

**T.C.  
MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
REKREASYON YÖNETİMİ  
ANABİLİM DALI**



**CİDDİ VE KAYITSIZ SERBEST ZAMAN  
AKTİVİTELERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK  
İYİMSERLİK VE İYİ OLUŞA ETKİSİ: EMNİYET  
MENSUPLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Hazırlayan  
Bahri KENDİR**

**Danışman  
Prof. Dr. Dilek ATÇI**

**MART-2024, MERSİN**

**T.C.  
MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
REKREASYON YÖNETİMİ  
ANABİLİM DALI**

**CİDDİ VE KAYITSIZ SERBEST ZAMAN AKTİVİTELERİNİN  
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İYİMSERLİK VE İYİ OLUŞA  
ETKİSİ: EMNİYET MENSUPLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Hazırlayan  
Bahri KENDİR  
ORCID No: 0009-0002-5458-6249**

**Danışman  
Prof. Dr. Dilek ATÇI  
ORCID No: 0000-0002-5541-9584**

**MART-2024, MERSİN**

## ÖZET

### **CİDDİ VE KAYITSIZ SERBEST ZAMAN AKTİVİTELERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İYİMSERLİK VE İYİ OLUŞA ETKİSİ: EMNİYET MENSUPLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Rekreatif aktivitelerin bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını iyileştirme ve psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlama potansiyeli, özellikle zorlu meslekleri icra eden polisler için önemli bir araştırma alanını temsil etmektedir. Bu çalışmada ciddi ve kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılan emniyet mensubu bireylerin psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış olup araştırmanın örneklemini çalışan emniyet mensubu personeller oluşturmuştur. Araştırmada kolayda örneklem yoluyla 2023 yılı Eylül ayı içerisinde online ve yüzyüze olmak üzere toplam 408 emniyet mensubu bireyden veri toplanmıştır. Yapılan sapan analizi sonrası 392 veri üzerinden çalışma yürütülmüştür. Araştırmada güvenilirlik, geçerlilik analizleri ardından değişkenler arasında korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Araştırma sonuçları ciddi serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyinin iyimserlik, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisinin olduğunu; buna karşın kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyinin ise iyimserlik, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı etkisinin olmadığını göstermiştir. Ek olarak iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasında aynı şekilde psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu sonuçlar, polislerin ve travmatik olaylara maruz kalma olasılığı yüksek diğer meslek gruplarının (hemşire, avukat, askeri personel, psikolog) iyi oluşuna katkıda bulunacak çözüm odaklı stratejiler geliştirmeleri için yol gösterici bilgiler sunmaktadır. Araştırma zorlu mesleki koşullara rağmen ciddi ve kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılan emniyet mensuplarının yüksek düzeyde iyimserlik, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluşa sahip olduklarını göstermiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreatif Aktivite, Ciddi Serbest Zaman, Kayıtsız Serbest Zaman, Psikolojik Dayanıklılık, İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş

**Danışman:** Prof. Dr. Dilek ATÇI, Mersin Üniversitesi, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Mersin.

## SUMMARY

### THE EFFECT OF SERIOUS AND CASUAL LEISURE ACTIVITIES ON PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, OPTIMISM AND WELL-BEING: A RESEARCH ON POLICE MEMBERS

The potential of recreational activities to improve the physical and psychological health of individuals and contribute to their psychological well-being represents an important research area, especially for police officers who perform demanding professions. In this study, psychological resilience, optimism and psychological well-being levels of police officers participating in recreational activities were analysed. The research was designed in the relational survey model and the sample of the research consisted of police officers and ranking personnel. Data were collected from 408 police officers through convenience sampling. The results of the study showed that the level of participation in serious leisure activities had a significant and positive effect on optimism, psychological resilience and psychological well-being, whereas the level of participation in casual leisure activities had no statistically significant effect on optimism, psychological resilience and psychological well-being. In addition, positive and significant relationships were found between optimism and psychological resilience and psychological well-being, as well as between psychological resilience and psychological well-being. These results provide insights for developing solution strategies that will contribute to the well-being of police officers and other professional groups (nurses, lawyers, military personnel, psychologists) who are likely to be exposed to traumatic events. The study showed that police officers who participated in recreational activities despite challenging professional conditions had high levels of optimism, psychological resilience and psychological well-being.

**Keywords:** Recreational Activity, Serious Leisure, Casual Leisure, Resilience, Optimism, Psychological Well-Being

**Advisor:** Prof. Dr. Dilek ATÇI, Mersin University, Department of Recreation Management, Mersin.

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimin her aşamasında bilimsel yöndeki katkıları ve etik değerlere olan yaklaşımıyla örnek aldığım, öğrencisi olduğum için şanslı hissettiğim, çalışmamın her evresinde (yazım ve noktalama düzenlemeleri dahil) yol göstericiliği ile en zor ve karmaşık anlardan çıkmama sağladığı destek ile yoluma ışık tutan, her zaman güven verici ve destekleyici yaklaşan, eğitimim boyunca kendisinden çok şey öğrendiğim danışmanım Sayın Prof. Dr. Dilek ATÇI Hocama;

Eğitime başladığım günden itibaren akademik duruşuna hayran kaldığım deneyim ve geri bildirimlerinden yararlandığım güler yüzü ve samimiyetiyle kendimi geliştirmemde önemli katkısı olan desteğini her zaman hissettiren Sayın Prof. Dr. Göknil Nur KOÇAK Hocama;

Çalışma hayatım başta olmak üzere eğitim sürecimde desteklerini esirgemeyen şube müdürüm Sayın Veyis KILIÇ başta olmak üzere tüm amirlerime ve mesai arkadaşlarıma;

Çalışmamla ilgili bilgi ve deneyimlerini paylaşarak tezime önemli katkılar sunan Sayın Doç. Dr. Gamze ERYILMAZ'a;

Yüksek lisans eğitimim boyunca ders aldığım Mersin Üniversitesi Turizm Fakültesi Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı'nın değerli hocalarına;

Her fırsatta kapısını çaldığım sevgili arkadaşım Arş. Gör. Melih Deniz İŞCEN başta olmak üzere kıymetli dönem arkadaşlarıma;

Hayatımın her aşamasında yanımda olan evlatları olmaktan gurur duyduğum canım anne ve babama, her zaman yanımda hissettiğim ve isimlerini tek tek sayamayacağım kadar fazla olan diğer aile fertlerime ve dostlarıma, eğitim hayatım boyunca kendilerinden çok şey öğrendiğim bütün hocalarıma;

**SONSUZ TEŞEKKÜRLER...**

**Bahri KENDİR**

## İÇİNDEKİLER

|                                                           | Sayfa       |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| <b>İÇ KAPAK</b>                                           | <b>i</b>    |
| <b>ONAY</b>                                               | <b>ii</b>   |
| <b>ETİK BEYAN</b>                                         | <b>iii</b>  |
| <b>ÖZET</b>                                               | <b>iv</b>   |
| <b>SUMMARY</b>                                            | <b>v</b>    |
| <b>TEŞEKKÜR</b>                                           | <b>vi</b>   |
| <b>İÇİNDEKİLER</b>                                        | <b>vii</b>  |
| <b>TABLolar DİZİNİ</b>                                    | <b>viii</b> |
| <b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b>                                    | <b>ix</b>   |
| <b>GİRİŞ</b>                                              | <b>1</b>    |
| 1.1. Araştırmanın Problemi                                | 2           |
| 1.2. Araştırmanın Amacı                                   | 3           |
| 1.3. Araştırmanın Önemi                                   | 3           |
| 1.4. Hipotezler                                           | 4           |
| <b>2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR</b>                  | <b>6</b>    |
| 2.1. Boş Zaman ve Rekreatasyon Kavramları                 | 6           |
| 2.1.1. Boş Zaman (Leisure)                                | 6           |
| 2.1.2. Rekreatasyon                                       | 7           |
| 2.2. Psikolojik Dayanıklılık                              | 8           |
| 2.2.1. Psikolojik Dayanıklılıkta Risk Faktörleri          | 10          |
| 2.2.2. Psikolojik Dayanıklılıkta Koruyucu Faktörler       | 11          |
| 2.3. İyimserlik                                           | 13          |
| 2.4. Psikolojik İyi Oluş                                  | 14          |
| 2.5. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılan Çalışmalar  | 16          |
| 2.6. İyimserlikle İlgili Yapılan Çalışmalar               | 18          |
| 2.7. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Yapılan Çalışmalar      | 21          |
| <b>3. TEORİK ÇERÇEVE</b>                                  | <b>24</b>   |
| 3.1. Pozitif Psikoloji                                    | 24          |
| 3.2. Ciddi Serbest Zaman                                  | 25          |
| 3.3. Kayıtsız Serbest Zaman                               | 27          |
| <b>4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ</b>                            | <b>30</b>   |
| 4.1. Araştırmanın Modeli                                  | 30          |
| 4.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi                      | 31          |
| 4.3. Veri Toplama Araçları                                | 32          |
| 4.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği                     | 32          |
| 4.3.2. İyimserlik (Yaşam Yönelimi) Ölçeği                 | 32          |
| 4.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği                         | 33          |
| 4.3.4. Rekreatif Aktivite Katılım Sıklığı Ölçeği          | 33          |
| 4.4. Verilerin Toplanması ve Hazırlama Süreci             | 34          |
| 4.5. Güvenilirlik Analizleri                              | 34          |
| 4.6. Geçerlilik Analizleri                                | 36          |
| <b>5. BULGULAR VE DEĞERLENDİRME</b>                       | <b>39</b>   |
| 5.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Ortalama Bulguları | 39          |
| 5.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi  | 42          |
| 5.3. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Regresyon Analizi   | 43          |
| <b>KAYNAKLAR</b>                                          | <b>50</b>   |
| <b>EKLER</b>                                              | <b>62</b>   |
| <b>BENZERLİK RAPORU ÖZET SAYFASI</b>                      | <b>64</b>   |
| <b>ÖZGEÇMİŞ</b>                                           | <b>65</b>   |

## TABLÖLAR DİZİNİ

|                                                                                                  | Sayfa |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Tablo 2. 1.</b> Rekreasyon Gereksiniminin Nedenleri                                           | 8     |
| <b>Tablo 2. 2.</b> Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri                        | 10    |
| <b>Tablo 2. 3.</b> Psikolojik Dayanıklılık Risk Faktörleri                                       | 11    |
| <b>Tablo 2. 4.</b> Psikolojik Dayanıklılık Koruyucu Faktörler                                    | 12    |
| <b>Tablo 3. 1.</b> Geleneksel ve Pozitif Psikolojinin Odaklandığı Temel Kavramlar                | 25    |
| <b>Tablo 4. 1.</b> Ölçek Maddelerinin Güvenilirlik Analizi Bulguları (n=392)                     | 35    |
| <b>Tablo 4. 2.</b> Ölçeklere İlişkin Faktör Analizi Sonuçları(n=392)                             | 37    |
| <b>Tablo 5. 1.</b> Araştırmada Kullanılan İyimserlik Ölçeğinin Ortalama Bulguları                | 39    |
| <b>Tablo 5. 2.</b> Araştırmada Kullanılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ortalama Bulguları       | 40    |
| <b>Tablo 5. 3.</b> Araştırmada Kullanılan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Ortalama Bulguları   | 40    |
| <b>Tablo 5. 4.</b> Araştırmada Kullanılan Rekreatif Aktivite Sıklık Ölçeğinin Ortalama Bulguları | 41    |
| <b>Tablo 5. 5.</b> Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi                           | 42    |
| <b>Tablo 5. 6.</b> Araştırma Değişkenlerine İlişkin Regresyon Analizi                            | 43    |
| <b>Tablo 5. 7.</b> Hipotez Testi Sonuçları                                                       | 47    |

## ŞEKİLLER DİZİNİ

|                              | Sayfa |
|------------------------------|-------|
| Şekil 4. 1. Araştırma Modeli | 31    |



## GİRİŞ

İnsanların ve toplumların yaşamları boyunca güvenlik ihtiyacı temel bir gereksinim olarak kabul edilmiştir. Psikolog Abraham Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisinde de vurgulandığı gibi güvenlik ihtiyacı, fiziksel ve duygusal olarak güvende olma arzusunu ifade eder (Maslow, 1943). Bu ihtiyaç, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılama ve refahlarını sağlama konusundaki çabalarını belirleyebilir. Güvenlik ihtiyacı, bireylerin kendilerini ve sevdiklerini koruma, istikrarlı bir ortamda yaşama ve geleceklerini planlama arzusunu içerir. Bu nedenle toplumlar güvenlik sağlama konusundaki önlemleri ve kurumları önemseyerek bu ihtiyacı karşılamaya çalışır.

Polislik mesleği, toplumun güvenliğini sağlama, suçla mücadele etme ve kamu düzenini koruma gibi önemli ve karmaşık görevleri üstlenir. Bu görevler polislerin sadece kanunun uygulanmasını sağlamakla kalmayıp aynı zamanda toplumun genel refahını korumayı da içerir. Polisler, görevlerini yerine getirirken yüksek risk ve sorumluluklarla karşı karşıya kalır. Özellikle suçla mücadele etme ve olaylara müdahale etme süreçlerinde, beklenmedik ve tehlikeli durumlarla sık sık karşılaşabilirler. Bu durum polislerin fiziksel ve psikolojik olarak gerginlik yaşamasına ve stres seviyelerinin artmasına neden olmaktadır (Finn ve Tomz, 1998; Centre for Occupational and Environmental Health, 2000; Ansgel, 2000; Gül ve Delice, 2011; İnankul ve Tırakoğlu, 2016; Beçetek, 2021).

Polislik mesleğinin hem fiziksel yük hem de zihinsel ve duygusal yük açısından yoğun bir niteliğe sahip olduğu söylenebilir. Polisler, yalnızca bedensel yeteneklerinin ötesinde, karmaşık durumları hızlı bir şekilde analiz edebilme, doğru kararlar alabilme ve stres altında sakin kalabilme gibi zihinsel yeteneklere sahip olması gerektiği düşünülebilir. Polislik mesleği genellikle travmatik olaylarla doğrudan temas gerektirir. Bu nedenle polislerin travma sonrası toparlanma süreçleri öncelikli bir öneme sahiptir. Bu zorlu süreçte polislerin sağlıklı bir şekilde iyileşmeleri ve mesleki işlevselliıklarını korumalarının kritik bir gereklilik olduğu düşünülmektedir.

Teknolojik gelişmeler, eğitim ve gelir düzeylerinin yükselmesi ile birlikte insanların yaşam sürelerinin uzaması bireylerin serbest zamanlarının genişlemesine katkı sağlamıştır. Bu etkenlerin bir araya gelmesi rekreatif etkinliklere olan talebin de artmasına neden olmaktadır. Bireyler serbest zamanlarını değerlendirmek ve kişisel gelişimlerini desteklemek için çeşitli rekreatif aktivitelere yönelmektedirler (Mansuroğlu, 2002). Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirerek günlük rutinden uzaklaşma, dinlenme ve keyif alma amacıyla kendi istekleri doğrultusunda gerçekleştirdikleri bedensel ve zihinsel yenilenme aktivitelerinin bütünü olarak tanımlanabilir (Uzun ve Altunkasa, 1991). Rekreasyon bireylerin sosyal, kültürel ve spor faaliyetlerine katılarak hem kişisel gelişimlerine katkıda bulunmalarını sağlar hem de toplumsal ilişkilerini güçlendirir (Bucher ve Bucher, 1974). Rekreasyon etkinliklerinin önemi sadece bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığına katkıda bulunmakla (İskender ve ark., 2015) kalmaz, aynı zamanda toplumsal dayanışmayı artırır, demokratik toplum yapısını destekler ve insanların mutluluğuna katkı sağlar (Karaküçük, 2008).

Rekreatif aktivitelere katılımın emniyet mensuplarının fiziksel, zihinsel sağlıklarını ve mesleki işlevselliklerini korumalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu aktiviteler hem fiziksel hem de zihinsel olarak dinlenmelerini ve yenilenmelerini sağlayarak stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bu sayede emniyet mensupları hem mesleki performanslarını artırabilir hem de genel yaşam kalitelerini yükseltebilirler. Bu sebeple emniyet mensuplarının ciddi ve kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılımının psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artıracığı öngörülmektedir. Bu tür etkinliklerin mesleki stres ve travmalara karşı bir tür koruma sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu aktiviteler iş yaşamı ile kişisel yaşam arasında bir denge kurmalarına ve iş stresini azaltmalarına olanak tanıyarak genel psikolojik sağlıklarını destekleyebilir. Dolayısıyla ciddi ve kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılım emniyet mensuplarının mesleki performanslarını ve kişisel refahlarını artırıcı bir etken olarak kabul edilebilir.

Emniyet mensuplarının meslekleri gereği maruz kaldıkları zorluklara rağmen yüksek düzeyde iyimserlik, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluşa sahip olmaları yaşadıkları sıkıntılar, travmalar ve stresle etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda rekreatif aktivitelere katılımın emniyet mensuplarının psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerine olan etkisinin araştırılması büyük önem taşımaktadır. Bu araştırma emniyet mensuplarının mesleki yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla daha etkin bir şekilde başa çıkmalarını sağlamak ve hem mesleklerinde hem de sosyal yaşamlarında daha başarılı olmalarını desteklemek açısından önem arz etmektedir.

Araştırmada öncelikle konuyla ilgili kavramsal çerçeve ve literatüre yer verilmekte, sonrasında araştırmanın yöntemi tanıtılarak, kullanılan ölçeklerin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları sunulmaktadır. Daha sonraki bölümde araştırmanın hipotez testlerine ilişkin bulgular yer almaktadır. Araştırma, bulguların tartışıldığı ve önerilerin geliştirildiği sonuç bölümüyle son bulmaktadır.

### **1.1. Araştırmanın Problemi**

Son yıllarda birçok araştırmacı (Frederickson, 2001; Seligman, 2002; Peterson, 2009) psikoloji biliminin bireylerin sadece zayıflık ve eksikliklerine değil, güçlü ve olumlu yönlerine yönelmesi gerektiğine dikkat çekmiş, bu yönelim pozitif psikoloji olarak adlandırılan bir akıma dönüşmüştür. Pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte toplumların ekonomik açıdan gelişmişliklerinin yanı sıra mutluluk düzeylerinin de önemsenmesiyle birlikte çeşitli ulusal ve uluslararası kurumlar tarafından toplumların mutluluk (iyi oluş) düzeyleri ölçülmeye ve karşılaştırılmaya başlanmıştır. Pozitif psikolojiyle ilgili yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluş, psikolojik dayanıklılık, öz belirleme, yaşam doyumu, öz-şefkat, farkındalık, öz güven ve iyimserlik gibi kavramların öne çıktığı görülmektedir (Bulut,2020). Pozitif psikoloji (Seligman, 2002), bireyi ileri götürecek olan güçlü yönlerine yönelmekte, bireyin olumlu özelliklerini desteklemektedir. Pozitif psikolojinin amacı bireylerin kendi yeteneklerini fark etmeleri neticesinde yaşamlarında daha sağlıklı ve mutlu bireyler olmalarını sağlamaktır. Bunu sağlamanın farklı

yolları vardır. Rekreatif aktiviteler de bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını iyileştirici etkiye sahiptir. Rekreatif aktivitelerin nihai hedefi insanların iyi oluşuna katkı sağlamaktır (Özcan, 2019). Topluma hizmet anlamında zor meslekleri icra edenler için iyimserliklerini korumak, psikolojik açıdan dayanıklı olmak çok önemli olmakla birlikte bir o kadar da zordur. Özellikle polisler işleri gereği çok sık olumsuz durumlarla, tehlikelerle yüz yüze gelmekte, travmatik olaylara tanıklık etmekte, çoğu zaman da bizzat yaşamaktadırlar. İş hayatlarında yaşananlar hayatlarının iş dışında kalan zamanlarını da etkilemektedir. Bunun sonucunda profesyonelce görevini yapmaya çalışan polisler hem fiziksel ve psikolojik olarak yıpranmakta hem de iş ve sosyal yaşamlarında sorunlar yaşamaktadırlar. İşlerinde ciddi ve tehlikeli durumlarla iç içe olunca hayata karşı daha olumsuz bir tavır geliştirebilmekte, bu da psikolojik dayanıklılıklarını ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir.

Geleceğe pozitif bir yaklaşımla bakmak, bireyin karşı karşıya kaldığı olumsuz durumlardan sonra kendini toparlaması anlamında daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluş anlamına gelmektedir. Yapılan çalışmalarda (Miranda ve Cruz, 2020; Padhy, Chelli, ve Padiri, 2015; Karacaoğlu, ve Köktaş, 2016), iyimserliğin psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür. Bu bağlamda, polislerin hayatları boyunca karşılaştıkları olumsuz durumların üstesinden gelme becerisine ihtiyaçları vardır. Yapılan araştırmalar rekreatif aktivitelerin pozitif psikoloji alanında ele alınan birçok kavramı güçlendirdiğini ortaya koymuştur (Saltık ve Akova, 2019). Rekreatif aktiviteler bireylerin kendi istekleriyle katıldıkları sportif, kültürel ve sanatsal etkinliklerdir ve en temel işlevleri yenilenme yoluyla bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamaktır (Dinç, Güzel ve Özbey, 2018).

Emniyet mensuplarının meslek hayatları boyunca karşılaşılabilecekleri olaylar ve travmatik deneyimler bağlamında, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve psikolojik sağlamlık seviyelerinin belirlenmesinin ve artırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle emniyet mensuplarının katıldıkları ciddi ve kayıtsız serbest zaman aktivitelerinin psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve genel olarak psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini araştırmak araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmada iş yaşamları boyunca birçok travmatik olayı deneyimleyen polislerin, rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik düzeylerini yükselterek iyi oluşlarını etkileyip etkilemediği araştırılacaktır. Ayrıca rekreatif etkinlikler arasındaki ayrım dikkate alındığında ciddi ve kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılımın sözü edilen bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerini ayrı ayrı incelemek çalışmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır.

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Çalışmanın sonuçları, polislik mesleği nezdinde topluma hizmet ederken travmatik olaylar ya da olumsuz koşullara maruz kalma olasılığı yüksek diğer meslek gruplarına (hemşire, avukat, askeri

personel, psikolog) da yol gösterici olacaktır. Polislerin meslekleri gereği sürekli halkla iç içe ve iletişim halinde olması sebebiyle vatandaşın beklentilerine her daim çözüm odaklı karşılık vermesi ve güçlü duruşunu devam ettirmesi gereklidir. Dolayısıyla bu araştırma sonuçlarının mesleki, bireysel ve çevresel (toplumsal) katkılarının olacağı düşünülmektedir.

Yapılan literatür taramasında ulusal ve uluslararası (tarama sadece İngilizce literatürü kapsamaktadır) literatürde ciddi ve kayıtsız serbest zaman etkinliklerinin etkilerinin araştırıldığı bu kapsamda bir çalışmaya rastlanmamış olması ile çalışmanın literatüre katkı sunacağını düşünülmektedir.

#### **1.4. Hipotezler**

Yapılan çalışmalar, psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Ryff & Singer, 2003; Pidgeon & Keye, 2014; Sourı & Hasanirad, 2011). Ghadami ve Khalatbari (2015) tarafından yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık ile iyimserlik arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Sourı ve Hasanirad (2011) tarafından yapılan çalışmada da psikolojik dayanıklılık ile iyimserlik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Shah & Deshpande (2022) tarafından yapılan bir başka çalışmada da yine psikolojik dayanıklılıkla iyimserlik arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, iyimserliğin psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde iyimserliğin kısmi aracılık etkisi olduğu da belirtilmiştir. Aynı zamanda, psikolojik dayanıklılığın iyimserlik üzerinde de olumlu bir etkisi bulunmaktadır (Yu ve Zhang, 2007). İyimserliğin ise psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur (Scheier ve Carver, 1985). Diğer bir çalışmada psikolojik dayanıklılık ile iyimserlik bir arada değerlendirildiğinde, her iki faktörün de psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkisi olduğu belirtilmiştir (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016; Değirmenci, 2019). Ayrıca bir diğer çalışmada serbest zaman etkinliklerine olan ilgi ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Spor alanında yapılan serbest zaman etkinliklerinin ise psikolojik dayanıklılığı %12.5 oranında arttırdığı belirlenmiştir (Aydın ve Altungül, 2022)

Araştırmanın hipotezleri sözü edilen çalışmalar ışığında aşağıdaki gibi oluşturulmuştur.

H<sub>1</sub>: Ciddi ve kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyi iyimserliği olumlu yönde etkilemektedir.

H<sub>2</sub>: Ciddi ve kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyi psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilemektedir.

H<sub>3</sub>: Ciddi ve kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyi psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir.

H<sub>4</sub>: İyimserlik psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilemektedir.

H<sub>5</sub>: Psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi vardır.

H<sub>6</sub>: İyimserlik psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir.



## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR

Bu kısımda araştırmanın kavramsal çerçevesini oluşturan, boş zaman, rekreasyon, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş kavramları açıklanacak ve ilgili literatüre yer verilecektir.

### 2.1. Boş Zaman ve Rekreasyon Kavramları

#### 2.1.1. Boş Zaman (Leisure)

Boş zaman, “izin vermek” veya “izinli olmak” anlamına gelen Latince “Licer” kelimesinden türetilmiş olup, Türkçe’ye “boş zaman” olarak çevrilmiştir. Boş zaman, genellikle bireyin kendini çalışma zorunluluğundan ve kısıtlamalarından özgürleştirdiği bir süreçtir (Tezcan, 2007).

Boş zaman kavramı ile ilgili farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Boş zaman, bireylerin günlük yaşamlarını idame ettirmek için gerekli olan zorunlu faaliyetlerin dışında kalan ve kişisel tercihlerine göre değerlendirilebilen zaman aralığını tanımlar. (Mull vd., 1997). Boş zaman, yemek, içmek, uyumak ve çalışmak gibi temel yaşamsal ihtiyaçların yerine getirilmesinin ardından kalan ve bireylerin özgürce kullanabileceği zaman dilimi olarak tanımlanır (Altuntaş, 1990).

Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği’nin tanımına göre boş zaman, bireylere seçim özgürlüğü sunan, yaratıcılığı teşvik eden ve kişisel tatmini artıran eğlenceli aktivitelerin öncülüğünü yaptığı, hayatın özel bir bölümüdür. Aktivite kavramı sadece fiziksel boyutlarıyla sınırlı kalmayıp, sosyal, estetik, entelektüel ve ruhsal unsurları da barındıran kapsamlı bir yapıyı ifade eder. Bireylerin sadece bedensel olarak değil, aynı zamanda sosyal ilişkiler, estetik algı, zihinsel gelişim ve ruhsal deneyimler açısından da etkileşim içinde olduğu faaliyetleri kapsamaktadır (Ağılönü, 2007).

Stebbins (2005b), ise boş zamanı “çalışma ve iş dışı yükümlülüklerden geriye kalan zaman” olarak tanımlamıştır. Boş zaman, bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak veya doyum sağlamak amacıyla kaynak ve becerilerini kullanarak, herhangi bir baskı altında olmadan isteyerek gerçekleştirdikleri; belirli çerçevelerle sınırlanmış aktiviteleri içerir. Bu aktiviteler, bireylerin kişisel tercihlerine dayalı olarak özgürce yapılan ve tatmin edici keyif sağlayan faaliyetleri içermektedir.

“Boş zaman” kavramı genellikle zorunlu faaliyetler dışında kalan ve amaçsız, yapılandırılmamış zaman olarak algılanmaktadır. “Boş” kelimesi içinde hiçbir şey bulunmayan, bir işi olmama durumu, gerçeğe dayanmayan, bir işe yaramayan, yararlı olmayan gibi anlamlara gelmektedir (Güncel Türkçe Sözlük, “Boş” Erişim Tarihi: 01.09.2023). Bu da zamanın boşa geçirildiği, değerlendirilmediği veya yararsız olduğu anlamına gelebilir ki bu da olumsuz bir çağrışım yaratmaktadır. Bu sebeple “serbest zaman” ifadesinin kullanımı daha uygun olabilir. Bu kavram, bireyin kendi tercihlerine göre değerlendirdiği, özgür iradesiyle seçtiği ve genellikle kişisel gelişim, dinlenme, eğlence veya hobi gibi faaliyetlere ayırdığı zamanı ifade eder ve zamanın bilinçli ve anlamlı bir şekilde kullanıldığına vurgu yapar. Bu nedenle “serbest zaman” terimi, zamanın kişisel tercihler ve özerklikle dolu değerli ve yapıcı bir şekilde kullanılmasını daha iyi yansıttığı için çalışmanın geri kalanında boş zaman kavramı yerine

serbest zaman kavramı tercih edilmiştir. Bu terimin, bireylerin zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine dair daha pozitif bir perspektif sunduğu ve zamanın aktif ve bilinçli bir şekilde kullanılmasına teşvik ettiği düşünülmektedir.

### 2.1.2. Rekreasyon

Teknolojinin hızla gelişmesiyle insanların yoğun iş ve iş dışı yaşamları önemli bir değişime uğramıştır. Sanayi Devrimiyle başlayan yeni dünya düzenindeki değişim iş yaşamını kolaylaştırmış, zamanın daha verimli kullanılmasını sağlamıştır. Bunun yanında Sanayi Devrimi sonrasında ortaya çıkan modern toplum, dolaylı yoldan bireyde fiziksel ve zihinsel olarak derin yaralar da bırakmıştır. Serbest zaman faaliyetleri bireyin içinde bulunduğu bu olumsuz durumlardan kurtulması, zihnini boşaltıp kendini yenilemesine yönelik bir çözüm olarak görülebilir (Sürer, 2001). Bireyin beden ve ruhunu yenilemesi kişisel tatmin sağlamak için zevk ve haz almasıyla gerçekleşir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017). Dolayısıyla hem iş hem sosyal yaşamlarında başarılı bireylerin hayatlarında rekreasyonun önemli bir yeri vardır. Bireyin serbest zamanını doğru ve verimli kullanarak kendini yenilemeye özen göstermesi gerekmektedir. Bu sayede birey ruhsal ve fiziksel açıdan daha sağlıklı, tatminkâr ve kaliteli bir yaşama kavuşacaktır (Sürer,2001).

Serbest zaman iki tarafı keskin bir kılıca benzetilebilir. Serbest zamanın doğru kullanımı bireysel ve toplumsal gelişim, yanlış kullanımı ise bazı ruhsal sağlık sorunlarını (stres, bunalım vb.) ortaya çıkarmaktadır (Karaküçük, 2005). Bu bilgiler ışığında rekreasyon için yeterli imkân ve düzen sağlanması halinde bireyin ve toplumun yaşam kalitesi üzerinde önemli ölçüde katkı sağladığı söylenmektedir (Yılmaz ve Ark., 2006).

Latince ‘‘recreate’’ kelimesinden türetilen yeniden yaratma, tazelenme anlamındaki rekreasyon, gönüllü olarak yapılan bireyleri yenileyen, dinlendiren (Kraus, 1984), fiziksel, bilişsel ve sosyal bileşenler içeren çok yönlü aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Broadhurst,2001). Yenilenme (recreation) durumu, faaliyetlerin özelliklerinden ziyade, katılımcıların yenilenme sürecine ilişkin kişisel değerlendirmeleri temel alınarak ele alınır. Başka bir deyişle, rekreasyon, belirli koşullar altında ve belirli hedefler doğrultusunda gerçekleştirilen bir etkinlik olmasının ötesinde, katılımcının etkinlik sırasında kendi durumu hakkında oluşturduğu özel yargıya göre değerlendirilir (Koçak ve Eryılmaz, 2018). Bireylerin yoğun iş temposu, rutin yaşam tarzı veya olumsuz çevresel faktörler nedeniyle tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen fiziksel ve zihinsel sağlıklarını tekrar kazanmak, korumak veya sürdürmek amacıyla keyif ve haz alacakları etkinlikler yaparak, tamamen iş ve zorunlu ihtiyaçların dışında kalan zamanlarını gönüllü olarak tek başlarına veya gruplar halinde seçtikleri etkinliklerle değerlendirmeleri, rekreasyonun kapsamlı bir tanımını oluşturmaktadır (Karaküçük, 1999).

Rekreasyona duyulan gereksinimin nedenleri bireysel ve toplumsal nedenler olarak ikiye ayrılır.

**Tablo 2. 1.** Rekreasyon Gereksiniminin Nedenleri

| Bireysel                                                                                                                                                                                                                                                              | Toplumsal                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Fiziksel ve ruhsal gelişim kazandırır.</li> <li>Bireyi sosyalleştirir.</li> <li>Kişisel becerilerin gelişmesini sağlar.</li> <li>Yaratıcılığı geliştirir.</li> <li>İş verimini artırır.</li> <li>Mutluluğu artırır.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Toplumsal birlikteliği sağlar.</li> <li>Demokratik toplumun oluşturulmasını sağlar.</li> </ul> |

**Kaynak:** (Soykan, 2004)’den yararlanılarak yazar tarafından oluşturulmuştur

Rekreasyon ve serbest zaman (leisure) arasındaki ilk bağlantı aslında Antik Yunan’da Aristoteles tarafından gösterilmiştir. Aristoteles serbest zamanı haz, rekreasyon ve tefekkür olmak üzere üç kategoriye ayırmıştır (Cordes, 2013: 1). Amerika Birleşik Devletleri’nde “rekreasyon” terimi “serbest zaman” teriminden çok daha önceleri kullanılmaya başlanmıştır (Auger, Theriault ve Roult, 2020). Terimlerin tarihsel süreçte farklı bölgelerde bazen de birbirinin yerine kullanılmalarıyla karmaşa artmıştır. Aslında Aristo’nun da belirttiği gibi rekreasyon, serbest zamanın bir alt kümesidir.

## 2.2. Psikolojik Dayanıklılık

Resilience kelimesine Oxford İngilizce Sözlüğü’nden sözcük anlamı olarak bakıldığında “önceki duruma geri dönme”, “geri sıçrama” ve “iyileşmenin gücü” gibi anlamlara gelmektedir. Kavramın Türkçesi, “dayanıklılık (Taşkın ve Çetin,2006), “kendini toparlama gücü” (Terzi,2005), “psikolojik sağlamlık” (Gizir,2004, Kararımak,2006), “yılmazlık” (Öğülmüş,2001), “psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011) olarak kullanılmıştır.

Basım ve Çetin (2011) tarafından ulusal literatürdeki kavram çeşitliliğinin azaltılması amacıyla üniversitelerin psikiyatri ve psikoloji bölümlerinde görevli 23 öğretim görevlisinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada İngilizce “resilience” olarak ifade edilen kelimeyi en iyi açıklayan Türkçe kelimenin “psikolojik dayanıklılık” olduğu sonucuna varılmıştır. Bu nedenle çalışmada psikolojik dayanıklılık kavramının kullanımı tercih edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılık, potansiyel olarak travmatik olaylara maruz kalan yetişkinlerin psikolojik ve fiziksel işlevselliklerini sürdürme kabiliyetini ifade eder (Bonanno, 2004). Psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorlu ve olumsuz deneyimlere karşı gösterdiği uyum yeteneğidir. Bu yetenek özellikle zorlu koşullar altında sürekli olarak sınanan kişilerde gözlemlenir ve standart gelişim süreçlerinde görülen adaptasyon biçimlerinden ayrılır (Vanderbilt ve Adriance, 2001). Bu bağlamda psikolojik dayanıklılığın özellikle iki koşulla ilişkilendirildiği vurgulanmaktadır. Bu koşullar, olumsuz şartlara karşın bireylerin olumlu sonuçlar (sağlam bir zihinsel sağlık, başarı, üst düzey performans veya uygun bir uyum düzeyi) elde etmesi ve bu sonuçları sürekli bir biçimde koruyabilmesi olarak

tanımlanabilir (Tiet ve Huizinga, 2002). Dolayısıyla psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler hayatları boyunca karşılaştıkları olumsuz durumlara rağmen uyumlu ve başarılı bir yaşam sürdürmektedirler (Stewart, Reid ve Mangham, 1997).

Psikolojik dayanıklılık terimi, tarihsel olarak yeni bir kavram olmamakla beraber başlangıçta psikoloji alanında tanımlayıcı bir terim olarak kullanılmamıştır. Genel olarak fiziksel anlamda bir nesnenin dayanıklılığı ve bir maddenin baskı altına girdikten sonra test edildikten sonra eski halini alma kabiliyeti olarak tanımlanmıştır. Başka bilim dallarından psikoloji alanına uyarlanan bu kavram esas olarak güç, esneklik ve sağlamlığı ifade etmektedir (Kacmarek, Mack ve Dimas, 1990; akt. Korn, 2014). İlk olarak 17.yyda kullanılmaya başlanan sağlamlık terimi önce ağaç ürünlerinde ani ve şiddetli yükleri kırılmadan esneyerek karşılayabilmesini açıklamak için kullanılmıştır (McAslan, 2010; akt. Korn, 2014).

Psikolojik dayanıklılık kavramı ilk olarak Kobasa (1979) tarafından işten çıkarılan üst düzey yöneticilerin yaşadıkları stresli ve travmatik olaylarla nasıl mücadele ettiğini araştırdığı çalışmasında kullanılmıştır. Araştırma sonucunda olaylara maruz kalan yöneticilerin olaylarla iki farklı şekilde mücadele ettiği ortaya çıkmıştır. Bazı yöneticilerin daha sağlıklı ve diğer yöneticilere nazaran daha az psikolojik ve fizyolojik problemlerinin olduğu görülmüştür. Dolayısıyla stres ve travma gibi olumsuz durumların sonuçlarına karşı bazı dirençler olduğu bulgulanmış buna da psikolojik dayanıklılık adı verilmiştir. Psikolojik dayanıklılık, strese direnme ve korunmaya tampon olma özelliğiyle ortaya çıkmıştır (Tekin, 2011).

Benard (1991) tarafından yapılan bir çalışmada, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin genellikle dört ortak özelliğe sahip oldukları belirtilmiştir:

1. Sosyal yeterlilik: Diğer insanlardan olumlu geri bildirim alabilme yeteneği ve yetişkinlerle sağlıklı ilişkiler kurabilme becerisi.
2. Sorun çözme becerisi: Başkalarından yardım almayı azaltarak, kendi kendine sorunları çözebilme yeteneği.
3. Özerklik: Kendine güvenme ve bağımsız kararlar alma yeteneği.
4. Amaç ve gelecek odaklılık: Umuda ve parlak bir geleceğe inanç.

Daha detaylı incelendiğinde psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin özellikleri üç ana başlık altında da açıklanabilir:

**Tablo 2. 2.** Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

| Sosyal Özellikler                                                                                                                                                                                           | Duyusal Özellikler                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Bilişsel/Akademik Özellikler                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>İlişki geliştirmede yeteneklidir.</li> <li>Etkili iletişim becerilerine sahiptir.</li> <li>İhtiyaç halinde yardım isteyebilir. Fakat genelde isteksizdir.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kendine güveni yüksektir.</li> <li>Öz saygı ve kendini kabul ve öz yeterlilik seviyesi yüksektir.</li> <li>Farkındalık ve duyguları kontrol becerisi gösterir.</li> <li>Karşılaştığı yeni durumlara kolay adapte olabilir.</li> <li>Kaygıya dayanma gücü yüksektir.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Başarı/motivasyon güdüsü yüksektir.</li> <li>Gelecekle ilgili planlama yapar.</li> <li>Stresli ve travmatik durumlar karşısında mantıklı ve etkili müdahalelerde bulunur.</li> <li>Dışsal motivasyonu içsel motivasyona döndürür.</li> </ul> |

**Kaynak:** Haynes'den [2005] aktaran Şahin, 2014:17

### 2.2.1. Psikolojik Dayanıklılıkta Risk Faktörleri

Psikolojik dayanıklılık üzerine çalışan uzmanlar, genellikle dayanıklılıktan bahsedebilmek için bireyin karşılaştığı ciddi bir risk veya olumsuz koşulların aşılması ve bu durumlarda belirgin bir performansın ortaya konulması gerektiği konusunda ortak bir görüşe sahiptirler. (Masten ve Coastworth, 1998). Psikolojik dayanıklılık, kişilerin yaşadığı olumlu değişimleri ve sonuçları kapsar, bu da onların zorluklarla başa çıkma ve bu süreçten güçlenerek çıkma yeteneklerini ifade eder. Öte yandan, risk faktörü, bireylerin henüz tecrübe etmediği ancak gelecekte olası negatif etkilere yol açabilecek durumlar olarak tanımlanır. Bu faktörler, bireyin karşılaşılabileceği zorlukların ön göstergesi olabilir ve bu durumlarla baş etme kapasitelerini etkileyebilir (Tümlü, 2012). Psikolojik dayanıklılık üzerinde birçok risk faktörü etkilidir. Bu risk faktörlerinin bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleri olarak üç temel kategoride toplandığı görülmektedir (Balcı, 2018). Risk faktörleri Tablo 2.3.'de yer almaktadır.

**Tablo 2. 3.** Psikolojik Dayanıklılık Risk Faktörleri

| <b>Risk Faktörleri</b>                                 |                                                       |                                                          |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Bireysel</b>                                        | <b>Ailesel</b>                                        | <b>Çevresel</b>                                          |
| Erken Doğum (Masten ve Reed,2002)                      | Kötü Davranma (Luthar,2006)                           | İşsizlik ve Göç (Agaibi ve Wilson,2005)                  |
| Güvensiz Bağlanma (Roche, Runtz ve Hunter,1999)        | İstismar (Luthar,2006)                                | Azınlık Toplumu (Spencer-Rodgers ve Colins,2006)         |
| Düşük Öz güven (Rutter,1987)                           | Yoksulluk (Lynch ve Ciccehetti,1998)                  | Toplumsal Şiddet (O'Donnel, Schwab-Stone ve Muyeed,2002) |
| Düşük Otokontrol (Rutter,1987)                         | Evebeyn Çatışması (Lynch ve Ciccehetti,1998)          | Savaş (Masten ve Coatsworth,1998)                        |
| Antisosyal ve Uyumsuz Davranışlar (Rutter,1987)        | Düşük Sosyoekonomik Seviye (Lynch ve Ciccehetti,1998) | Doğal Afetler (Masten ve Reed,2002)                      |
| Hayat Zorluklarıyla Etkili Başa Çıkamama (Rutter,1987) |                                                       |                                                          |

**Kaynak:** (Kaçar, 2022: 13)

### 2.2.2. Psikolojik Dayanıklılıkta Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılığın ikinci bileşeni, olumsuz durumlarla sonuç arasındaki ilişkide aracılık rolü olan veya bu etkileri azaltan koruyucu faktörlerdir (Salahuddin, 2008). Bu faktörler, risk faktörlerinin etkilerini olumlu yöne dönüştüren ve bireyi stres ile travmanın zararlı etkilerinden koruyan içsel ve dışsal kaynaklar olarak tanımlanabilir (Luthar ve Cicchetti, 2000). Tablo 2.4'de koruyucu faktörler yer almaktadır.

**Tablo 2. 4.** Psikolojik Dayanıklılık Koruyucu Faktörler

| <b>Koruyucu Faktörler</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bireysel</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Ailesel</b>                                                                                                                                                                                          | <b>Çevresel</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Empati(Luthar vd.,2000)<br>İletişim Becerileri<br>(Garnezy,1991)<br>Problem Çözme Becerisi(Sapienza ve Masten,2011)<br>Öz Kontrol(Shonkoff ve Philips,2000)<br>Gelecekle İlgili Amaç(Sapienza ve Masten,2011)<br>Yüksek Zeka(Masten,2001)<br>Özgüven, Özsaygı, Özyeterlilik<br>(Kararımak,2006)<br>Entellektüellik (Kararımak,2006)<br>Mizah(Kararımak,2006) | Bağlanma(Winders,2014)<br>Ailenin Motivasyon<br>Destegi(Luthar,2006)<br>Aile ile Kurulan İyi<br>İlişkiler(Ruther,1987)<br>Bireyin Aile İçindeki Üretken<br>Rolü(Werner,2000)<br>Maneviyat(Winders,2014) | Yetişkinler ile Kurulan İyi<br>İlişkiler (Luthar, 2006)<br>Okul Etkinlikleri (Benard, 1991)<br>Öğretmenler ile Kurulan Rol<br>Model İlişkisi (Werner, 2000)<br>Ders İçi veya Dışı Akademik<br>Etkinliklere Katılım (Winders, 2014)<br>Destekleyici Toplum (Benard, 1991)<br>Sağlık Sistemlerine<br>Ulaşılabilirlik (Masten ve Reed, 2002)<br>Başarılı Acil Servisler (112)<br>(Masten ve Reed, 2002). |

**Kaynak:** (Kaçar,2022: 17)

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili çalışmalarda, psikolojik dayanıklılığın doğuştan ve çevresel faktörler tarafından biçimlenen özellikler olduğuna vurgu yapılmaktadır. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yaklaşımların ortak noktası; psikolojik dayanıklılığın geliştirilebilir olması ve kişinin bu özelliğini geliştirebilmesi için topluma, aileye ve çevreye büyük görev düşmesidir. Risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin rolü de her araştırmacı tarafından onaylanmaktadır (Özer, 2013).

Yapılan araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın birçok olumlu sağlık sonuçları ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek bireylerin fiziksel olarak daha iyi seviyede olmalarının yanında, hastalandıklarında daha hızlı iyileşme eğilimi gösterdikleri söylenmektedir (Chen, Wang & Yan, 2015). Psikolojik dayanıklılık düzeyleri düşük olanlarla yüksek olanlar karşılaştırıldığında psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin travma ya da olumsuz durumlarla karşılaştıklarında panik, kaygı ve stres hissetme durumları daha düşüktür (Masten ve Tellegen [2012], aktaran Bektaş, 2018). Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin karşılaştıkları olayların üstesinden daha kolay gelmekte, bu da iyi oluşa katkı sağlamaktadır (Seery, Holman ve Silver, 2010).

### 2.3. İyimserlik

Türk Dil Kurumu'nun Türkçe Sözlük'ünde, iyimserlik, genel olarak tüm fikir ve eylemleri olumlu bir şekilde algılama eğilimi veya karakter özelliği olarak ifade edilir ve "nikbinlik" veya "optimizm" terimleriyle eşanlamlı olarak kullanılır (TDK, 2022). İyimserlik, bireylerin yaşama olumlu bir perspektifle yaklaşmaları ve gelecekte kendileri için iyi gelişmeler öngörmeleri şeklinde ifade edilebilir (Gillham ve Reivich, 2004).

İyimserlik, genellikle bir bireyin tutumu veya kişisel özelliği olarak tanımlanır ve bu kavram, pozitif olaylara kişinin kendi içsel ve sürekli özellikleri üzerinden yaklaşımını ifade eder. Bu anlayış çerçevesinde iyimser bireyler olumlu deneyimleri kendi yetenekleri veya çabaları gibi iç faktörlere bağlarken olumsuz olayları dış etkenlere veya çevresel koşullara atfederler. İyimser kişiler zorluklarla karşılaştıklarında bile durumu geçici ve özel sebeplere bağlayarak genel iyimser dünya görüşlerini koruyabilirler (Csikszentmihalyi, & Seligman, 2000). İyimserlik üzerine yapılan araştırmalar (Peterson, 1991; Seligman, 2006; Scheier ve Carver, 2003), genellikle iki farklı perspektiften ele alınmaktadır: Bunlar yükleme biçimi olarak ve kişilik özelliği olarak iyimserliktir. İyimserliği yükleme biçimi olarak tanımlayan görüşe göre karşılaşılan olumsuz olaylar veya başarısızlıklar belirli bir sorunla ilişkilendirilir ve dış faktörlere bağlanır. Yüklemeye biçimi olarak adlandırılan iyimserlikte karşılaşılan engeller ve zorluklar kontrol edilebilir ve geçicidir (Peterson, 1991; Seligman, 2006). İyimserliği kişilik özelliği olarak değerlendiren görüşe göre ise, yaşamın getirdiği tüm engellemelere ve zorluklara rağmen bireyin hayata dair genel beklentilerinin olumlu olduğu görülür (Scheier ve Carver, 2003).

Yapılan araştırmalar iyimserliğin bireylerin yaşamlarının pek çok yönünde önemli bir rol oynadığını belgelemektedir. Yüksek iyimserlik seviyesine sahip kişilerin daha az depresyon belirtileri sergilediği ve ortalama olarak daha uzun bir ömür sürdüğü tespit edilmiştir. (Rasmussen, Scheier ve Greenhouse, 2009, Tindle ve diğerleri, 2009) Buna ek olarak iyimser kişiler sağlık sorunlarıyla karşılaştıklarında daha hızlı bir iyileşme sürecine girdikleri görülmüştür. Bu da iyimserliğin sağlıkla ilgili iyileşme süreçlerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle iyimserliğin yalnızca zihinsel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda fiziksel sağlık ve yaşam süresi üzerinde de etkili olduğu görülmektedir (Lyubomirsky, 2001).

İyimserlik düzeyleri yüksek bireyler yaşamlarına olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmaktadırlar. Bu bireyler çalıştıkları iş gereği ağır stres ve travmatik olaylarla karşı karşıya geldiklerinde iyimserliği bırakmamakta, hayatlarındaki olumlu alanlara odaklanabilmektedirler. Dolayısıyla bu açıdan iyimserlik geçici ya da duygusal bir durum olmaktan ziyade bir yönelim olarak görülmektedir (Scheier ve Carver, 1992). Bu yönleriyle iyimserlik, olumsuz yaşam koşulları, stres ve travmatik olaylar arasında koruyucu bir işlevde kullanılarak bireyin ruh sağlığını koruma özelliği göstermektedir (Segerstrom v.d., 1998).

İyimserlik üzerine gerçekleştirilen biyolojik çalışmalarda, bireyin hormonal yapısı nedeniyle iyimserliğin doğuştan geldiği ve bunun bir tercih ya da deneyimle bağlantılı olmadığı belirtilmektedir.

Biyolojik perspektife göre iyimserlik duygudan ziyade doğuştan gelen bir özellik olarak açıklanmaktadır. Başka bir ifadeyle iyimserlik bireyin genel bakış açısını ve yaşam tarzını etkileyen bir kişilik özelliğidir (Gençoğlu, 2006).

Seligman (2008)'in öne sürdüğü öğrenme yaklaşımına göre ise, iyimserlik bireyin yaşadığı olaylara bağlı olarak gelişebilir. Bireyin olayları açıklama tarzı, iyimserlik özelliklerini belirlemede önemli bir role sahiptir. İyimserlik, bireyin hayata bakış açısını, beklentilerini, planlarını, mantığını ve eylemlerini içeren önemli bir kavramdır. İyimser bireyler genellikle olumlu sonuçlar bekler ve bu doğrultuda hareket ederler. Bununla birlikte, iyimserlik sadece pozitif düşünmekle değil, aynı zamanda gerçekçi bir şekilde durumları değerlendirebilmek, sorunları çözmek için mantıklı bir plan yapabilmek ve olumsuzluklarla mücadele edebilmek için gerekli enerji ve güce sahip olmakla da ilgilidir.

Martin Seligman (2008), öğrenilmiş iyimserlik kavramını literatüre kazandırmıştır. Bu terim, bireyin olumsuz durumlarla karşılaştığında kendisine yönlendirdiği pozitif düşünce gücüne odaklanır. Öğrenilmiş iyimserlik, öğrenilmiş çaresizliğin zıttıdır. Bu bağlamda birey, olayların neden meydana geldiğini açıklarken benimsemiş olduğu açıklayıcı tarz alışkanlığına odaklanır. Öğrenme yaklaşımı, iyimserliğin bireylerde geliştirilebileceğini, kişiyi etkileyen olayların iyimserlik veya kötümserlik üzerinde etkide bulunabileceğini ileri sürer. İyimser açıklayıcı tarza sahip bireyler, çaresizlik hissi yaşama olasılıklarını azaltırken aynı zamanda başarısızlıklarla başa çıkma stratejilerini değiştirirler (Chang ve diğerleri, 2003).

Mosing ve diğerleri (2009), yaptıkları araştırmada, iyimserlikteki genetik faktörlerin %36'sını açıkladıklarını belirlemişlerdir. Buna karşın, Seligman (2006) iyimserliğin genetik faktörlerden bağımsız olarak öğrenilebilir bir özellik olduğunu savunarak, bireylerin geçmiş deneyimlerine dayanarak olaylara olumlu veya olumsuz anlamlar yüklediklerini ve bu becerilerin geliştirilerek iyimserliğin kazanılabileceğini ifade etmiştir. Yükleme tarzı olarak iyimserlik, olayların neden gerçekleştiğine odaklanırken, kişilik özelliği olarak iyimserlik gelecekte neyin olası olduğuyla ilgilenmektedir. Peterson (2006), bu farklılıklara rağmen, yapılan çalışmalarda bu iki kavram arasında benzer bulgular elde edildiğini belirtmiştir.

## **2.4. Psikolojik İyi Oluş**

Literatürde 'iyi oluş' kavramının tanımlanmasında birtakım belirsizlikler bulunmaktadır. Bu kavram, çeşitli araştırmalarda “psikolojik iyi oluş”, “öznel iyi oluş”, “duygusal iyi oluş”, “mutluluk”, “yaşam memnuniyeti”, “esenlik” ve “iyilik hali” gibi farklı kullanımları bulunmaktadır (Hills ve Argyle, 2002; Bradley, 2009; Talbott, 2010; Seligman, 2018). Bu terimler birbirlerine yakın anlamlar taşıyor olsa da her biri özünde farklı yönleri vurgulamaktadır. Psikoloji alanında iyi oluş, farklı alt başlıklar altında incelenmiştir; bunlar arasında “psikolojik iyi oluş”, “öznel iyi oluş”, “duygusal iyi oluş”, “ruhsal iyi oluş”, “mesleki iyi oluş” ve “sosyal iyi oluş” gibi farklı kavramlar bulunmaktadır. Ancak YÖK tez

veritabanı incelendiğinde genellikle “psikolojik iyi oluş” ve “öznel iyi oluş” kavramlarının daha ağırlıklı olarak çalışıldığı görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş kavramı ilk olarak Bradburn (1969)’un “The Structure Of Psychological Well- Being” (Psikolojik İyi Oluşun Yapısı) adlı eserinde kullanılmıştır. Bradburn (1969), duyguları olumlu ve olumsuz duygular olarak ayırmış bireyin birbirinden bağımsız olarak sahip olduğu duygu düzeylerinin psikolojik iyi oluş durumunu gösterdiğini söylemiştir. Bradburn her ne kadar kavramla ilgili ilk çalışmayı yapmış olsa da duygular üzerinden tanımlama yapılması, kavramı psikolojik iyi oluştan çıkartarak mutluluk kavramına denk gelen öznel iyi oluş kavramı içerisine sokmuştur (Myers ve Diener, 1995). İyi oluş kavramı hedonizm ve eudaimonizm ile açıklanmaktadır. Hedonik yaklaşım öznel iyi oluş kavramıyla, Aristo tarafından kullanılan eudaimonik yaklaşım ise psikolojik iyi oluş kavramı ile açıklanmaktadır. Aristo bireyin kendini gerçekleştirme sürecini yaşamının nihai amacı olarak vurgulamaktadır (Keyes, Ryff, & Shmotkin, 2002).

Birçok araştırmacı psikolojik iyi oluş kavramını incelemiş ve tanımlamıştır. Bireyin olumsuz durumlarla karşı karşıya kaldığında kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam becerisi ortaya koyarak harekete geçebilmesidir (Ryff ve Singer, 2008). Lawton (1983)’a göre psikolojik iyi oluş bireyin yaşam kalitesini göstermekte ve dört boyutta tanımlanmaktadır; davranışsal yeterlilik, psikolojik refah, algılanan yaşam kalitesi ve nesnel çevre. Yapılan araştırmalarda (Trucchia, Lecchese, Enders & Fernandez, 2013, Karadeniz ve Zabcı, 2020) psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek bireylerin stresli durumlarla baş etme düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş, kişisel bütünlük konusunda tam bir farkındalık yaratarak yaşamın ruhsal unsurlarını içeren sağlıklı hissetme duygusu olarak da tanımlanır (Souri ve Hasanirad, 2011). Psikolojik iyi oluş, uyum, ruhsal, duygusal ve zihinsel iyilik hali ile olumlu tutumları barındıran pozitif bir durum olarak tanımlanmaktadır. (Schreiber ve Brockopp, 2012). Psikolojik iyi oluş, bireyin kendini gerçekleştirme sürecini ifade eder (Weiss et al., 2016).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), psikolojik iyi oluşu bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamındaki stresle başa çıkabilme yetisi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilme kapasitesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı sağlayabilme durumu olarak ifade etmiştir. Bu tanım, psikolojik iyi oluşun ruhsal sağlık, refah ve mutluluğun bir birleşimi olduğunu vurgulamaktadır. Sadece fiziksel açıdan değil, aynı zamanda duygusal, psikolojik ve sosyal açılardan da sağlam olmayı ve işlevsel olabilmeyi işaret etmektedir (Keldal, 2015)

DSÖ’nün tanımına paralel olarak, pozitif psikoloji alanında yapılan psikolojik iyi oluş tanımları, bireyin kendine saygısı, kendine güveni, kendini gerçekleştirme kabiliyeti, olumlu düşünce ve duygu durumu, ilişkilerde yeterli beceri ve destek, stresle başa çıkma yeteneği, kişisel gelişim ve yaşama anlam ve amaç kazandırma gibi unsurları içermektedir. Psikolojik iyi oluş, bireysel ve toplumsal düzeyde

sorumluluk almayı, iş hayatında faydalı ve üretken olmayı ve topluma katkıda bulunmayı içerir (World Health Organization, 2004).

Psikolojik iyi oluş, olumlu duygulara, sağlıklı insan ilişkilerine, anlamlı bir yaşama, başarıya ve hayata bağlılığa öncelik verir. Refah seviyesini değerlendirmek için, bireyin olumlu duyguları sıkça yaşaması, derin ve tatmin edici ilişkiler kurması, anlamlı bir hayata inanması ve kendini başarılı hissetmesi gerekmektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan kişilerin hem zihinsel hem de bedensel olarak daha sağlıklı oldukları ortaya konmuştur (Kubzansky, 2018). Bu kişilerin genel yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu ve ortalama olarak daha uzun bir ömür sürdükleri belirlenmiştir (Kobau vd., 2011).

## **2.5. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılan Çalışmalar**

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili alanyazın araştırmaları son 20 yılda 1000'e yakın çalışma olduğunu göstermektedir (Atalay, 2020).

Manning, Williams ve Wolfe (1988) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 468 katılımcı üzerinde psikolojik dayanıklılık, yaşam ve işle ilgili stres faktörleri ile sağlık durumları arasındaki bağlantılar değerlendirilmiştir. Araştırma, psikolojik dayanıklılık ile bireylerin öznel iyi oluşları ve iş performansları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada ayrıca, yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip kişilerin daha az bedensel şikayetler bildirdikleri ve depresyon ile kaygı eğilimlerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Li-Ping Tang ve Hammontree (1992), polisler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırma, mesleki stresin, polislerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri üzerindeki etkisini değerlendirmiştir. Araştırma sonuçları, yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip polislerin hayatları boyunca daha az hastalık deneyimi yaşadıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, işlerini kaybetme endişesi taşıyan polislerin daha yüksek stres seviyeleri yaşadığı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Bartone (1999), çeşitli stresli koşullarda çalışan askeri personel üzerinde çalışmış, araştırma sonucunda askerlerin stresli koşulları arttıkça, psikolojik dayanıklılığın düştüğü görülmüştür. Ayrıca psikolojik dayanıklılıkla ilgili süreçte dayanıklılığın sadece askeri personel için değil aynı zamanda tüm meslek grupları için önemini vurgulamıştır.

Riulli ve diğerleri (2002) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, Kosova'daki çatışma döneminde savaş mağdurlarının yaşadığı travmatik deneyimlerin etkileri ele alınmıştır. Araştırma kapsamında, savaş mağdurlarında belirgin düzeyde psikolojik uyumsuzluk gözlemlenmiştir. Ayrıca, çalışmada iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasında olumlu bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

Windle, Markland ve Woods (2008) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 50-90 yaş aralığındaki bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen faktörlerin ne olduğu incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yaşlı yetişkinlerin psikolojik sağlamlığını belirleyen faktörler arasında özsaygı, sosyal destek ve kişisel yeterlilik önemli bir rol oynamaktadır.

Waugh, Wager, Fredrickson, Noll ve Taylor (2008) tarafından genç yetişkinler üzerinde yürüttükleri bir çalışmada, katılımcılara verilen çeşitli görevler sırasında ve sonrasında psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve ilgili etkenler incelenmiştir. Bu çalışmada, katılımcılar başlangıçta psikolojik sağlamlık düzeylerine göre düşük ve yüksek olmak üzere iki gruba ayrılmışlardır. Analiz sonuçları, yüksek psikolojik dayanıklılık seviyesine sahip olan katılımcıların görevler sırasında karşılaştıkları olumsuzluklardan daha çabuk iyileştiklerini göstermiştir. Araştırma, ayrıca iyimserliğin psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Kararımak ve Çetinkaya (2009), 1999 Gölcük depremini yaşamış yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık ve bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda benlik saygısı ve denetim odağının bilişsel etkenler olarak duygular üzerinde etkili olduğu, olumlu ve olumsuz duyguların psikolojik dayanıklılığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bonnano ve ark. (2011), yapmış oldukları çalışmada 11 Eylül saldırılarını yaşayan bireyleri örneklem almışlardır. Araştırma sonucunda katılımcıların çoğunda psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğu, erkeklerin ise kadınlara göre daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu görülmüştür.

Eid, ve ark. (2012), Norveç askerlerinin psikolojik dayanıklılıkları ve alkol kullanımları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda psikolojik dayanıklılığı düşük olan askerlerin alkol kullanımının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Coyl-Shepherd ve Hanlon (2013) tarafından yürütülen bir çalışmada, Amerika'dan 98 ailenin dahil edildiği bir çalışmada aile içinde gerçekleştirilen etkileşimli oyunların bireylerin iyi oluş hali üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçları, çocukların her iki ebeveyniyle güven içinde keşif yapmalarının ve annenin serbest zaman aktivitelerinin çocukların iyi olma durumlarıyla önemli bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Panchal, Mukherjee ve Kumar (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, 18-25 yaş arasındaki 181 lisans öğrencisi üzerinde iyimserlik, iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, iyimserlik ile iyi oluş ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasında da benzer bir ilişki saptanmıştır. Yapılan analizlerde psikolojik sağlamlığın iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya konmuştur.

Martinez-Marti ve Ruch (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, karakter güçlerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmada, pozitif etki, öz-yeterlik, iyimserlik, sosyal destek, öz-saygı, yaşam doyumu ve sosyodemografik değişkenler gibi çeşitli faktörlerin etkileri değerlendirilmiştir. Çevrimiçi olarak 363 yetişkine uygulanan anketlerle veri toplanmıştır. Faktör analizi sonucunda, duygusal, kişilerarası, entelektüel, kısıtlayıcı ve teolojik olmak üzere beş boyutlu bir

karakter güçleri ölçümü elde edilmiştir. Araştırma sonuçları, teolojik boyut dışındaki tüm diğer boyutların psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

McCanlies, Gu, Andrew ve Violanti (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, Amerika'nın New Orleans bölgesindeki Katrina Kasırgası'nın ardından görev alan polis memurlarının durumları incelenmiştir. Çalışmada, depresyon belirtileri üzerindeki etkileri araştırılan faktörler arasında sosyal destek, minnettarlık, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu yer almaktadır. Araştırmaya Louisiana'da görev yapan toplam 116 polis memuru (86 erkek, 30 kadın) katılmıştır. Kadın polis memurlarında depresif belirtilerin erkeklerden daha az olduğu belirlenmiştir. Yol analizi sonuçları, sosyal destek ve minnettarlık duygusunun daha düşük depresif belirtilerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, sosyal destek değişkeninin minnettarlık ve yaşam doyumu ile depresyon arasında aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde psikolojik sağlamlığın sosyal destek ile düşük depresif belirtiler arasında aracı bir değişken olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, bu çalışmada sosyal destek, minnettarlık, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve düşük depresif belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bu faktörlerin birbirleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Cevizci ve Müezzın (2019), sağlık çalışanları üzerinde yaptıkları çalışmada, psikolojik belirtiler ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu bağlamda psikolojik belirti düzeyinin azalmasıyla çalışanların psikolojik dayanıklılığının arttığı, psikolojik belirti düzeylerinin artmasıyla ise psikolojik dayanıklılığın azaldığı gözlemlenmiştir.

Bu araştırmalar psikolojik dayanıklılığın bireylerin adaptasyon sürecini kolaylaştırdığını, sağlıklı bir ruh haline katkı sağladığını ve birçok olumlu kişilik özelliği ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığın, depresyon ve anksiyete gibi insanların yaşamını olumsuz etkileyen psikolojik hastalıklarla negatif bir ilişkide olduğu belirlenmiştir (Walia, 2020).

Mevcut araştırmalar göz önüne alındığında, psikolojik dayanıklılığın bireylerin yaşamın zorlukları ve mücadeleleriyle başa çıkmalarında önemli bir yardımcı rol oynadığı anlaşılmaktadır. Özellikle hayatları boyunca sürekli stres ve travmatik deneyimlerle yüzleşmek zorunda kalan kişiler için, psikolojik dayanıklılığın bir koruma özelliği taşıdığı vurgulanabilir. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılığın, zorluklar karşısında bireylerin sağlıklı bir şekilde ayakta kalabilmeleri ve olumsuz etkilere karşı direnç gösterebilmeleri için kritik bir faktör olduğu söylenebilir.

## **2.6. İyimsizlikle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Plomin ve ark. (1992), 500 aynı cinsiyette olan ikizler üzerinde yaptığı araştırma sonucunda kalıtsal özelliklerin iyimsizlik, kötümserlik ve ruh sağlığı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca iyimsizlik ve kötümserliğin depresyon ve yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu görülmüştür; iyimsizliğin yaşam doyumu üzerine pozitif etkisi, kötümserliğin ise negatif bir etkisi bulunmaktadır.

Seligman ve ekibinin (1999) Pennsylvania Üniversitesi'nde yaptığı araştırmada iyimser insanların kötümserlere kıyasla daha mutlu oldukları sonucuna varılmıştır. Araştırma iyimser bireylerin ruh ve beden sağlığıyla ilgili daha olumlu alışkanlıklara sahip olduklarını, stresten kaçındıklarını, depresyon ve kaygıyı daha az yaşadıklarını ve daha iyi uyuduklarını göstermektedir.

Cassidy (2000), sosyal geçmiş, başarı motivasyonu, iyimserlik ve sağlık üzerine araştırmalar yapmış, başarının motivasyonu ve iyimserliği yüksek ölçüde artırdığı, fiziksel sağlık ve psikolojik iyilik hali ile de ilişkili olduğuna yönelik anlamlı bulgular elde etmiştir.

Myers ve Reynolds (2000) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, zorlayıcı başa çıkma yöntemleri, özsaygı denetim odağı ve iyimserlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, sağlıkla ilgili durumlarda etkili başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin genellikle iyimserlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca özsaygı düzeyinin azalmasıyla birlikte iyimserliğin de azaldığı sonucuna varılmıştır.

Khalek ve Lester (2006), 460 Kuveytli ve 273 Amerikalı üniversite öğrencisi üzerinde kültürlerarası bir inceleme gerçekleştirmiş ve bu öğrencilerin iyimserlik ile kötümserlik seviyelerini değerlendirmiştir. Bu çalışmanın sonuçları Kuveytli öğrencilerin Amerikalı akranlarına göre daha az iyimser ve daha kötümser olduğunu ortaya koymuştur. Ek olarak, Kuveytli öğrencilerde ölüm korkusu, depresyon, ölüm ile ilgili endişeler ve obsesif kompulsif belirtiler daha yüksek seviyelerde tespit edilmiştir.

Yalım (2007), üniversitenin ilk yılında olan öğrencilerin adaptasyon süreçlerini, başa çıkma yöntemleri, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve cinsiyet açısından incelemiştir. Bu araştırma 420 hazırlık sınıfı öğrencisinin katılımıyla gerçekleşmiş ve bulgular yüksek iyimserlik puanlarına sahip öğrencilerin daha iyi bir uyum gösterdiğini ortaya koymuştur. Araştırmanın sonuçları özellikle kız öğrenciler için iyimserliğin adaptasyon sürecinde önemli bir etken olduğunu göstermiştir.

Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse (2008), psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Bu araştırmanın sonuçları, yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip sporcuların iyimserlik seviyelerinin daha yüksek olduğunu ve problemle yüzleşme odaklı başa çıkma yöntemlerini benimsediklerini göstermiştir. Öte yandan daha az dayanıklı sporcuların karşılaştıkları zorluklar karşısında kaçınma stratejilerini tercih ettiği ve bu grubun kötümserlik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, çalışma, psikolojik dayanıklılıkta iyimserlik ve etkin başa çıkma yaklaşımlarının önemli belirleyiciler olduğunu ortaya koymuştur.

Çalık (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışma, Ankara'nın merkez ilçelerine bağlı yedi ilköğretim okulunda eğitim gören ve araştırmaya katılan 610 ilköğretim öğrencisinin iyimserlik seviyeleri ile okula yönelik algılarını belirlemeyi ve bu algıların cinsiyet, sınıf ve okul tipi (A ve B tipi) değişkenlerine göre nasıl değiştiğini incelemeyi amaçlamıştır. Bulgular öğrencilerin iyimserlik

düzeylerinin okul algısı, cinsiyet ve okul türüne göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Fischer ve Chalmers (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, 22 ülkeden katılımcılar üzerinde iyimserliğin evrensel niteliği incelenmiş ve iyimserliğin kültürler arası ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kültürün iyimserlik üzerindeki etkisinin daha az olduğu ve iyimserlik ile bireysellik, siyasi ve sosyal eşitlik arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Ho ve diğ. (2011) tarafından 50 kanser hastası üzerinde yapılmış olan araştırmadan elde edilen bulgulara göre; iyimserlik, umut ve travma sonrası büyüme puanları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca umudun iyimserliğe göre travma sonrası büyüme üzerinde daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Uğurlu (2011), Scheier ve Carver'in Yaşam Yönelimi Ölçeği'nin iyimserlik ve karamsarlık olarak bilinen iki boyutunun genel ve zihinsel sağlıkla ilişkisini araştırmıştır. Bu çalışma, 254 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş olup elde edilen verilerin analizi sonucunda iyimserliğin genel ve zihinsel sağlığı olumlu yönde etkilediği, karamsarlığın ise genel ve zihinsel sağlığı olumsuz yönde etkilediği ortaya konmuştur.

Eryılmaz ve Atak (2011), ergenlerin öznel iyi oluşu ile iyimserlik ve öz saygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, 14-18 yaş aralığındaki 227 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, ergenlerin öznel iyi oluşu ile iyimserlik arasında güçlü ve anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur.

Parmaksız ve Avşaroğlu'nun (2012) yürüttükleri araştırma, 852 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş, öğrencilerin benlik saygısı seviyelerine bağlı olarak onların iyimserlik dereceleri ve baş etme yöntemleri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, öğrencilerin stresle mücadelede kendine güven, iyimserlik ve sosyal destek arayışı gibi alt boyutlarla benlik saygısı arasında olumlu bir ilişki olduğunu, buna karşın depresif hissiyat ile olumsuz bir ilişki bulunduğunu göstermiştir.

Anila ve ekibinin (2014) Pakistan'ın çeşitli şehirlerinden seçilen 14-17 yaş grubundaki 616 öğrenci üzerinde gerçekleştirdikleri çalışma öz yeterlilik ve iyimserlik ile bireylerin öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin negatif duygular tarafından nasıl etkilendiğini incelemişlerdir. Araştırma negatif duyguların bu ilişkide bir düzenleyici rol oynadığını önermektedir. Buna karşın, umudun öznel iyi oluşla olan ilişkisinde hem negatif hem de pozitif duyguların düzenleyici etkileri olduğu vurgulanmaktadır.

Literatürde, iyimserliğin, travma sonrası toparlanma, stres yönetimi ve problem merkezli başa çıkma yöntemleriyle ilişkili olduğu ve insanları umuda yönlendirmede etkili bir faktör olduğu belirtilmiştir. Bu özellik bireylerin zorluklarla başa çıkma yeteneklerini ve hayatın zorlu koşullarına karşı dayanıklılıklarını artırarak ruh sağlığının korunmasında önemli bir rol oynamaktadır. (Duran, Barut ve Mertol, 2021).

## 2.7. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Yapılan Çalışmalar

Barnett (1992) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, işgörenlerin psikolojik sağlık düzeylerini etkileyen faktörler incelenmiş ve ailenin önemli bir etken olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kadın ve erkek çalışanların psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde, bireyin ailesiyle olan ilişkilerinin önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Mutlu bir aile hayatı yaşayan ve aileleriyle iyi ilişkiler kuran bireylerin, iş yaşamında yaşanan olumsuz deneyimlerden diğer işgörelere göre daha az etkilendikleri belirlenmiştir.

Diener ve Diener (1995) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, kişilerin gelir değışikliklerinin psikolojik iyi oluş açısından mutlak gelir miktarlarından daha etkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu araştırma çerçevesinde ortalama üstü gelire sahip bireylerin memnuniyet seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmacıların 29 farklı ülkede yaptıkları psikolojik iyi oluş çalışmaları bireylerin ortalama memnuniyet düzeyleri ile satın alma güçleri arasında bir bağlantı olduğunu göstermiştir.

Ryff ve Heidrich (1997) gerçekleştirdikleri araştırma, bireylerin geçmiş deneyimlerinin şu anki ve gelecekteki psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmanın sonuçları, genç bireylerin erken yaşlardaki yaşantılarının, onların psikolojik iyi oluşlarını önemli ölçüde etkilediğini göstermiştir.

Rafanelli, Park, Ruini, Ottolini, Cazzaro ve Fava (2000) yürüttüğü araştırma, psikolojik iyi oluş ve derin üzüntü hissi ölçüm araçlarının farklı yönlerini değerlendirmiştir. Araştırmanın bulguları, deney grubundaki bireylerin kontrol grubuna kıyasla daha yüksek düzeyde psikolojik üzüntü ve daha düşük düzeyde psikolojik iyi oluş yaşadıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, çalışma psikolojik iyi oluşun sadece üzüntü (distress) eksikliği anlamına gelmediğini vurgulamıştır.

Koenig ve Larson (2001) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, din ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Araştırma sonuçları, dinin yüksek psikolojik iyi oluş ile pozitif bir şekilde ilişkilendirildiğini göstermektedir. Dinin bireylerin zihinsel sağlığını olumlu yönde etkileyebileceğini ve psikolojik iyi oluşu destekleyebileceğini göstermektedir.

Mabejoke (2003) yılındaki çalışması, Nijerya'daki öğretmenlerin iyi oluş seviyeleri ve dışa dönüklük, kabul edirlilik, öz-saygı, öz-yeterlik ve sosyal destek gibi faktörler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonuçları, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarını özsaygı, sosyal destek ve kabul edirlilik faktörlerinin en iyi şekilde açıkladığını gösterirken, dışa dönüklük ve öz-yeterlik faktörlerinin iyi oluş üzerinde anlamlı bir tahmin edici olmadığını belirtmiştir.

Powdthavee (2005) gerçekleştirdiğı çalışmada, suç mağduriyet korkusunun, gerçekten suç mağduru olmak kadar bireylerin psikolojik iyi oluş seviyesini düşürdüğünü ortaya koymuştur. Çalışma ayrıca bir toplumda benzer suçların kurbanı olmuş kişilerin sayısının yüksek olması bilgisinin, bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Karademas (2006), 201 iş gören üzerinde gerçekleştirilmiş olup, psikolojik sermayenin bir unsuru olan özyeterlilik ile algılanan sosyal desteğin bir araya gelerek iyimserlik oluşturduğunu ve bu iyimserliğin bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkilediğini ortaya koymuştur. Araştırmada yapılan analizler ve kullanılan yapısal eşitlik modelinin sonuçları, iyimserliğin özyeterlilik ve algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiğini göstermiştir.

Dyson-Washington (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, öğrencilerin (N=230) iyimserlik düzeylerinin, hem iş-aile hem de aile-iş zenginleştirmesi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde, iyimserliğin psikolojik iyi oluş ile de ilişkilendirildiği bulunmuştur. Bu doğrultuda iş-aile zenginleştirmesinin psikolojik sermayenin bir parçası olan iyimserlik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığı sonucuna varılmıştır.

Chang ve ekibi (2007) yaptığı çalışmada, stres, sosyal sorun çözme yetenekleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi test etmeyi ve psikolojik iyi oluş ile stres arasındaki olası bağlantının sosyal problem çözme becerileriyle nasıl ilişkilendirilebileceğini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçları hem stresin hem de sosyal problem çözme becerilerinin psikolojik iyi oluş için önemli olduğunu göstermiştir. Özellikle, sosyal problem çözme yeteneğinin stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide önemli bir aracı rol oynadığı belirlenmiştir.

Kuyumcu (2012) gerçekleştirdiği çalışmada Türklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin İngilizlerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Araştırma aynı zamanda kadınların, erkeklere kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca çalışma Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme becerilerinin, psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilediğini göstermiştir.

Damasio ve arkadaşlarının (2013) çalışması, öğretmenlerin hayatın anlamına ilişkin algıları ile onların psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi düzeylerini incelemiştir. Araştırmanın bulguları, hayatın anlamının, öğretmenlerin psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi seviyelerini yordadığını göstermiştir.

Karacaoğlu, Köktaş (2016) ve Değirmenci (2019), yaptıkları araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluşla olan ilişkisini ve bu bağlamda iyimserliğin etkisini incelemişlerdir. Araştırmaların sonuçları psikolojik dayanıklılık seviyesinin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca, iyimserliğin bu ilişkide kısmen aracı bir değişken rolü üstlendiği belirlenmiştir.

Zarbova ve Karabeliova'nın (2018) çalışmaları, bireylerin algıladıkları stres seviyesinin onların genel iyi oluşu, mutluluk ve yaşam memnuniyeti ile olan ilişkisini değerlendirmiştir. Araştırmanın bulguları bireylerdeki yüksek stres seviyelerinin, iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri ile ters orantılı ve anlamlı bir ilişki içerdiğini ortaya koymuştur.

Gümüş ve Koç (2019) yaptıkları araştırmada, rekreasyon alanlarında fiziksel aktivitelere katılan bireylerin bu alanları tercih etme nedenleri ve psikolojik iyi oluş seviyelerini incelemiştir. Araştırmanın

sonuçları, rekreasyon alanlarına katılım sıklığının artmasıyla bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde de bir iyileşme olduğunu göstermiştir.

Genel olarak yapılan araştırmalara bakıldığında psikolojik iyi oluşun hayatın çeşitli alanlarında olumlu etkilere sahip olduğu görülmektedir. Literatürde yapılan çalışmaların büyük bir bölümünde, psikolojik iyi oluş ile farklı değişkenler arasında ilişkiler bulunduğu ortaya konmuştur. Hem ulusal hem de uluslararası alanda yapılan araştırmalar, psikolojik iyi oluşun bireyler üzerindeki etkilerini netleştirerek, bu konunun önemini vurgulamaktadır. Bu bağlamda psikolojik iyi oluşun bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ve iyimserlik düzeylerine etkilerini anlamak ve teşvik etmek için yapılan araştırmaların önemi giderek artmaktadır. Psikolojik iyi oluş, bireylerin mental ve duygusal sağlığını güçlendirerek, toplumun genel refahına katkı sağlamaktadır (Göcen, 2013). Bu nedenle psikolojik iyi oluşun araştırılması ve teşvik edilmesi hem bireylerin kişisel gelişimine hem de toplumun genel refahına yönelik önemli bir strateji olarak görülmektedir.

### 3. TEORİK ÇERÇEVE

#### 3.1. Pozitif Psikoloji

Psikoloji sadece bireyin patoloji, eksiklik ya da zayıf yönleriyle değil, pozitif yönleri ve erdemleriyle de ilgilenmektedir. Dolayısıyla bozuk olanı iyileştirmekle değil, iyiyi de daha iyi etmeye odaklanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ancak bu düşünce İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra değişime uğramış ve psikoloji olumsuz düzeltmenin yanında bireyin olumlu yönlerini de daha olumlu hale getirmeye odaklanmıştır.

İkinci Dünya Savaşı'ndan önce psikolojinin üç temel görevi vardı; mental(akıl) hastalıklarını iyileştirme, bireylerin hayatını daha etkin ve tatminkâr yapma, bütün insanlığı yüksek becerili olarak yetiştirme (Luthans, 2002). Psikoloji her ne kadar bu üç temel üzerinde kurulan bir bilim olsa da mental hastalıkları iyileştirmenin ötesine gidemediği görülmüştür. 21. yüzyılın başlarında yeni bir psikoloji akımı olarak doğan pozitif psikoloji psikolojinin bu zamana kadar yoğunlaştığı psikopatolojileri ve tedavi süreçlerini yok saymadan, ihmal edilen ve unutulan bireyin pozitif yönlerini inşa etmeyi ve geliştirmeyi amaç edinmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

"Pozitif psikoloji" terimi, ilk kez Maslow tarafından "Motivasyon ve Kişilik" adlı eserinin "Psikolojiye Pozitif Bir Yaklaşım" adlı son bölümünde ortaya atılmıştır. Maslow esas olarak, psikolojinin insanın negatif özelliklerine odaklanmada başarılı olduğunu ancak bireyin potansiyellerine ve güçlü yanlarına yeterince dikkat etmediğini vurgulamıştır. Ayrıca, mutluluk, sakinlik, huzur ve memnuniyet gibi pozitif duygusal durumlar üzerine yapılan çalışmaların yetersiz olduğuna işaret etmiştir (Maslow, 1954).

Fredrickson (2003) tarafından belirtilen bir görüşe göre, psikolojinin olumsuz yönleri düzeltmeye odaklanmasının nedenleri arasında, insanların doğal olarak sıkıntı verici durumları araştırma eğiliminde olmaları yer alır. Bu eğilimin, pozitif duyguların ve etkilerinin araştırılmasının daha az önemslenmesine yol açtığı söylenebilir.

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) ile Seligman (2002) tarafından ifade edildiği üzere, pozitif psikoloji, psikolojinin odaklanma alanını yaşamın olumsuz yönlerinin tedavisinden, pozitif becerilerin geliştirilmesi ve desteklenmesine kaydırmaktadır. Güler (2009) ise pozitif psikolojinin, ruhsal sorunların tedavisinden öte, bu sorunların başlamadan önce önlenmesini hedeflediğini belirtir. Seligman ve diğerleri (2005) tarafından vurgulandığı gibi, pozitif psikoloji geleneksel psikolojiyi yok saymaksızın, onun bir tamamlayıcısı olarak kabul edilmektedir.

Geleneksel psikoloji ile pozitif psikolojinin odaklandığı konular aşağıda belirtilmiştir;

**Tablo 3. 1.** Geleneksel ve Pozitif Psikolojinin Odaklandığı Temel Kavramlar

|                             |                                                                                                                    |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Geleneksel Psikoloji</b> | Depresyon<br>Kusurlara Odaklanma<br>Eksikliklerin Üstesinden Gelme<br>Mutsuzluktan Uzaklaşma<br>Nötr Durum (Tavan) |
| <b>Pozitif Psikoloji</b>    | İyi Hali, Heyecan<br>Güçlü Yanlara Odaklanma<br>Becerileri Geliştirme<br>Mutlulukla Meşguliyet<br>Sınır yok        |

**Kaynak:** (Hefferon, Boniwell, çev. 2014)

Pozitif psikolojinin üç temel unsuru vardır. İlk olarak, Csikszentmihalyi (2009) tarafından belirtilen, mutluluk, iyi oluş, umut ve iyimserlik gibi pozitif öznel deneyimlerdir. Bu unsurlar bireylerin hayatlarında daha iyimser, mutlu ve tatmin olmalarına katkıda bulunur. İkinci önemli unsur, bireylerin becerileri, ilgi alanları, yaratıcılıkları ve değerlerini içeren pozitif niteliklerdir. Son olarak, Donaldson ve Ko (2010) tarafından vurgulanan pozitif aileler, okullar, işletmeler ve toplumlar gibi pozitif kurumlar bulunmaktadır.

### 3.2. Ciddi Serbest Zaman

İngilizcesi “serious leisure” (Stebbins 1982) olan ifade Türkçede “Ciddi Serbest Zaman” (Akyıldız, 2013) olarak tanımlanmıştır. Son zamanlarda öne çıkan serbest zaman yaklaşımını, "Ciddi Serbest Zaman" olarak literatüre kazandıran araştırmacı Robert Stebbins (1982) olmuştur. Stebbins, serbest zamanı neden ‘ciddi’ olarak tanımladığını şöyle anlatmıştır:

*“Pratikte konuştuğum tüm katılımcılar, amatör faaliyetlerine yönelik duygusal ifadelerde bulunurken, bazen kasıtlı olarak ve bazen doğrudan serbest zaman faaliyetlerinin odak noktası olan 'sadece iyi vakit geçirmek' kavramından sürekli uzak durduklarını belirttiler. Bu şekilde tutkulu hobilerini ne kadar ciddiye aldıklarını vurguladılar”* (Stebbins, 1992).

Kavramın niteliklerini belirtildikten sonra, İngilizce "serious leisure" ifadesinin Türkçe çevirisi olarak "ciddi serbest zaman" teriminden yararlanmanın uygun olduğu değerlendirilmiştir. Tercüme problemleri, özellikle teorik ve kurumsal amaçlı bilimsel araştırmalarda, sözcüğün düşüncüyü net olarak ifade edip etmemesi veya farklı anlamların oluşması endişesiyle birlikte değerlendirilmektedir. Bu bağlamda yaratılan kavramsal sınırlar, İngilizce "serious" kelimesinin "büyük ciddiyet, resmiyet, içe dönük, neşesiz ve şaka olmayan" anlamlarından ziyade daha çok "içtenlik, samimiyet, istek, önem, özen, itina" nitelendirmeleriyle bağlantılı olduğunu ve bu kelimelerle anlam kazandığını ifade etmektedir. Türkçe’de "ciddi" kelimesinin, "ağırbaşlı, tehlikeli, endişe veren, ağır, şaka olmayan" ifadelerinin yanı

sıra "titizlik göstermek, önem vermek, gerçek, önemli" (Türk Dil Kurumu Sözlüğü) ifadelerini de içerdiği bilinmektedir. Bu nedenle, "serious leisure"ın Türkçe karşılığı olarak "ciddi serbest zaman" teriminden yararlanılarak, dikkat gösterilen, değer verilen serbest zaman biçimindeki ifadelerde aynı anlamın korunduğu gözlemlenmiştir (Akyıldız, 2013).

Stebbins, (1992, 1996, 1997, 2001, 2007, 2008, 2013) ciddi serbest zamanı şu şekilde tanımlamıştır; kariyer hedeflerine ulaşmak amacıyla önemli, ilginç ve tatmin edici olan; özel bilgi, beceri ve deneyim gerektiren, genellikle amatör, hobi ya da gönüllü faaliyetleri ifade eder. Bu faaliyetler, emek, mali kaynaklar ve zamanın özveriyle harcandığı, sürekli çaba gerektiren, genellikle mesleki ve uzun vadeli fayda sağlayan aktivitelerdir.

Ciddi serbest zaman etkinlikleri, üç şekilde gerçekleşebilir:

- a) Amatörce yapılan uğraşlar,
- b) Hobi olarak gerçekleştirilen faaliyetler,
- c) Gönüllü çalışmalar veya kariyerle ilgili gönüllülük faaliyetleri.

Amatör bireyler, sanat, bilim, spor ve eğlence gibi çeşitli alanlarda etkinlik gösterirler ve sıklıkla profesyonel kişilerle etkileşim içerisindeyler. Bu iki grup arasındaki esas ayrım, etkinliğin profesyoneller için bir gelir kaynağı olup olmaması ile ilgilidir; bu durum profesyonelleri farklı bir perspektife yerleştirir.

Hobiciler ise beş ana kategori altında incelenebilir:

- a) Koleksiyonerler (örneğin, para ve pul koleksiyonları),
- b) Kendi başlarına yapma ve tamir etme aktiviteleri yapanlar (örneğin, amatör tamircilik),
- c) Rekabet içermeyen aktivitelere katılanlar (örneğin, balıkçılık),
- d) Hobiler kapsamında yapılan sporlar,
- e) Temel bilim alanlarına yönelik hobi faaliyetleri.

Gönüllüler, diğer özellikleri nedeniyle hobiciler ve amatörlerden ayrılırlar. Ciddi serbest zamanın farklı boyutlarına bağlı olarak adlandırılan gönüllüler, kayıtsız veya proje temelli serbest zaman başlıkları altında yer alabilir ve bu sayede birçok sınıfta temsil edilebilirler. Arai (1997) tarafından tanımlanan şekliyle, gönüllüler, baskı olmadan ve içten gelen bir istekle yardım sunan bireylerdir. Freeman (1997) tarafından "bilinçli iyilikçiler" veya "ücretsiz işçiler" olarak adlandırılan gönüllüler, yaptıkları yardım ile hem yardım alanların mutluluğunu hem de kendi mutluluklarını amaçlarlar.

Yukarıda ifade edilen 3 ciddi serbest zaman aktivitelerinin değerlendirmeleri sonrasında Stebbins altı boyuta ulaşmıştır ve bu aktivelerin ayırt edici özelliğini şu şekilde sıralamıştır;

**Azim (Sebat Edebilme):** Katılımcıların benzer seviyede doyum yaşamak istediği faaliyetlerde ara sıra karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yeteneğini açıklar. Bu durum katılımcıların aynı düzeyde tatmin duygusu elde etme arzusuyla karşılaştıkları güçlükleri ele alabilme durumunu ifade eder.

**Kariyer :** İlgi duyulan faaliyet, katılımcısına iş hayatında başarı ve uzmanlık kazanma imkanı sağlar. Ancak özellikle sanatsal ve spor alanlarda bu durumun tersine işleyebileceği ve kariyer ilerlemesini olumsuz etkileyebileceği belirtilir.

**Çaba :** Ciddi serbest zaman etkinliklerine katılan bireyler özel bilgi, beceri ve eğitimlerini kullanarak kişisel bir çaba sarf ederler. Bu katılımcılar, atletik yetenek ve bilimsel çabalar göstererek kişisel gelişimlerini artırır. Bireysel çabalar, aktivitelere katılanların atletik yetenek ve bilgi gibi alanlarda önemli ilerlemeler kaydetmelerine katkı sağlar.

**Ahlaki Değer:** Stebbins, ciddi serbest zaman etkinliklerinin bireylere ahlaki bir bilinç kazandırabileceğini ve bu etkinliklerin sosyal değerlerle uyumlu bir şekilde gerçekleştirildiğinde bireyin ahlaki değerlerini güçlendirebileceğini vurgular.

**Kalıcı Fayda:** Ciddi serbest zaman faaliyetleri, bireyin özgüven kazanması, kişisel gelişim, ifade yeteneği, ilerleme ve modernleşme, yapabilme ve başarabilme duygusu, gurur, özsaygı, toplumsal iletişim ve aidiyet hissi gibi duygusal ve fiziksel faydalar sağlar.

**Özdeşleştirme:** Bireyin seçtiği etkinlikle güçlü bir bağ kurup bu etkinliği kendi kimliğiyle bütünleştirme sürecini ifade eder. Bu süreç bireyin seçtiği faaliyet ile zaman içinde derin bir özdeşleşme geliştirmesini ve bu etkinliği kişisel kimliğinin ayrılmaz bir parçası olarak algılamasını içerir (Stebbins, 2016,2017).

### 3.3. Kayıtsız Serbest Zaman

“Casual leisure” olarak adlandırılan serbest zaman türü, Stebbins'in (1997) tanımına göre 'kısa sürede ödüllendiren, az veya hiç bilgi gerektirmeyen, genellikle kısa süren etkinlikleri' içermektedir. Türkçe’de ise Arslan (2012) tarafından “sıradan”, Munusturlar (2016) tarafından ise 'kayıtsız' terimleri kullanılmıştır.

Stebbins, 1982'den bu yana kayıtsız serbest zamanı ciddi serbest zamanın önemli bir parçası olarak incelemiş ve 1997'deki "Casual Leisure: A Conceptual Statement" makalesinde kayıtsız serbest zamanı bağımsız bir faaliyet olarak ele almıştır. Stebbins'e göre, kayıtsız serbest zaman; özel eğitime ihtiyaç duymayan, genellikle kişiye kısa süreli haz sağlayan (hedoizm) aktivitelerle geçirilen zaman dilimini temsil eder. Bu kavram, ciddi serbest zaman etkinliklerinin dışında kalan tüm faaliyetleri içerir (Stebbins, 1997).

Stebbins'in (2007) araştırmalarına göre, kayıtsız serbest zaman aktiviteleri geniş toplum kesimleri tarafından yaygın olarak gerçekleştirilen faaliyetlerdir. Stebbins'in verilerine göre, kayıtsız serbest zaman etkinliklerine katılım, ciddi serbest zaman aktivitelerine göre daha fazladır. Amatörler,

hobiciler ve gönüllüler gibi ciddi serbest zaman katılımcıları, kayıtsız serbest zaman aktivitelerine değer verirler ve bu tür faaliyetlerden keyif alırlar. Stebbins, serbest zaman aktiviteleri içinde kayıtsız serbest zamanın özel bir öneme sahip olduğunu vurgular ve bu kategorinin diğer serbest zaman aktiviteleri arasında ayrıcalıklı bir konumda bulunduğunu ifade eder.

Kayıtsız serbest zaman aktiviteleri, Stebbins'in sınıflandırma modeli üzerinden sekiz ana kategoriye ayrılmıştır (1997, 2008). Bu kategoriler oyun aktiviteleri, eğlence etkinlikleri, rahatlama aktiviteleri, sosyal iletişim, pasif eğlence, duygusal dürtüler, eğlenceli aerobik aktiviteler ve kayıtsız gönüllülük aktiviteleri bu kategorileri oluşturur (Akyıldız, 2013).

Aktiviteler, teorik olarak birbirinden bağımsız görünse de bireyler bazı durumlarda belirli aktiviteleri aynı anda gerçekleştirebilirler. Bu sekiz kayıtsız serbest zaman aktivitesinin temel özelliği, hepsinin hedonik olmasıdır, yani zevk, haz ve eğlenceyle ilişkilidir. Kayıtsız serbest zaman etkinlikleri, kısa vadeli hedonik faydalar sağlamakla kalmaz, aynı zamanda uzun vadeli faydalar da sunabilir. Kayıtsız ve ciddi serbest zaman etkinlikleri, her ikisi de hedonik faydalar sunsa da kayıtsız serbest zaman etkinliklerinde hedonizm daha belirgin bir rol oynar (Akyıldız, 2013).

Kayıtsız serbest zaman aktiviteleri, ciddi serbest zaman aktiviteleriyle benzer şekilde katılımcılara önemli avantajlar sunmaktadır. Hutchinson ve Kleiber'in (2005) çok sayıda çalışması, kayıtsız serbest zaman katılımının bireylere önemli katkılar sağladığını belirtmektedir. World Leisure Commission on Education'a göre, kayıtsız serbest zaman aktiviteleri yaratıcılık ve keşfetme becerilerini artırır, yenilenme sağlar, kişiler arası iletişimi destekler ve genel iyi oluş sürecine katkıda bulunur (Hutchinson ve Kleiber, 2005).

Keşfetme ve yaratıcılık becerileri, çevresindeki olayları tesadüfi bir şekilde fark etme sürecini ifade eder. Stebbins'in (2007) ifadesiyle, yeni bir bitki veya kuş türünün tesadüfen fark edilmesi, bir enstrümandan beklenmeyen bir sesin çıkarılması gibi buluşlar planlanmamış ve tesadüfi olaylardır. Bu durum, kayıtsız serbest zaman aktivitelerinin rastlantısal ve tesadüfi doğasını vurgular (Akyıldız, 2013).

Kayıtsız serbest zaman aktiviteleri aynı zamanda stresle başa çıkma becerilerini öğretir ve bireyin benlik algısını güçlendirir. Stebbins'e (1982) göre, bu aktiviteler duygusal olarak bir koruma sağlar ve duyguların hassaslaşmasını engeller. Bu sayede, bireyler stresli bir ortamdan korunma becerisi kazanır ve yaşam değerlerini güçlendirirler.

Kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılan bireyler, ciddi serbest zaman katılımcıları gibi aktiviteleri aracılığıyla yenilenme fırsatı bulurlar. Ayrıca, bu aktiviteler sayesinde diğer insanlarla iletişim kurabilir ve günlük yaşamın stresinden uzaklaşabilirler. Akyıldız Munusturlar'a (2016) göre, kayıtsız serbest zaman aktiviteleri stresle başa çıkmanın bir aracı olarak kullanılır ve bireylere strese karşı daha dirençli olma imkanı sağlar.

Kayıtsız serbest zaman aktivitelerinin sayıca fazla olması ve etkilerinin daha belirgin olabileceği belirtilmektedir. Faydaları yaratma veya buluş, eğlenceli öğrenme, yenilenme, kişilerarası iletişim ve

mutluluk şeklinde sınıflandırılmıştır (Stebbins, 2007). Yaratma veya buluş, kayıtsız serbest zaman katılımcılarının tesadüfi keşiflerine işaret eder ve bu tür buluşlar genellikle planlanmamış ve rastlantısal olaylardır.

Eğlenceli öğrenme, kitlesel eğlence araçlarına katılım yoluyla ortaya çıkar. Televizyon programları, filmler, müzik ve popüler kitaplar, kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılan bireylere farkında olmadan öğrenme fırsatı sunar. Bu aktiviteler, eğlence ve öğrenme unsurlarını bir araya getirerek katılımcılara aynı anda hem eğlence hem de öğrenme deneyimi sunar.

Yenilenme, ciddi serbest zaman aktivitelerinin bir faydasıdır. Ciddi serbest zaman aktivitelerinden farklı olarak, kayıtsız serbest zaman aktivitelerinde genellikle rahatlama ve eğlence söz konusudur. Bu aktivitelere katılan bireyler, stresten uzaklaşma, çabalarını sürdürme ve yaşam kalitelerini artırma gibi faydalar elde ederler (Stebbins, 2007). Bu bağlamda, kayıtsız serbest zaman aktiviteleri, çeşitli ve etkili bir yaşam tarzı sunarak bireylere geniş bir yelpazede faydalar sağlamaktadır.

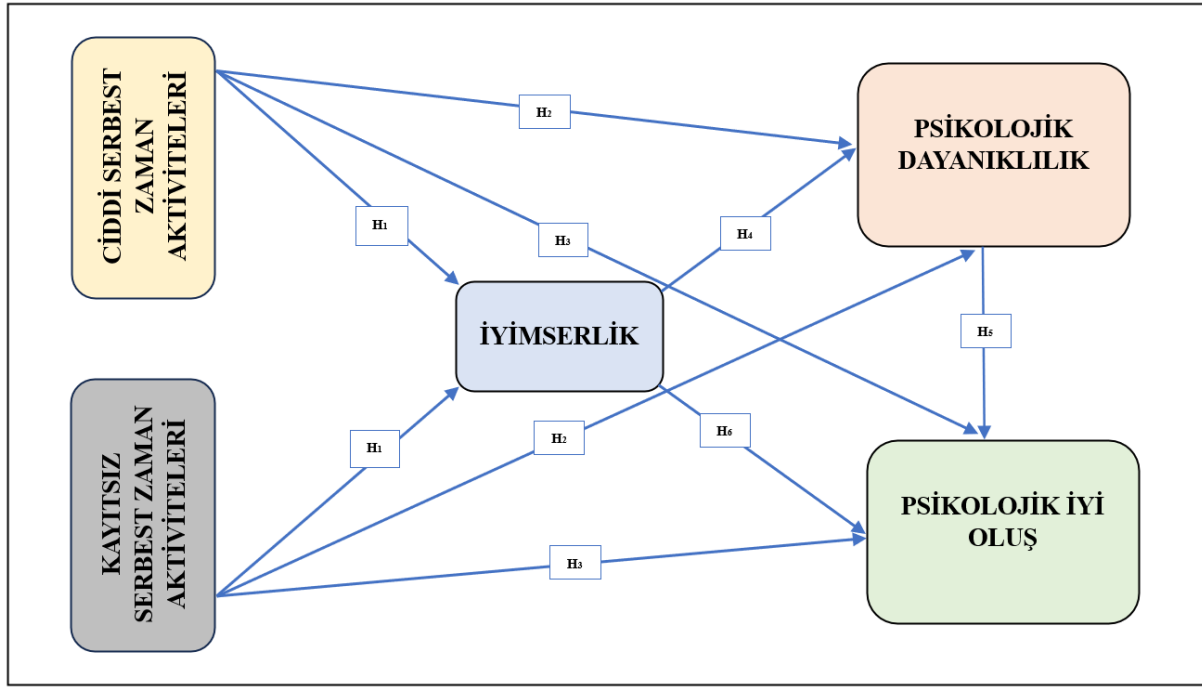
#### **4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ**

Bu bölüm, önceki kısımlarda geliştirilen kavramsal ve teorik çerçeve ile ilgili literatür, problem ifadesi ve ortaya konan hipotezler temel alınarak tasarlanan araştırma modeli ve kullanılan yöntemin detaylı açıklamalarını içermektedir. Bu bağlamda, ilk olarak araştırma modeli detaylı bir şekilde tanımlanmış ve model sembolik bir biçimde sunulmuştur. Daha sonra, veri toplama aracının nasıl oluşturulduğu ayrıntılı bir şekilde açıklanmış; bunun ardından evren ve örneklemle ilgili bilgiler sunulmuştur. Son aşamadan önce, veri hazırlama süreci ve bu süreçte gerçekleştirilen analizler, sapan ve normal dağılım analizleri, güvenilirlik ve geçerlilik analizleri detaylı bir biçimde açıklanmıştır. Son aşamada ise, araştırma hipotezleri test edilmiştir.

##### **4.1. Araştırmanın Modeli**

Araştırma amacına uygun olarak, verilerin toplanıp analiz edilmesi için gereken şartların düzenlenmesini ifade eden araştırma modelinde, tarama ve deneme modelleri olarak adlandırılan iki yaklaşım mevcuttur. Tarama modelleri, günümüzde ya da geçmişte bir durumu var olduğu gibi betimleyen bir yaklaşımı ifade ederken (Karasar, 2014), deneme modelleri, neden-sonuç ilişkilerini belirlemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Tarama modelinde mevcut durum gözlemlenirken, deneme modelinde, araştırmacı tarafından gözlenmek istenenlerin üretilmesi söz konusudur (Karasar, 2014). Bu çalışmada, araştırma amacı deneme modellerine uygun olmayıp tarama modellerine uygun olduğundan tarama modeli yaklaşımı kullanılmıştır.

Araştırmanın modeli, araştırmacının araştırma problemini en güvenilir bilimsel şekilde nasıl çözebileceğini gösteren yoldur; diğer bir deyişle, problemi çözmek için izlediği yolun mantıklı olduğunu kanıtlamasıdır (İslamoğlu ve Alınacak, 2014). Araştırma modelleri; tarama ve deneme (Karasar, 2014), tarama ve deneysel (Bursal, 2013:155-156), nedensel ve ilişkisel araştırma (Sekeran, 2013), betimsel ve nedensel (Balci, 2011) veya betimleyici ve deneysel (Ural ve Kılıç, 2013) araştırmalar gibi farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır. Ayrıca araştırmalar, amaçlarına bağlı olarak keşfedici, tanımlayıcı ve sebep-sonuç araştırmaları olarak sınıflandırılabilir (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2012). Bu çalışmada belirli bir amaç belirlenmiş olmakla birlikte, bu hedefe ulaşmak için çeşitli alt amaçları netleştirmek gerekmektedir. Bu bağlamda, araştırma tarama deseni içinde yer almakta; ilişkisel tarama modeline sahip olmasıyla birlikte, amaçlarına göre hem keşfedici hem de açıklayıcı araştırma özelliklerini taşımaktadır. Araştırma modelinin şekli aşağıda sunulmuştur.



Şekil 4. 1. Araştırma Modeli

#### 4.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Evren, araştırma sonuçlarının genellenmesi amaçlanan, araştırma kapsamında yer alan ortak özelliklere sahip elemanlar topluluğudur (Ural ve Kılıç, 2013; Karasar, 2016). Örneklem, araştırma evreninden belirli kurallara göre seçilmiş ve temsil yeteneğine sahip olan elemanlar kümesidir (Ural ve Kılıç, 2013). Genel evren soyut bir kavram olup tanımlaması kolay ancak ulaşması zor, hatta çoğu durumda imkansızdır. Tüm evren elemanlarına anket uygulamanın zorluğu ve hatta imkansızlığı, ulaşılabilir evren olan "çalışma evreni" kavramının geliştirilmesini ortaya çıkarmıştır. Çalışma evreni, ulaşılabilir olması bakımından somut bir nitelik taşır. Aynı zamanda araştırmacının doğrudan gözlem yaparak veya içinden seçtiği örnek bir küme üzerinde gözlem yaparak hakkında görüş bildirebileceği evren, çalışma evreni olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2016:148).

Araştırmanın genel evrenini emniyet mensubu bireyler oluştururken çalışma evrenini ise Türkiye’de görev yapan 316 bin (tr.euronews, 2023) emniyet mensubu birey oluşturmaktadır. Bu sebeple, araştırmada ulaşılması gereken örnek büyüklüğü, Ural ve Kılıç’ın (2013) sınırsız evren formülüne göre  $(n = p.q. z^2\alpha/e^2)$  hesaplanmış ve varyansı maksimum kılan oran ( $p: 0,50$ ) göz önünde bulundurularak %5 anlam düzeyinde ve %5 örneklem hatası ile 384 kişi olarak  $(n = p.q.z^2\alpha/e^2 = 1,962 \times 0,5 \times 0,5 / 0,05^2 = 3,8416 \times 0,25 / 0,0025 = 384)$  belirlenmiştir. Örnek büyüklüğü 384 olarak saptanmış olsa da kayıp veri ve çoklu sapan analizleri sonrasında çıkartılması gereken gözlemlerin de olabileceği ihtimalinden yola çıkılarak en az 400 kişiye ulaşılması hedeflenmiştir. Çalışmada 408 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırmaya katılacak bireylere ulaşabilmek amacıyla olasılık dışı örnekleme yöntemi olan kolayda örnekleme başvurulmuştur. Yaygın olarak kullanılan bir teknik olan kolayda örnekleme, ankete cevap veren herkesin örnekleme dahil edilmesi prensibine dayanmakta ve

hedeflenen örnek büyüklüğüne ulaşıncaya kadar denek bulma süreci devam edebilmektedir (Altunışık vd, 2012).

#### 4.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışma kapsamında katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”, iyimserlik düzeylerini belirlemek için Scheiver ve Carver (1985) geliştirilen Aydın ve Tezer (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan “Yaşam Yönelimi Ölçeği”, psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için Diener ve diğerleri (2009-2010) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması Telef (2011;2013) tarafından yapılan “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmada katılımcı bireylerin emniyet mensubu olması sebebiyle güvenlik ihlalinin önlemek için katılımcılara ilişkin demografik sorulara yer verilmemiştir.

##### 4.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Araştırmada, katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyelerini değerlendirmek amacıyla Smith ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilen Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (KPDÖ) kullanılmıştır. Smith ve diğerleri (2008) tarafından yapılan araştırma bulgularına göre, KPDÖ'nün olumsuz durumları atlatma ve bu durumlarla başa çıkma dayanıklılığını ölçtüğü belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, KPDÖ'nün zorluklarla başa çıkma, stresten kurtulma ve sağlıkla ilgili stresörlerle baş etme yeteneğini değerlendirebilen bir ölçek olduğunu göstermiştir. Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen KPDÖ, psikometrik özellikleri sağlam, güvenilir ve geçerliliği yüksek bir ölçek olarak literatüre kazandırılmıştır. Ölçek, altı maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir ve 5'li Likert tipinde düzenlenmiştir, ayrıca ölçekte ters kodlanması gereken sorular da bulunmaktadır, bu sorular 2., 4. ve 6. maddelerdir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .63 ile .79 arasında değişmektedir. Açıklanan varyans %54.661 ve özdeğer 3.28 olarak saptanmıştır. Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, bu araştırmada kullanılmış ve psikolojik dayanıklılığı ölçme konusunda pratik, kısa sürede uygulanabilen, iç tutarlılık değerleri yüksek, geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak tespit edilmiştir.

##### 4.3.2. İyimserlik (Yaşam Yönelimi) Ölçeği

Scheiver ve Carver (1985) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılan bu ölçek, bireylerin yaşama bakış açılarını belirlemek amacıyla kullanılan bir iyimserlik düzeyi ölçeğidir. Yaşam Yönelimi Testi, 12 maddeden meydana gelmektedir. Bu maddelerden dört tanesi olumlu (iyimser) bakış açısını, dört tanesi ise olumsuz (kötümser) bakış açısını yansıtmaktadır. Geri kalan dört madde ise dolgu görevi görmektedir. Değerlendirme, beş basamaklı ölçekler üzerinden yapılmakta olup 5'li Likert ölçeğine göre düzenlenmiştir. Çalışma kapsamında, LOT puanlarının Beck Depresyon Envanteri puanları ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir ( $r = ,56$ ;  $p < ,001$ ). Ölçeğin iç güvenilirliği Cronbach alpha kullanılarak hesaplanmış olup 0,72, test-tekrar test güvenilirliği ise 4 haftalık bir aralıkta 0,77 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, envanterin yapı geçerliliği

için ek bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda, envanter 351 Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencisine uygulanmış ve LOT puanları için varimax rotasyonlu temel bileşenler analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları, olumlu ifadeler için 3,046 ve olumsuz ifadeler için 1,347 özdeğerleri olan iki anlamlı faktörün ortaya çıktığını göstermiştir. Bu iki faktör, toplam varyansın %55'ini açıklamaktadır. Faktör yük değerleri ,838 ile ,475 arasında değişmektedir. Bu bulgular, envanterin faktör yapısının Scheier ve Carver (1985) tarafından geliştirilen orijinal ölçekle önemli ölçüde benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır (Ustundag Budak, Mocan Aydın, 2005).

Orijinal ölçekte dolgu maddesi olarak kullanılan 4 maddeden 2 tanesi soru sayısını düşürmek için soru formundan çıkarılmıştır. Scheiver ve Carver (1994) tarafından orijinal ölçekteki tüm dolgu maddelerini atarak ölçek madde sayısının 6 olarak verildiği görülmektedir.

#### 4.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve ekibi tarafından 2009-2010 yıllarında geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlamak ve sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Bu ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması, Telef (2011; 2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, ölçeğin toplam açıklanan varyansı %42 olarak belirlenmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri ise ,54 ile ,76 arasında değişmektedir.

Güvenirlilik analizi sonucunda, Cronbach alfa yöntemiyle elde edilen iç tutarlılık katsayısının ,80 olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, test-tekrar test yöntemiyle yapılan değerlendirmede, ölçeğin ilk ve ikinci uygulaması arasında güçlü, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir ( $r = 0.86$ ,  $p < .001$ ). Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin madde toplam korelasyon değerlerinin ,41 ile ,63 aralığında olduğu ve t-testi sonuçlarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p < .001$ ).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin maddeleri, katılımcıların görüşlerini kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) arasında ifade etmeleri şeklinde 1–7 arasında puanlanmaktadır. Bütün maddeler olumlu bir ifade içermektedir. Puanlar, 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verildiğinde) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verildiğinde) arasında değişmektedir. Yüksek bir puan, bireyin birçok psikolojik kaynağa ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçek, iyi oluşun farklı yönleriyle ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da çeşitli alanlarda olumlu işlevlere dair genel bir bakış sunmaktadır (Diener ve ark., 2010). Çalışmada kullanılan diğer ölçekler 5'li Likert tipi ölçek olduğundan, psikolojik iyi oluş ölçeği de 5'li Likert olarak kullanılmış, güvenirlik ve geçerliliği bu şekilde test edilmiştir.

#### 4.3.4. Rekreatif Aktivite Katılım Sıklığı Ölçeği

Çalışmada ciddi ve kayıtsız serbest zaman aktiviteleri ile ilgili literatür incelemesi yapılmış (Karaküçük, 1999; Yeniçeri ve diğ., 2002; Terzioğlu ve Yazıcı, 2003; Tunçkol ve Çumralıgil, 2005; Aydoğan ve Gündoğdu, 2006; Kır, 2007; Taşpınar, 2013) ve 22 serbest zaman aktivitesini içeren derleme bir ölçek oluşturulmuştur. Ölçek maddeleri 5'li Likert ölçeğinde sıklık derecelendirmesi (1-

Hiçbir Zaman 2-Nadiren 3- Ara Sıra 4- Sık Sık 5- Her Zaman) kullanılarak düzenlenmiştir. Ölçeğin genel güvenilirlik analizi yapılmış olup Cronbach alfa değeri 0,864 olarak bulunmuştur.

#### 4.4. Verilerin Toplanması ve Hazırlama Süreci

Öncelikle verilerin toplanması için Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada ciddi ve kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılan gönüllü emniyet mensubu bireylerin iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ölçmek üzere daha önceki bölümde tanıtılan ölçekleri içeren bir soru formu kullanılarak online ve yüzyüze olmak üzere veri toplanmıştır.

Elde edilen veriler kodlanarak 408 anket istatistik paket programına aktarılmıştır. Toplanan verilerde kayıp veri yer almamış olup veriler sırasıyla sapan analizi, normal dağılım analizi, güvenilirlik ve geçerlilik analizlerine tabi tutulmuştur. Araştırmada önce çok değişkenli sapan analizi ve ardından çoklu normal dağılım analizleri uygulanmıştır. Uç değerlerin ele alınmasında mahalanobis uzaklığı kullanılmıştır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Çok yönlü sapan analizi, ankette yer alan ölçeklerde bulunan 23 ifadeyi kapsayan bir süreci içermiştir. Bu analizde kareli mahalanobis uzaklık değerleri, analizde yer alan değişken sayısına (serbestlik derecesi) bölünerek elde edilen istatistiğin t dağılımına uygunluğu incelenmiştir. Birimin sapan değerinin ne ifade ettiği, t-istatistiği tablosunda yer alan ,001’lik anlamlılık düzeyine karşılık gelen istatistikle karşılaştırılarak belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre 2, 18, 32, 124, 129, 202, 219, 281, 236, 309, 319, 330, 333, 338, 345, 369 numaralı anketlerin sapan değer içerdiği anlaşılmış ve 16 anket değerlendirme dışı bırakılmıştır.

#### 4.5. Güvenilirlik Analizleri

Güvenilirlik, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ne kadar tutarlı olduğunu belirlemede kullanılan önemli bir ölçüttür. Bir anketin farklı zamanlarda ve farklı kişiler tarafından uygulanması sonucunda elde edilen verilerin birbirine yakın olması beklenir. Bu, ölçüm sürecinin aynı koşullar altında tekrarlanabilir olmasına bağlıdır (Karasar, 2016). Güvenilirlik, ankette yer alan soruların birbirleriyle uyumluluğunu ve kullanılan ölçeğin araştırılan konuyu doğru bir şekilde yansıtır yansıtmadığını ifade eder (Kalaycı, 2009). Güvenilirlik ölçümü için yaygın olarak kullanılan bir yöntem, Cronbach Alfa katsayısıdır. Alfa katsayısı, bir ölçeğin genel güvenilirliği ve iç tutarlılığı hakkında bilgi sağlar. Bu katsayı, ölçeğin maddelerinin birbiriyle ilişkisini ölçer ve 0 ile 1 arasında bir değer alır. Alfa katsayısının yüksek olması, ölçeğin güvenilirliğin daha yüksek olduğunu gösterir (Özdamar, 2004). Alfa katsayısının yorumlanması konusunda ise genel bir kabul vardır. 0,00 ile 0,39 arasındaki bir Alfa katsayısı, ölçeğin güvenilir olmadığını, 0,40 ile 0,59 arasındaki bir değer düşük güvenilirlik düzeyini, 0,60 ile 0,79 arasındaki bir değer oldukça güvenilir olduğunu ve 0,80 ile 1,00 arasındaki bir değer ise yüksek güvenilirlik seviyesini gösterir (Alpar, 2010). Bu nedenle, güvenilirlik analizi sonuçları araştırmacılar için önemlidir çünkü bu sonuçlar, ölçeğin ne kadar güvenilir olduğunu ve kullanılan verilerin ne kadar tutarlı olduğunu belirlemeye yardımcı olur (Karasar, 2016).

Ölçek değerlendirmesinde, ölçek genelindeki ifadeler arasındaki korelasyonu yansıtan maddeler arası korelasyon değerlerinin pozitif olması ve her bir madde toplam korelasyon değerinin minimum 0,300 düzeyinde olması gözetilmiştir. Bu ölçütler, ölçeğin bütünlüğünü ve maddelerin ölçekle uyumunu sağlamak amacıyla kullanılmıştır (Mayers, 2013). Güvenilirlik analizleri, belirlenen ölçütler doğrultusunda yürütülmüş ve bu kriterlere uymayan ifadeler ölçekten çıkarılarak analizler yeniden yapılmıştır. Bu süreç, ölçeğin doğruluk ve güvenilirliğini artırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Ayrıca ölçekten herhangi bir sorunun çıkarılmasının, ölçeğin ortalama, standart sapma ve Cronbach Alfa katsayıları üzerindeki etkisi de analiz edilmiştir. Ölçeklere ait güvenilirlik istatistiklerine aşağıda yer alan Tablo 4.1’de yer verilmiştir.

**Tablo 4. 1.** Ölçek Maddelerinin Güvenilirlik Analizi Bulguları (n=392)

| Maddeler                                                         | Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu | Çoklu R2 Katsayısı | Madde Silindiğinde Cronbach Alfa Değeri |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------|
| 3.Her şeyi hep iyi tarafından alırım.                            | ,527                                 | ,296               | ,534                                    |
| 4.Geleceğim konusunda her zaman iyimserimdir.                    | ,553                                 | ,314               | ,495                                    |
| 8.Her türlü olayda iyi bir yan bulmaya çalışırım.                | ,405                                 | ,165               | ,684                                    |
| <b>Cronbach's Alpha: ,677</b>                                    |                                      |                    |                                         |
| Maddeler                                                         | Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu | Çoklu R2 Katsayısı | Madde Silindiğinde Cronbach Alfa Değeri |
| 11.Anlamlı bir yaşam sürüyorum.                                  | ,594                                 | ,357               | ,808                                    |
| 15.İyi bir hayat yaşadığımı düşünüyorum.                         | ,719                                 | ,528               | ,680                                    |
| 16.Geleceğim hakkında iyimserim.                                 | ,677                                 | ,485               | ,726                                    |
| <b>Cronbach's Alpha ,812</b>                                     |                                      |                    |                                         |
| Maddeler                                                         | Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu | Çoklu R2 Katsayısı | Madde Silindiğinde Cronbach Alfa Değeri |
| 18.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim. | ,606                                 | ,369               | ,629                                    |
| 20.Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.    | ,578                                 | ,344               | ,655                                    |
| 22.Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.                    | ,539                                 | ,293               | ,700                                    |
| <b>Cronbach's Alpha: ,745</b>                                    |                                      |                    |                                         |

İyimserlik Ölçeği üzerinde yapılan güvenilirlik analizi, başlangıçta Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) katsayısının 0,586 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin başlangıçtaki güvenilirlik seviyesinin orta

düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Analiz sürecinde madde-toplam korelasyonu (corrected item total correlation, squared item total correlation) 0,300'ün altında olan maddeler (1, 2, 5, 6, 7 ve 9. maddeler) ölçekten çıkarılmıştır (Büyüköztürk, 2006). Bu maddelerin çıkarılmasının ardından yeniden hesaplanan Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) katsayısı 0,677 olarak belirlenmiştir. Bu artış ölçeğin güvenilirlik düzeyinin bu değişikliklerle birlikte daha da yükseldiğini göstermektedir. Tablo 4.1'de görüldüğü gibi 3. ve 8. maddelerin çoklu  $R^2$  katsayıları 0,30'un altında olduğu görülmekle beraber ölçmeye olan katkısının yüksek olduğu düşünüldüğünden çıkarılmamasına karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2006). Bu bulgulara dayanarak, revize edilen İyimserlik Ölçeğinin güvenilirlik açısından oldukça güvenilir olduğu sonucuna varılmaktadır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin güvenilirlik analizi sonuçlarına göre, ölçeğin genel Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) katsayısı 0,828 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ölçeğin genel güvenilirliğinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ancak ölçekte yer alan 10. madde için hesaplanan  $R^2$  değeri 0,30'un altında bulunmuştur. Bu durum söz konusu maddenin ölçeğin genel güvenilirliğine katkıda bulunmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2006).

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik analizine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, ölçeğin ilk hali için Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) katsayısının 0,173 olarak belirlendiği görülmektedir. Bu düşük değer, ölçeğin başlangıçtaki güvenilir olmamasını göstermektedir. Bununla birlikte, madde bütün korelasyon değeri 0,300'ün altında olan maddelerin (19, 21 ve 23) ölçekten çıkarılması sonrasında Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) katsayısı 0,745'e yükselmiştir. Bu önemli artış söz konusu değişikliklerin ölçeğin güvenilirlik düzeyini önemli ölçüde iyileştirdiğini göstermektedir. Dolayısıyla, revize edilen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin güvenilirliği, yapılan bu düzeltmeler sonucunda oldukça yüksek bir seviyeye ulaşmıştır. Bu bulgular, revize edilen ölçeğin psikolojik dayanıklılık ölçümünde güvenilir bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

#### 4.6. Geçerlilik Analizleri

Geçerlilik, bir ölçüm aracının, ölçmek istediği özelliği diğer etmenlerden ayırıştırarak ne derecede doğru ölçtüğünü belirten bir kavramdır (Tekin, 1977). İçerik geçerliliği, ölçüm aracının hedeflenen durumu ne kadar doğru yansıttığını inceler (Aktürk ve Acemoğlu, 2012). Uygulama geçerliliği, ölçüm aracının gerçek dünya koşullarında ne kadar etkili olduğunu değerlendirir (Kaya ve diğerleri, 2013). Yapı geçerliliği, ölçüm aracının belirlenen özellikleri ne kadar doğru ölçtüğünü, elde edilen sonuçların hangi faktörlerle ilişkili olduğunu inceler. Geçerlilik değerlendirmelerinde kullanılan yöntemler arasında faktör analizi, iç tutarlık analizi, hipotez testi, benzer ölçek geçerliliği, doğrulayıcı geçerlilik, yapısal eşitlik modellemesi, çoklu özellik/çoklu yöntem matrisi ve şablon eşleşme teorisi yer alır (Karakoç ve Dönmez, 2014).

Faktör analizi, birbirleriyle ilişkili birçok değişkeni daha az sayıda, anlamlı ve bağımsız faktörlere indirgeyen istatistiksel bir tekniktir (Kalaycı, 2014). Faktör analiziyle elde edilen faktörler,

konuyu farklı boyutlarda temsil eder ve bu analiz, ölçüm aracının yapı geçerliliği hakkında bilgi verir (Ural ve Kılıç, 2006). İki ana faktör analizi türü vardır: Açıklayıcı faktör analizi, gözlemlenen değişkenler ve verideki faktör yapısını keşfederken; doğrulayıcı faktör analizi, araştırmacının teorik yapısının verideki varlığını test eder (Alpar, 2017).

KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) testi, değişkenler arasındaki korelasyonun faktör analizi için uygun olup olmadığını ölçer. İdeal bir faktör analizi için KMO değeri genellikle 0,80 veya daha yüksek olmalıdır, ancak 0,60'ın üzerindeki bir KMO değeri de çoğu durumda kabul edilebilir olarak görülür (Alpar, 2017). Çalışmada kullanılan İyimserlik, Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik İyi Oluş ölçeklerine ait geçerlilik analizleri aşağıdadır.

**Tablo 4. 2.** Ölçeklere İlişkin Faktör Analizi Sonuçları(n=392)

|                                                                                                                                                                                                                                                                      | Eşköken-<br>lilik | Yükü | Öz<br>Değeri | Ortalama | Alfa  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------|--------------|----------|-------|
| <b>İYİMSERLİK</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |      | 1,824        | 3,52     | ,677  |
| 3.Her şeyi hep iyi tarafından alırım.                                                                                                                                                                                                                                | ,653              | ,808 |              | 3,35     | ,534* |
| 4.Geleceğim konusunda her zaman iyimserimdir.                                                                                                                                                                                                                        | ,681              | ,825 |              | 3,49     | ,495* |
| 8.Her türlü olayda iyi bir yan bulmaya çalışırım.                                                                                                                                                                                                                    | ,491              | ,700 |              | 3,72     | ,684* |
| Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği: ,637<br>Açıklanan toplam varyans: %60,815                                                                                                                                                                                   |                   |      |              |          |       |
| <b>PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ</b>                                                                                                                                                                                                                                           |                   |      | 2,180        | 3,60     | ,812  |
| 11.Anlamlı bir yaşam sürüyorum.                                                                                                                                                                                                                                      | ,650              | ,806 |              | 3,67     | ,808* |
| 15.İyi bir hayat yaşadığımı düşünüyorum.                                                                                                                                                                                                                             | ,786              | ,887 |              | 3,54     | ,680* |
| 16.Geleceğim hakkında iyimserim.                                                                                                                                                                                                                                     | ,743              | ,862 |              | 3,60     | ,726* |
| Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği: ,693<br>Açıklanan toplam varyans: %72,669                                                                                                                                                                                   |                   |      |              |          |       |
| <b>PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                   |      | 1,996        | 3,56     | ,745  |
| 18.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.                                                                                                                                                                                                     | ,700              | ,837 |              | 3,76     | ,629* |
| 20.Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.                                                                                                                                                                                                        | ,673              | ,820 |              | 3,57     | ,655* |
| 22.Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattım.                                                                                                                                                                                                                         | ,624              | ,790 |              | 3,36     | ,700* |
| Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği: ,685<br>Açıklanan toplam varyans: %66,540<br>Tepki kategorileri:<br>1: Hiç katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4:Katılıyorum, 5:Kesinlikle Katılıyorum<br>*: Madde silindiğinde faktörün güvenirlik katsayısıdır. |                   |      |              |          |       |

Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre, İyimserlik Ölçeğinin maddeleri arasında, 8. madde hariç eş kökenlilik varyans oranlarının (communalities) 0,50'nin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Söz konusu maddenin eşik değerin çok az altında kalmış olması, bir faktörün en az 3 maddeden oluşması, faktör yükünün yüksek olması ve dolayısıyla ölçmeye katkısının önemli olması gerekçeleriyle ölçekte kalmasına karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2018) Bu durum Hair ve diğerleri (2010) tarafından belirlenen kriterlere uygun olarak maddelerin genel faktör yapısına önemli oranda katkı sağladığını göstermektedir. Tek faktör ile gerçekleştirilen analizde, özdeğerin 1,824 olduğu ve bu faktörün toplam varyansın %60,815'ini açıkladığı tespit edilmiştir.

Litaratürde, maddelerin faktöre ilişkin yük değerlerine dair kesin bir sınır belirtilmemekle birlikte uygulama alanında genellikle 0,40 veya daha yüksek değerlerin tercih edilmesi gerektiği üzerinde durulmaktadır. Bu, maddelerin faktörle olan ilişkisinin değerlendirilmesinde yaygın bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir (Polit ve Hungler, 1999). Analiz sonuçları, maddelerin faktör yüklerinin bu belirlenen eşik değerin altında kalmadığını göstermektedir, bu da maddelerin faktör yapısıyla güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu belirtir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine uygulanan faktör analizi sonuçlarına dayanarak, 12., 13., 14. ve 17. maddeler ,45 altında faktör yük değerine sahip olduğundan ölçekten çıkarılmıştır (Kline, 1994). Kalan ölçek maddelerinin eş kökenlilik varyans oranlarının 0,50 değerinin altında kalmadığı görülmektedir. Bu bulgu, maddelerin ölçekte yer aldığı faktörlerle yüksek düzeyde ilişkili olduğunu işaret etmektedir. Tek faktörlü faktör analizi sonucunda elde edilen 2,180 özdeğer, ölçeğin toplam varyansının %72,669'unu açıklamakta olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar tek bir faktörün ölçeğin büyük bir kısmını açıkladığını gösteren önemli bir bulgudur. Ayrıca ölçeğin kalan maddelerinin faktör yüklerinin 0,45 değerinin altına düşmediği görülmektedir; bu da maddelerin faktörle güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu gösterir.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği üzerinde gerçekleştirilen faktör analizinde ölçek maddelerinin eş kökenlilik varyans oranlarının 0,50 değerinin altına düşmediği görülmektedir. Tek faktörlü analiz sonucu elde edilen özdeğerin 1,996 olduğu ve bu faktörün toplam varyansın %66,540'ını açıkladığı belirlenmiştir. Ayrıca, ölçeğin maddelerinin faktör yüklerinin 0,40 değerinin altına düşmediği görülmüştür; bu da maddelerin faktörle güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu belirtir.

## 5. BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

Bu bölüm, araştırmanın temel hipotezlerini test etmek için yapılan analizleri detaylı bir şekilde sunmaktadır. Bu analizler, hipotezlerin doğruluğunu belirlemek için kullanılan istatistiksel yöntemleri içermektedir.

### 5.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Ortalama Bulguları

Araştırma dört farklı ölçek üzerinde gerçekleştirilmiş ve her bir ölçek için 392 katılımcıdan veri toplanmıştır. Ölçeklere ait analiz sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 5. 1.** Araştırmada Kullanılan İyimserlik Ölçeğinin Ortalama Bulguları

| MADDELER                                                                       | N   | Min | Max | Ort  | S. Sapma |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|------|----------|
| 1.Ne olacağının önceden kestirilemediği durumlarda hep en iyi sonucu beklerim. | 392 | 1   | 5   | 3,11 | 1,232    |
| 2.Bir işimin ters gitme olasılığı varsa mutlaka ters gider. ®                  | 392 | 1   | 5   | 2,90 | 1,193    |
| 3.Her şeyi hep iyi tarafından alırım.                                          | 392 | 1   | 5   | 3,35 | 1,152    |
| 4.Geleceğim konusunda her zaman iyimserimdir.                                  | 392 | 1   | 5   | 3,49 | 1,082    |
| 5.İşlerin istediğim gibi yürüyeceğini beklemem. ®                              | 392 | 1   | 5   | 2,81 | 1,147    |
| 6.Hiçbir şey benim istediğim yönde gelişmez. ®                                 | 392 | 1   | 5   | 2,39 | 1,046    |
| 7.Moralim öyle kolay kolay bozulmaz.                                           | 392 | 1   | 5   | 3,35 | 1,126    |
| 8.Her türlü olayda iyi bir yan bulmaya çalışırım.                              | 392 | 1   | 5   | 3,72 | ,917     |
| 9.Başıma iyi şeylerin geleceğine pek inanmam. ®                                | 392 | 1   | 5   | 2,38 | 1,021    |
| <b>Ortalama : 3,39</b>                                                         |     |     |     |      |          |
| ® Ters kodlu maddeler                                                          |     |     |     |      |          |

İlk olarak, iyimserlik ölçeği ele alındığında genel ortalama 3,39 olarak bulunmuştur. Genel ortalama ters kodlanarak alınmıştır. Ölçek maddelerinin ortalama puanlarının 3'ün üzerinde olduğu görülmektedir. Bu da katılımcıların genel olarak iyimser olduklarını gösterir. 8. maddenin en yüksek ortalama puana (3,72) sahip olduğu görülürken, 9. maddenin 2,38 ile en düşük ortalama puanı olduğu görülmektedir. Katılımcıların genel olarak olumlu bir bakış açısına sahip olduklarını görülürken ters kodlanmış maddelerin (2, 5, 6 ve 9) ortalama puanlarının da 3'ün altında olduğu ve bu katılımcıların kötümser düşüncelere sahip olma eğiliminde olmadıkları anlaşılmaktadır. Sonuç olarak katılımcıların genel olarak iyimser bir bakış açısına sahip olduğunu ve kötümser düşüncelere daha az eğilimli olduklarını söylemek mümkündür.

**Tablo 5. 2.** Araştırmada Kullanılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ortalama Bulguları

| Maddeler                                                              | N   | Min | Max | Ort  | S. Sapma |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|------|----------|
| 10.Sosyal çevremden destek görürüm.                                   | 392 | 1   | 5   | 3,68 | ,946     |
| 11.Anlamlı bir yaşam sürüyorum.                                       | 392 | 1   | 5   | 3,67 | ,933     |
| 12.Gündelik işlerime bağlı ve ilgiliyim.                              | 392 | 1   | 5   | 3,98 | ,786     |
| 13.Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum. | 392 | 1   | 5   | 4,07 | ,701     |
| 14.Benim için önemli olan işlerde/faaliyetlerde yetkinim.             | 392 | 1   | 5   | 4,07 | ,661     |
| 15.İyi bir hayat yaşadığımı düşünüyorum.                              | 392 | 1   | 5   | 3,54 | 1,011    |
| 16.Geleceğim hakkında iyimserim.                                      | 392 | 1   | 5   | 3,60 | ,955     |
| 17.İnsanlar bana saygı duyar.                                         | 392 | 1   | 5   | 4,00 | ,667     |
| <b>Ortalama: 3,82</b>                                                 |     |     |     |      |          |

Psikolojik iyi oluş ölçeğinin maddelerine ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde, genel ortalama 3,82 olarak hesaplanmıştır. Tüm maddeler için ortalama puanların 3'ün üzerinde olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle 13. ve 14. maddeler en yüksek ortalama puanlara (4,07) sahipken, 16. madde (3,60) değeri ile en düşük ortalama puana sahiptir. Bu bulgular, katılımcıların genel olarak pozitif bir bakış açısına sahip olduklarını ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin genel olarak yüksek olduğunu göstermektedir.

**Tablo 5. 3.** Araştırmada Kullanılan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Ortalama Bulguları

| MADDELER                                                              | N   | Min | Max | Ort  | S. Sapma |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|------|----------|
| 18.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.      | 392 | 1   | 5   | 3,76 | ,881     |
| 19.Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.® | 392 | 1   | 5   | 2,45 | ,977     |
| 20.Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.         | 392 | 1   | 5   | 3,57 | 1,012    |
| 21.Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.®        | 392 | 1   | 5   | 2,56 | 1,027    |
| 22.Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.                         | 392 | 1   | 5   | 3,36 | ,984     |
| 23.Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.®             | 392 | 1   | 5   | 2,35 | ,953     |
| <b>Ortalama : 3,55</b><br>® Ters kodlu maddeler                       |     |     |     |      |          |

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin maddelerine ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde genel ortalamanın 3,55 olduğu görülmektedir. Genel ortalama ters kodlanarak alınmıştır. Ölçekteki olumlu maddelerinin puan ortalamalarının 3'ün üzerinde olduğu ve 18. maddenin (3,76) en yüksek ortalamaya sahip maddeyken 23. maddenin (2,35) en düşük ortalamaya sahip madde olduğu anlaşılmıştır.

**Tablo 5. 4.** Araştırmada Kullanılan Rekreatif Aktivite Sıklık Ölçeğinin Ortalama Bulguları

| Maddeler               |                                                                    | N   | Min | Max | Ort  | S. Sapma |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|------|----------|
| Kayıtsız Serbest Zaman | 1.Kitap veya gazete okurum.                                        | 392 | 1   | 5   | 3,02 | ,969     |
|                        | 3.TV seyredirim.                                                   | 392 | 1   | 5   | 3,03 | 1,049    |
|                        | 4.Dijital platformlarda dizi/film izlerim.                         | 392 | 1   | 5   | 3,33 | ,981     |
|                        | 5.Sosyal medyada vakit geçiririm.                                  | 391 | 1   | 5   | 3,62 | ,897     |
|                        | 8.Sinema ya da tiyatroya giderim.                                  | 392 | 1   | 5   | 2,62 | ,902     |
|                        | 9.Çarşı, pazar, marina, AVM gibi yerleri gezerim.                  | 392 | 1   | 5   | 3,28 | ,943     |
|                        | 11.Spor müsabakaları izlemeye giderim.                             | 392 | 1   | 5   | 2,93 | 1,167    |
|                        | 12.Kahvehane, polisevi, lokal gibi yerlere giderim.                | 392 | 1   | 5   | 2,36 | 1,100    |
|                        | 14.Eğlence mekânlarına giderim.                                    | 392 | 1   | 5   | 2,51 | 1,024    |
|                        | 15.Bilgisayar ya da telefonla dijital oyun oynarım.                | 392 | 1   | 5   | 2,53 | 1,196    |
|                        | 16.Şehir içi veya dışına gezmeye giderim.                          | 392 | 1   | 5   | 3,30 | ,861     |
|                        | 20.Piknik ya da kamp faaliyetlerinde bulunurum.                    | 392 | 1   | 5   | 3,32 | 1,046    |
| Ortalama: 2,98         |                                                                    |     |     |     |      |          |
| Ciddi Serbest Zaman    | 2.Spor salonuna giderim.                                           | 392 | 1   | 5   | 2,97 | 1,194    |
|                        | 6.Müzik aleti (enstrüman) çalarım.                                 | 392 | 1   | 5   | 1,51 | ,970     |
|                        | 7.Ev, bağ-bahçe işleriyle ilgilenirim.                             | 392 | 1   | 5   | 3,11 | 1,207    |
|                        | 10.El işi ve el sanatlarıyla uğraşırım.                            | 392 | 1   | 5   | 2,08 | 1,131    |
|                        | 13.Poligonda atış yaparım.                                         | 392 | 1   | 5   | 3,56 | 1,185    |
|                        | 17.Sportif (yürüyüş, koşu) faaliyetlerde bulunurum.                | 392 | 1   | 5   | 3,43 | ,991     |
|                        | 18.Kültürel faaliyetlerde (müze gezmek, tiyatro yapmak) bulunurum. | 392 | 1   | 5   | 2,67 | 1,057    |
|                        | 19.Özel ilgi alanıma göre kurslara katılırım.                      | 392 | 1   | 5   | 2,37 | 1,107    |
|                        | 21.Sosyal ve gönüllü faaliyetlerde bulunurum.                      | 392 | 1   | 5   | 2,68 | ,995     |
|                        | 22.Balık tutmaya giderim.                                          | 392 | 1   | 5   | 2,04 | 1,214    |
| Ortalama: 2,64         |                                                                    |     |     |     |      |          |

Araştırmanın hipotezlerini test edebilmek için rekreatif aktivite katılım sıklığı ölçeğindeki maddelerin ciddi ve serbest zaman aktiviteleri şeklinde gruplandırılması yapılmıştır. Gruplandırma, Stebbins'e (2015) dayanarak yapılmıştır. Kayıtsız serbest zaman kategorisindeki aktiviteler genellikle dinlenme ve eğlence odaklıyken ve ciddi serbest zaman kategorisindeki aktivitelerin ise daha çok kişisel gelişim ve hobi odaklı aktiviteler olduğu söylenebilir. Katılımcıların serbest zamanlarında en fazla tercih ettikleri aktivite "Sosyal medyada vakit geçirmek" olurken (3,62) en az tercih edilen aktivitenin "Kahvehane, polisevi, lokal gibi yerlere gitmek" (2,36) olduğu görülmektedir. Kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılımın genel ortalama puanı 2,98 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların ciddi serbest zaman aktivitesi olarak en fazla tercih ettikleri aktivite "Poligonda atış yapmak" (3,56) olurken en az tercih ettikleri aktivitenin "Müzik aleti çalmak" (1,51) olduğu görülmektedir. Ciddi serbest zaman aktivitelerine katılımın genel ortalaması 2,64 olarak bulunmuştur. Bu bulgu Stebbins (2007)'in belirttiği gibi katılımcıların kayıtsız serbest zaman aktivitelerine ciddi serbest zaman aktivitelerine oranla daha fazla katıldığını göstermektedir.

## 5.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi

Korelasyon katsayısı, iki değişken arasındaki ilişkinin şiddetini ve derecesini ölçmek için kullanılan bir istatistiksel ölçümdür. Eğer korelasyon katsayısı 1,00 ise, bu durum değişkenler arasında mükemmel bir korelasyonun var olduğunu ifade eder. Diğer yandan, korelasyon katsayısının 0,00 olması aralarında hiçbir ilişki bulunmadığını belirtir. 0,70 ile 1,00 arasındaki bir korelasyon katsayısı, değişkenler arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu gösterirken; 0,30 ile 0,70 arasındaki bir değer, ilişkinin orta düzeyde olduğunu işaret eder. 0,00 ile 0,30 arasında bir korelasyon katsayısı ise düşük düzeyde bir ilişkiyi temsil eder (Büyüköztürk, 2018). Bu ölçütler, değişkenler arasındaki ilişkinin niteliğini anlamak için önemli birer göstergedir. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin korelasyon analiz sonuçları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

**Tablo 5. 5.** Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi

| DEĞİŞKENLER                                        |                           | Psikolojik İyi Oluş | İyimserlik | Psikolojik Dayanıklılık | Ciddi Serbest Zaman | Kayıtsız Serbest Zaman |
|----------------------------------------------------|---------------------------|---------------------|------------|-------------------------|---------------------|------------------------|
| Psikolojik İyi Oluş                                | <i>Pearson Korelasyon</i> | 1                   | ,510**     | ,503**                  | ,348**              | ,239**                 |
|                                                    | <i>Sig. (2-tailed)</i>    |                     | ,000       | ,000                    | ,000                | ,000                   |
|                                                    | <i>N</i>                  | 392                 | 392        | 392                     | 392                 | 392                    |
| İyimserlik                                         | <i>Pearson Korelasyon</i> | ,510**              | 1          | ,394**                  | ,220**              | ,120*                  |
|                                                    | <i>Sig. (2-tailed)</i>    | ,000                |            | ,000                    | ,000                | ,017                   |
|                                                    | <i>N</i>                  | 392                 | 392        | 392                     | 392                 | 392                    |
| Psikolojik Dayanıklılık                            | <i>Pearson Korelasyon</i> | ,503**              | ,394**     | 1                       | ,275**              | ,116*                  |
|                                                    | <i>Sig. (2-tailed)</i>    | ,000                | ,000       |                         | ,000                | ,021                   |
|                                                    | <i>N</i>                  | 392                 | 392        | 392                     | 392                 | 392                    |
| Ciddi Serbest Zaman                                | <i>Pearson Korelasyon</i> | ,348**              | ,220**     | ,275**                  | 1                   | ,629**                 |
|                                                    | <i>Sig. (2-tailed)</i>    | ,000                | ,000       | ,000                    |                     | ,000                   |
|                                                    | <i>N</i>                  | 392                 | 392        | 392                     | 392                 | 392                    |
| Kayıtsız Serbest Zaman                             | <i>Pearson Korelasyon</i> | ,239**              | ,120*      | ,116*                   | ,629**              | 1                      |
|                                                    | <i>Sig. (2-tailed)</i>    | ,000                | ,017       | ,021                    | ,000                |                        |
|                                                    | <i>N</i>                  | 392                 | 392        | 392                     | 392                 | 392                    |
| ** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (2-tailed) |                           |                     |            |                         |                     |                        |
| * Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır (2-tailed)  |                           |                     |            |                         |                     |                        |

Psikolojik iyi oluş, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık, ciddi serbest zaman ve kayıtsız serbest zaman değişkenleri arasındaki 392 gözlem üzerinden korelasyon analizi incelendiğinde, analiz sonuçları psikolojik iyi oluş ile iyimserlik ( $r=0,510$ ,  $p<0,01$ ) ve psikolojik dayanıklılık ( $r=0,503$ ,  $p<0,01$ ) arasında güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyonlar olduğunu göstermektedir. Ayrıca, psikolojik iyi oluş ile ciddi serbest zaman ( $r=0,348$ ,  $p<0,01$ ) ve kayıtsız serbest zaman ( $r=0,239$ ,  $p<0,01$ ) arasında da anlamlı, ancak daha düşük düzeyde pozitif ilişkiler saptanmıştır. İyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde bir pozitif korelasyon ( $r=0,394$ ,  $p<0,01$ ) bulunurken, iyimserlik ile ciddi ( $r=0,220$ ,  $p<0,01$ ) ve kayıtsız serbest zaman ( $r=0,120$ ,  $p<0,05$ ) arasındaki korelasyonlar daha düşük düzeyde kalmıştır. Psikolojik dayanıklılık ile ciddi serbest zaman ( $r=0,275$ ,  $p<0,01$ ) ve kayıtsız serbest zaman ( $r=0,116$ ,  $p<0,05$ ) arasındaki pozitif ilişkiler de anlamlı bulunmuştur. Özellikle dikkat çekici olan, ciddi

serbest zaman ile kayıtsız serbest zaman arasında güçlü ve anlamlı bir pozitif korelasyonun ( $r=0,629$ ,  $p<0,01$ ) tespit edilmesidir. Bu bulgular, incelenen değişkenlerin birbirleriyle önemli ve anlamlı ilişkiler içerisinde olduğunu göstermektedir, özellikle psikolojik iyi oluşun diğer değişkenlerle olan güçlü ilişkisi bu bağlamda önem arz etmektedir.

### 5.3. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Regresyon Analizi

Araştırmada hipotezler doğrultusunda, ciddi ve serbest zaman aktivitelerinin iyimserlik, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri; iyimserliğin psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş üzerindeki etkileri ve psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi olmak üzere çeşitli boyutlarda regresyon analizleri yapılmıştır. Bu analizlerin sonuçları ve ilgili katsayılar aşağıda yer alan Tablo 12’de detaylı bir şekilde sunulmuştur.

**Tablo 5. 6.** Araştırma Değişkenlerine İlişkin Regresyon Analizi

| Bağımlı Değişken                                                                                  | Model (Sabit) ve Bağımsız Değişken | Standardize Edilmemiş Katsayılar |           | Standardize Katsayılar | t      | Anlam Düzeyi | Tolerans | V.I.F. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------|------------------------|--------|--------------|----------|--------|
|                                                                                                   |                                    | Beta                             | Std. Hata | Beta                   |        |              |          |        |
| İyimserlik                                                                                        | (Sabit)                            | 2,843                            | ,217      |                        | 13,124 | ,000         |          |        |
|                                                                                                   | Ciddi Serbest Zaman                | ,297                             | ,079      | ,238                   | 3,741  | ,000         | ,604     | 1,655  |
|                                                                                                   | Kayıtsız Serbest Zaman             | -,043                            | ,092      | -,030                  | -,466  | ,641         | ,604     | 1,655  |
| R: ,221; R <sup>2</sup> : ,049; Düzeltilmiş R <sup>2</sup> : ,044; Model için F: 9,948; p= ,000   |                                    |                                  |           |                        |        |              |          |        |
| Psikolojik Dayanıklılık                                                                           | (Sabit)                            | 2,868                            | ,202      |                        | 14,176 | ,000         |          |        |
|                                                                                                   | Ciddi Serbest Zaman                | ,395                             | ,074      | ,334                   | 5,333  | ,000         | ,604     | 1,655  |
|                                                                                                   | Kayıtsız Serbest Zaman             | -,129                            | ,086      | -,094                  | -1,498 | ,135         | ,604     | 1,655  |
| R: ,284; R <sup>2</sup> : ,081; Düzeltilmiş R <sup>2</sup> : ,076; Model için F: 17,075; p= ,000  |                                    |                                  |           |                        |        |              |          |        |
| Psikolojik İyi Oluş                                                                               | (Sabit)                            | 2,355                            | ,209      |                        | 11,284 | ,000         |          |        |
|                                                                                                   | Ciddi Serbest Zaman                | ,410                             | ,076      | ,328                   | 5,362  | ,000         | ,604     | 1,655  |
|                                                                                                   | Kayıtsız Serbest Zaman             | ,047                             | ,088      | ,032                   | ,526   | ,599         | ,604     | 1,655  |
| R: ,249; R <sup>2</sup> : ,122; Düzeltilmiş R <sup>2</sup> : ,118; Model için F: 26,969; p= ,000  |                                    |                                  |           |                        |        |              |          |        |
| Psikolojik Dayanıklılık                                                                           | (Sabit)                            | 2,244                            | ,160      |                        | 14,031 | ,000         |          |        |
|                                                                                                   | İyimserlik                         | ,375                             | ,044      | ,394                   | 8,478  | ,000         | 1,000    | 1,000  |
| R: ,394; R <sup>2</sup> : ,156; Düzeltilmiş R <sup>2</sup> : ,153; Model için F: 71,869; p= ,000  |                                    |                                  |           |                        |        |              |          |        |
| Psikolojik İyi Oluş                                                                               | (Sabit)                            | 1,805                            | ,158      |                        | 11,439 | ,000         |          |        |
|                                                                                                   | İyimserlik                         | ,511                             | ,044      | ,510                   | 11,698 | ,000         | 1,000    | 1,000  |
| R: ,510; R <sup>2</sup> : ,260; Düzeltilmiş R <sup>2</sup> : ,258; Model için F: 136,847; p= ,000 |                                    |                                  |           |                        |        |              |          |        |
| Psikolojik İyi Oluş                                                                               | (Sabit)                            | 1,712                            | ,168      |                        | 10,177 | ,000         |          |        |
|                                                                                                   | Psikolojik Dayanıklılık            | ,530                             | ,046      | ,503                   | 11,504 | ,000         | 1,000    | 1,000  |
| R: ,503; R <sup>2</sup> : ,253; Düzeltilmiş R <sup>2</sup> : ,251; Model için F: 132,347; p= ,000 |                                    |                                  |           |                        |        |              |          |        |

Tablodaki veriler incelendiğinde, bağımlı değişkenler üzerindeki bağımsız değişkenlerin etkisinin ölçülmesi amacıyla basit ve çoklu doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır. İyimserliği etkileyen bağımsız değişkenler olarak ciddi serbest zaman ve kayıtsız serbest zamanın dahil edildiği regresyon analizi sonuçlarına göre Ciddi serbest zamanın Beta katsayısı 0,297 olarak bulunmuş ve bu pozitif değer, ciddi serbest zamanın iyimserlik üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu gösterir bu da ciddi serbest zaman aktivitelerindeki her bir birimlik artış, iyimserlik skorunu ortalama olarak 0,297 birim artıracak anlamına gelir. Bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p=0,000$ ). Öte yandan kayıtsız

serbest zamanın iyimserlik üzerindeki etkisi -0,043 olarak bulunmuştur, ancak bu istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p=0,641$ ).

Modelin genel uygunluğu, R katsayısı ile ölçülmüş ve 0,221 olarak hesaplanmıştır, bu da bağımsız değişkenlerin iyimserliği açıklama gücünün sınırlı olduğunu gösterir.  $R^2$  değeri %,049 olarak bulunmuş, bu da modelin iyimserlikteki toplam varyansın yaklaşık %,049'unu açıkladığını gösterir. Modelin örneklem büyüklüğü ve bağımsız değişken sayısına göre ayarlanmış uygunluk ölçüsü yani düzeltilmiş  $R^2$  değeri %,044'dür. Modelin genel anlamlılığı, F istatistiği 9,948 ve p-değeri 0,000 ile desteklenmiştir. Bağımsız değişkenlerde, bağımsız değişkenin Tolerance ve Varyans Büyütme Faktörü (VIF) değerlerine bakılarak çoklu eş doğrusallık probleminin var olup olmadığı belirlenir. Tolerance değeri 0.20'den büyük, VIF ise 10'dan küçük olmalıdır (Büyüköztürk, 2018). Elde edilen Tolerance değeri 0,604 VIF değeri ise 1,655 olduğundan çoklu eş doğrusallık problemi yoktur. Bu sonuçlar, ciddi serbest zamanın iyimserlik üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğunu, ancak kayıtsız serbest zamanın etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla  $H_1$ 'nin kısmi olarak desteklendiği söylenebilir.

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen ciddi ve kayıtsız serbest zaman değişkenlerinin regresyon analizine baktığımızda ciddi serbest zaman bağımsız değişkeninin regresyon katsayısı 0,395 olarak bulunmuştur. Bu durum "Ciddi Serbest Zaman" değişkeninde bir birimlik artışın, psikolojik dayanıklılıkta yaklaşık 0,395 birimlik bir artışa yol açacağını gösterir. Bu değişkenin t istatistiği 5,333 olarak hesaplanmış ve p-değeri <0,001 olarak bulunmuştur bu da ciddi serbest zaman değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu gösterir.

Diğer yandan kayıtsız serbest zaman bağımsız değişkeninin regresyon katsayısı -0,129 olarak bulunmuştur. Bu durum kayıtsız serbest zaman değişkeninde bir birimlik artışın, psikolojik dayanıklılıkta yaklaşık 0,129 birimlik bir azalmaya yol açacağını gösterir. Ancak bu değişkenin t istatistiği -1,498 olarak hesaplanmış ve p-değeri 0,135 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla kayıtsız serbest zaman değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Modelin  $R^2$  değeri 0,081 olarak belirlenmiştir; bu durum bağımsız değişkenlerin psikolojik dayanıklılıktaki varyansın %,081'ini açıkladığını gösterir. Düzeltilmiş  $R^2$  değeri 0,076 olarak hesaplanmıştır; bu da modelin örneklem büyüklüğü ve bağımsız değişkenlerin sayısına göre ayarlandığını gösterir. Modelin F istatistiği 17,075 olarak belirlenmiş ve p-değeri <0,001 olarak bulunmuştur; buradan hareketle modelin genel olarak istatistiksel olarak anlamlı olduğu görünmektedir.

Özetlemek gerekirse, yapılan analizde ciddi serbest zaman değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu, ancak kayıtsız serbest zaman değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymuştur. Çoklu eş doğrusallık probleminin var olup olmadığına bakıldığında Tolerance değeri 0,604 VIF değeri ise 1,655

olduğundan çoklu eş doğrusallık problemi yoktur. Model, psikolojik dayanıklılığı tam olarak açıklamamakla birlikte, istatistiksel olarak anlamlıdır. Dolayısıyla  $H_2$ 'nin kısmi olarak desteklendiği söylenebilir.

Psikolojik iyi oluş ile ciddi ve kayıtsız serbest zaman değişkenleri ile yapılan regresyon analizine bakıldığında ciddi serbest zaman değişkeninin katsayısı 0,410 olarak bulunmuştur. Bu sonuç, ciddi serbest zamanın bir birim artışının, psikolojik iyi oluşu 0,410 birim artıracakını göstermektedir. Değişkenin t istatistiği 5,362'dir ve p-değeri 0,000'dır, bu da ciddi serbest zamanın psikolojik iyi oluş üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu gösterir. Kayıtsız serbest zaman değişkeninin katsayısı 0,047'dir ancak bu değişkenin t istatistiği 0,526'dır ve p-değeri 0,599'dur. Bu da kayıtsız serbest zamanın psikolojik iyi oluş üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığını gösterir.

Modelin  $R^2$  değeri 0,122 olarak bulunmuştur. Bu değer bağımsız değişkenlerin psikolojik iyi oluşun %12,2'sini açıkladığını gösterir. Düzeltilmiş  $R^2$  değeri 0,118'dir. Modelin F istatistiği 26,969 olarak bulunmuştur ve p-değeri 0,000'dir. Bu sonuçlar modelin genel olarak istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir.

Yukarıdaki verilerden hareketle, ciddi serbest zamanın psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu, ancak kayıtsız serbest zamanın anlamlı bir etkiye sahip olmadığını görülmektedir. Çoklu eş doğrusallık probleminin var olup olmadığına bakıldığında Tolerance değeri 0,604 VIF değeri ise 1,655 olduğundan çoklu eş doğrusallık problemi yoktur. Bu veriler ışığında,  $H_3$ 'ün kısmen desteklendiği sonucuna ulaşılmaktadır.

İyimserliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi inceleyen bulgulara bakıldığında iyimserlik değişkeninin katsayısı 0,375'tir. Bu değer iyimserlik değişkeninde bir birim artışın, psikolojik dayanıklılığı 0,375 birim artıracakını gösterir. Bu değişkenin t istatistiği 8,478'dir ve p-değeri 0,000'dir bu da iyimserlik değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu gösterir.

Modelin  $R^2$  değeri 0,156'dır. Bu değer bağımsız değişkenin psikolojik dayanıklılığı %15,6 oranında açıkladığını gösterir. Düzeltilmiş  $R^2$  değeri 0,153'tür bu da modelin örneklem büyüklüğüne göre ayarlandığını gösterir. Modelin F istatistiği 71,869'dur ve p-değeri 0,000 olarak bulunmuştur. Bu da modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu gösterir.

İyimserlik değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Model, psikolojik dayanıklılığı kısmen açıklamakta ve genel olarak istatistiksel olarak anlamlıdır. Çoklu eş doğrusallık probleminin var olup olmadığına bakıldığında Tolerance ve VIF değeri 1,000 olduğundan çoklu eş doğrusallık problemi yoktur. Bu sonuçlardan hareketle, iyimserliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin hem pozitif hem de istatistiksel olarak anlamlı olduğunu söylemek mümkündür ve  $H_4$ 'ün desteklendiği sonucuna ulaşılmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş üzerindeki etki incelendiğinde psikolojik dayanıklılık değişkeninin katsayısı 0,511 olarak bulunmuştur yani psikolojik dayanıklılık değişkenindeki bir birim artışın, psikolojik iyi oluşu 0,511 birim artıracak anlamına gelir. Bu değişkenin t istatistiği 11,698'dir ve p-değeri 0,000 olarak bulunmuştur; bu da iyimserlik değişkeninin psikolojik iyi oluş üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu gösterir.

Modelin  $R^2$  değeri 0,260'dır; bu da bağımsız değişkenin psikolojik iyi oluşun %26'sını açıkladığını göstermektedir. Düzeltilmiş  $R^2$  değeri 0,258 olarak bulunmuş olup modelin örneklem büyüklüğüne göre ayarlandığını göstermektedir. Modelin F istatistiği 136,847'dir ve p-değeri 0,000 olup bu da modelin genel olarak istatistiksel olarak anlamlı olduğunu gösterir.

Yukarıdaki sonuçlardan hareketle psikolojik dayanıklılık değişkeninin psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu görülmektedir. Model psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde açıklamakta ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Çoklu eş doğrusallık probleminin var olup olmadığına bakıldığında Tolerance ve VIF değeri 1,000 olduğundan çoklu eş doğrusallık problemi yoktur. Bu bulgular doğrultusunda  $H_5$ 'in desteklendiği görülmektedir.

İyimserliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine bakıldığında iyimserlik değişkeninin katsayısı 0,511 olarak bulunmuştur. Bu durum iyimserlik değişkeninde bir birim artışın, psikolojik iyi oluşu 0,511 birim artıracak olduğunu gösterir. Değişkenin t istatistiği 11,698'dir ve p-değeri 0,000'dir. Bu sonuçlar iyimserlik değişkeninin psikolojik iyi oluş üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Modelin  $R^2$  değeri 0,260 olarak bulunmuştur bu da bağımsız değişkenin psikolojik iyi oluşun %26'sını açıkladığını gösterir. Modelin F istatistiği 136,847'dir ve p-değeri 0,000'dır; bu da modelin genel olarak istatistiksel olarak anlamlı olduğunu gösterir.

Özetle iyimserlik değişkeninin psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Model psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde açıklamakta ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Çoklu eş doğrusallık probleminin var olup olmadığına bakıldığında Tolerance ve VIF değeri 1,000 olduğundan çoklu eş doğrusallık problemi yoktur. Bu sonuçlar iyimserliğin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermekle birlikte  $H_6$ 'nın da desteklendiği görülmektedir.

**Tablo 5. 7.** Hipotez Testi Sonuçları

| <b>HİPOTEZLER</b>    |                                                                                                                     | <b>SONUÇ</b>               |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>H<sub>1</sub></b> | Ciddi ve kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyi iyimserliği olumlu yönde etkilemektedir.              | <b>Kısmen Kabul Edildi</b> |
| <b>H<sub>2</sub></b> | Ciddi ve kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyi psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilemektedir. | <b>Kısmen Kabul Edildi</b> |
| <b>H<sub>3</sub></b> | Ciddi ve kayıtsız serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyi psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir.     | <b>Kısmen Kabul Edildi</b> |
| <b>H<sub>4</sub></b> | İyimserlik psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilemektedir.                                                    | <b>Kabul Edildi</b>        |
| <b>H<sub>5</sub></b> | Psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi vardır.                                        | <b>Kabul Edildi</b>        |
| <b>H<sub>6</sub></b> | İyimserlik psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir.                                                        | <b>Kabul Edildi</b>        |

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, rekreatif aktivitelere katılan emniyet mensuplarının psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ortaya koymak üzere yapılmıştır. Araştırmanın temel bulguları, rekreatif aktivite niteliğinin psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli etkilere sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmada incelenen ölçeklerin genel ortalamaları şu şekildedir: İyimserlik ölçeğinin genel ortalaması 3,39, psikolojik iyi oluş ölçeğinin genel ortalaması 3,82 ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinin genel ortalaması 3,55 olarak bulunmuştur. Bu durum katılımcıların genel olarak iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklı düzeylerinin ortalamanın üstünde olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, iyimserliğin psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerine bakıldığında iyimserliğin her iki değişken üzerinde de pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu da iyimserlik düzeylerinin yüksek olmasının bireylerin genel psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkilere sahip olabileceğini göstermektedir. Araştırmanın bulguları Karademas (2006), Ergün Başak (2012) Roslan (2015), Karacaoğlu, Köktaş (2016) Taşdemir (2018), Değirmenci (2019) Maheshwari (2020), Shah (2022), Lee (2023) ve Mineva (2023)'nın yapmış olduğu çalışmalara paralellik göstermektedir. Son olarak çoklu doğrusal regresyon modeli psikolojik iyi oluş üzerinde psikolojik dayanıklılık, iyimserlik, ciddi serbest zamanın pozitif ve anlamlı etkilerini ortaya koymuştur. Buna karşın, kayıtsız serbest zamanın etkisi daha düşük olmakla beraber istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Bu çalışma, özellikle ciddi ve kayıtsız serbest zaman aktivitelerinin psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini inceleyerek bu alanda yapılan ilk çalışmalardan biri olma özelliğini taşımaktadır. Bu açıdan çalışmanın bulguları, serbest zamanın niteliğinin ve içeriğinin bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde önemli etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle çalışma hem akademik literatüre önemli bir katkı sağlamakta hem de bireylerin ve kurumların serbest zaman politikalarını şekillendirmede yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Ciddi serbest zamanın iyimserlik üzerindeki pozitif etkisi dikkate değerdir. Araştırma, ciddi serbest zaman aktivitelerinin katılımcıların iyimserlik düzeylerini artırabileceğini ortaya koymuştur. Bu sonuç serbest zamanın sadece dinlenme ve eğlence amaçlı değil aynı zamanda bireysel gelişim ve psikolojik refah için de önemli olduğunu göstermektedir. Öte yandan, kayıtsız serbest zamanın iyimserlik üzerindeki negatif etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır, bu durum serbest zamanın kalitesinin önemini vurgulamaktadır. Araştırmada ayrıca serbest zaman aktivitelerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri de ele alınmıştır.

Ciddi serbest zamanın psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif bir etkisi bulunurken, kayıtsız serbest zamanın etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu sonuç serbest zamanın yalnızca miktarının değil aynı zamanda niteliğinin de psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Psikolojik iyi oluş üzerindeki etkiler incelendiğinde ciddi serbest zamanın psikolojik iyi oluş üzerinde

anlamalı bir pozitif etkisi olduğu bulunurken, kayıtsız serbest zamanın etkisi anlamalı değildir. Bu sonuçlar, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerinin psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir.

Bu bulgular, hem bireylerin kişisel gelişim stratejilerini hem de kurumsal politikaların geliştirilmesini şekillendirmek için değerli bilgiler sunmaktadır. Özellikle yüksek stres ve zorlu çalışma koşulları altında rekreatif aktivitelerin iyimserliği, psikolojik dayanıklılığı ve psikolojik iyi oluşu nasıl destekleyebileceğine dair pratik uygulamalar ve politikalar geliştirilebilir. Araştırmanın bulguları emniyet mensuplarının psikolojik sağlığı ve refahı üzerindeki olumlu etkileri göz önünde bulundurarak, serbest zamanın kaliteli ve yapıcı bir şekilde kullanılmasının teşvik edilmesinin önemini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak özellikle psikolojik iyi oluş, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık ve rekreatif aktivitelerin değerlendirilmesi gibi konuların bireysel düzeydeki öneminin ötesine geçerek, toplumsal sağlık ve esenlik üzerindeki etkilerini de kapsamlı bir şekilde ortaya koymaktadır. Araştırmada elde edilen sonuçlar, bireylerin psikolojik dayanıklılığını ve refahını iyileştiren faktörlerin, daha geniş bir toplumsal bağlamda da pozitif sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir.

Bireylerin serbest zamanlarında ilgilendikleri rekreatif aktivite biçimlerinin iyimserlik, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş üzerinde önemli etkileri olmaktadır. Bu çalışmanın sonuçları, bireysel sağlık ve esenlik stratejilerinin yanı sıra toplumun genel sağlığını ve refahını geliştirmek için politika yapıcılar ve program geliştiriciler tarafından dikkate alınması gereken kritik bilgiler sağlamaktadır. Bu bağlamda araştırmanın bulguları, toplumsal düzeyde politikaların geliştirilmesi, kamu ve özel sektör inisiyatiflerinin tasarlanması ve uygulanması için yol gösterici olabilir. Özellikle bireylerin psikolojik dayanıklılığını ve psikolojik iyi oluşunu artıran unsurların toplumsal refah üzerindeki etkileri dikkate alınarak, toplumun her katmanına yayılabilecek programlar ve stratejilerin geliştirilmesi önem taşımaktadır. Bu tür programlar toplumun çeşitli kesimlerindeki bireylerin iyimserliğini, psikolojik iyi oluşunu ve psikolojik dayanıklılığını artıracak şekilde tasarlanmalıdır.

Serbest zamanın nasıl değerlendirildiği yani gerçekleştirilen aktivitelerin kalitesi ve içeriği bireylerin psikolojik iyi oluşu ve genel refahı üzerinde önemli rol oynamaktadır. Bu bağlamda serbest zamanın kalitesi, bireyin katıldığı aktivitelerden aldığı tatmin, yaşadığı mutluluk ve kişisel gelişim düzeyi gibi unsurlarla ölçülmektedir. Dolayısıyla serbest zamanın değerlendirilmesi sırasında yalnızca zamanın miktarına değil aynı zamanda bu zamanın nasıl geçirildiğine yani aktivitelerin niteliğine ve içeriğine de odaklanmak gerekmektedir. Bu nedenle bireylerin ve toplumun refahını artırmak amacıyla serbest zamanın kaliteli ve anlamalı bir şekilde değerlendirilmesinin teşvik edilmesi önemlidir.

## KAYNAKLAR

- Abdel-Khalek, A., & Lester, D. (2006). Optimism and pessimism in Kuwaiti and American college students. *International journal of social psychiatry*, 52(2), 110-126.
- Agaibi, C. E. ve Wilson, j. P. (2005). Trauma, PTSD, and Resilience: A Review of the Literature. *Trauma, Violence & Abuse*, 6(3), 195-216. <https://doi.org/10.1177/1524838005277438>
- Ağlönü, A. (2007). *Yerel yönetimlerde rekreasyon hizmetleri ve model belirleme (Fethiye örneği)*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Akademi Ghadami E. & Khalatbari, J. (2015). The relationship between optimism and resiliency and marital satisfaction among married students in Kerman University of Medical Sciences (2013-2014). *International Research Journal of Social Science and Management*, 2, 57-64.
- Aktürk, Z. Ve Acemoğlu, H. (2012). Reliability and validity in medical research. *Dicle Tıp Dergisi*, 39 (2), 316-319. DOI: 10.5798/Diclemedj.0921.2012.02.0150
- Akyıldız, M. (2013). Boş Zamana" Ciddi" Bir Bakış: Boş Zaman Araştırmalarında Ciddi Boş Zaman Teorisi. *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*, 4(2).
- Alpar, R. (2010). *Uygulamalı İstatik ve Geçerlik- Güvenirlik*. Detay Yayıncılık.
- Alpar, R. (2017). *Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemler*. Detay Yayıncılık.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. Ve Yıldırım, E. (2012). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Adapazarı: Sakarya Yayıncılık.
- Anila, A., Iqbal, M.N. ve Mohsin, A. (2014). The moderating role of positive and negative emotions in relationship between positive psychological capital and subjective well-being among adolescents. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3(3), 29-42.
- Anshel, M. H. (2000). A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work. *Criminal Justice and Behavior*, 27(3), 375-400.
- Arai, S. M. (1997). Volunteers within a changing society: The use of empowerment theory in understanding serious leisure. *World Leisure & Recreation*, 39(3), 19-22.
- Arslan, H. (2018). Psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlık ve bağımlılık durumları arasındaki ilişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(1), 17-35.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10.
- Atalay, M. (2020). Mersin üniversitesi çalışanlarında bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Aydoğan, İ. ve Gündoğdu, F.B. (2006). Kadın öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 217-232.
- Bacanlı, F. ve Ercan, L. (2006). Deprem stresiyle başa çıkmanın iyimserlik ve cinsiyete göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 7-23.
- Balcı, A. (2011). *Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler*. Pegem Akademi.
- Balcı, İ. (2018). *Çocukluk çağı travmaları ile baş etme yönelimli psiko-eğitim programının psikolojik sağlık üzerindeki etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Barnett, R. C., Marshall, N. L., & Pleck, J. H. (1992). Men's multiple roles and their relationship to men's psychological distress. *Journal of Marriage and the Family*, 358-367.
- Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in Army Reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 72.

- Bartone, P.T., Hystad, S.W., Brevik, J.I. (2012). "Psychological hardiness and coping style as risk/resilience factors for alcohol abuse". *Military Medicine*, 177(5), 517- 24.
- Basım, N.H. & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-14.
- Beçetek, G. (2021). Polislerde stresle başa çıkmada maneviyatın rolü. [Yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Bektaş, M. (2018), Evli bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yordanması. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi.
- Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family. School and Community, Retrieved November 10, 2013, from <http://www.eric.ed.gov/PDFS/ED335781.pdf>.
- Bilgin, Y. (2018). Özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerin çalışma yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Bonanno GA, Westphal M, Mancini AD (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annu Rev Clin Psychol*, 7, 511-535.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*, Aldine Publications. Chicago.
- Bradley, B. (2009). *Well-Being And Death*. OUP Oxford.
- Broadhurst, R. (2002). *Managing environments for leisure and recreation*. Routledge.
- Bucher, C.A. and Bucher, R.D. (1974). *Recreation For Today's Society*. Prentice-Hall, Inc.,
- Bulut, S., & Subaşı, M. (2020). *Pozitif psikolojiye giriş*. Pozitif Psikoloji.
- Bursal, M. (2013). Nicel Yöntemler. (S. B. Demir, Çeviri Ed). *John.W. Creswell (Research Design) Araştırma Deseni: Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları* içinde (Ss.155-182). Eğiten Kitap.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. (24.Bas.), Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Seçkin.
- Büyüköztürk, Ş. (2006). *Soysal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Yayınları
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences*, 18(6), 293-2.
- Cassidy, T. (2000), "Social Background, Achievement Motivation, Optimism and Health: A Longitudinal Study". *Counselling Psychology Quarterly*, 13(4), 399-412.
- Centre for Occupational and Environmental Health. (2000). Occupational physicians reporting activity. Quarterly Report. University of Manchester, March 2000.
- Cevizci O, Müezzini EE. (2019) "Sağlık çalışanlarında psikolojik belirtilerin ve psikolojik dayanıklılığın incelenmesi". *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 166-172.
- Chang, E.C., D'zurilla, T.J. and Sana, L.J. (2007). Social problem solving as a mediator of the link between stress and psychological well-being in middle-adulthood. *Cognitive Therapy And Research Published Online*, (12) 6, 127-138.
- Chang, E. C., Sanna, L. J., & Yang, K. M. (2003). Optimism, pessimism, affectivity, and psychological adjustment in US and Korea: A test of a mediation model. *Personality and individual differences*, 34(7), 1195-1208.

- Chen, X., Wang, Y. & Yan, Y. (2015). *the essential resilience scale: instrument development and prediction of perceived health and behaviour*. Stress and Health.
- Coyl-Shepherd, D. D., & Hanlon, C. (2013). Family play and leisure activities: Correlates of parents' and children's socio-emotional well-being. *International Journal of Play*, 2(3), 254-272.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics*, 18 (2), 203-211.
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 5-14.
- Çalık, E. (2008). İlköğretim öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin ve okula ilişkin algılarının incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. Ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik Spss ve Lisrel Uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Damasio, B. F. (2013). Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers. *Paidéia*, 23(54), 73-82.
- Değirmenci, B. (2019). Kamu çalışanlarının psikolojik dayanıklılık psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracılık rolü. *Türk Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 47-63.
- Denis Auger, Gabrielle Thériault & Romain Roult (2020) A conceptual interpretation of the relationship between leisure and its foundational disciplines: A conceptual model of leisure theory, *Loisir et Société / Society and Leisure*, 43(2), 229-252, DOI: 10.1080/07053436.2020.1788795
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Dinç, N., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreasyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.
- Donaldson, S.I. ve Ko, I. (2010). Positive Organizational Psychology, Behavior, and Scholarship: A Review of the Emerging Literature and Evidence Base. *The Journal of Positive Psychology*.
- Duran, V., Barut, Y., & Mertol, H. (2021). Türkiye’de iyimserlik araştırmaları; Pozitif psikoloji temelli bir arayış bağlamında bir eğitim programı taslak önerisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 31-43.
- Dyson-Washington, F. (2006). The relationship between optimism and work-family enrichment and their influence on psychological well-being. Drexel University.
- Ergün Başak, B. (2012). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler.
- Erkuş, A. ve Fındıklı, M.A. (2013). Psikolojik sermayenin iş tatmini, iş performansı ve işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisine yönelik bir araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 42(2), 302-318.
- Eryılmaz, E. ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181
- Finn, P. ve Tomz, J. E. (1998). Developing a law enforcement stress program for officers and their families. Harper.
- Fischer, R., & Chalmers, A. (2008). Is optimism universal? A meta-analytical investigation of optimism levels across 22 nations. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 378-382.

- Frederickson, BL (2001). Pozitif psikolojide olumlu duyguların rolü: Olumlu duyguların genişletilip inşa edilen teorisi. *Amerikalı psikolog*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American scientist*, 91(4), 330-335.
- Freeman, R. B. (1997). Working for nothing: The supply of volunteer labor. *Journal Of Labor Economics*, 15(1, Part 2), S140-S166.
- Garnezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
- Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Gillham, J. & Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 146-163. doi: 10.1177/0002716203260095
- Gizir, C. A. (2004). Akademik sağlamlık: Yoksulluk içindeki 8. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi,.
- Göcen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7, 97-130.
- Gül, Z. ve Delice, M. (2011). Police job stress and stress reduction/coping programs: The effects on the relationship with spouses. *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 19-38.
- Kümbül Güler, B. (2009). Pozitif Psikolojik Sermaye: Tanımı Bileşenleri ve Yönetimi İçinde Çalışma Yaşamında Davranış: Güncel Yaklaşımlar. *Kocaeli: Umuttepe Yayınları*.
- Gümüş, H., & Koç, M. C. (2019). Rekreasyon alan tercihi ve psikolojik iyi oluş. *Spor Bilimleri Alanında Araştırma ve Derlemeler*, 308, 318.
- Güngörmüş, H., Yenel, İ., & Gürbüz, B. (2014). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi demografik farklılıklar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 11(1).
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., ve Dinç, Y. (2017). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Detay Yayıncılık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis a global perspective*. Pearson
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality And Individual Differences*, 1073-1082.
- Ho, S., Rajandram, R. K., Chan, N., Samman, NN., & McGrath, C. (2011). The roles of hope and optimism on posttraumatic growth in oral cavity cancer patients. *Oral Oncology*, 47, 121-124.
- İnankul, H., & Tırakoğlu, B. (2016). Polis adaylarının psikolojik dayanıklılığının değerlendirilmesi: ampirik bir çalışma. *Journal Of International Social Research*, 9(43).
- İskender, A., Avcı, C. & Yaylı, A. (2015). Gençlerin serbest zaman değerlendirme aracı olarak rekreatif faaliyetlere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 2 (1), 36-42. <https://jrtr.org/index.php/jrtr/article/view/127>
- İslamoğlu, A. H., & Alniaçık, Ü. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Beta Yayınevi.
- Juniu, S. (2009). The transformation of leisure. *Leisure/Loisir*, 33(2), 463-478.
- Kaçar, T.(2022). Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kalaycı, Ş. (2009). *Spss uygulamaları çok değişkenli istatistik teknikleri*. Asil

- Kalaycı, Ş. (2014). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara, Asil Yayın.
- Karacaoğlu, K., & Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and individual differences*, 40(6), 1281-1290.
- Karadeniz, G., & Zabcı, N. (2020). Pandemi döneminde uzaktan eğitim veren öğretmenlerin çalışma koşulları ve algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Msgsü Sosyal Bilimler*, 2(22), 301-314.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129-142.
- Kararımak, Ö., ve Çetinkaya, R. S. (2009). Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Sempozyumunda sunuldu, İzmir.
- Karakoç, A. G. D. F. Y., & Dönmez, L. (2014). Ölçek Geliştirme Çalışmalarında Temel İlkeler. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 13(40), 39-49.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon, Boş zamanları Değerlendirme, Kavram Kapsam ve Bir Araştırma*. Seren Matbaacılık Yayınları.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Bağırhan Yayinevi.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*. Gazi Kitabevi. 5. Baskı.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., & Başaran, Z. (1996). Stresle Başa Çıkmada Rekreasyon Faktörü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(4), 55-64.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler*. Nobel yayıncılık.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, Z., & Şahin, M. (Eds.). (2013). *Araştırma Yöntemleri ve Teknikleri Meslek Yüksek Okulları İçin*. Eğitim Yayınevi.
- Keldal G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *J Happiness Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, (37), 1-11.
- Kobau, R., Seligman, MEP., Peterson, C., Diener, E., Zack, MM., Chapman, D. Et Al. (2011). Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. *Am J Public Health*, 101(8), 1-9.
- Koçak, G. N., & Eryılmaz, G. (2018). Rekreasyon araştırmaları için temel bir araştırma yapısı ve ölçek önerisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 61-84.
- Koenig, H. G., Larson, D. B., & Larson, S. S. (2001). Religion and coping with serious medical illness. *Annals of Pharmacotherapy*, 35(3), 352-359.
- Korn, A. (2014). *To Bend but Not Break: Adult Views on Resilience*. Antioch University Seattle.
- Kraus, R. (1971). Recreation and leisure in modern society. Recreation and leisure in modern society.

- Kubzansky, L. D., Huffman, J. C., Boehm, J. K., Hernandez, R., Kim, E. S., Koga, H. K., ... & Labarthe, D. R. (2018). Positive psychological well-being and cardiovascular disease: JACC health promotion series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(12), 1382-1396.
- Kuyumcu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin duyguları fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: kültürlerarası bir karşılaştırma. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Lawton, M. P. (1983). Environment and other determinants of well-being in older people. *The gerontologist*, 23(4), 349-357.
- Lee, S. (2023). Exploring the Role of Resilience and Optimism during the COVID-19 Pandemic in Older European Adults. *Research on Aging*, 45(9-10), 643-653.
- Li-Ping Tang, T., and Hammontree, M. L. (1992). The effects of hardiness, police stress and life stress on police officers' illness and absenteeism. *Public Personnel Management*.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. D. Cicchetti ve D. J. Cohen (Ed.). *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* içinde (s. 739-795). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470939406.ch20>
- Luthar, S. S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? *American Journal of Psychology*, 56 (3) 239-249.
- Maheshwari, A. ve Jutta, MV (2020). Üniversite öğrencileri arasında COVID-19 döneminde iyimserlik ve dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Manning, M. R., Williams, R. F., & Wolfe, D. M. (1988). Hardiness and the relationship between stressors and outcomes. *Work & Stress*, 2(3), 205-216.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekân rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 1582, 53-62.
- Martinez-Marti, M.L. ve Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Maslow, A. H. (1943). Preface to motivation theory. *Psychosomatic medicine*, 5(1), 85-92.
- Maslow, A. H. (1954). The instinctoid nature of basic needs. *Journal of personality*, 2, 44-49.
- Maslow, A. H. (1981). *Motivation and personality*. Prabhat Prakashan.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- Masten, A. S. ve Reed, M.-G. J. (2002). Resilience in development. C. R. Snyder, & S. J. Lopez içinde, *Handbook of Positive Psychology* (s. 74-88). Oxford: Oxford University Press.

- Masten, A. S. ve Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the project competence longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 24(2), 345-361.
- Mayers, A. (2013). Introduction to statistics and SPSS in psychology.
- McCanlies, E.C., Gu, J.K., Andrew, M.E. ve Violanti, J.M. (2018). The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following hurricane katrina. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(1), 63-72. <https://doi.org/10.1177/0020764017746197>
- Mineva, K. (2023). Health Professions Students' Mental Well-Being and Perceived Health-The Impact of Optimism, Resilience, Religiosity and Stress. *Psychological Thought*, 16(1), 131-150.
- Miranda, J. O., & Cruz, R. N. C. (2020). Resilience mediates the relationship between optimism and well-being among Filipino university students. *Current Psychology*, 1-10.
- Mosing, MA, Zietsch, BP, Shekar, SN, Wright, MJ ve Martin, NG (2009). İyimsizlik üzerindeki genetik ve çevresel etkiler ve bunun zihinsel ve kişisel sağlıkla ilişkisi: Yaşlanan ikizler üzerine bir çalışma. *Davranış genetiği*, 39, 597-604.
- Mull, F.R., ve Bayless G.K., (1997). *Recreational Sport Management*. Human Kinetics.
- Munusturlar, M. A., & Munusturlar, S. (2016). Ciddi bir boş zaman etkinliği olarak fotoğrafçılık: fotoğrafçıların kümeleme analizi ile sınıflandırılması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 12-24.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Myers, L.B. ve Reynolds, D. (2000). How optimistic are repressors? The relationship between repressive coping, controllability, self-esteem and comparative optimism for health-related events. *Psychology and Health*, 677-687.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C., Levy, A.R. ve Backhouse, S.H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192.
- O'Donnell, D. A., Schwab-Stone, M. E. ve Mueeed, A. Z. (2002). Multidimensional resilience in urban children exposed to community violence. *Child Development*, 73(4), 1265-1282. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00471>
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmalarında sunuldu (29-30Mart 2001). [https://www.kriminoloji.com/Bir\\_Kisilik\\_Ozelligi\\_Olarak\\_Yilmazlik-Selahattin\\_Ogulmus.htm](https://www.kriminoloji.com/Bir_Kisilik_Ozelligi_Olarak_Yilmazlik-Selahattin_Ogulmus.htm)
- Özcan, Ö. (2019). Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Özdamar, K. (2004). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi*. Kaan Kitapevi.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Padhy, M., Chelli, K., & Padiri, R. A. (2015). Optimism and psychological well-being of police officers with different work experiences. *Sage Open*, 5(2), 2158244015580852.
- Panchal, S., Mukherjee, S., & Kumar, U. (2016). Optimism in relation to well-being, resilience, and perceived stress. *International journal of education and psychological research*, 5(2), 1-6.
- Parmaksız, İ. ve Avşaroğlu, S. (2012). Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimsizlik ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(2), 543-555.
- Peterson, C. (1991). The meaning and measurement of explanatory style. *Psychological Inquiry*, 2(1), 1-10.

- Peterson, C. (2006). *A Primer In Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Peterson, C. (2009). Positive psychology. *Reclaiming children and youth*, 18(2), 3.
- Pidgeon, A. & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Plomin R, Scheier M., Bergeman C, Pedersen N, Nesselroade J. and McClear G. (1992). Optimism, pessimism, and mental health: A twin/adoption analysis. *Personality and Individual Differences*, 13, 921-930.
- Polit, D. F., & Hungler, B. P. (1999). Textbook of nursing research principles and methods.er
- Powdthavee, N. (2005). Unhappiness and crime fear: Evidence from South Africa. *Economica*, 72, 531-547.
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of behavioral medicine*, 37(3), 239-256.
- Rioli, L., Savicki, V. ve Cepani, A. (2002). Resilience in the face of catastrophe: optimism, personality, and coping in the Kosovo crisis. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(8), 1604-1627.
- Roche, D. N., Runtz, M. G. ve Hunter, M. A. (1999). Adult attachment: A mediator between child sexual abuse and later psychological adjustment. *Journal of Interpersonal Violence*, 14(2), 184-207. <https://doi.org/10.1177/088626099014002006>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Merican Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Ryff, C. D. and Heidrich, S. M. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20(2), 193-206.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Sabouripour, F., & Roslan, S. B. (2015). Resilience, optimism and social support among international students. *Asian Social Science*, 11(15), 159.
- Salahuddin, N. M. (2008). *Challenges and resilience in the lives of multiracial adults: the development and validation of a measure*. [Unpublished doctoral dessertaion]. University of Maryland.
- Saltık, Z., & Akova, O. (2019). Yakın açık alan rekreasyon aktivitelerinin iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yenilenme deneyimi, yaşam doyumu ve iş tatmini üzerindeki etkileri. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1-20.
- Sapientza, J. K. ve Masten, A. S. (2011). Understanding and promoting resilience in children and youth. *Current Opinion in Psychiatry*, 24(4), 267-273. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32834776a8>
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (2003). Self-regulatory processes and responses to health threats: effects of optimism on well-being. In J. Suls & K. Wallston (Eds.), *Social Psychological Foundations Of Health*, (pp. 395-428). Blackwell.
- Scheier, M.F. ve Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228
- Schreiber, J. A., & Brockopp, D. Y. (2012). Twenty-five years later—what do we know about religion/spirituality and psychological well-being among breast cancer survivors? A systematic review. *Journal of Cancer Survivorship*, 6, 82-94.
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. (2008). Optimism and pessimism. In risk factors in depression (pp. 171-194). Elsevier.

- Seery, M. D., Holman, E. A. ve Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1025-1041.
- Segerstrom, C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Fahey, J. L. (1998). Optimism is associate with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, (6), 1646-1655
- Sekaran, U. & Bougie, R. (2013). *Research methods for business: A skill-building approach*. John Wiley & Sons Inc.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology*, 13(4), 333-335.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism. How to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An İntroduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Shah, R., & Deshpande, A. (2022). Relationship between Psychological Well-being, Resilience, Grit, and Optimism among College Students in Mumbai. *Journal of Psychosocial Research*, 17(1).
- Shatte, A. J., Reivich, K., Gillham, J. E., & Seligman, M. E. (1999). Learned optimism in children. *Coping: The psychology of what works*, 165-181.
- Shonkoff, J. P. ve Philips, D. A. (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. National Academy Press.
- Sipahi, B., Yurtkoru, S. Ve Çinko, M. (2006). Sosyal Bilimlerde SPSS Veri Analizi. İstanbul: Beta.
- Skolnick, J. H., & Fyfe, J. J. (1993). *Above the law: Police and the excessive use of force* (p. 242). Free Press.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal Of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Souri, H. & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.
- Soykan, E. (2004). Kütahya ilinde rekreatif amaçlı trekking (doğa yürüyüşü) alanlarının belirlenmesi ve spor turizminin geliştirilmesi açısından değerlendirilmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. *Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya*.
- Spencer-Rogers, J. ve Collins, N. L. (2006). Risk and resilience: Dual effects of perceptions of group disadvantage among Latinos. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(6), 729-737. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.10.009>
- Stebbins R.A. (2016). *Serbest Zaman Fikri Temel İlkeler*. Spor.
- Stebbins RA. (2005b). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure Sciences*, 27, 349-352
- Stebbins, R. A. (1982). Serious Leisure: A Conceptual Statement. *Pacific Sociological Review*, 25(2), 251-272.
- Stebbins, R. A. (1992). Hobbies as marginal leisure: The case of barbershop singers. *Loisir Et Société/Society And Leisure*, 15(1), 375-386.

- Stebbins, R. A. (2008). Right leisure: Serious, casual, or project-based?. *Neurorehabilitation*, 23(4), 335-341.
- Stebbins, R.A. (2017). *Leisure Activities In Context*. Transaction
- Stebbins, R. A. (2007). The sociology of entertainment. 21st century sociology: *A reference handbook*, 2, 178-185.
- Stewart, M., Reid, G. ve Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of pediatric nursing*, 12 (1), 21 – 31. [https://doi.org/10.1016/S0882-5963\(97\)80018-8](https://doi.org/10.1016/S0882-5963(97)80018-8)
- Sürer, A. (2001). İş Stresi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Balıkesir Üniversitesi.
- Şahin, D. (2014). Öğretmenlerin öz duyarlılıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Taşdemir, E. (2018). Psikologlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Taşgın, E & Çetin, F.Ç. (2006). Ergenlerde major depresyon: risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2), 87-94.
- Taşpınar, S. (2013). İstanbul il emniyet teşkilatındaki 4 farklı departmanda görevli polislerin sportif ve rekreatif aktivite sıklıklarının yaşam kalitesi üzerine etkisi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tekin H. (1977). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*. Mars Matbaası.
- Tekin, E. (2011). Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal Of Education]*, 28(3), 374-384.
- Terzi, Ş. (2005). Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Gazi Üniversitesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara.
- Terzi, Y. (2019). Anket, güvenilirlik-geçerlilik analizi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun* [https://personel.omu.edu.tr/docs/ders\\_dokumanlari/1030\\_32625\\_1500.pdf](https://personel.omu.edu.tr/docs/ders_dokumanlari/1030_32625_1500.pdf), 21, 2023.
- Terzioğlu, A. ve Yazıcı, M. (2003). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme anlayış ve alışkanlıkları (Atatürk Üniversitesi Örneği). *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 1–31.
- Tezcan, N. (2007). *Rekreasyon etkinliklerinin çalışanların performansları üzerine etkilerinin incelenmesi Kocaeli Trakya Birlik örneği*. Sakarya Üniversitesi.
- Tiet, Q. Q. & Huizinga, D. (2002). Dimension of the construct of resilience and adaptation among inner-city youth. *Journal Of Adolescent Research*, 17(3), 260 – 276. <https://doi.org/10.1177/0743558402173003>
- Tindle, H. A., Chang, Y. F., Kuller, L. H., Manson, J. E., Robinson, J. G., Rosal, M. C., & Matthews, K. A. (2009). Optimism, cynical hostility, and incident coronary heart disease and mortality in the Women's Health Initiative. *Circulation*, 120(8), 656-662.
- Topuz, C. (2014). Pozitif psikolojiye giriş. Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar, (Hefferon, K.ve Boniwell, I., Çeviri Editörü: Tayfun Doğan). Nobel Akademik Yayıncılık. s.1-21.
- Trucchia, S. M., Lucchese, M. S., Enders, J. E., & Fernández, A. R. (2013). Relationship between academic performance, psychological well-being, and coping strategies in medical students. *Revista Facultad de Ciencias Medicas*, 70(3), 144-52.
- Tunçkol, H.M. ve Çumralıgil, B. (2005). Selçuk üniversitesindeki akademik personelin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 45-51.

- Tümlü, G.İ. (2012). Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.
- Türküm, S. (1999). Stresle başa çıkma ve iyimserlik. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Uğurlu, O. (2011). Genel ve zihinsel sağlığın yordayıcıları olarak iyimserlik ve karamsarlık. *Çankaya University Journal of Humanities and Social Sciences*, 8(1), 81-90.
- Ural A. Ve Kılıç, İ. (2006). *Bilimsel Araştırma Süreci ve Spss ile Veri Analizi*. Detay Yayıncılık.
- Ustundag-Budak, M., & Mocan-Aydin, G., (2005). The role of personality factors in predicting the reported physical health symptoms of Turkish college students. *Adolescence*, 40(159), 559-572.
- Uzun, G, ve Altunkasa, M. F. (1991). Rekreasyonel planlamada arz ve talep. *Ç.Ü. Ziraat Fakültesi Genel Yayın No: 6*.
- Vanderbilt-Adriance, E (2001). Protective factors and the development of resilience among boys from low-income families. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], University of Pittsburg, Pittsburg.
- Walia, P. (2020). The mediating effect of optimism and resilience on prevalence of anxiety and depressive symptoms among Indian young adults during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Indian Psychology*, 8(2), 301-305. DOI:10.25215/0802.036
- Waugh, C. E., Wager, T. D., Fredrickson, B. L., Noll, D. C. ve Taylor, S. F. (2008). The neural correlates of trait resilience when anticipating and recovering from threat. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 3(4), 322-332
- Weiss, L. A. Et Al. (2016)., “Can we increase psychological well-being? the effects of interventions on psychological well-being: a meta-analysis of randomized controlled trials”. *Journal Of Plos One*, 11(6).
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. *Handbook of early childhood intervention*, 2, 115-132.
- Winders, S. J. (2014). From extraordinary invulnerability to ordinary magic: A literature review of resilience. *Journal of European Psychology Students*, 5(1), 3-9.
- Windle, G., Bennett, K. M. ve Noyes, J. (2011). A Methodological Review of Resilience Measurement Scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 1-18. Doi: 10.1186/1477-7525-9-8
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization.
- Wright, T. A. (2003). Positive organizational behavior: an idea whose time has truly come. *Journal of Organizational Behavior*, 24(4), 437-442.
- Yalım, D. (2007). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Yeniçeri, M., Coşkun, B. ve Özkan, H. (2002). Muğla merkezindeki memurların boş zaman değerlendirme eğilimlerinin belirlenmesi üzerinde bir araştırma. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 7, 1-20.
- Yılmaz, Ş., Küçüktopuzlu, F., Çerez, H. (2006). The Recreational Activity Condition and Level of Satisfaction of Individuals in Antalya City, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(1), 19-30.
- Zarbova, B. & Karabeliova, S. (2018). Stress and well-being. In Paper Conference.

<https://tr.euronews.com/2023/07/10/kisi-basina-dusen-polis-sayisinda-turkiye-avrupada-ucuncu-5yilda-yuzde-21> adresinden alınmıştır.



## EKLER

## EK 1. Veri Toplama Aracı

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                         |              |                                     |             |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|-------------------------------------|-------------|------------------------|
| <b>Sayın Katılımcı;</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |              |                                     |             |                        |
| Bu anket, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programında Prof. Dr. Dilek ATÇI danışmanlığında yürütülmekte olan yüksek lisans tez çalışması kapsamında "Rekreatif Aktivitelere Katılan Emniyet Mensubu Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık İyimserlik ve İyi Oluş Düzeylerini" belirlemek için hazırlanmıştır. Soruların herhangi bir doğru cevabı yoktur, <u>sizin fikriniz önemlidir</u> . Soruları içtenlikle ve eksiksiz cevaplamanız araştırma açısından önem arz etmektedir. Verdiğiniz bilgiler sadece bu araştırmada bilimsel amaçlar için kullanılacak, kesinlikle gizli tutulacak, kimseyle paylaşılmayacaktır. Anketi doldurmanız yaklaşık 5-7 dakikanızı alacaktır. Yardımcı olduğunuz ve zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz. |                         |              |                                     |             |                        |
| Prof. Dr. Dilek ATÇI<br>Mersin Üniversitesi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                         |              | Bahri KENDİR<br>Mersin Üniversitesi |             |                        |
| Yukarıda yer alan bilgileri okudum. Çalışmanın amacını ve gönüllü katılımcı olarak sorumluluğumu anladım. Kişisel bilgilerin gizli tutulacağı hususunda yeterli güven verildi. Bu çalışmaya kendi isteğimle hiçbir baskı olmadan katılmayı kabul ediyorum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |              |                                     |             |                        |
| Evet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         | ( )          | Hayır                               |             | ( )                    |
| <b>1. Lütfen Aşağıdaki Maddeleri Okuduktan Sonra İfadelerin Size Uygunluk Derecesini (X) İle İşaretleyerek Belirtiniz.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |              |                                     |             |                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım                          | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| <b>2. Aşağıdaki Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Sıklığınız</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                         |              |                                     |             |                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hiçbir Zaman            | Nadiren      | Ara Sıra                            | Sık Sık     | Her Zaman              |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |
| 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                       | 2            | 3                                   | 4           | 5                      |

## **EK 2. ETİK KURUL ONAY BELGESİ**



## BENZERLİK RAPORU ÖZET SAYFASI

# CİDDİ VE KAYITSIZ SERBEST ZAMAN AKTİVİTELERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İYİMSERLİK VE İYİ OLUŞA ETKİSİ: EMNİYET MENSUPLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

### ORJİNALLİK RAPORU

|                   |                     |             |                  |
|-------------------|---------------------|-------------|------------------|
| % <b>15</b>       | % <b>10</b>         | % <b>11</b> | % <b>5</b>       |
| BENZERLİK ENDEKSİ | İNTERNET KAYNAKLARI | YAYINLAR    | ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ |

### BİRİNCİL KAYNAKLAR

|          |                                                                                              |             |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>1</b> | <a href="http://acikbilim.yok.gov.tr">acikbilim.yok.gov.tr</a><br>İnternet Kaynağı           | % <b>3</b>  |
| <b>2</b> | <a href="http://dergipark.org.tr">dergipark.org.tr</a><br>İnternet Kaynağı                   | % <b>1</b>  |
| <b>3</b> | Submitted to Ege Üniversitesi<br>Öğrenci Ödevi                                               | % <b>1</b>  |
| <b>4</b> | <a href="http://9lib.net">9lib.net</a><br>İnternet Kaynağı                                   | <% <b>1</b> |
| <b>5</b> | <a href="http://acikerisim.erbakan.edu.tr">acikerisim.erbakan.edu.tr</a><br>İnternet Kaynağı | <% <b>1</b> |
| <b>6</b> | <a href="http://upsead.com">upsead.com</a><br>İnternet Kaynağı                               | <% <b>1</b> |
| <b>7</b> | <a href="http://utk21.balikesir.edu.tr">utk21.balikesir.edu.tr</a><br>İnternet Kaynağı       | <% <b>1</b> |
| <b>8</b> | <a href="http://docplayer.biz.tr">docplayer.biz.tr</a><br>İnternet Kaynağı                   | <% <b>1</b> |

## ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı

E-mail

Öğrenim Durumu :

| Derece        | Bölüm/Program              | Üniversite           | Yıl       |
|---------------|----------------------------|----------------------|-----------|
| Lisans        | Türk Dili ve Edebiyatı     | Erciyes Üniversitesi | 2009-2019 |
| Ön Lisans     | Adalet                     | Anadolu Üniversitesi | 2017-2021 |
| Lisans        | Radio Televizyon ve Sinema | Mersin Üniversitesi  | 2019-2023 |
| Lisans        | Felsefe                    | Mersin Üniversitesi  | 2023-     |
| Yüksek Lisans | Rekreasyon Yönetimi        | Mersin Üniversitesi  | 2022-2024 |

Görevler :

| Görev Unvanı | Görev Yeri                                     | Yıl       |
|--------------|------------------------------------------------|-----------|
| Öğretmen     | Kayseri/Yeşilhisar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü | 2013-2015 |
| Polis Memuru | Emniyet Genel Müdürlüğü                        | 2016-     |