **Dışadönüklük:** Bu boyut, kişilerin daha sosyal, aktif, kararlı, konuşkan, mutlu, enerjik ve daha sempatik olduklarını göstermektedir. Eğlence ve hareketten hoşlanırlar (Aktaş, 2006). Dışadönük kişiler içedönük kişilere göre daha olumlu özelliklere sahip oldukları için yaşamlarında daha başarılı olabilirler (Mete, 2006).
- b) **Yumuşak başlılık:** Bu boyut, kişilerin daha uyumlu, kibar, hoşgörülü ve yumuşak kalpli olduklarını göstermektedir. Bu kişiler güven vericidir ve birlikte çalışmayı severler. Yumuşak başlı yöneticiler çalışanlarını daha iyi motive eder ve onlarla daha sağlıklı iletişim kurarlar (Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek, 2008).
- c) **Sorumluluk:** Bu boyut da kişiler daha kontrollü ve disiplinlidir. Yaşamlarında sorumlu, dikkatli, azimli ve kazanma odaklı kişilerdir. Sahip oldukları bu özellikler, buldukları ortamda daha başarılı olma olasılıklarını da arttırmaktadır (Burger, 2006).
- d) **Duygusal dengesizlik:** Kişilerin yaşadıkları endişe, kızgınlık, sıkıntı, düşünmeden ve plansız bir şekilde hareket etme, güvensizlik ve depresyon halini ifade eder. Bunun yanında günlük yaşamda verimsizlik, kaygı bozukluğu, iletişim kopukluğu, kendini olduğu gibi kabul etmeme ve eleştiriye açık olmama gibi davranışları da kapsar. Duygusal dengesizlik genel olarak endişeli, güvensiz ve kaygılı bir kişilik yapısına sahip olduğu için kişiler iş ve aile yaşamında daha fazla çatışma içerisine girerler. Bu gibi durumlar kişilerin yaşamlarında daha çok stres ve olumsuzluk yaşamalarına sebep olabilir (Mete, 2006).
- e) **Deneyime açıklık:** Araştırmacılar arasında en karmaşık olarak nitelendirilen boyut deneyime açıklık boyutudur. Genel olarak iç duygulara karşı duyarlı, esnek, yaratıcı, kültürlü ve sanatsal düşünme gibi daha hassas ve kültürel

özellikleri içinde barındırır. Daha hassas ve daha duyarlı kişiler sergiledikleri olumlu tavırlarla sosyal çevrelerinde daha etkili ve sağlam ilişkiler kurabilirler (Tatlılıoğlu, 2014).

1.1. Araştırmanın Amacı

Üniversite öğrencilerinin, kişilik tipleri ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri arasındaki ilişkiler bu çalışmanın konusunu oluşturmaktadır.

1.2. Problem Cümlesi

Kişilik tiplerine göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri arasındaki ilişkiler nelerdir?

1.3. Araştırma Soruları

AS 1. Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre kişilik tipleri arasında farklılık var mıdır?

AS 1.1: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre kişilik tipleri nelerdir?

AS 1.2: Üniversite öğrencilerinin okudukları fakültelere göre kişilik tipleri nelerdir?

AS 2. Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre serbest zaman engelleriyle baş etme yöntemleri arasında farklılık var mıdır?

AS 2.1: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre serbest zaman engelleriyle baş etme yöntemleri nelerdir?

AS 2.2: Üniversite öğrencilerinin okudukları fakültelere göre serbest zaman engelleriyle baş etme yöntemleri nelerdir?

AS 3. Üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri ile serbest zaman engelleriyle baş etme yöntemleri arasında ilişki var mıdır?

AS 4. Üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerini yorduyor mu?

AS 4.1: Üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri zaman yönetimi stratejisini yorduyor mu?

AS 4.2: Üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri beceri kazanma stratejisini yorduyor mu?

AS 4.3: Üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri kişilerarası ilişkiler stratejisini yorduyor mu?

AS 4.4: Üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri içsel onaylama stratejisini yorduyor mu?

AS 4.5: Üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri fiziksel uygunluk stratejisini yorduyor mu?

AS 4.6: Üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri finansal yönetim stratejisini yorduyor mu?

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

- Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Kötekli yerleşkesinde bulunan Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Fen Fakültesi, İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Teknoloji Fakültesi, Tıp Fakültesi, Turizm Fakültesi ve Spor Bilimleri Fakültesinde lisans öğrenimi gören öğrenciler,
- Araştırmaya ilişkin uygulanan kişisel bilgi formu ve 2 anket,
- Veriler uygulanan anketlerin sonucundan elde edilen bilgiler ve ulaşılabilen yazılı kaynaklar ile internet bilgileriyle sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Sayılıları

Araştırmada;

- Veri toplamak amacıyla uygulanan anketlerin araştırmanın amacına hizmet ettiği, araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların, uygulanan anket sorularını içtenlikle ve gerçeklere uygun bir şekilde yanıtladıkları,
- Araştırmaya bütün katılımcıların gönüllü olarak katıldıkları,
- Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı ve
- Ulaşılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

KAYNAK ARAŞTIRMASI

2.1. Serbest Zaman Kullanımı ve Kısıtlayıcılar

İnsanların serbest zaman kullanımının arka planında bireylerin taşıdığı içsel ya da etkileşim içinde bulunduğu bazı çevresel faktörler bulunur. Birey bu faktörlerden biri ya da birkaçından etkilenebilir. Bu durum bireyin serbest zamanlarında farklılıklara yol açarken, rekreatif bazı etkinliklere yöneltebilir.

Kentleşme, sanayileşme, gelir, eğitim, artan serbest zaman dilimi, sağlık bilinci, değişen değerler, teknolojik gelişmeler gibi bireyin serbest zamanlarını etkileyen bazı temel faktörler bulunmaktadır. Bütün bu faktörler rekreasyonel katılıma teşvik veya engel olma durumunu toplumsal boyutları bakımından önemli kılar.

Toplumun nitelikli yaşamı için serbest zaman değerlendirmelerinde atılacak adımlar, çabalar ve yönlendirmeler ile iyi belirlenmiş rekreasyonel tercihler önemlidir. Bunun için de çok yönlü bilimsel çalışmalara ihtiyaç vardır.

Rekreasyonel katılımı kısıtlayıcı ve zorlaştırıcı faktörler üzerine çok sayıda ulusal ve uluslararası düzeyde önemli çalışmalar yapılmakta ve kuramlar geliştirilmektedir. Rekreasyonel katılımı kısıtlayıcıların belirlenmesi ve bunların ortadan kaldırılması ya da azaltılması rekreasyonel katılımı arttıracaktır.

Kısıtlayıcılara dair ilk araştırmalar önceliği bireylerin ilgilendikleri etkinliklere katılımlarını kısıtlayan, engelleyen unsurlara vermişlerdir (Jackson ve Scott, 1999). Hem araştırmacılar hem de alanda çalışanlar önceliği maddi ve bireyin tercihlerini dışarıdan etkileyen kısıtlayıcılara vermişlerdir. Zamanla serbest zaman ve rekreasyonu kısıtlayıcı unsurların bireysel ve içsel kaynaklardan da beslendiğini görmüşlerdir (Karaküçük, Göral ve Akgül, 2017).

2.1.1. Rekreasyon Kısıtlayıcıları Kuramı

Serbest zaman engelleri teorisinin örnekleri ilk olarak 20 yıl önce Crawford ve Godbey (1987) ve Crawford, Jackson ve Godbey (1991) tarafından sunulan serbest zaman değerlendirme faaliyetlerini teşvik eden veya engelleyen faktörler hakkındaki modern düşünceye yönelik boyutları ortaya koyulmuştur. Bu şekilde bireysel, bireylerarası ve yapısal kısıtların teorik yapısı ortaya konularak, engeller ile serbest

zaman aktivite seçenekleri ve serbest zaman etkinlikleri arasındaki ilişkilerin açıklanmasıyla ilgi kurulmuştur. Bu model, en bireyselden en yapısal hiyerarşik olarak dizilen üç boyutu birbirine bağlar. Sonrasında ise Jackson, Crawford ve Godbey (1993) tarafından model daha da genişletilerek nihai serbest zaman davranışının, bu engellerin seviyelerinin ardışık olarak başarılı uzlaşmalarına dayalı olduğunu ileri sürer (Godbey, Crawford ve Shen, 2010).

Hiyerarşik serbest zaman engelleri teorisinin kısaca üç belirgin önermesi bulunmaktadır:

- a. İnsanlar serbest zaman engelleri ile ardışık bir şekilde içsel, bireylerarası ve yapısal engellerle karşılaşmaktadırlar.
- b. Bu engeller üç seviye olarak en kuvvetli olan yakından, en uzakta olana şeklinde oluşmaktadır.
- c. Bu sınıflandırmalar aynı zamanda gelir, eğitim, cinsiyet, ırk ve buna benzer sosyal sınıflar ve algılanan engelleyiciler arasındaki bağlantı sonucunda ortaya çıkan bir sosyal ayrıcalık hiyerarşisine de işaret etmektedir (Godbey ve diğ., 2010)

Crawford ve Godbey (1987) bireylerin öncelikle içsel kısıtlayıcılarla karşılaştıklarını ifade etmektedir. Bu kısıtlayıcılar bireylerin katılım arzularına ve güdülenmelerini doğrudan etkilediği için en güçlü ve etkili olanlardır. Serbest zaman etkinliklerinde içsel kısıtlayıcıları aşan bireyler arası kısıtlayıcılarla karşılaşmaktadır. Birey bu aşamadayken etkinliğe eşlik edecek bir katılımcı bulamazsa katılım göstermeyebilir veya düşük katılım gösterebilir. Kısıtlayıcılar bu aşamaların üstesinden gelebilir ise bir sonraki aşama olan yapısal kısıtlayıcılarla yüz yüze gelir. Bu aşamada birey yeterli güçlük ve yoğunlukta kısıtlayıcıyla karşılaşırsa etkinliği bırakabilir ya da şiddetini ve sıklığını azaltabilir (Crawford ve Godbey, 1987; Crawford, Jackson ve Godbey, 1991).

Aşamalı kısıtlayıcılar modelinin kuramsal yapısındaki akışa rağmen bireylerin algıladığı kısıtlayıcılar her zaman içsel unsurlarla başlamak ve önceden belirlenen düzende olmak zorunda değildir. Bireylerin karşılaştığı kısıtlayıcılar, ilgi seviyeleri, katılım ciddiyetleri, kişisel tutumları, bilgi ve beceri düzeyleri, ulaşım ve erişim imkanları, sosyal iletişim becerileri, kültürel geçmiş ve değerler gibi unsurların

etkisiyle farklılık gösterebilir. Bunun yanı sıra kısıtlayıcıların niteliği bu etkenlere bağlı olarak değişim gösterebilir ve bu üç boyut arasında etkileşimlere neden olabilir (Godbey ve diğ., 2010).

2.1.1.1. İçsel (Kişisel) kısıtlayıcılar

Serbest zaman ve rekreasyon tercihlerimizin gerçekleşmesinde olumsuz etki eden kişisel ve ruhsal kısıtlayıcılarıdır. Bu kısıtlayıcılardan alan yazında öncül (antecedent) kısıtlayıcılar olarak da bahsedilmektedir. Din, inançlar, yakın çevrelerinin görüşleri, sosyal uyum, algılanan beceri ve yetenekler veya kişilik gereksinimlerinin bir sonucu olarak bireyler, içsel kısıtlayıcılarla karşılaşabilirler ve serbest zaman değerlendirme tercihlerinde sıkıntıya düşebilirler.

Günümüze kadar yapılmış çalışmalar incelendiğinde; kadınlara karşı cinsiyetçi yaklaşımlar, ergenlerde düşük özgüven, engelli bireylerin yalnızlık ve çaresizlik hissi gibi içsel kısıtlayıcılarla karşılaşmaktadır. Bu kişilik özelliklerini taşıyan bireyler serbest zaman etkinliklerine katılımında ilgisizlik, bilgi ve beceri yetersizliği, özgüven eksikliği gibi içsel kısıtlayıcılarla karşılaşabilmektedir (Jenkins ve Pigram, 2004).

İçsel kısıtlayıcılar, bireylerin serbest zaman değerlendirme tercihlerini şekillendiren kişisel etkenler ya da öz kaynaklardır. Bireylerin serbest zaman değerlendirme tercihlerini en başından etkileyen kısıtlayıcılar; keyifsizlik, bunalım, çöküntü hissi, kaygı, aşırı dindarlık ya da muhafazakârlık, aileye ve çevreye karşı sergilenen tutum ve davranışlar, algılanan öz-beceriler, yetkinlik duygusu ve söz konusu etkinliklerin birey için kabul edilebilir olup olmamasına dair öznel düşünceler gibi içsel kısıtlayıcılarıdır (Crawford ve Godbey, 1987).

İçsel kısıtlayıcılar rekreasyon katılımının önündeki en önemli tehdidi oluşturmaktadır. Kendini etkinlik katılımında yetersiz gören bireyler kendi kendini engelleyerek istekleri doğrultusunda hareket etmektan alıkoymaktadır. Bu da bireylerde özgüven eksikliğine yol açmaktadır (Crawford, Jackson ve Godbey, 1991).

Raymore, Godbey ve Crawford (1994) bir araştırmalarında düşük özgüvenli bireylerin yüksek özgüvenli bireylere kıyasla içsel kısıtlayıcı unsurları daha sık ve yoğun yaşadıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca kadınların erkeklere göre çeşitli sebeplerden dolayı daha düşük özgüven değerlerine sahip olmalarını, içsel

kısıtlayıcıları erkeklerden daha çok tecrübe ediyor olmalarına bağlamışlardır (Buchanan, 1997).

Serbest zaman değerlendirme ve rekreasyona katılımın daha sağlıklı olabilmesi için bilgilendirme çalışmaları gerekmektedir. Bu bilgilendirme, erişim, ulaşım, eğitim, destek hizmetleri, kaynaklar ve sağlanacak faydalar gibi bağlantılı konularla desteklenirse başarıya ulaşabilir (Kennedy, Smith ve Austin 1991).

2.1.1.2. Bireylerarası kısıtlayıcılar

Bu kısıtlayıcılar, arkadaşlar, aile ve diğer bireyler ile sosyal etkileşimin olumsuz bir sonucu olarak ortaya çıkan, istenmeyen serbest zaman ve rekreasyon katılımını oluşturan unsurlardır. Örneğin bir aile de eşlerin serbest zaman tercihlerinin ve etkinliklerinin farklılık göstermesi bireylerarası kısıtlayıcı unsurlar olarak görülmektedir. Eşler arasındaki tercihlerdeki farklılıklar katılımı olumsuz olarak etkilemekle birlikte bireysel yapılan katılımı da sınırlamaktadır. Program uyumsuzlukları, planlama yetersizliği ve bireylerarası anlaşmazlıklar aşılamadığı takdirde katılım sağlanamaz ve kısıtlayıcıların etkisiyle grubun dağılmasına dahi sebep olabilir (Karaküçük ve diğ., 2017).

Bir kişi, bir etkinliğe birlikte katılım için bir eş bulamıyorsa ya da katılımcılar arasında uyumsuzluk var ise ve bu durumdan serbest zaman etkinliklerine katılımı etkileniyorsa burada bireylerarası kısıtlayıcılardan söz edilebilir (Raymore, Godbey, Crawford ve Von Eye, 1993).

Bireylerin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde serbest zaman ve rekreasyon etkinlikleri ile etkileşim içinde bulunmaları, yetişkinlik dönemlerinde de bu etkinliklere ilgi duymaları için gereklidir (Iso-Ahola ve Mannell, 1985).

Serbest zaman etkinliklerinde zorlanan bireylerin çocukluk dönemlerinde de bu etkinliklerle ilgilenmedikleri olasılığı oldukça yüksektir. Bu tecrübeleri edinemeyen çocuklar genellikle sosyal becerilerden yoksun bireyler haine dönüşeceklerdir. Bu durumun sebebi aşırı korumacı ebeveyn tutumları ve çocuğu toplumdan uzak tutma eğilimidir. Serbest zamanlarda diğer bireyler ile etkileşim halinde olabilmek için sosyal becerilere sahip olmak ve uyumlu hareket etmek gereklidir. Bunu gerçekleştiremeyen bireylerin serbest zaman etkinlikleri ve katılımı kısıtlanmış olacaktır. Ayrıca yetersi ve kısıtlı sosyal beceriler bireyin diğerleri ile iletişimiyle

şekillenen öz farkındalık ve benliği üzerinde de yıkıcı etkilere yok açabilir (Kennedy vd., 1991).

Çocukların yetişkinliğe ulaşana kadar gündelik sosyal deneyimleri kısıtlanır ve dış dünyayla bağları güçlenmez ise, serbest zaman uğraşlarına katılımlarını ve ilgilerini sağlayan öz kaynaklardan ve öz niteliklerden yoksun kalabileceklerdir.

2.1.1.3. Yapısal kısıtlayıcılar

Yapısal kısıtlayıcılar, imkanlar, toplum, sosyal çevre, değerler, gelenek ve görenekler, inanç sistemleri gibi bireylerin serbest zaman davranışlarını dışarıdan etkileyen unsurlardır (Raymore, 2002). Kaynak yetersizliği ya da ortam uygunsuzluğu olarak da ifade edilebilen bu kısıtlayıcılar, katılım için gerekli imkanlardan yoksun ya da yeterince bulunmama şeklinde gözlenir. Para, zaman ve tesis yetersizlikleri bu tür kısıtlayıcıların en bilinenleridir. Sosyal ve coğrafi soyutlanma durumu da en belirgin örnekleri arasında yer almaktadır.

Yapısal kısıtlayıcılar üzerinde en çok araştırma yapılan ve etkileri en çok belgelenen kısıtlayıcılardır. Bu kısıtlayıcılar bireylerin kontrolü dışındaki ailevi yaşam koşulları, maddi yetersizlikler, sınırlı imkanlar, değiştirilemez iş ve çalışma programı, fırsatların farkında olmama, müsait olamama gibi birçok unsurdan oluşur. Yapısal kısıtlayıcılar bireylerin arzuladığı etkinlikleri sınırlayabilir ya da tamamen engelleyebilirler.

Bu kısıtlayıcılarla ilgili bütün engellerin üstesinden gelindiği ve ortadan kaldırıldığı takdirde katılım sağlanabilir. Çünkü etkinlik tercihleri bu kısıtlayıcıların ortaya çıkmasından önce şekillenmiş ve katılımcının izleyeceği yol çoktan belirlenmiştir (Crawford ve Godbey, 1987).

2.1.2. Kısıtlayıcılarla Baş Etme Yöntemleri

Serbest zaman etkinliklerine katılımında bireyler çeşitli engellerle karşılaşmaktadır. Bazı bireyler çeşitli baş etme yöntemleri ile bu engelleri aşarak arzuladıkları etkinliklere katılabilmektedir. Baş etme en geniş anlamıyla bireylerin serbest zamanlarında yaptıkları etkinliklerde karşılaştıkları engellerle düzenli bir şekilde baş edebilmeleri ve bu engelleri azaltabilme, aşabilme ya da uyum sağlayıp adapte olabilme yeteneğidir (Crawford ve diğ., 1991; Scott, 1991). Bu yetenek bireyler için

serbest zaman katılımında karşılaşılabilecek engellerle nasıl başa çıkacağıyla ilgili önemli ipuçları vermekte ve insan hayatı için önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Henderson ve Bialeschki, 1993; Little, 2000).

Serbest zamana katılımında serbest zaman engellerinin ve bu engellerle baş etme stratejilerinin önemli unsurlar olduğu bilinmektedir. Serbest zaman engellerinin artmasıyla katılım azalırken, bireylerin katılım sağlayabilmek için baş etme stratejilerini de arttırdığı görülmektedir (Hubbard ve Mannell, 2001).

Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ilk kez Jackson ve diğ. (1993) tarafından ortaya konulmuştur. Jackson ve diğ. (1993) göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri davranışsal yordamlar ve bilişsel yordamlar olarak ikiye ayrılmaktadır. Buna göre davranışsal yordamlar içerisinde zaman yönetimi, beceri kazanma, kişilerarası ilişkiler, finansal yönetim ve fiziksel uygunluk stratejileri yer alırken, içsel onaylama stratejisi ise bilişsel yordamlar arasında görülmektedir. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri üzerine çalışan diğer araştırmacılar da bu kuramsal alt yapıyı destekleyen çalışmalar yapmışlardır (Elkins, 2004; Hubbard ve Mannell, 2001).

2.1.2.1. Davranışsal yordamlar

Olumlu davranışlara engel olabilecek çeşitli değişkenler tarafından baskılanan ya da bastırılan değişkenler içsel ya da dışsal kaynaklı olabilir. Birey şahsi ahlakına uygun bulmadığı ya da içselleştirilmiş arzularıyla yaşadığı çatışmadan dolayı kısıtlayıcı sebeplerini aşamayabilir. Bu da bireyin psikolojik dengesini etkileyerek gerilim ve bunalım yaşamasına sebep olur. Diğer bir durum da bireyin arzuladığı davranışı gerçekleştirilmesine engel olan dışsal unsurlardır. Bu da maddi imkansızlıklara dayanmaktadır. Örneğin, tatil planının maddi yetersizlikten dolayı o an gerçekleşememesi.

Serbest zaman davranışları en az iki farklı sosyal kısıtlayıcıdan etkilenmektedir. İlk olarak toplumsal açıdan uygun görülen davranışları tanımamızı sağlayan sosyalleşme sürecidir. Ait olma ihtiyacı, takdir edilme ya da incitmeme vb. gibi tutum ve davranış eğilimleri toplum ve çevre tarafından uygun görülme güdüleridir. Böylesi tutum ve davranışlar bireyin dahil olduğu toplum ve çevre tarafından kabul görerek bireyin sosyal, psikolojik ve maddi açıdan takdir edilip ödüllendirilmesiyle

güçlendirilebilmektedir. İkinci olarak ise bireyin serbest zaman davranışları, gelir yetersizliği ve etkinliklere erişim imkansızlıkları gibi kısıtlayıcı unsurlardan etkilenebilmektedir.

19. Yüzyılda uygulanmaya başlanan ücretsiz genel eğitim sisteminin atılım gerekçesi okuma yazma bilmeme yüzünden kaynaklanan sınırlılık ve kısıtlılıkların yok edilmesiyle inanlara yaşamlarında daha fazla olanak sağlayabilmektir. Ancak böylesi destekleyici özel toplumsal durumlarda dahi insanların tutum ve davranışları kaynak yetersizlikleri ve psikolojik unsurlardan dolayı kısıtlanıp engellenebilmektedir (Karaküçük, Göral ve Akgül, 2017).

Davranışsal müzakere ya da uzlaşma yöntemleri; kısıtlayıcılar karşısında bireylerin serbest zaman etkinliklerinde başka seçenek arayışına ya da rekreasyon ile doğrudan ilgili olmayan diğer alanlarla değişiklik yapma çabası şeklinde açıklanabilir (Jackson ve Rucks, 1995).

2.1.2.2. Bilişsel yordamlar

Bilişsel müzakere yöntemleri, serbest zaman ve rekreasyon araştırmacıları tarafından pek önemsenmeyen bir alan gibi görülmektedir. Bunu sebebi davranışsal müzakere yöntemlerinin serbest zaman ve rekreasyon kısıtlayıcıları ile mücadele de daha etkili ve başarılı olduğu varsayımdır (Henderson ve Bialeschki, 1993).

Bilişsel müzakere yordamları, zihinsel uyumsuzlukların tedavisi ya da azaltılması şeklinde tanımlanabilir. Bu doğrultuda bireylerin karşılaştığı kısıtlayıcılar karşısında gösterdiği tavır ve tutumların hepsi bilişsel mücadeleye örnek verilebilir. Sorunu görmezden gelmek, bakış açısını değiştirmek, kendini ikna etmek vb. gibi. Bir çok araştırmacı bu modelin psikolojik boyutları olmasına rağmen rekreasyon kısıtlayıcılarını açıklamakta ya da mücadelede yetersiz bulmaktadır (Jackson ve Rucks, 1995).

Davranışsal ve bilişsel müzakere yöntemleri aynı anda da tercih edilebilir. Örneğin, bireylerarası kısıtlayıcılarla karşılaşan kişiler sorunlarını öncelikle davranışsal yöntemlerle (aynı etkinliğe ilgi duyan bir eş ya da arkadaş bulma) çözmeye çalışacaklardır. Sonrasında ise bilişsel yollara (eş ya da arkadaş olamadan, yaşanabilmesi mümkün sıkıntıları gözardı etmek vb.) başvuracaklardır.

Davranışsal ve bilişsel müzakere yöntemleri, arzulanan bedensel ve ruhsal yararlar arasında önemli bir uzlaştırıcı görevi görmektedir. Bu müzakere yöntemleri bireylerin serbest zaman ve rekreasyon kısıtlayıcılarının gösterdiği direnci dengeleyebilmenin, serbest zamanı biçimlendirebilmenin ve rekreasyonun kalıcı faydalarını gerçekleştirebilmenin bir aracı durumundadır (Lyu ve Oh, 2015).

2.1.3. Serbest Zaman Engelleriyle İlgili Alanyazın Çalışmaları

Yerlisu Lapa ve Köse tarafından 2018 yılında yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman engelleri ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılımı engelleyen en önemli unsurlar içinde tesis/hizmet/ulaşım, zaman eksikliği ve sosyal ortam eksikliği/yetersizliği olduğu tespit edilmiştir. Bu engeller ile baş etme stratejilerinden en önemli olanı öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeyi olduğu, beceri stratejileri, finansal yönetim ve zaman yönetimi stratejileri ise diğer önemli stratejiler arasında olduğu bulunmuştur.

Karaca ve Yerlisu Lapa (2016) bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman egzersizlerine katılım durumu, psikolojik iyi oluş hali ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçları öğrencilerin psikolojik iyi olma hali onların serbest zaman etkinliklerine katılımını engelleyen unsurlarla baş etme stratejilerini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Buna göre psikolojik iyi olma hali yüksek olan öğrencilerin serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin de yüksek olduğu görülmektedir.

Güler, Demirel, Çakır ve Budak (2019) yaptıkları bir çalışmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerini bazı demografik değişkenlere göre incelemiştir. Öğrencilerin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinden beceri kazanma stratejisinde cinsiyetlere göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre kadınların beceri kazanma stratejileri erkeklere göre daha fazla bulunmuştur.

Karaca, Yerlisu Lapa ve Köse (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada serbest zaman motivasyonu, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin serbest zaman engelleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın bulguları öğrencilerin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin

serbest zaman engelleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Ancak öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katılımına dair motivasyon düzeylerinin serbest zaman engelleri üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Yağar tarafından 2016 yılında yapılan bir çalışmada, fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılan bireylerin davranışsal düzenlemeleri, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve egzersize katılım düzeyi arasındaki ilişki irdelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre bireylerin serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ile egzersizde davranışsal düzenlemeler arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ancak serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ile serbest zaman egzersiz katılımı arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Yerlisu Lapa ve Tezcan'ın (2013) üniversitede seçmeli olarak alınan beden eğitimi dersinin öğrencilerin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, erkeklerin zaman yönetimi stratejilerini geliştirmede, kadınların ise içsel onaylama stratejilerini geliştirmede daha başarılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Elkins, Beggs ve Choutka (2007), kampüs içindeki spor aktivitelerine katılan öğrencilerin serbest zaman engelleri ile baş etmede serbest zaman tatminini araştırmışlardır. Katılımcıların verdikleri cevaplar neticesinde öğrencilerin serbest zaman tatmininin, engellerle baş etmesini sağlayarak serbest zaman aktivitelerine katılımını arttırdığı görülmüştür.

Lyu ve Oh (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, rekreasyon uzmanlarının serbest zaman katılımı ve serbest zaman engelleri ile baş etme süreçlerini incelenmiştir. Bu çalışmaya göre farklı baş etme stratejilerinin uzmanların serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığını değiştirdiği görülmüştür. Bilişsel baş etme stratejilerinin ve bireyin baş etmeye yönelik tutumunun büyük önem taşıdığı saptanmıştır.

Chen ve Pang (2012), serbest zaman motivasyonu ile ilgili yaptıkları alanyazın incelemesinde, serbest zaman motivasyonunun, engeller ile baş etme stratejilerinde oldukça önemli olduğunu vurgulamıştır. İçsel ve dışsal motivasyon arasındaki ilişkinin serbest zaman aktivitelerine katılımında büyük rol oynadığı sonucuna varılmıştır.

Son, Kerstetter ve Mowen (2008) yaptıkları bir çalışmada, 50 yaş ve üzerindeki bireylerin park aktivitelerine katılımlarının yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, motivasyon ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Serbest zaman içerisinde fiziksel aktiviteye katılım gösteren bireylerin serbest zaman engelleriyle baş etme becerilerinin; katıldığı fiziksel aktivite türünde de motivasyonun önemli olduğu saptanmıştır. Ayrıca, yaş ve cinsiyet değişkeninin önemli bir ayırt edici özellik olduğunu vurgulamışlardır.

Son, Mowen ve Kerstetter (2009) bir başka çalışmasında, 50 yaş ve üzerindeki bireylerin serbest zaman fiziksel aktivite katılımında engeller ile baş etme stratejilerindeki tutumlarını incelemiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre ise, motivasyon ve serbest zaman fiziksel aktivite katılımındaki engellerle baş etme arasında etkileşimli bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Bireylerin motivasyonu yükseldikçe, fiziksel aktiviteye katılımlarındaki tutumlarının da yükseldiği saptanmıştır.

Ma (2008) yaptığı çalışmada, psikolojik iyi olma, serbest zaman engelleri ile baş etme ve serbest zaman katılımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucuna göre, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman katılımı arasında olumlu bir ilişki olduğunu görülmüştür.

Wilhelm (2008), serbest zaman gerçekleştirilen fiziksel aktiviteye katılımında toplumsal engelleri araştırmıştır. Elde edilen verilere göre, fiziksel aktiviteye katılım sağlayan bireylerin engellerle baş etme stratejilerini daha iyi kullandıkları görülmüştür. Ayrıca fiziksel görünümü itibarıyla daha sağlıklı oldukları sonucuna varılmıştır.

Wilhelm, Schneider ve Anderson (2009) bir başka çalışmada park ziyaretçilerinin serbest zaman fiziksel aktivite engelleri ile bu engellerle nasıl baş etme stratejileri geliştirdiklerini incelemiştir. 12 ay boyunca yapılan araştırma sonunda devlet bünyesinde bulunan parklarda bireylerin orta ve yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katıldıklarını gözlemlemiştir. Katılımcıların en çok finansal yönetim boyutuyla baş etme stratejilerini geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Williams (2013) çalışan kadınların serbest zaman aktivitelerine katılım ve serbest zaman engelleri ile ilgili durumlarını incelemiştir. Çalışmaya göre kadınlar serbest

zaman aktivitelerine katılımda engellerle baş etme stratejilerinde oldukça başarılı oldukları görülmüştür. Bunun yanında kadınlar için motivasyonun önemi vurgulanmıştır.

2.2. Kişilik

İnsanlar bireysel canlılardır ve onları diğerlerinden ayıran, kendilerine has kişilik özelliklerine sahiptirler (Aytaç, 2009). Kişilik, bireyde sosyal, ahlaki, zihinsel ve fiziksel özellikleri kapsayan dinamik bir bütünleşme olarak açıklanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2006). Bireyin çevresine karşı göstermiş olduğu tutum ve davranışlarda daha uyumlu olabilmesi için sergilediği davranışlar, kendine özgü özellikleri, toplum içinde kendini kanıtlaması ve bireyin başarısı kişiliğini yansıtan davranış kalıplarıdır (Durmuş, 2003; Kulaksızoğlu, 2006; Özgün, 2007).

Bireyin duyguları, düşünceleri ve davranışları onun kişiliğini belirlemektedir. Bireyin yaşadığı çevre ve kültür kişiliğin gelişmesinde son derece önemlidir (Yavuzer, 2010). Kişilik, bireyin kendi içinden ve çevresinden gelen uyarıcıları, bireyin sergilediği doğuştan gelen ya da sonradan kazandığı bütün yeteneklerini, güdülerini, hislerini, arzularını, alışkanlıklarını ve bütün davranış şekillerini kapsamaktadır.

Kişiliğin oluşmasında bireyin kalıtsal özellikleri ile yaşadığı çevrenin etkisi bir arada görülebilir. Çevrenin etkisi de düşünüldüğünde, kişilik bireye has özelliklerin yanı sıra içinde yaşadığı toplumun ve çevresindeki insanların ortak özelliklerinden de etkilenebilmektedir (Bozgeyikli, 2001). Bireyin yaşadığı toplum içinde bulunması, onları benimsemesi ve bütünleşebilmesi için kişiliğinin de bulunduğu toplumun düşüncelerine, inançlarına, ilke ve kurallarına karşıda benzerlik gösterip uyumlu olması gerekmektedir (Aytürk, 2011). Bu yüzden kişilik sadece doğuştan gelen özelliklerden oluşmadığı gibi içinde bulunduğu toplumdan öğrendiği davranışlardan da oluşmamaktadır (Güngör, 2010).

Psikolojide kişilik, en önemli ve en geniş yelpazeye sahip kavramlardan biridir. Kişiliğin her teorisyene göre kabul gören tek bir tanımı yoktur (Kültür, 2006). Kişilik kuramcılarında Burger (2006) kişiliği, “bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler” olarak tanımlarken, İstengel (2006), “bireyin çevreye uyumlu olmasını sağlayan bütün özellikler” olarak ifade etmiştir.

Eroğlu (2011)'na göre kişilik, “ferdin yaşam biçimi”, zkalp, Arıcı, Bayraktar, Aydın, Erkal ve Uzunz (2002)' e göre ise “bireylerin çeşitli durumlardaki özel davranımlarda ifadesini bulan yapısal ve dinamik özelliklerinin tümü” dr.

Yanbastı (1990) kişiliği, “sosyal becerilerin bütünü” olarak ifade ederken, Dede (2009) “davranışsal açıdan kişilik düşünüldüğünde, bir bireyin sahip olduğu psikolojik özelliklerinin tümü” olarak belirtmiştir.

Güney (2000) kişiliği, “bireyin davranış ve düşünme biçimlerinin, ilgilerinin, ruhsal durumlarının, yeteneklerinin organize olmuş bir bütünleşmesi” olarak tanımlarken, Akman ve Erden (1998), “bireyi diğerlerinden ayıran kendine özgü davranış özellikleri” olarak tanımlamıştır.

Atkinson, Rita, Atkinson Richard, Smith Edward ve Hoeksama Susan'a (2002) göre kişilik, “bir kişinin fiziksel ve sosyal ortamıyla etkileşme tarzını tanımlayan, düşünce, duygu ve davranışın ayırt edici ve karakteristik örüntüleri” iken, zgven (1998)'e göre ise, “bireyin psiko-biyolojik yapı ve sisteminin bireye özgü dinamik bir organizasyonu” dur.

Güvenç (1982), “bireye özgü bütün duygu, düşünce ve davranışların birleşmesi”; Köknel (1989), “bir insanı nesnel ve öznel yanlarıyla diğerlerinden farklı kılan duygu, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin tümü”; Cüceloğlu (1991), “bireyin kendi içinde ve çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayrılan, tutarlı ve kalıplaşmış bir ilişki” olarak tanımlarken, Yaşar (2006), “insanın fikri, hissi, sosyal ve moral değerlerinin bir sentezi” ve Davranışçı psikologlarından Watson ise kişiliği, “bir insanın alışkanlıklarının, alışkanlık sistemlerinin toplamı” olarak tanımlamışlardır.

En genel tanımıyla kişilik, “bireyin i ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir” şeklinde tanımlanabilir (Cüceloğlu, 1991).

Kişilik kavramı bireyi diğerlerinden ayıran ve insana ilişkin davranışları içerisinde barındıran bir kavram olduğu için, bu davranışların ayırt edici taraflarının belirlenmesi ve tanımlanması için birçok kişilik kuramı ortaya atılmıştır. Yani kişiliği açıklamaya çalışırken farklı boyutların ele alınması ve kişiliği bir bütün olarak araştırma çabaları kişilik kuramlarının gelişmesine sebep olmuştur (Tosunoğlu, 2008).

2.2.1. Kişilik Kuramları

Kişilik kuramları, kişiliği farklı faktör ve boyutları ile ele almakta ve insanı anlamaya çalışmaktadır. İnsanın özellikleri ve bu özelliklerin nasıl bir araya geldiği (kişilik yapısı), nasıl geliştiği ve farklı durumlardan nasıl etkilendiğinin üzerinde durulmaktadır (Kovacs, 2007). Son yıllarda yapılan kişilik araştırmalarında en çok kullanılan kişilik kuramları psikanalitik kuram, sosyal-bilişsel kuram, insancıl kuram ve özellik kuramıdır (Harden, 2008; Kovacs, 2007).

2.2.1.1. Psikanalitik kuram

19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarında Sigmund Freud tarafından öne sürülen psikanalitik kuram insanların içgüdüsel ve bilinç dışı davranışlarını incelemektedir (Kovacs, 2007; Mannell ve Kleiber, 1997).

Freud'a göre kişilik id, ego ve süperego olmak üzere üç temel ögeden oluşmaktadır. İd, kişiliğin temel sistemidir. Kalıtsal olarak gelen, içgüdüleri kapsar ve doğuştan var olan psikolojik gizli güçlerin bütünüdür (Geçtan, 2008). İd, sonuç ne olursa olsun arzu ve isteklerinin hemen gerçekleşmesini ister. Ego adı verilen kişilik ögesi, id'in libido denen biyolojik yaşam enerjisini dengeleyen ve sosyal ortama göre uygun bir şekilde ifadesini saptayan bir birimdir (Tosunoğlu, 2008). Ego, birçok yürütme işlevini yerine getirirken, hem id'in arzu ve istelerini yerine getirmekte hem de dış dünyanın nesnel gerçekliğiyle baş etmekle yükümlüdür (Geçtan, 2008). Ego, id'in başlıca engelleyicisi olup id'in istekleri ile süperego arasındaki dengeyi sağlamaktadır. Yani id ve süperego arasındaki arabulucudur. Kişiliğin en son gelişen ögesi olan süperego ise toplumun inandığı doğru ve yanlış kararların kaynağını temsil eden kısımdır. Zamanla egonun bir parçası toplumsallaşarak evrimleşebilir (Tosunoğlu, 2008). Kısaca, id kişiliğin biyolojik yani doğuştan gelen kısmını, ego psikolojik kısmını, süperego ise toplumsal kısmını oluşturmaktadır denilebilir (Ateş, 2009).

2.2.1.2. Sosyal bilişsel kuram

İnsanlar düşünme ve bilgiyi işleme gibi bazı insanı yeteneklere sahiptirler. Bu nedenle davranışçı kişilik görüşlerinin bilişsel davranışlara doğru evrimleşmesi üzerinde duran Albert Bandura, kuramına sosyal bilişsel kuram adını vermiştir (Burger, 2006).

Sosyal bilişsel kuram birkaç varsayım üzerine kurulmuştur. Bu varsayımlardan birincisi insanların farklı durumlarla karşılaştıklarında çeşitli davranışları öğrenmeye yönelik bir istekliliği olduğu varsayımdır. Bu kuramın diğer varsayımına göre ise davranışların, çevresel ve kişisel etkenler arasında karşılıklı belirleyicilik modeli olduğuna yöneliktir. İnsanlar yaşamlarını düzenleme çabaları içerisinde iken sahip oldukları kapasiteleri çerçevesinde olaylara ilişkin beklentiler geliştirebilmekte, yeni fikirler ortaya çıkarabilmekte ve o anki tecrübelerini değerlendirmeye yönelik standartlar geliştirebilmektedirler. Kuramın dayandığı bir diğer varsayım da insanların yaşamlarını hem kendileri hem de dış faktörler aracılığıyla düzenleyebiliyor olmalarıdır. Bunu gerçekleştirirken yaşamlarının doğası ve özellikleri gereği etkide bulunma kapasitesine sahiptirler. Bu nedenle, insanlar sosyal sistemlerin hem ürünü hem de üreticisidirler (Yazgan ve Yerlikaya, 2010).

2.2.1.3. İnsancıl kuram

İnsancıl kuram, içgüdülerin bilinçaltının da etkisiyle davranışları yönlendirdiği görüşünü savunan Freud'cu görüşe bir tepki olarak ortaya çıkmıştır. Kişilerin kendi eylemlerinden sorumlu olduğu varsayımı insancıl yaklaşımı kişilik kuramlarından ayıran temel noktadır. Olaylara karşı gösterilen otomatik tepkiler ve bilinçaltı dürtüler tarafından ortaya çıkan güdülenmeler olsa da bireyler her an kendi kaderlerini belirleme gücüne sahiptirler (Burger, 2006). Bu kuramı diğerlerinden ayıran bir başka nokta, insanın doğası gereği iyimser bir bakış açısının olması ve nasıl davrandığından ve kim olduğundan kişinin kendinin sorumlu tutulmasıdır (Ateş, 2009).

2.2.1.4. Özellik kuramı

Özellik yaklaşımı kuramcılarına göre, bireyler aynı özelliklere sahiptirler. Ama sahip oldukları özelliklerin düzeylerine göre birbirlerinden ayrılırlar (Kovacs, 2007; Mannell ve Keiber, 1997). Özellikler yaklaşımına göre bireyin kişiliği temel özelliklerinin bir sentezidir; bu özellikler bilinirse bireyin özelliği de öğrenilmiş olur. (Cüceloğlu, 1991). Kişilik “özellikleri, insanları birbirinden ayırt etmek için günlük dilde kullanılan çekingen, sinsî, çıkarıcı, cana yakın gibi sıfatlarla (Mannell ve Kleiber, 1977) veya iyi-kötü, aktif-durgun, girişken-çekingen, güvenen-şüpheli, gergin-rahat gibi birbirine zıt sıfat çiftleriyle ifade edilebilir (Dal, 2009).

Özellik yaklaşımının ilk kuramcılarında biri olan Allport, hiçbir insanın birbirine aynen benzemeyeceğini ve insanların davranışlarının kendilerine has olduğunu belirtmektedir. İnsanların aralarındaki farklarının belirlenmesinde ve nasıl davrandıklarını incelenmesinde en geçerli kavramın özellik kavramı olduğu belirtilmiştir (Yazgan ve Yerlikaya, 2010). Ayrıca özellik, bir insanın belirli bir kişilik özelliğini ne derece sergilediğine göre kişiyi sınıflandıran bir kişilik boyutudur (Burger, 2006).

2.2.2. Beş Faktör Kişilik Modeli / Büyük Beşli

Günümüzde kişilik ile ilgili ortaya çıkan birçok görüş, beş faktör kişilik kuramı içerisinde bütünleşmektedir (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009). Cloninger'in "Psikobiyolojik Kişilik Modeli" ve Costa ve McCrae'nin "Beş Faktör Kişilik Kuramı" kişiliğin ifade edilmesinde boyutsal modellerin en önemli iki temsilcisidir.

Beş Faktör Kişilik Kuramı kişilik özelliklerini hiyerarşik bir sıralamayla beş genel boyutta açıklamaktadır. Beş Faktör Kişilik Kuramı'nın temel varsayımına göre, insanların sergiledikleri kişisel farklılıklar bütün dillerde kodlanarak konuşma diline sözcükler halinde yansiyabilir ve bu sözcüklere göre insanların kişiliklerini belirleyen sınıflamalar oluşturulabilir (Sevi, 2009).

Bacanlı, İlhan ve Aslan'a (2009) göre, Türkiye'de Costa ve McCrae (1987) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması yapılan (Gülgöz, 2002) NEO-PI-R ile Somer, Korkmaz ve Tatar (2000) tarafından geliştirilen Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin dışında patolojik olmayan bireylerin kişilik yapılarını ölçebilecek kişilik testi bulunmamaktadır. Somer ve Goldberg (1999), Türkçe sözlükteki kişilik özelliklerini tanımlayan sıfatlarla yürüttükleri çalışmada Beş Faktör Modeli'ni destekleyici veriler elde etmişlerdir. Bu Beş Faktör'ün, değişik yöntemler kullanılarak gerçekleştirilmiş çalışmalarda çok sık ortaya çıkmasından sonra, araştırmacılar bu faktörlere "Büyük Beşli" adını vermişlerdir (Akt: Aktaş, 2006).

Yapılan araştırmalar sonucunda Beş Faktör Kişilik Modeli, bireylerde görülen birçok kişilik özelliği olmasına rağmen en faydalı sınıflama olduğunu göstermiştir (Yurtsever, 2009).

Sudak ve Zehir'in (2013) yaptıkları bir araştırma da Beş Faktör Kişilik tipleri ile duygusal zeka kavramlarına göre, kişilik tiplerinin duygusal zeka üzerinde etkili

olduğu ve duygusal zeka vasıtasıyla da iş tatminini arttırabileceği belirtilmektedir. Erkuş ve Tabak'ın (2011) yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre ise Beş Faktör Kişilik özellikleri ile bireylerin çatışma yönetim tarzları arasında önemli ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Son yıllarda, Beş Faktör Kişilik Modeli, diğer kişilik kavramlarını anlamada kullanılabilecek üst düzey bir model olarak görölmektedir. Beş Faktör Kişilik Modeli'nin beş temel alt boyutu dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik (nevrotiklik) ve deneyime açıklık'tır (Ulu, 2007).

2.2.3. Büyük Beşli Kişilik Faktörleri

2.2.3.1. Dışadönüklük

Bu boyut, kişilerin ne kadar sosyal, aktif, kararlı, konuşkan ve gergin olduğunu, ayrıca insanları ve büyük grupları ne kadar sevdiklerini göstermektedir. Fazla dışa dönük bireyler genel olarak mutlu, enerji dolu, sempatik ve sevimlidirler. Dışadönük olmayan bireyler ise, genel olarak bu özellikleri gösteremezler. Ama bu bireylere asosyal kişiler demekte doğru olmaz. Bir grup araştırmacının gözlemlerine göre "içedönükler soğuk değil çekingen, izleyici değil bağımsız, uyuşuk değil ağır adımlı insanlardır" (Aktaş, 2006).

Dışa dönük kişiler atılgan, konuşkan, eğlenceli, iyimser ve enerjileri yüksek kişilerdir. Eğlenmekten ve hareket halinde olmaktan keyif alırlar. Dışadönük kişiler içedönük kişilere göre olumlu ve yüksek enerjileriyle daha üretken olurken daha az yorgunluk hissine sahiptirler. Araştırmalara göre dışadönükler olaylara karşı daha pozitif yaklaşım gösterirler ve dah güçlü tepkilere sahiptirler (Mete, 2006).

Eysenck'e göre (Akt.:Tatlılıoğlu 2014), dışadönük bireyler, değişik ortamlara girmeyi seven, arkadaş çevresi daha geniş ve eğlenmeyi seven kişilerdir. Bunun yanında kendi başlarına kalmayı, okumayı ve yalnız çalışmayı sevmeyen kişilerdir. Çevreleriyle kolay bir şekilde iletişim kurabilirler ve kolay arkadaş edinebilirler. Çevrelerine karşı uyumlu, iyimser ve güler yüzlü insanlardır. Genel olarak değişiklik yapmaktan hoşlanırlar. Yaptıkları seçimlerde kaygı duymazlar ve sıkıntısızdırlar. Fakat kolay sinirlenip kendilerini kontrol etmede ve engellemede pek başarılı olamazlar.

İçedönük kişiliğe sahip olan bireyler ise, yalnız kalmayı tercih eden, çekingen, sessiz ve ciddidirler. Dış dünyadan çok iç dünyalarında yaşayan ve iç gözlem yaparak kendi kendilerini inceleyen bireylerdir. İnsanlardan çok kitaplardan hoşlanan, yakın çevresi dışında diğer insanlara karşı mesafeli olan kimselerdir. Bu insanlar plan yapmadan önce enine boyuna düşünmeyi, heyecanla gerçekleştirilen ani kararlardan kaçınmayı tercih ederler. Heyecanı, coşkuyu ve eğlenmeyi sevmezler. Günlük yaşamın olağan sorunlarını çok ciddiye alır ve düzenli yaşamdan hoşlanırlar (Burger, 2006).

2.2.3.2. Yumuşak başlılık

Yumuşak başlı kişiler uyumlu, arkadaş canlısı, birlikte çalışmayı seven, kibar ve hoşgörülüdürler. Çevrelerine karşı güven verirler ve yumuşak kalplidirler. Yumuşak başlı yöneticiler çalışanlarıyla iyi iletişim kurarlar, onları iyi motive ederler ve ihtiyaçlarını gidermeye yönelik çalışırlar. Düşük uyumluluğa sahip kişiler ise sürekli şüpheli yaklaşımlarıyla işbirliği yapmak yerine rakip olmayı tercih ederler (Burger, 2006).

Somer, Korkmaz ve Tatar'a (2002) göre yumuşak başlı kişiler; iyi huylu, duygusal, uyumlu, çevresine karşı dikkatli, açık sözlü, güvenilir, hoşgörülü ve arkadaş canlısı gibi daha çok olumlu özelliklere sahiptirler. Uyumlu kişilerin olumsuzluklar karşısında daha ılımlı davranarak çözüm yolları bulmaya yöneldikleri, ilişkileri olumlu ve karşılıklı sürdürmeye eğilimli oldukları ve ortama göre hareket ettikleri söylenebilir (Morsünbül, 2014; Tatlıoğlu, 2014).

2.2.3.3. Sorumluluk

Sorumluluk boyutu, bireylerin kendilerini ne kadar iyi kontrol edebildiklerini ve ayrıntılara ne kadar dikkat ettiklerini ölçmektedir. Sorumluluk sahibi bireyler güvenilir, kararlı, titiz ve düzenlidirler. İyi organize olabilen, dakik ve güçlü bir iradeye sahiptirler (Yürür, 2009). Bu özelliğe sahip bireyler yaşamlarını planlı bir şekilde organize ederler. Disiplinli bir yapıya sahip oldukları için kendilerine verilen sorumlulukları titiz bir şekilde yerine getirmeye çalışırlar. Asla sorumluluk almaktan kaçınmazlar (Bruck ve Allen, 2003).

Bu boyut ne kadar kontrollü ve disiplinli olduğumuzu gösterir. Bu kişiler yaşamlarında sorumlu, dikkatli, başarı kazanma güdüsü kuvvetli ve azimli kişiliği ifade etmektedirler. Bu özelliklere sahip bireylerin her alanda başarı kazanma

olasılıkları yüksektir. Düşük sorumluluğa sahip kişiler ise dikkatsiz ve güvenilmezdirler. Hedeflerine ulaşmada rahat davranırlar ve başarılı olma olasılıkları düşüktür (Burger, 2006).

2.2.3.4. Duygusal dengesizlik

Duygusal dengesizlik bir kişinin yaşadığı endişeyi, sıkıntıyı, güvensizliği, kızgınlığı ve depresyonu ifade eder. Bu kişiler düşünmeden hareket edebilirler ve tutarsızdırlar. Duygusal dengesizlik belirtileri olan kişiler kronik yorgunluk, baş ağrısı, uyuyamama, görme güçlükleri, iştahsızlık gibi çeşitli rahatsızlıklardan şikayetçidirler. Bu kişiler benliğini olduğu gibi kabul edemezler ve mükemmeliyetçidirler. Eleştirilere karşı açık değildirler. Duygusal dengesizlik eğilim puanının yüksek olması, bu tür belirtilerin azlığını, düşük olması ise çokluğunu gösterir. Duygusal dengesizlik kişilik boyutu genel olarak endişeli, güvensiz, korumacı, gergin ve kaygılı bir durumu ifade eder. Bu tür karakter özellikleri bireylerin iş ve yakın çevreleriyle olan ilişkilerinde olumsuzluklara ve daha fazla stres yaşamalarına sebep olur (Mete, 2006).

Düşük sinirliliğe veya yüksek duygusal tutarlılığa sahip kişiler sakin, kendinden emin ve genellikle kontrollüdür. Buradan hareketle, duygusal dengesizlik düzeyi yüksek insanların, düşük olan insanlara göre günlük olaylar karşısında daha sık stres yaşadıkları söylenebilir (Aktaş, 2006).

2.2.3.5. Deneyime açıklık

Açıklık; kendimizi ifade edebilme, fikirlerimizi anlatabilme, görüşlerimizi ve önerilerimizi açıkça belirtebilme yeteneğidir. Diğer insanların bizimle işbirliği yapmalarını sağlar (Akt: Mete, 2006).

Deneyime açık bireylerin, hayal güçleri geniş, entelektüel, yaratıcı ve yeniliklere açık oldukları söylenebilir. Maceracı olan bu kişiler, zeki ve meraklı olabilmektedirler (Bono, Boles, Dudge ve Lauver, 2002). Deneyime açık bireyler işlerinde daha başarılı olabilmek için kendilerini sürekli yenilemeye, yetenek ve becerilerini geliştirmeye çalışırlar (Bitlisli, Dinç, Çetinceli ve Kaygısız, 2013; Karaman, Doğan ve Coban, 2010).

Bu boyut, araştırmacılar arasında en karmaşık ve üzerinde en az fikir birliğine varılan boyuttur. Genel olarak hassas, esnek, yaratıcı, kültürlü, entelektüel olma ve sanatsal düşünme gibi özelliklere sahiptirler. Bu özelliklere sahip bireyler özellikle değişim içerisinde olan örgütlerde yaratıcılıkları ile oldukça işlevsel fayda sağlarlar.

2.2.4. Kişilik Tipleri ile İlgili Alanyazın Çalışmaları

2.2.4.1. Beş faktör kişilik kuramı ile ilgili çalışmalar

Aytar ve Tatlı (2018) çalışmasında bireylerin ahlaki olgunluk ve bağışlama istekliliklerinin kişilik tiplerine göre nasıl değiştiğini incelemişlerdir. Elde ettikleri bulgulara göre, bireylerin hem bağışlama isteklilikleri hem de ahlaki olgunluk düzeyleri kişilik özelliklerine göre farklılaştığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin kişilik tiplerinin bazı değişkenlere göre farklılıklarını inceleyen bir başka çalışmada ise kişilik tiplerinin yaş ve cinsiyet faktörüne göre farklılaştığı tespit edilmiştir (Soba, şimşek ve Demir, 2019). Bu çalışmaya katılan 566 üniversite öğrencisinin yaş faktörüne göre yapılan analizler sonucunda, sadece dışa dönüklük kişilik tipinde yaşa göre farklılaştığı bulunmuştur. 22 yaş ve üstünde olan üniversite öğrencilerinin dışa dönüklük kişilik tipinden elde ettikleri puan ($\bar{X} = 2,09$, $SS = 1,018$) 21 yaş ve altında olanların dışa dönüklük kişilik tipinden elde ettikleri puana ($\bar{X} = 2,40$, $SS = 1,166$) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 21 yaş altında olan üniversite öğrencilerinin daha dışa dönük bir kişilik yapısına sahip olduğu söylenebilir.

Aynı çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet faktörüne göre kişilik tiplerinin de farklılaştığı bulunmuştur. Kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, uyumluluk ve sorumluluk tiplerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$). Elde edilen bulgulara göre kadınların dışa dönüklük kişilik tipi erkeklere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmaya katılan erkeklerin daha dışa dönük kişilik tipine sahip olduğu söylenebilir. Cinsiyet faktöründeki bulgulara göre, kadınların yumuşak başlılık kişilik tipi erkeklere daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular erkeklerin daha yumuşak başlı kişilik tipine sahip olduğunu göstermektedir. Sorumluluk kişilik tipinin cinsiyet faktörüne göre farklılık olduğu tespit edilmişti. Buna göre, kadınların sorumluluk kişilik tipi

erkeklere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular erkeklerin daha sorumluluk sahibi olduğunu göstermektedir.

Tatlıhoğlu (2014) çalışmasında beş faktör kişilik kuramına göre, kişilik özellikleri alt boyutlarını (dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk ve duygusal dengesizlik/nevrotizm); “cinsiyet, sınıf, üniversiteye giriş puan türü, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer, aile geliri, aile yapısı ve anne-baba tutumu” değişkenlerine göre incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; dışadönüklük alt boyutunda sınıf, yaşamlarının çoğunu geçirdiği yer, aile yapısı ve anne-baba tutumu değişkenlerinde anlamlı bir farklılık görülürken; diğer değişkenler de anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Deneyime açıklık alt boyutunda da sınıf, aile yapısı ve anne-baba tutumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık görülürken, diğerlerinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Yumuşak başlılık alt boyutunda ise hiçbir değişkende anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sorumluluk alt boyutunda sadece aile geliri değişkeninde anlamlı bir farklılık görülürken, duygusal dengesizlik/nevrotizm alt boyutunda cinsiyet ve anne-baba tutumu değişkenlerinde anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Aslan ve Yalçın (2013) yaptıkları bir çalışmada, öğretmen adaylarının mesleklerine yönelik tutumlarının beş faktör kişilik özellikleri yordayıcılığı açısından değerlendirilerek öğretmenliğe ilişkin tutumları ve beş faktör kişilik boyutları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın bulgulara göre duygusal dengesizlik, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutlarının öğretmenliğe ilişkin tutumun yordayıcıları oldukları görülürken; dışadönüklük ve deneyime açıklık boyutunun yordayıcı olmadığı görülmüştür.

Çivitçi ve Arıcıoğlu 2012 de yaptıkları çalışmada psikolojik danışman adaylarının beş faktör kişilik kuramına dayalı kişilik özelliklerinin yardım etme stillerini yordama gücünü incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, dışadönüklük kişilik özelliği duygusal-devinimsel ve somut-durumsal yardım etme stillerini; sorumluluk kişilik özelliği somut-durumsal ve soyut yardım etme stillerini; deneyime açıklık kişilik özelliği soyut ve diyalektik-sistemik yardım etme stillerini olumlu yönde yordadığı görülmektedir. Sadece duygusal dengesizlik kişilik özelliği, duygusal-devinimsel ve soyut yardım etme stillerini olumsuz yönde yordamaktadır.

Gökdeniz ve Merdan (2011) çalışmalarında beş faktör kişilik özellikleri ile bireylerin kariyer seçimi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen bulgularda göre, kişilik özellikleri ile bireylerin kariyer seçimleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve her bir kişilik özelliğinin bireylerin kariyer seçimlerinde farklı boyuta önem verdiği görülmüştür.

Ahmetoğulları ve Güneş 2017 yılında yaptıkları çalışmada öğrencilerin kişilik özelliklerinin mesleğin geleceğine dönük bakış açılarına etkisini araştırmışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin kişilik özellikleri ile mesleğin geleceğine dönük bakış açısı arasında anlamlı ve olumlu yönde etkileşim gözlenmiştir.

2.2.4.2. Kişilik tipleri ve serbest zaman ile ilgili çalışmalar

Akyıldız (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada ciddi ve kayıtsız boş zaman katılımcılarının kişilik özellikleri ile boş zaman tatmini arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, bireylerin boş zaman etkinliklerine yönelik ciddi ya da kayıtsız olma tercihlerinde kişilik özelliklerinin etkili olduğu, ciddi ve kayıtsız boş zaman katılımının boş zaman tatminini ve onun da yaşama ilişkin tatmini arttırdığı görülmüştür.

Büküşoğlu ve Bayturan 2005 yaptıkları çalışmada serbest zaman etkinliklerinin gençlerin kişilik, sosyal ve eğitsel gelişimleri üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Serbest zaman etkinliklerine katılan gençlerde çoğunlukla etkinlik sonrasında olumlu yönde psikososyal gelişmeler görülmüştür. Ulaşılan bulgulara göre, gençlerin kendilerini etkinlik öncesi daha sessiz ve pasif algılamalarına rağmen, etkinlik sonrası aktif, girişken, güvenli ve daha az kaygılı algıladıkları sonucuna varılmıştır. Kendini tanıma, düşüncelerini ifade edebilme ve sorumluluk alma gibi sosyal becerilerde etkinlik sonrasında ciddi bir artış görülmüştür. Gençlerin yarısı, serbest zaman etkinliklerinin okul başarısına bir etkisinin olmadığını, ancak üçte biri de arttırdığını göstermiştir.

Yeşilyurt, Bayar ve Dündar 2018 de serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını bireylerin kişilik özellikleri açısından incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin kendi fiziksel algılarının ve birinci derece yakınlarının fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının, onların fiziksel bir aktiviteye katılmaları üzerindeki belirleyici

etkisi; uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık özelliklerine sahip olup olmamalarına göre farklılık göstermiştir.

Turan, Şahin ve Altın 2018 yılında ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri ve boş zaman değerlendirme tercihlerini araştırmışlardır. Araştırmada, ortaöğretim öğrencileri arasında; içedönüklerin, dışadönüklere göre, duygusalların ise sezgisellere göre, düşünsellerin duygusallara göre ve algısalların yargısallara göre daha fazla olduğu ve öğrencilerinin boş zamanlarında en çok sosyal medyada dolaşmayı tercih ettikleri, bunu müzik dinleme ve arkadaşlarıyla vakit geçirmenin izlediği sonucuna varılmıştır. Araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinin dışa dönük-içe dönük kişilik özelliği ile spor yapma, spor müsabakalarına gitme ile gezi ve seyahatlere gitme sıklığı açısından aralarında anlamlı bir ilişki olduğu; dışadönüklerin, içedönüklere göre daha sık spor yaptıkları, spor müsabakaları ile gezi ve seyahatlere daha sık gittikleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca, algılayan- yargılayan kişilik özellikleri ile kitap ve gazete okuma sıklığı açısından aralarında anlamlı bir ilişki olduğu, algısal kişilik özelliğine sahip öğrencilerin yargısal olanlara göre daha sık kitap ve gazete okudukları sonucuna ulaşılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırmanın Evreni

Araştırma evrenini 2017-2018 öğretim yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Kötekli yerleşkesinde öğrenim gören 29.291 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.

3.2. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklemini ise Kötekli yerleşkesinde bulunan Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Fen Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Teknoloji Fakültesi, Tıp Fakültesi, Turizm Fakültesi ve Spor Bilimleri Fakültesinde lisans öğrenimi gören öğrenciler oluşturmuştur. İhtiyaç duyulan büyüklükteki bir gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir olan yanıtlayıcılardan oluştuğu için bu çalışma da kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018).

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Kötekli yerleşkesinde lisans öğrenimi gören öğrenciler arasından, gönüllü olarak çalışmaya 588 öğrenci katılmıştır. Bunlarda 90 tanesi anketleri yanlış ve eksik doldurduğu için çalışmaya dahil edilmemiştir. Sonuç olarak bu çalışmaya 233 kadın ve 263 erkek olmak üzere toplam 498 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Bu öğrencilerin 215 tanesi Spor Bilimleri Fakültesinden, 283 tanesi de diğer fakültelerden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu:

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, fakülte, bölüm, sınıf ve serbest zamanlarında hangi fiziksel aktivite ve etkinliklerle ilgilendikleri sorularını içeren kişisel sorular bulunmaktadır.

Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği (SZEBSÖ):

Hubbard ve Mannell (2001) tarafından geliştirilen, Elkins (2004) tarafından rekreasyonel kampüs sporlarına modifiye edilen ve Beggs, Elkins ve Powers (2005) tarafından geçerliği doğrulanan “Leisure Negotiation Strategies Scale (LNSS) - Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği'nin Türk üniversite

öğrencileri için Türkçeye adaptasyonu Yerlisu Lapa (2014) tarafından gerçekleştirilmiş ve geçerliği ve güvenilirliği test edilmiştir. Ölçek toplam 27 maddeden ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri olarak nitelendirilen 6 alt faktörden oluşmaktadır. Bu alt faktörler; “zaman yönetimi stratejileri” (örn. “Etkinlik süremi kısa tutarım”), “beceri kazanma stratejileri” (örn. “Kampüs kaynaklarını kullanarak hangi etkinliklerin sunulduğunu öğrenirim”), “kişilerarası ilişkiler” (örn. “Etkinliklere kendi cinsiyetimden kişilerle katılırım”), “içsel onaylama stratejileri” (örn. “İyi olduğum etkinliklere katılırım”), “fiziksel uygunluk stratejileri” (örn. “Doğru beslenmeye çalışırım, böylece katılmak içimden gelir”) ve “finansal yönetim” (örn. “Bütçemi ayarlamaya çalışarak etkinliklere katılabiliyorum”) olarak adlandırılmaktadır. Ölçek 5’li Likert tip derecelendirme yapısına sahip olup, “Asla” (1)’dan “Çok sık” (5)’a doğru değerlendirmeye sahiptir. Ölçeğin açıklanan varyans oranı %53,86’dır. Ayrıca ölçek yapı geçerliliğinin test edilmesi için yapılan doğrulayıcı faktör analizi bulgularına göre ölçeğin uyum indeksleri ($\chi^2/df=3,06$, GFI=0,85, AGFI=0,82, NFI=0,87, TLI=0,90, CFI=0,91, RMSEA=0,072, SRMR=0,074) olarak bulunmuştur. Ölçek için ortaya konulan güvenilirlik katsayısı (Cronbach’s alpha) toplam ölçekte 0,81, alt faktörlerine ilişkin ise 0,85-0,91 arasındadır (Yerlisu Lapa, 2014). Bu çalışma için yapılan güvenilirlik analizi bulgularının içsel onaylama stratejileri alt boyutunda ($r = 0,38$) düşük düzeyde, zaman yönetimi stratejileri ($r = 0,50$), beceri kazanma stratejileri ($r = 0,77$), kişilerarası ilişkiler ($r = 0,60$), fiziksel uygunluk stratejileri ($r = 0,66$) ve finansal yönetim stratejileri ($r = 0,59$) alt boyutlarında orta düzeyde olduğu görülmüştür.

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT):

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) tarafından geliştirilmiştir. SDKT, birbirine zıt sıfat çiftlerine dayalı 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri iki kutupludur, ancak yanıtlama 7’li likert tip derecelendirme yapısına sahip olup, “çok uygun” (1), “oldukça uygun” (2), “biraz uygun” (3), “ne uygun ne uygun değil” (4), “biraz uygun” (5), “çok uygun” (6) ve “oldukça uygun” (7) tarzında yapılmaktadır. İki kutuplu maddeler, 7 noktalı bir boyut üzerinden alınan puanlara göre değerlendirilmektedir. Bacanlı ve diğ. (2009) tarafından yapılan araştırmanın faktör analizi sonucuna göre, “dışadönüklük” (örn. “yalnızlığı tercih eden-sosyal/topluluğu seven”), “yumuşak başlılık” (örn. “kindar-affedici”),

“sorumluluk” (örn. “düzensiz-düzenli”), “duygusal dengesizlik” (örn. “sakin-sinirli”) ve “deneyime açıklık” (örn. “sanata ilgisiz-sanata ilgili”) olmak üzere beş faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Beş faktörün ölçeğin toplam varyansının % 52,63’nü açıkladığı görülmüştür. Dışadönüklük alt boyutu 9, yumuşak başlılık alt boyutu 9, sorumluluk alt boyutu 7, duygusal dengesizlik alt boyutu 7 ve deneyimlere açıklık alt boyutu ise 8 maddeden oluşmaktadır. SDKT’nin uyum geçerliğini sınamak için Sosyotropi Ölçeği, Çatışmalara Tepki Ölçeği, Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. SDKT’nin boyutlarının bu ölçeklerle orta düzeyde ve anlamlı bir yapı ortaya koyduğu görülmüştür. SDKT’nin güvenilirlik çalışmasında, her bir alt boyut için testin tekrarı yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayıları dışadönüklük için 0,85, yumuşak başlılık için 0,86, sorumluluk için 0,71, duygusal dengesizlik için 0,85 ve deneyime açıklık için ise 0,68’dir. Cronbach Alpha katsayıları dışadönüklük için 0,89, yumuşak başlılık için 0,87, sorumluluk için 0,88, duygusal dengesizlik için 0,73 ve deneyime açıklık için 0,80’dir (Bacanlı ve diğ., 2009). Bu çalışma için yapılan güvenilirlik analizi bulguları ise duygusal dengesizlik ($r = 0,70$) ve yumuşakbaşlılık ($r = 0,77$) alt boyutları için orta, dışadönüklük ($r = 0,88$), sorumluluk ($r = 0,85$) ve deneyime açıklık ($r = 0,83$) alt boyutları için yüksek düzeyde bulunmuştur.

3.4. Veri Toplama Süreci

Bu araştırmada veri toplama aracı olan anketlerin Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi öğrencilerine uygulanabilmesi için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlüğü’nden resmi izin alınmıştır. Anketler alınan resmi izin yazısı ile birlikte Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Kötekli yerleşkesi içerisinde yer alan fakültelerin dersliklerinde ve üniversite içerisinde yer alan kafeteryalarda araştırmacı eşliğinde uygulanmıştır. Fakülte dersliklerinde yaptırılan anketlerde resmi izinlerin yanında görev yapan öğretim elemanlarından da sözel izinler alınarak, gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilere uygulanmıştır. Katılım gösteren öğrencilere önce gerekli bilgiler verilmiş ve akabinde öğrencilerin anketleri hemen tamamlayıp araştırmacıya teslim edilmesi istenmiştir. Bu süreç yaklaşık olarak 15-20 dakikada tamamlanmıştır. Anketlerin uygulanması 2017-2018 öğretim yılında Nisan ve Mayıs aylarında yaklaşık olarak 4 hafta sürmüştür.

3.5. Veri Analizi

Bu araştırmada demografik bilgilerden elde edilen veriler tanımlayıcı istatistik analizlerinden ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans analizi ile değerlendirilmiştir. Çıkarımsal analizlere başlamadan önce her bir değişken için verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için arpıklık ve basıklık değerleri ile Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri incelenmiştir. Ardından her ölçeğin güvenirliğini tespit etmek için kullanılan ölçekler ve ait olan alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri ile iç tutarlılığı incelenmiştir.

Her bir değişkenin demografik özelliklere göre farklılıklarını tespit etmek için bağımsız değişken *t*-test analizi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkiyi incelemek için basit korelasyon ve değişkenler arası yordayıcı gücü incelemek için basit regresyon analizleri kullanılmıştır. Çıkarımsal analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyleri $p < 0,05$ ve $p < 0,01$ olarak belirlenmiştir.

Üniversite ğrencilerinin kişilik tipleri ve serbest zaman kısıtlayıcılarıyla baş etme stratejilerinin cinsiyet ve fakülte gibi demografik değişkenlere göre farklılıklarının tespit edilmesi için bağımsız değişken *t*-test analizleri uygulanmıştır. Cinsiyet ve fakülte değişkenleri iki boyutlu olduğu için *t*-testi analizi kullanılmıştır.

Üniversite ğrencilerinin kişilik tipleri ve serbest zaman kısıtlayıcılarıyla baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için basit korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca ğrencilerin kişilik tiplerinin serbest zaman kısıtlayıcılarıyla baş etme stratejilerini yordamasını incelemek için basit regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sorularına göre kullanılan istatistik analizleri aşağıdaki tabloda detaylı olarak verilmiştir.

Tablo 3.1. Araştırma sorularına göre kullanılan çıkarımsal istatistik analizleri

AS	Veri eşidi	Veri boyutu	İstatistik analizi
AS1.1.	Sürekli değişken	2 boyut	Bağımsız değişken <i>t</i> -test
AS1.2.	Sürekli değişken	2 boyut	Bağımsız değişken <i>t</i> -test
AS2.1.	Sürekli değişken	2 boyut	Bağımsız değişken <i>t</i> -test
AS2.2.	Sürekli değişken	2 boyut	Bağımsız değişken <i>t</i> -test
AS 3	Sürekli değişken		Basit korelasyon
AS 4	Sürekli değişken		Basit regresyon

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kişilik tiplerinin normal dağılım göstergesi olarak çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 aralığında olması, Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerinin ise istatistiksel olarak anlamlı olmaması beklenilmektedir (Field, 2009). Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde kişilik tiplerinin cinsiyet değişkenine göre genel olarak normal dağılım gösterdiği görülmektedir (Tablo 4.1.). Sadece dışa dönüklük alt boyutunda erkek katılımcılarda ve deneyime açıklık alt boyutunda ise kadın katılımcılarda basıklık değerleri ± 3 aralığının üstünde olduğu için bu değişkenlerin normal dağılım göstermediği söylenebilir. Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri bulgularına bakıldığında, bu verilerin genelde istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu testlerin bulgularına göre verilerin normal dağılım göstermediği söylenebilir. Ancak çarpıklık ve basıklık değerlerinin referans aralığında olmasından ötürü, bu araştırmada elde edilen verilerin kısmen normal dağılım gösterdiği varsayılabilir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre serbest zaman kısıtlayıcılarıyla baş etme stratejileri normal dağılım göstergesi olarak çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, serbest zaman kısıtlayıcılarıyla baş etme stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre normal dağılım gösterdiği görülmektedir (Tablo 4.1.). Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri bulgularına bakıldığında, bu verilerin genelde istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu testlerin bulgularına göre verilerin normal dağılım göstermediği söylenebilir. Ancak çarpıklık ve basıklık değerlerinin referans aralığında olmasından ötürü, bu araştırmada elde edilen verilerin kısmen normal dağılım gösterdiği varsayılabilir.

Tablo 4.1. *Cinsiyet değişkenine göre normal dağılım tablosu*

Değişkenler	Alt boyutlar	Cinsiyet	Normallik testleri			
			Çarpıklık	Basıklık	KS	SW
Kişilik Tipleri	Dışa dönüklük	Kadın	-0,53	0,16	0,08*	0,98*
		Erkek	1,15	10,50	0,08*	0,90*
	Yumuşak başlılık	Kadın	-0,47	-0,22	0,09*	0,98*
		Erkek	-0,49	0,23	0,10*	0,98*
	Sorumluluk	Kadın	-0,59	0,06	0,09*	0,97*
		Erkek	-0,47	-0,30	0,09*	0,97*
	Duygusal dengesizlik	Kadın	-0,37	0,29	0,09*	0,99*
		Erkek	-0,54	0,14	0,09*	0,98*
	Deneyime açıklık	Kadın	0,91	8,43	0,08*	0,91*
		Erkek	-0,72	0,07	0,12*	0,95*
Serbest Zaman Kısıtlayıcılarıyla Baş Etme Stratejileri	Zaman yönetimi	Kadın	0,11	0,24	0,08*	0,99
		Erkek	0,23	0,11	0,10*	0,99*
	Beceri kazanma	Kadın	-0,96	1,66	0,12*	0,94*
		Erkek	-0,60	-0,15	0,14*	0,96*
	Kişilerarası ilişkiler	Kadın	-0,23	0,08	0,10*	0,99
		Erkek	-0,24	-0,11	0,08*	0,99*
	İçsel onaylama	Kadın	-0,30	0,73	0,13*	0,96*
		Erkek	-0,06	-0,13	0,09*	0,98*
	Fiziksel uygunluk	Kadın	-0,54	0,04	0,14*	0,96*
		Erkek	-0,42	-0,05	0,11*	0,97*
Finansal yönetim	Kadın	-0,28	0,56	0,08*	0,98*	
	Erkek	-0,22	0,16	0,09*	0,99*	

Katılımcıların okudukları fakülte değişkenine göre kişilik tiplerinin normal dağılım göstergesi olarak çarpıklık ve basıklık değerleri ile Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde kişilik tiplerinin cinsiyet değişkenine göre genel olarak normal dağılım gösterdiği görülmektedir (Tablo 4.2.). Sadece dışadönüklük alt boyutunda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde ve deneyime açıklık alt boyutunda diğer fakültelerde okuyan öğrencilerde basıklık değerleri ± 3 aralığının üstünde olduğu için bu değişkenlerin normal dağılım göstermediği söylenebilir. Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri bulgularına bakıldığında, bu verilerin genelde istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu testlerin bulgularına göre verilerin normal dağılım göstermediği söylenebilir. Ancak çarpıklık ve basıklık değerlerinin referans aralığında olmasından ötürü, bu araştırmada elde edilen verilerin kısmen normal dağılım gösterdiği varsayılabilir.

Katılımcıların okudukları fakülte değişkenine göre serbest zaman kısıtlayıcılarıyla baş etme stratejileri normal dağılım göstergesi olarak çarpıklık ve basıklık değerleri ile Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde serbest zaman kısıtlayıcılarıyla baş etme stratejilerinin okudukları fakülte değişkenine göre normal dağılım gösterdiği görülmektedir (Tablo 4.2.). Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri bulgularına bakıldığında, bu verilerin genelde istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu testlerin bulgularına göre verilerin normal dağılım göstermediği söylenebilir. Ancak çarpıklık ve basıklık değerlerinin referans aralığında olmasından ötürü, bu araştırmada elde edilen verilerin kısmen normal dağılım gösterdiği varsayılabilir.

Tablo 4.2. *Fakültelere göre normal dağılım tablosu*

Değişkenler	Alt boyutlar	Fakülte	Normallik testleri			
			Çarpıklık	Basıklık	KS	SW
Kişilik Tipleri	Dışa dönüklük	SBF	0,76	8,32	0,11*	0,91*
		Diğer	-0,33	-0,41	0,07*	0,98*
	Yumuşak başlılık	SBF	-0,50	-0,17	0,08*	0,98*
		Diğer	-0,47	-0,30	0,09*	0,97*
	Sorumluluk	SBF	-0,50	-0,27	0,11*	0,97*
		Diğer	-0,58	0,01	0,10*	0,97*
	Duygusal dengesizlik	SBF	-0,62	0,58	0,10*	0,97*
		Diğer	-0,44	0,16	0,09*	0,98*
	Deneyime açıklık	SBF	-0,75	-0,05	0,13*	0,94*
		Diğer	0,78	8,06	0,07*	0,91*
Serbest Zaman Kısıtlayıcılarıyla Baş Etme Stratejileri	Zaman yönetimi	SBF	0,41	0,16	0,10*	0,98*
		Diğer	0,01	0,30	0,08*	0,99
	Beceri kazanma	SBF	-0,76	0,18	0,14*	0,95*
		Diğer	-0,81	0,69	0,14*	0,95*
	Kişilerarası ilişkiler	SBF	-0,44	0,41	0,07*	0,98*
		Diğer	-0,12	-0,25	0,08*	0,99*
	İçsel onaylama	SBF	-0,35	-0,01	0,10*	0,97*
		Diğer	-0,03	0,45	0,12*	0,97*
	Fiziksel uygunluk	SBF	-0,58	-0,02	0,13*	0,95*
		Diğer	-0,45	0,08	0,12*	0,97*
	Finansal yönetim	SBF	-0,48	0,55	0,09*	0,97*
		Diğer	-0,17	0,06	0,09*	0,99*

4.1. Araştırma Sorusu 1 için Bulgular

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kişilik tipleri farklılığı bağımsız değişken t -testi ile incelenmiştir (Tablo 4.3.). Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 4.3. *Cinsiyet değişkenine göre kişilik tipleri farkı bulgusu*

Kişilik	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	sd	p
Dışa dönüklük	Kadın	233	4,64	1,09	0,13	494	0,89
	Erkek	263	4,62	1,07			
Yumuşak başlılık	Kadın	233	4,64	1,01	1,05	494	0,29
	Erkek	263	4,55	1,02			
Sorumluluk	Kadın	233	4,86	1,03	0,02	494	0,99
	Erkek	263	4,86	0,97			
Duygusal dengesizlik	Kadın	233	4,71	0,87	1,45	494	0,15
	Erkek	263	4,58	0,96			
Deneyime açıklık	Kadın	233	5,27	1,25	-0,15	494	0,88
	Erkek	263	5,29	1,22			

Katılımcıların okudukları fakülte değişkenine göre kişilik tipleri farklılığı bağımsız değişken t -testi ile incelenmiştir (Tablo 4.4.). Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri okudukları fakülteye göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 4.4. *Fakülte değişkenine göre kişilik tipleri farkı bulgusu*

	Fakülte	n	\bar{X}	SS	t	sd	p
Dışa dönüklük	Diğer	283	4,57	0,98	-1,45	496	0,15
	SBF	215	4,71	1,19			
Yumuşak başlılık	Diğer	283	4,62	0,98	0,82	496	0,41
	SBF	215	4,55	1,05			
Sorumluluk	Diğer	283	4,79	0,99	-1,50	496	0,13
	SBF	215	4,93	1,01			
Duygusal dengesizlik	Diğer	283	4,63	0,92	-0,06	496	0,96
	SBF	215	4,64	0,95			
Deneyime açıklık	Diğer	283	5,24	1,22	-0,85	496	0,39
	SBF	215	5,33	1,26			

4.2. Araştırma Sorusu 2 için Bulgular

Katılımcıların serbest zaman kısıtlayıcılarıyla baş etme stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre farklılığı t -testi ile incelenmiş olup sadece beceri kazanma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($t_{(494)} = 3,60$,

$p < 0,05$). Tanımlayıcı istatistik bulgularına bakıldığında kadın öğrenciler ($\bar{X} = 3,77$, $SS = 0,71$) beceri kazanma stratejisini erkek öğrencilere ($\bar{X} = 3,52$, $SS = 0,83$) oranla daha fazla kullandıkları görülmüştür (Tablo 4.5.). Diğer alt boyutlarda ise cinsiyet değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 4.5. *Cinsiyet değişkenine göre serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri farkı bulgusu*

	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	sd	p
Zaman Yönetimi	Kadın	233	2,90	0,56	-0,43	494	0,67
	Erkek	263	2,93	0,65			
Beceri Kazanma	Kadın	233	3,77	0,71	3,60	494	0,01*
	Erkek	263	3,52	0,83			
Kişilerarası İlişkiler	Kadın	233	3,20	0,68	0,01	494	0,99
	Erkek	263	3,20	0,71			
İçsel Onaylama	Kadın	233	3,20	0,72	1,21	494	0,23
	Erkek	263	3,20	0,84			
Fiziksel Uygunluk	Kadın	233	3,37	0,83	0,01	494	1,00
	Erkek	263	3,37	0,90			
Finansal Yönetim	Kadın	233	3,34	0,67	0,40	494	0,69
	Erkek	263	3,32	0,71			

Katılımcıların serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin okudukları fakülte değişkenine göre farklılığı t-testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre kişilerarası ilişkiler alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($t(496) = -2,96$, $p < 0,05$).

Tanımlayıcı istatistik bulgularına bakıldığında spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrenciler ($\bar{X} = 3,31$, $SS = 0,72$) kişilerarası ilişkiler stratejisini diğer fakültelerde okuyan öğrencilere ($\bar{X} = 3,12$, $SS = 0,68$) oranla daha fazla kullandıkları görülmüştür (Tablo 4.6.).

Fiziksel uygunluk alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($t(496) = -2,93$, $p < 0,05$). Tanımlayıcı istatistik bulgularına bakıldığında spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrenciler ($\bar{X} = 3,51$, $SS = 0,91$) fiziksel uygunluk stratejilerini diğer fakültelerde okuyan öğrencilere ($\bar{X} = 3,27$, $SS = 0,83$) oranla daha fazla kullandıkları görülmüştür (Tablo 4.6.).

Finansal yönetim alt boyutunda da istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($t(496) = -2,96$, $p < 0,05$). Tanımlayıcı istatistik bulgularına bakıldığında spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrenciler ($\bar{X} = 3,43$, $SS = 0,76$) finansal yönetim

stratejilerini diğer fakültelerde okuyan öğrencilere ($\bar{X} = 3,24$, $SS = 0,63$) oranla daha az kullandıkları görülmüştür (Tablo 4.6.).

Tablo 4.6. *Fakülte değişkenine göre serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri farkı bulgusu*

	Fakülte	n	\bar{X}	SS	t	sd	p
Zaman Yönetimi	Diğer	283	2,95	0,57	1,52	496	0,13
	SBF	215	2,87	0,65			
Beceri Kazanma	Diğer	283	3,61	0,76	-0,83	496	0,41
	SBF	215	3,66	0,84			
Kişilerarası İlişkiler	Diğer	283	3,12	0,68	-2,96	496	0,01*
	SBF	215	3,31	0,72			
İçsel Onaylama	Diğer	283	3,21	0,75	-0,96	496	0,34
	SBF	215	3,27	0,83			
Fiziksel Uygunluk	Diğer	283	3,27	0,83	-2,93	496	0,01*
	SBF	215	3,51	0,91			
Finansal Yönetim	Diğer	283	3,24	0,63	-2,96	496	0,01*
	SBF	215	3,43	0,76			

4.3. Araştırma Sorusu 3 için Bulgular

Katılımcıların kişilik tipleri ve serbest zaman kısıtlayıcılarıyla baş etme stratejileri değişkenleri arasında ilişki olup olmadığı basit korelasyon yöntemi ile incelenmiştir (Tablo 4.7.).

Dışadönüklük kişilik tipi ile yumuşak başlılık ($r = 0,68$), sorumluluk ($r = 0,54$), duygusal dengesizlik ($r = 0,48$) ve deneyime açıklık ($r = 0,57$) kişilik tipleri arasında anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür. Dışadönüklük kişilik tipi ile beceri kazanma stratejisi ($r = 0,20$), fiziksel uygunluk stratejisi ($r = 0,14$) ve finansal yönetim stratejisi ($r = 0,19$) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ancak diğer stratejilerle (zaman yönetimi, kişilerarası ilişkiler ve içsel onaylama) istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Yumuşak başlılık kişilik tipi ile sorumluluk ($r = 0,67$), duygusal dengesizlik ($r = 0,66$) ve deneyime açıklık ($r = 0,68$) kişilik tipi arasında anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür. Yumuşak başlılık kişilik tipi ile beceri kazanma stratejisi ($r = 0,20$), fiziksel uygunluk stratejisi ($r = 0,12$) ve finansal yönetim stratejisi ($r = 0,16$) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ancak diğer stratejilerle (zaman yönetimi, kişilerarası ilişkiler ve içsel onaylama) istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Sorumluluk kişilik tipi ile duygusal dengesizlik ($r = 0,59$) ve deneyime açıklık ($r = 0,67$) kişilik tipi arasında anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür. Sorumluluk kişilik tipi ile beceri kazanma stratejisi ($r = 0,16$) , fiziksel uygunluk stratejisi ($r = 0,10$) ve finansal yönetim stratejisi ($r = 0,09$) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ancak diğer stratejilerle (zaman yönetimi, kişilerarası ilişkiler ve içsel onaylama) istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Duygusal dengesizlik kişilik tipi ile deneyime açıklık ($r = 0,61$) kişilik tipi arasında anlamlı düzeyde ilişki görülmüştür. Duygusal dengesizlik kişilik tipi ile beceri kazanma stratejisi ($r = 0,13$) ve finansal yönetim stratejisi ($r = 0,10$) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ancak diğer stratejilerle (zaman yönetimi, kişilerarası ilişkiler, içsel onaylama ve fiziksel uygunluk) istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Deneyime açıklık kişilik tipi ile beceri kazanma stratejisi ($r = 0,23$), kişilerarası ilişkiler stratejisi ($r = 0,10$), içsel onaylama stratejisi ($r = 0,10$), fiziksel uygunluk stratejisi ($r = 0,16$) ve finansal yönetim stratejisi ($r = 0,22$) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ancak zaman yönetimi stratejisinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 4.7. Değişkenler arası basit korelasyon bulguları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Dışa Dönüklük										
2. Yumuşak Başlılık	0,68**									
3. Sorumluluk	0,54**	0,67**								
4. Duygusal Dengesizlik	0,48**	0,66**	0,59**							
5. Deneyime Açıklık	0,57**	0,68**	0,67**	0,61**						
6. Zaman Yönetimi	-0,07	-0,06	-0,07	-0,02	-0,07					
7. Beceri Kazanma	0,20**	0,24**	0,16**	0,13**	0,23**	0,12**				
8. Kişilerarası İlişkiler	0,06	0,04	-0,01	0,05	0,10*	0,17**	0,23**			
9. İçsel Onaylama	0,01	0,04	-0,01	0,07	0,10*	0,12**	0,21**	0,30**		
10. Fiziksel Uygunluk	0,14**	0,12**	0,10*	0,08	0,16**	0,08	0,32**	0,27**	0,21**	
11. Finansal Yönetim	0,19**	0,16**	0,09*	0,10*	0,22**	0,10*	0,42**	0,40**	0,34**	0,43**

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

4.4. Araştırma Sorusu 4 için Bulgular

4. araştırma sorusunda üniversite öğrencilerinin kişilik tiplerinin serbest zaman kısıtlayıcılarıyla baş etme stratejileri açısından yordayıcılarını belirlemek amaçlanmıştır. Bu araştırmada bir bağımlı değişkenin (serbest zaman kısıtlayıcılarıyla baş etme stratejileri) bir bağımsız (kişilik tipleri) değişken tarafından yordanması incelendiği için basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır (Alpar, 2011). Analiz için elde edilen verilerin normallik, doğrusallık, çoklu varyans-kovaryans matrislerinin homojenlik varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Saçılım grafikleri aracılığı ile değişkenlerin doğrusallığı incelenmiş olup varsayımın karşılandığı görülmüştür. Tahmin değişkenleri olasılığını incelemek için tolerans değerleri (Tol.) ile varyans enflasyon faktörü (VIF) değerlerine bakılmıştır. Tablo 8'de görüldüğü üzere, tüm faktörlerin tolerans (0,33 ile 0,51 arasında) değerlerinin 0,20'den büyük olması, varyans enflasyon faktörünün (1,95 ile 3,03 arasında) ise 10'un altında olması bağımsız değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir (Field, 2009). Bu model için otokorelasyon sorununu incelemek için Durbin-Watson (DW) testi sonuçları değerlendirilmiştir. Tüm modellerde bu değer 1,85 ile 2,13 arasında olmasından dolayı otokorelasyon sorunu olmadığı (Karagöz, 2016) yani hata terimlerinin birbirleriyle ardışık bağımlı olmadığına karar verilmiştir. Yapılan regresyon analizi bulgularına göre öğrencilerin kişilik tipleri zaman yönetimi, kişiler arası ilişkiler ve finansal yönetim stratejilerini anlamlı olarak yordamadığı ortaya çıkmıştır ($p > 0,05$). Ancak kişilik tiplerinin beceri kazanma stratejisini istatistiksel olarak anlamlı yordadığını ve modele katkısının %6 olduğunu göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre yumuşak başlılık ($\beta = 0,19, p < 0,05$) ve deneyime açıklık ($\beta = 0,15, p < 0,05$) kişilik tipleri beceri kazanma stratejisi arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Diğer kişilik tipleri ile beceri kazanma stratejisi arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (Tablo 4.8.).

Öğrencilerin kişilik tipleri içsel onay stratejisini istatistiksel olarak anlamlı yordadığı ve modele katkısının %1 olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre sorumluluk ($\beta = -0,13, p < 0,05$) kişilik tipi ile içsel onay stratejisi arasında negatif yönde, deneyime açıklık ($\beta = 0,18, p < 0,05$) kişilik tipiyle ise pozitif yönde bir ilişki olduğu

saptanmıştır. Diğer kişilik tipleri ile içsel onay stratejisi arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Son olarak öğrencilerin kişilik tiplerinin fiziksel uygunluk stratejisini istatistiksel olarak anlamlı yordadığı ve modele katkısının %2 olduğu görülmektedir. Regresyon kat sayısı bulgularına göre deneyime açıklık ($\beta = 0,16, p < 0,05$) kişilik tipi ile pozitif yönde ilişki vardır. Diğer kişilik tipleri ile fiziksel uygunluk stratejisi arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Tablo 4.8. *Kişilik tiplerinin serbest zaman kısıtlayıcılarıyla baş etme stratejilerini yordamasına ilişkin regresyon bulguları*

Değişkenler		Regresyon katsayıları					Çoklu bağlantı istatistikleri		
Strateji	Kişilik	B	SE B	β	t	p	Tol	VIF	DW
Zaman Yönetimi	DD	-0,02	0,04	-0,04	-0,62	0,54	0,51	1,95	1,98
	YB	-0,01	0,05	-0,01	-0,18	0,86	0,33	3,03	
	SS	-0,03	0,04	-0,04	-0,63	0,53	0,44	2,26	
	DDeng	0,04	0,04	0,06	0,95	0,34	0,51	1,97	
	DA	-0,02	0,03	-0,05	-0,67	0,50	0,42	2,36	
R = 0,008, $\Delta R^2 = -0,002, F_{(5,492)} = 0,83, p = 0,53$									
Beceri Kazanma	DD	0,03	0,04	0,05	0,81	0,42	0,51	1,95	1,85
	YB	0,15	0,06	0,19	2,52	0,01*	0,33	3,03	
	SS	-0,05	0,05	-0,06	-0,87	0,38	0,44	2,26	
	DDeng	-0,07	0,05	-0,08	-1,25	0,21	0,51	1,97	
	DA	0,10	0,04	0,15	2,29	0,02*	0,42	2,36	
R = 0,07, $\Delta R^2 = 0,06, F_{(5,492)} = 7,55, p < 0,01$									
Kişilerarası İlişkiler	DD	0,03	0,04	0,05	0,74	0,46	0,51	1,95	2,13
	YB	-0,03	0,05	-0,04	-0,54	0,59	0,33	3,03	
	SS	-0,10	0,05	-0,13	-2,01	0,04	0,44	0,26	
	DDeng	0,03	0,05	0,04	0,56	0,58	0,51	1,97	
	DA	0,10	0,04	0,17	2,50	0,01	0,42	2,36	
R = 0,02, $\Delta R^2 = 0,01, F_{(5,492)} = 2,03, p = 0,07$									
İçsel Onaylama	DD	-0,04	0,05	-0,05	-0,80	0,43	0,51	1,95	2,04
	YB	-0,01	0,06	-0,01	-0,02	0,99	0,33	3,03	
	SS	-0,11	0,05	-0,13	-2,00	0,05*	0,44	2,26	
	DDeng	0,06	0,05	0,07	1,03	0,30	0,51	1,97	
	DA	0,12	0,04	0,18	2,65	0,01*	0,42	2,36	
R = 0,02, $\Delta R^2 = 0,01, F_{(5,492)} = 2,271, p < 0,05$									
Fiziksel Uygunluk	DD	0,07	0,05	0,09	1,39	0,17	0,51	1,95	2,03
	YB	0,01	0,07	0,01	0,03	0,97	0,33	3,03	
	SS	-0,03	0,06	-0,03	-0,43	0,67	0,44	2,26	
	DDeng	-0,04	0,06	-0,04	-0,67	0,50	0,51	1,97	
	DA	0,11	0,05	0,16	2,32	0,02*	0,42	2,36	
R = 0,03, $\Delta R^2 = 0,02, F_{(5,492)} = 3,28, p < 0,01$									
Finansal Yönetim	DD	0,09	0,04	0,13	2,21	0,03	0,51	1,95	1,85
	YB	0,01	0,05	0,02	0,26	0,79	0,33	3,03	
	SS	-0,09	0,05	-0,13	-2,02	0,04	0,44	2,26	
	DDeng	-0,04	0,05	-0,05	-0,83	0,41	0,51	1,97	
	DA	0,14	0,04	0,25	3,68	0,01	0,42	2,36	
R = 0,07, $\Delta R^2 = 0,06, F_{(5,492)} = 6,88, p = 1,85$									

(DD: Dışadönüklük, YB: Yumuşak başlılık, SS: Sorumluluk, DDeng: Duygusal Dengesizlik, DA: Deneyime Açıklık)

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Araştırma Sorusu 1 için Bulguların Tartışılması

Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre kişilik tipleri arasında farklılık var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin kişilik tiplerinin cinsiyet değişkenine göre ve okudukları fakültelere göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu bulguya göre çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri kadın ve erkekler için benzer olduğu söylenebilir. Ayrıca öğrencilerin okudukları fakültelere göre de değişmediği ortaya çıkmıştır.

Kaplan, Aktaş, Tükel ve Atılğan (2017) tarafından rekreasyonel olarak aktif üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların kişilik tiplerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmezken okudukları bölümlere göre anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre daha dışadönük, spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin ise diğer iki bölümde okuyan öğrencilere göre daha yumuşak başlı olduğu görülmüştür. Yine spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin daha yüksek özdenetime ve sorumluluk duygusuna sahip, antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilerin duygusal tutarsızlık ortalamalarının en yüksek ve spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin ise gelişime açık oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan bir araştırmada öğrencilerin kişilik tipleri ile kariyer seçimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre genel olarak kişilik alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Sadece dışadönüklük alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre çalışan kadınların erkeklere göre daha dışa dönük oldukları tespit edilmiştir (Gökdeniz ve Merdan 2011).

Soba, Şimşek, ve Demir (2019)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada öğrencilerin kişilik özellikleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı fark görülmüştür. Nevrotizm ve gelişime açıklık alt boyutlarında ise anlamlı fark

görülmemiştir. Buna göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha dışadönük, uyumlu ve sorumlu oldukları söylenebilir.

Tatlıhoğlu (2014) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında beş faktör kişilik kuramına göre kişilik özellikleri alt boyutlarını cinsiyet, sınıf, üniversiteye giriş puan türü, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer, aile geliri, aile yapısı ve anne-baba tutumu değişkenlerine göre incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre; dışadönüklük alt boyutunda sınıf, yaşamlarının çoğunu geçirdiği yer, aile yapısı ve anne-baba tutumu değişkenlerinde anlamlı bir farklılık görülürken; diğer değişkenler de anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Deneyime açıklık alt boyutunda da sınıf, aile yapısı ve anne-baba tutumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık görülürken, diğerlerinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Yumuşak başlılık alt boyutunda ise hiçbir değişkende anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sorumluluk alt boyutunda sadece aile geliri değişkeninde anlamlı bir farklılık görülürken, duygusal dengesizlik/nevrotizm alt boyutunda cinsiyet ve anne-baba tutumu değişkenlerinde anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada da bireylerin ahlaki olgunluk ve bağışlama istekliliğinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre kişilik özellikleri alt boyutlarından duygusal dengesizlik alt boyutu açısından anlamlı bir farklılığa rastlanırken, diğer alt boyutlar açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Buna göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre duygusal dengesizlik alt boyutu özellikleri anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Aytar ve Tatlı 2018).

Sonuç olarak kişiliğin oluşmasında bireyin kalıtsal özellikleri ile yaşadığı çevre ve kültürün etkisi bir arada görülebilir. Çevrenin etkisi de düşünüldüğünde, kişilik bireye has özelliklerin yanı sıra içinde yaşadığı toplumun ve çevresindeki insanların ortak özelliklerinden de etkilenebilmektedir.

5.2. Araştırma Sorusu 2 için Bulguların Tartışılması

Üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre serbest zaman engelleriyle baş etme yöntemleri arasında farklılık var mıdır?

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinden beceri kazanma stratejisinde cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur ($p < 0,05$). Buna göre kadın öğrenciler erkek öğrencilere oranla beceri kazanma stratejisini daha sıklıkla kullandıkları görölmüştür.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin cinsiyete göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri anlamlı bir farklılık göstermemiştir (Karaca ve Yerlisu Lapa 2016).

Göler, Demirel, akır ve Budak (2019)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri incelenmiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre, baş etme stratejilerinden beceri kazanma stratejileri boyutunda anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya göre kadın öğrencilerin puanları erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görölmüştür.

Üniversite öğrencilerine yapılan başka bir çalışmada serbest zaman engelleri ile engellerle baş etme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin cinsiyete göre zaman yönetimi stratejileri ve içsel onaylama stratejileri alt boyutlarında farklılaştığı görölmüştür. Buna göre erkeklerin kadınlara göre serbest zaman engelleriyle baş etmek için zaman yönetimi stratejilerini daha iyi geliştirdiklerini, kadınların erkeklere göre ise içsel onaylama stratejilerini daha iyi geliştirdikleri görölmektedir (Yerlisu Lapa ve Tezcan 2013).

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinden kişilerarası ilişkiler, fiziksel uygunluk ve finansal yönetim stratejilerinde fakülte değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur ($p < 0,05$). Buna göre bu stratejileri spor bilimleri fakültesi öğrencileri diğer fakülte öğrencilerine göre daha sıklıkla kullanmaktadır. Alanyazında serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerini üniversite öğrencilerinin okudukları fakülte değişkenine göre inceleyen çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırmada elde edilen veriler alanyazına yeni bilgi üretmiştir.

5.3. Araştırma Sorusu 3 için Bulguların Tartışılması

Üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri ile serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasında ilişki var mıdır?

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin kişilik tipleri ile serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgulara göre dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik tipleri ile beceri kazanma, fiziksel uygunluk ve finansal yönetim stratejileri arasında, duygusal dengesizlik kişilik tipi ile beceri kazanma ve finansal yönetim stratejileri arasında, deneyime açıklık kişilik tipi ile ise beceri kazanma, kişiler arası ilişkiler, içsel onay fiziksel uygunluk ve finansal yönetim stratejileri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinden zaman yönetimi stratejisinin herhangi bir kişilik tipiyle ilişki tespit edilememiştir.

Kişilik tipleriyle serbest zaman engelleri baş etme stratejileri arasında ilişki analizini yapan araştırmaların az olması nedeniyle bu araştırmada ortaya çıkan bulgular alınıyazına yeni bilgi ürettiği görülmektedir. Buna göre bazı kişilik tipine sahip bireylerin genel olarak beceri kazanma, fiziksel uygunluk ve finansal yönetim stratejilerini daha sıklıkla kullandığı söylenebilir. Ancak bu konuda ilişki araştırmaların daha çok artırılması gerekmektedir.

5.4. Araştırma Sorusu 4 için Bulguların Tartışılması

Üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerini yorduyor mu?

Regresyon analizi bulguları bazı kişilik tiplerinin serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinden bir kaçını yordadığını göstermiştir. Daha açık bir ifadeyle; yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik tipleri beceri kazanma stratejisini pozitif yönde yordadığı, yine deneyime açıklık kişilik tipinin içsel onay ve fiziksel uygunluk stratejilerini pozitif yönde yordadığı ve sorumluluk kişilik tipinin ise içsel onay stratejisini negatif yönde yordadığı ortaya çıkmıştır.

Barnett (2013) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin kişilik tiplerinin serbest zaman deneyimlerinden beklentisi incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik tiplerinin serbest zaman deneyimlerinin önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Deneyime açıklık, sorumluluk ve dışa dönüklük kişilik tipine sahip öğrencilerin serbest zaman deneyiminden yeni beceriler kazanma ve serbest zaman etkinliklerine aktif olarak katılma beklentilerinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bir

diğer önemli bulgu ise; deneyime açıklık, dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik kişilik tiplerine sahip öğrencilerin serbest zaman deneyimlerinden içsel ödül edinme beklentisinin olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmanın bulgularından birisi deneyime açıklık kişilik tipinin beceri kazanma ve içsel onay stratejilerini pozitif yönde yordadığı tespit edildiği için Barnett'in (2013) çalışması tarafından desteklenir niteliktedir. Ayrıca yapılan araştırmada sorumluluk kişilik tipinde olan öğrencilerin de içsel onay stratejisini negatif yönde yordadığı ortaya çıktığı için alanyazına bu konuda yeni bilgi ürettiği söylenebilir. Bu sonucun nedeninin bireylerin serbest zaman engelleri ile karşılaştıklarında sorunu görmezden gelip mücadele etmemelerinden kaynaklı olduğu söylenebilir.

Bir başka araştırmada ise rekreasyon amaçlı golf etkinliğine katılan bireylerin serbest zaman kişiliği ile engellerle baş etme süreçlerini ne düzeyde yordadığı incelenmiştir (Jun ve Kyle, 2011). Jun ve Kyle (2011)'in çalışmasına göre katılımcıların serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin onların serbest zaman kişilik özelliklerini pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Buna göre katılımcıların kişilik özellikleri arttıkça engellerle baş etme stratejilerini kullanım düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Lyu, Oh ve Lee (2013) dışa dönük kişilik tipine sahip engelli bireylerle yaptığı araştırmasında katılımcıların serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerini incelemiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, engelli bireylerde dışa dönüklük kişilik tipinin serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerini pozitif yönde yordadığını göstermiştir. Ancak yapılan araştırmada ise dışa dönüklük kişilik tipinin herhangi bir stratejiyi yordamadığı bulunmuştur ($p > 0,05$). Bu sebeple Lyu ve diğ. (2013)'nin yaptığı çalışma bu çalışmayı desteklememektedir. Bunun sebebinin örneklem grubundaki farklılıklar olduğu söylenebilir.

ÖNERİLER

- Kişilik tipleri ile serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasındaki ilişki araştırılabilir.
- Yapılacak çalışmalarda nitel çalışmalar ya da nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma araştırma desenli çalışmalar gerçekleştirilebilir.

- Serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve kişilik tipleri farklı yaş gruplarında ve farklı özelliklere sahip gruplarda da incelenebilir.
 - Gençler, yetişkinler, yaşlılar,
 - Özel ilgiye ihtiyaç duyan bireyler (sosyo ekonomik düzeyi düşük bireyler, engelliler, rehabilitasyona tabi bireyler vb.)
 - Çalışan-çalışmayan bireyler gibi.
- Baş etme stratejileriyle ilgili bilgilendirme eğitimi ya da seminerler düzenlenebilir. Bunun yanında medya kanalıyla bilgilendirmeler yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Ahmetoğulları, K. ve Güneş, M. (2017). Öğrencilerin Kişilik Özelliklerinin Mesleğın Geleceğine Bakış Açılarına Etkisi: Hilvan MYO Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), s.24-39.
- Alpar, R. (2011). *Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemler*. Ankara: Detay.
- Akman, Y. ve Erden, M. (1998). *Gelişim ve Öğrenme (12. Baskı)*. Ankara: Arkadaş.
- Aktaş, A. (2006). Farklı Kültürlerdeki Yöneticilerin Kişilik Özelliklerine Dayanarak Liderlik Anlayışlarının Belirlenmesi: Türk ve Amerikan Otel Yöneticilerinin Karşılaştırmalı Analizi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Akdeniz Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Antalya.
- Akyıldız, M. (2013). Ciddi ve Kayıtsız Katılımcıların Kişilik Özellikleri İle Boş Zaman Tatmini Ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki, Doktora Tezi, *Anadolu Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Eskişehir.
- Ardahan, F. ve Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), s. 129-136.
- Aslan, S. ve Yalçın, M. (2013). Öğretmenliğe İlişkin Tutumun Beş Faktör Kişilik Tipleriyle Yordanması. *Milli Eğitim Dergisi*, 43(197), s. 169-179.
- Ateş, F. (2009). Dans Sporuyla Uğraşan Bireylerle Diğer Spor Branşlarıyla (Atletizm, Basketbol, Voleybol, Tenis vb.) Uğraşan Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Ege Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.
- Atkinson L. R., Atkinson, R., Smith, R. C. Edward, E. ve Hoeksama, S. N. (2002). *Psikolojiye Giriş (2. Baskı)*. İstanbul: Arkadaş.
- Aytaç, S. (2009). *İnsanı Anlama Çabası: Psikolojiye Giriş*. Bursa: Ezgi.
- Aytar, F. A. G. ve Tatlı, S. (2018). Bireylerin Ahlaki Olgunluk ve Bağışlama İstekliliğinin Kişilik Özellikleri ile İlişkinin Belirlenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 55, s. 207-223.
- Aytürk, N. (2011). *İnsan Sanatı*. İstanbul: Yediveren.

Bacanlı, H., İlhan, T., ve Aslan, S. (2009). Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), s. 261-279.

Barnett, L. A. (2013). What People Want from Their Leisure. *Journal of Leisure Research*, 45(2), s. 150-191.

Beggs, B. A., Elkins, D. J. ve Powers, S. (2005). Overcoming Barriers To Participation in Campus Recreational Sports. *Recreational Sports Journal*, 29, s. 143-155.

Bitlisli, Ö. G. F., Dinç, M., Çetinceli, Ö. G. E. ve Kaygısız, Ü. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Akademik Güdülenme İlişkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Isparta Meslek Yüksekokulu Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma. *Süleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics and Administrative Sciences*, 18(2), s. 459-480.

Bono, J. E., Boles, T. L., Dudge, T. A. ve Lauver, K. J. (2002). The Role of Personality in Task and Relationship Conflict. *Journal of Personality*, 70(3), s. 1311-1344.

Bozgeyikli, H. (2001). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri İle Kişiler Arası İlişkilerde Farkında Olma Düzeyleri, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Selçuk Üniversitesi*, Konya.

Bruck, C. S. ve Allen, T. D. (2003). The Relationship Between Big Five Personality Traits, Negative Affectivity, Type A Behavior, and Work–Family Conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 63, s. 457–472.

Buchanan, R. (1997). Intrapersonal Constraints and Facilitators to Leisure: Issues Facing People with Physical Disabilities, Masters Degree Thesis, *Lincoln University*, United Kingdom.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik (1. Baskı)* (İ. Deniz ve E. Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaktüs.

Büküşoğlu, N. ve Bayturan, A. F. (2005). Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü. *Ege Tıp Dergisi*, 44(3), s. 173-177.

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri (24. Baskı)* (s. 95). Ankara: Pegem.
- Chen, M. ve Pang, X. (2012). Leisure Motivation: An Integrative Review. *Social Behavior and Personality*, 40(7), s. 1075-1082.
- Costa, P. T. Jr. ve McCrae, R. R. (1987). Validation of The Five-Factor Model of Personality Across Instruments and Observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), s. 81-90.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., ve Godbey, G. (1991). A Hierarchical Model of Leisure Constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), s. 309-320.
- Crawford, D. W. ve Godbey, G. (1987) Reconceptualizing Barriers to Family Leisure. *Leisure Sciences*, 9, s. 119-127.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramı*. İstanbul: Remzi.
- Çivitci, N. ve Arıcıoğlu, A. (2012). Beş Faktör Kuramına Dayalı Kişilik Özellikleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s. 78-96.
- Dal, V. (2009). Farklı Kişilik Özelliklerine Sahip Bireylerin Risk Algılarının Tüketici Davranışı Açısından İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Süleyman Demirel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Isparta.
- Dede, B. (2009). Kişilik Özelliklerinin Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerinde Etkileri: Bankalar Örneği, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Karadeniz Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Trabzon.
- Durmuş, A. (2003). *Çocuğumu Gençliğe ve Hayata Hazırlıyorum (2. Baskı)*. İstanbul: Timaş.
- Elkins, D. J. (2004). Levels of Perceived Constraint: A Comparative Analysis of Negotiation Strategies in Campus Recreational Sports, Unpublished Doctoral Thesis, *Indiana University*, Indiana.

Elkins, D. J., Beggs, B. A. ve Choutka, E. (2007). The Contribution of Constraint Negotiation to The Leisure Satisfaction of College Students in Campus Recreational Sports. *Recreational Sports Journal*, 31, s. 107-118.

Erkuş, A. ve Tabak, A. (2011). Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Çalışanların Çatışma Yönetim Tarzlarına Etkisi: Savunma Sanayiinde Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(2), s. 213-242.

Eroğlu, F. (2011). *Davranış Bilimleri*. İstanbul: Beta.

Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS: and sex and drugs and rock 'n' roll (3. Baskı)*. London: Sage.

Gedik, N. (1985). Gençliğin Boş Zamanları Değerlendirmesi Sorunları, *Türk Hemşireler Dergisi*, 2, s. 33-38.

Geçtan, E. (2008). *Psikanaliz ve Sonrası (13. Baskı)*. İstanbul: Metis.

Godbey, G., Crawford, D. W. ve Shen, X. S. (2010). Assessing Hierarchical Leisure Constraints Theory After Two Decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), s. 111-134.

Gökdeniz, İ. ve Merdan, E. (2011). Kişilik İle Kariyer Seçimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(2), s. 23-36.

Güler, C. H., Demirel, D., Çakır, V. O. ve Budak, D., 2019, "Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri: (Üniversite Öğrencileri Örneği)", 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*, Bodrum, Muğla, Türkiye, s. 42-45, 11-14 Nisan, 2019.

Gülgöz S. (2002) Five-Factor Model and NEO-PI-R in Turkey. İçinde R. R. McCrae ve J. Allik (Editörler), *The Five-Factor Model of Personality Across Cultures. International and Cultural Psychology Series*. Boston, MA: Springer.

Güney, S. (2000). *Davranış Bilimleri*. (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın.

Güngör, E. (2010). *Ahlak Psikolojisi ve Sosyal Ahlak*. İstanbul: Ötüken.

Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö. ve Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International Journal of Science Culture and Sport*, SI(1), s. 814-825.

Güvenç, B. (1982). *İnsan ve Kültür*. Ankara: İş Bankası.

Harden, M.D. (2008). The Five Factor Model of Personality and Leisure Experience, Master's Thesis, *California State University*, Fullerton.

Henderson, K. A. ve Bialeschki, M. D. (1993). Exploring an Expanded Model of Women's Leisure Constraints. *Journal of Applied Recreation Research*, 18(4), s. 229-252.

Hubbard, J. ve Mannell, R. C. (2001). Testing Competing Models of The Leisure Constraint Negotiation Process in A Corporate Employee Recreation Setting. *Leisure Sciences*, 23(3), s. 145-163.

Iso-Ahola, S. E. ve Mannell, R. C. (1985). Social and Psychological Constraints on Leisure. İçinde M. G. Wade (Editör) *Constraints on Leisure*. Illinios, USA: Charles C Thomas.

İstengel Malkoç, A. (2006). Okul Rehber Öğretmenlerinin Kişilik Özellikleri ve İş Stresleri Arasındaki İlişki Düzeyinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.

Jackson, E. L., Crawford, D. W. ve Godbey, G. (1993). Negotiation of Leisure Constraints. *Leisure Sciences*, 15, s. 1-11.

Jackson, E. L. ve Scott, D. (1999) Constraints on Leisure and Recreation. İçinde E. L. Jackson ve T. L. Burton (Editörler) *Leisure Studies: Prospects For The Twenty-First Century*. State College, Venture Publishing, s. 299-321.

Jackson, E. L. ve Rucks, V. C. (1995). Negotiation of Leisure Constraints By Junior-High and High-School Students: An Exploratory Study. *Journal of Leisure Research*, 27(1), s. 85-105.

Jenkins, J. ve Pigram, J. (2004). *Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation*. Londra ve New York: Taylor and Fransis, Routledge.

Jun, J. ve Kyle, G. T. (2011). Understanding The Role of Identity in The Constraint Negotiation Process. *Leisure Sciences*, 33, s. 309-331.

Kaplan, T., Aktaş, S., Tükel, Y. ve Atılğan, D. (2017). Rekreasyonel Olarak Aktif Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tiplerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(2), s. 135-144.

Karaca, A. A. ve Yerlisu Lapa, T. (2016). Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), s. 3293-3304.

Karaca, A. A., Yerlisu Lapa, T. ve Köse, E., 2019, “Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Serbest Zaman Engelleri Üzerindeki Etkisi”, 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bodrum, Muğla, Türkiye, s. 246-249, 11-14 Nisan, 2019.

Karagöz, Y. (2016). *SPSS ve AMOS Uygulamaları İstatistiksel Analizler*. Ankara: Nobel, s. 715.

Karaküçük, S., Göral, Ş. ve Akgül, B. M. (2017). Rekreasyon Kısıtlayıcıları. İçinde S. Karaküçük, S. Kaya ve B.M. Akgül (Editörler). *Rekreasyon Bilimi 2* (236-299). Ankara: Gazi.

Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme (3. Baskı)*. Ankara: Bağırhan.

Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kentleşme*. Ankara: Gazi.

Karaman, N. G., Doğan, T., ve Coban, A. E. (2010). A Study to Adapt the Big Five Inventory to Turkish, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), s. 2357-2359.

Kennedy, D. W., Smith, R. W. ve Austin, D. R. (1991). *Special Recreation: Opportunities for Persons with Disabilities*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.

Kovacs, A., (2007). The Leisure Personality: Relationships Between Personality, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction, Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University/ Physical Education and Recreation School of Health, Bloomington, ABD.

Köknel, Ö. (1989). *Davranış Bilimleri (Ruh Bilim)*. İstanbul: Bayrak.

Köknel, Ö. (2005). *Kişilik: Kaygıdan Mutluluğa*. (17. Basım), İstanbul: Altın Kitaplar.

Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik Psikolojisi* (8.Baskı). İstanbul: Remzi.

Kültür, Y.Z. (2006). Ortaöğretim Kurumlarındaki Yöneticilerin Liderlik Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.

Little, D.E. (2000). Negotiating Adventure Recreation: How Women Can Access Satisfying Adventure Experiences Throughout Their Lives. *Loisir Et Societe/Society and Leisure*, 23(1), s. 171-195.

Lyu, S. O. ve Oh, C. (2015). Bridging the Conceptual Frameworks of Constraints Negotiation and Serious Leisure to Understand Leisure Benefit Realization. *Leisure Sciences*, 37, s. 176-193.

Lyu, S. O. ve Oh, C. (2014). Recreationists' constraints negotiation process for continual leisure engagement. *Leisure Sciences*, 36, s. 479-497.

Lyu, S. O., Oh, C. ve Lee, H. (2013). The Influence of Extraversion on Leisure Constraints Negotiation Process. *Journal of Leisure Research*, 45(2), s. 233-252.

Mannell, R. C. ve Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. Edmonton, Kanada: Venture.

Ma, S. (2008). Relationships Among Psychological Well-Being, Leisure Negotiation and Leisure Participation, Unpublished Doctoral Dissertation, *Indiana University*, Bloomington.

Mete, C. (2006). İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri İle İş Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Yeditepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.

Morsünbül, Ü. (2014). Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi Türkçe Versiyonu Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması, Düşünen Adam. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27, s. 316-322.

Öcal, K. (2012). Ölçek Geliştirme: Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (SZFA-K). *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), s. 50-60.

Öcal, K. (2014). Constraints on Leisure Time Physical Activity at a Public University. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), s. 648-660.

Özgüven, İ. E. (1998). *Psikolojik Testler*. Ankara: PDREM.

Özgün, M. S. (2007). Okul Psikolojik Danışmanlarının Kişilik Özellikleri İle Mesleki Yetkinlik Beklentileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Adana.

Özkalp, E. (Ed.) (2002). *Davranış Bilimlerine Giriş*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Açık Öğretim Fakültesi.

Raymore, L. A., Godbey, G. C. ve Crawford, D. W. (1994). Self-Esteem, Gender, and Socioeconomic Status: Their Relation to Perceptions of Constraint on Leisure among Adolescents. *Journal of Leisure Sciences*, 26(2), s. 99-118.

Raymore, L. A. (2002) Facilitators to Leisure. *Journal of Leisure Research*, 34, s. 37-51.

Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D. ve Von Eye, A. (1993) Nature and Process of Leisure Constraints: An Empirical Test. *Leisure Sciences*, 15(2), s. 99-113.

Robins, R. W., Fraley, R. C. ve Krueger, R. F. (Ed.) (2009). *Handbook of Research Methods in Personality Psychology*. New York: Guilford.

Scott, D. (1991). The Problematic Nature of Participation in Contract Bridge: A Qualitative Study of Group-Related Constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), s. 321-336.

Sevi, E. S. (2009). Psikobiyolojik Kişilik Modeli Ve Beş Faktör Kişilik Kuramı: Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI) İle Beş Faktör Kişilik Envanterinin (5FKE) Karşılaştırılması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İzmir.

Soba, M., Şimşek, A. ve Demir, E. (2019). Üniversite Öğrencileri Üzerine Ampirik Bir Uygulama: Beş Faktör Kişilik Modeli. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), s. 28-43.

Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), s. 21-33.

- Somer, O. ve Goldberg, L. R. (1999). Personality Processes and Individual Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), s. 431-450.
- Son, J. S., Kerstetter, D. L. ve Mowen, A. J. (2008). Do Age and Gender Matter in The Constraint Negotiation of Physically Active Leisure? *Journal of Leisure Health*, 40(2), s. 267-289.
- Son, J. S., Mowen, A. J ve Kerstetter, D. L. (2009). Illuminating Identity and Health In The Constraint Negotiation of Leisure-Time Physical Activity in Mid to Late Life. *Journal of Park and Recreation Administration*, 27(3), s. 96-115.
- Sudak, M. K. ve Zehir, C. (2013). Kişilik Tipleri, Duygusal Zeka, İş Tatmini İlişkisi Üzerine Yapılan Bir Araştırma. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11(22), s. 141-165.
- Şahin, N. H., Güler, M. ve Basım, H. N. (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), s. 243-254.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon
- Tatlılıoğlu, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Kuramına Göre Kişilik Özellikleri Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(XVII), s. 939-971.
- Tekin, A., Tekin, G. ve Çalışır, M. (2017). Rekreasyonel Spor. İçinde S. Karaküçük, S. Kaya ve B. M. Akgül (Editörler). *Rekreasyon Bilimi 2* (ss. 3-37). Ankara: Gazi.
- Tolan, B. (1980). *Çağdaş Toplumun Bunalımı*. Ankara: İktisadi ve İdari Bilimler Akademisi Yayınları.
- Tordkilsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management. (5.Baskı)*. Londra-New York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Tosunoğlu, F. (2008). Ortaöğretimde Okuyan Takım Sporları İle Uğraşan Sporcu Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.

Turan, H., Şahin, İ. ve Altın, E. N. (2018). Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ve Boş Zaman Değerlendirme Tercihlerinin Değerlendirilmesi (Kocaeli Örneği). *Electronic Turkish Studies*, 13(19), s.1807-1820.

Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M. ve Aybek, B. (2008). Duyusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), s. 1-15.

Ulu, P. İ. (2007). An Investigation of Adaptive and Maladaptive Dimensions of Perfectionism in Relation to Adult Attachment and Big Five Personality Traits, Yayınlanmamış Doktora Tezi, *Ortaoğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.

Usta, H., Güleç, H., Hariri, A. G. ve Güleç, M. (2015). Bipolar Bozuklukta B Kümesi Kişilik Bozukluğu Eş Tanısı Varlığının Başa Çıkma Tutumları Üzerine Etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(4), s. 247-254.

Yağar, G. (2016). Yetişkin Bireylerde Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler, Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ve Fiziksel Aktivite Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Akdeniz Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Antalya.

Yanbastı, G. (1990). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Yaşar, V. (2006). Farklı Liselerde Öğrenim Görmekte Olan 16-18 Yaş Grubundaki Öğrencilerin Denetim Odağı Düzeyleri İle Bazı Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Marmara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.

Yavuzer, H. (2010). *Evlilik Okulu*. İstanbul: Remzi.

Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E.E. (2010). *Kişilik Kuramları (3. Baskı)*, Ankara: Pegem Akademi.

Yeliz, K., Derince, D., Açıkğöz, A. ve Baydemir, C. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinde Başa Çıkma Tutumları. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), s. 30-38.

Yerlisu Lapa, T. ve Tezcan, E., 2013, “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Rekreatif Aktivitelere Katılımlarına Göre Analizi” 2. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, Aydın, Türkiye, s. 408-416, 31 Ekim- 2 Kasım, 2013.

Yerlisu Lapa, T. (2014). Leisure Negotiation Strategies Scale: A Study of Validity and Reliability for University Students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(3), s. 201-215.

Yerlisu Lapa, T. ve Köse, E. (2018). Serbest Zaman Engelleri İle Engellerle Baş Etme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Keşifsel Bir Çalışma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), s. 356-375.

Yeşilyurt, A. G. C., Bayar, A. G. D. Y., ve Dünder, A. (2018). Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarının Bireylerin Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, The Journal of Social Sciences Institute*, 18, s. 111-130.

Yurtsever, H. (2009). Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Dokuz Eylül Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İzmir.

Yürür, S. (2009). Yöneticilerin Çatışma Yönetim Tarzları ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Analizine Yönelik Bir Araştırma. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 10(1), s. 23-42.

Wilhelm Stanis, S. A. (2008). Constraints to Leisure Time Physical Activity on Public Lands: Integrating Stages of Change, Unpublished Doctoral Dissertation, *The University of Minnesota*, Minnesota.

Wilhelm Stanis, S. A., Schneider, I. E. ve Anderson, D. H. (2009). State Park Visitors' Leisure Time Physical Activity, Constraints, and Negotiation Strategies. *Journal of Park and Recreation Administration*, 27(3), s. 21-41.

Williams, T. (2013). Conflict Between Women's Physically Active And Passive Leisure Pursuits: The Role of Self-Determination and Influences on Well-Being, Unpublished Master Dissertation, *University of Ottawa*, Ottawa.

Zülal, A. (2002). Sağlık İçin Hareket Edin, *Bilim ve Teknik Dergisi*. s.72-75.

EKLER

EK – A.

SERBEST ZAMAN ENGELLERİYLE BAŞ ETME STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ

Baş Etme Kategorileri ve Stratejileri	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1- Etkinlik süremi kısa tutarım	1	2	3	4	5
2- Daha erken kalkarım veya daha geç yatarım	1	2	3	4	5
3- İş, okul ve aileye ayırdığım süreyi kısa tutarım	1	2	3	4	5
4- Diğer serbest zaman etkinliklerinin süresini kısa tutarım	1	2	3	4	5
5- Normalde katılmayı planladığım zamanı değiştirmedim	1	2	3	4	5
6- Tesislerin çok kalabalık olmadığı zamanlarda katılmayı tercih ederim	1	2	3	4	5
7- Kampüs kaynaklarını kullanarak hangi etkinliklerin sunulduğunu öğrenirim	1	2	3	4	5
8- Yeni beceriler/etkinlikler öğrenmeye çalışırım	1	2	3	4	5
9- Eğer beceri sahibi değilsem gururumu bir yana bırakarak, elimden gelenin en iyisini yaparım	1	2	3	4	5
10-Eğer beceri sahibi değilsem, etkinliği yapabilmek için yardım isterim	1	2	3	4	5
11- Pratik (Tekrar) yaparım böylece etkinlikte daha iyi olurum	1	2	3	4	5
12-Etkinliklere kendi cinsiyetimden kişilerle katılırım	1	2	3	4	5
13- Etkinliklere birlikte katılacak kişiler bulmaya çalışırım	1	2	3	4	5
14- Beni götüreceğim birini bulmaya çalışırım	1	2	3	4	5
15- Arkadaşlarımı benimle birlikte katılma konusunda cesaretlendiririm	1	2	3	4	5
16-Etkinlik seçimimi arkadaşlarımla yapmak istediklerine göre ayarlarım	1	2	3	4	5
17-İyi olduğum etkinliklere katılırım	1	2	3	4	5
18-Özellikle rekabetçi (yarışmaya dayalı) olmayan etkinliklere katılırım	1	2	3	4	5
19-Başkalarıyla çatışmaktan kaçınabildiğim etkinlikleri seçmeye çalışırım	1	2	3	4	5
20-Doğru beslenmeye çalışırım, böylece katılmak içimden gelir	1	2	3	4	5
21-Daha fazla uyumaya çalışırım, böylece katılmak içimden gelir	1	2	3	4	5
22- Fiziksel uygunluğumu geliştirmeye çalışırım, böylece katılabilirim	1	2	3	4	5
23- Bütçemi ayarlamaya çalışarak etkinliklere katılabilirim	1	2	3	4	5
24- Sahip olduğum malzemeler/kıyafetlerimde uyarlamalar yaparım	1	2	3	4	5
25-İşim olduğu için katılmama yardımcı olacak paraya sahip olurum	1	2	3	4	5
26-Diğer kişilerden malzeme/kıyafet ödünç alarak katılabilirim	1	2	3	4	5
27-Daha düşük maliyetli etkinliklere katılırım	1	2	3	4	5

EK – B.**SIFATLARA DAYALI KİŞİLİK TESTİ**

		<i>Çok uygun</i>	<i>Oldukça uygun</i>	<i>Biraz uygun</i>	<i>Ne uygun, ne uygun değil</i>	<i>Biraz uygun</i>	<i>Oldukça uygun</i>	<i>Çok uygun</i>	
1	Sakin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sinirli
2	Yalnızlığı tercih eden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sosyal (topluluğu seven)
3	Sanata ilgisiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sanata ilgili
4	Kindar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Affedici
5	Düzensiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Düzenli
6	Sabırlı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sabırsız
7	Silik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Atak
8	Hayal gücü zayıf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hayal kuvvetli
9	(Başkalarına) kayıtsız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Yardımsaver
10	Sorumsuz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sorumluluk sahibi
11	Rahat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tedirgin
12	Uyuşuk, eliağır	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Canlı
13	Dargörüşlü	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Geniş görüşlü
14	Rekabetçi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	İşbirliği yapan
15	Hırslı değil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hırslı
16	Tutarlı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tutarsız
17	Durgun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Delidolu
18	Alışılmış	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Yenilikçi
19	Kibirli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Alçakgönüllü
20	Dikkatsiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dikkatli
21	İyimser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Karamsar
22	Neşesiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Neşeli
23	Meraksız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Meraklı
24	Asi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uysal, yumuşak başlı
25	Gayretsiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Gayretli
26	Huzurlu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Huzursuz
27	Arka planda kalan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Öne çıkan
28	Tutucu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Liberal
29	Acımasız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Merhametli
30	Hazırlıksız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hazırlıklı
31	Kaygısız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kaygılı
32	Dikkat çekmeyen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Baskın, belirgin
33	İlgileri dar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	İlgileri geniş
34	Bencil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Fedakâr (diğergam)
35	Disiplinsiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Disiplinli

36	Yeni ilişkilere kapalı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Yeni ilişkilere açık
37	Etkisiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Etkili
38	Hoşgörüsüz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hoşgörülü
39	Donuk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Coşkulu
40	İnatçı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uzlaşmacı



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Zeynep ÜNAL

Doğum Yeri: Muğla

Doğum Tarihi: 22.07.1988

Medeni Hali: Evli

Adres: Orhaniye Mah. Alırza Sok. No:20/1 Muğla Merkez

Cep Telefonu : 05495010335

e-Posta: zeynep.oz.48@gmail.com

EĞİTİM BİLGİLERİ

İlköğretim: Muğla Cumhuriyet İlköğretim Okulu

Lise: Muğla Turgut Reis Lisesi

Lisans: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi/ Spor Bilimleri Fakültesi

MESLEKİ BİLGİLER

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi (Öğretim elemanı)

Muğla Menteşe Belediyesi (Dans antrenörlüğü)

Muğla Sanat Merkezi MSM (Dans antrenörlüğü)

Muğla Marmaris Neşe Erberk Anaokulu (Dans antrenörlüğü)

Muğla Karya Sanat Merkezi (Dans antrenörlüğü)

MSKÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü (Kısmi zamanlı çalışan)

Muğla 75. Yıl Anaokulu (Dans antrenörlüğü)