



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HALK EĞİTİM MERKEZİ KURS KATILIMCILARININ
SERBEST ZAMAN DOYUMLARI, AKIŞ DENEYİMİ VE İYİ
OLUŞLARININ İNCELENMESİ**

Gülser BEYHAN BAŞTÜRK

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Asil ÖZDOĞRU**

İSTANBUL – 2021

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HALK EĞİTİM MERKEZİ KURS KATILIMCILARININ
SERBEST ZAMAN DOYUMLARI, AKIŞ DENEYİMİ VE İYİ
OLUŞLARININ İNCELENMESİ**

Gülser BEYHAN BAŞTÜRK

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Asil ÖZDOĞRU**

İSTANBUL – 2021

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Halk Eğitim Merkezi Kurs Katılımcılarının Serbest Zaman Doyumları, Akış Deneyimi ve İyi Oluşlarının İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynaklarda gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

2021

Gülser BEYHAN BAŞTÜRK

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez çalışmamın her aşamasında bana, bilgi ve tecrübeleriyle yol gösteren değerli Hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Asil ÖZDOĞRU' ya, istatistik analizleri için bana yardımcı olan değerli Hocam Prof. Dr. Selim KILIÇ'a teşekkür ederim.



ÖZET

Çalışmanın amacı, serbest zaman aktivitesi olarak halk eğitim merkezlerindeki kurslara katılan kişilerin; serbest zaman doyumu, akış deneyimi ve iyi oluş düzeylerinin incelenmesi, bulunan bu sonuçların katıldıkları kurs türlerine ve katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre aralarındaki ilişkiyi saptamaktır. Bu amaçla Bursa ilindeki Nilüfer ve İnegöl Halk Eğitim Merkezlerinde, 128 kadın, 31 erkek olmak üzere toplam 159 kursiyerle anket çalışması yapılmıştır. Çalışma grubunun yaş ortalaması $34,5 \pm 11,7$ yıl ve yaş aralığı 18-65 'tir. Çalışmada veri toplama araçları olarak sosyodemografik sorulara ek olarak PERMA Ölçeği, Serbest Zaman Doyum Ölçeği, Flow Yaşantısı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi veriler normal dağılmadığı için parametrik olmayan hipotez testleriyle gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda, sosyal-kültürel kurslara katılan kişilerin iyi oluş ve serbest zaman doyum puanları, mesleki-teknik kurslarına katılan kişilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Serbest zaman doyumu, akış deneyimi ve iyi oluş düzeylerinde; cinsiyet, eğitim durumu, ekonomik durum ve medeni durum gibi bazı değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Serbest zaman doyumu, akış deneyimi ve iyi oluş arasında pozitif yönde, zayıf ve orta düzeylerde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir. Çoklu regresyon analizi sonucunda bağımsız değişkenler olan serbest zaman doyumu ve akış deneyiminin, bağımlı değişken olan iyi oluşu %20,8 oranında yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın bulguları ilgili alanyazın temel alınarak tartışılmıştır. Sonuçlar ve araştırmanın kısıtlılıkları açıklanmış ve gelecek araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, rekreasyon, akış, iyi oluş, halk eğitim merkezi, kurs, kişisel gelişim

ABSTRACT

The aim of the study is examining leisure satisfaction, flow experience and the well-being levels of the people who attend the courses at Public Education Centres, determining the relationship of the results that are obtained according to the sort of the courses that they attended and the sociodemographic features (properties). For this purpose, a survey. In Bursa city, at Nilüfer and İnegöl Public Education Centres, a survey study on 128 females 31 male, total 159 trainees was done. The average age of the study group is $34,5 \pm 11,7$ year, the age range is 18-65. In the survey, as a data collection tool PERMA scale, leisure satisfaction scale, Flow experience scale are used. The analysis of data, as the data is not distributed normally, is achieved with nonparametric hypothesis tests. At the results of analysis, the well-being and leisure satisfaction scales of the people who attended the socio-cultural courses scores are found statistically significant higher than the scores of the people who attend the professional-technical courses. At the level of leisure satisfaction, flow experience and well-being, according to some variances such as gender, educational status, economic situation and marital status, was found statistically significant differences. Between leisure satisfaction, flow experience and well-being positively, weak and medium statistically significant correlation was determined. At the result of multi-regression analysis, as independent variables leisure satisfaction and flow experience predicted well-being as dependent variable at the rate of %20,8, was found. The results of the survey were disputed (discussed) based on the literature related. Results, the interdiction of the survey was explained and included suggestions for future researches (surveys).

Keywords: leisure, leisure satisfaction, recreation, flow experience, well-being, courses, self improvement

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLO LİSTESİ.....	vi
KISALTMALAR	viii
1. GİRİŞ	9
1.1. Araştırmanın Problemi.....	9
1.2. Araştırmanın Amacı.....	12
1.3. Araştırmanın Önemi	13
1.4. Araştırmanın Varsayımları	13
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	13
1.6. Tanımlar.....	14
2. GENEL BİLGİLER.....	16
2.1. Serbest Zaman Kavramı ve Kapsamı.....	16
2.1.1. Rekreasyon Kavramı ve Sınıflandırılması	21
2.1.2. Rekreasyon İhtiyacı ve Güdülenme Teorileri	26
2.2.2.1. Öz Belirleme Teorisi.....	29
2.2.2.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	31
2.2. İyi Oluşla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	35
2.2.1. Psikolojik İyi Oluş	38
2.2.2. Öznel İyi Oluş	41
2.2.3. PERMA Modeli	46
2.2.4. Akış Kuramı.....	50
2.3. Serbest Zaman, Akış ve İyi Oluş	54
2.3.1. Serbest Zaman ve Halk Eğitim Merkezleri.....	54
2.3.2. Serbest Zaman Doyumu.....	55
2.3.3. Serbest Zaman ve Akış Deneyimi	57

2.3.4. Serbest Zaman ve İyi Oluş	58
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	65
3.1. Araştırmanın Modeli	65
3.2. Evren ve Örneklem	65
3.3. Veri Toplama Araçları	66
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	67
3.3.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği	67
3.3.3. Flow Yaşantısı Ölçeği Kısa Formu.....	68
3.3.4. PERMA Ölçeği	68
3.4. Verilerin Toplanması	69
3.5. Verilerin Analizi	70
4. BULGULAR.....	72
4.1. Sosyodemografik Özellikleri ve Ölçek Puanlarına Ait Tanımlayıcı Bulgular	72
4.2. Çalışma Gruplarının Toplam Ölçek Puanları ve Alt Boyut Puanlarına Göre Karşılaştırılması	75
4.3. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	77
4.4. Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiler.....	90
5.TARTIŞMA.....	100
5.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Kurs Türü Değişkenine Göre Elde Edilen Bulgulara Yönelik Değerlendirmeler	101
5.2. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri ile İyi Oluş, Serbest Zaman Doyumu, Akış Yaşantısı ve Kaygı Düzeylerine Göre Elde Edilen Bulgulara Yönelik Değerlendirmeler	102
5.3. Katılımcıların Yaş, Serbest Zaman Doyumu, Akış Yaşantısı, Kaygı ve İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Değerlendirmeler	106
6. SONUÇ	112
KAYNAKLAR	115

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıları kurs türü ve cinsiyete göre frekans ve yüzde dağılımı	66
Tablo 2. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	73
Tablo 3. Çalışma Gruplarının Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması (n=159).....	74
Tablo 4. Katılımcıların PERMA Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri (n=159).....	74
Tablo 5. Katılımcıların Flow Yaşantısı ve Kaygı Alt Boyut Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri (n=159).....	75
Tablo 6. Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri (n=159)	75
Tablo 7. Çalışma Gruplarının PERMA Alt Boyut ve Toplam Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=159).....	76
Tablo 8. Çalışma Gruplarının Flow Yaşantısı ve Kaygı Alt Boyut Puanları Karşılaştırmaları (n=159).....	76
Tablo 9. Çalışma Gruplarının Serbest Zaman Doyumu Alt Boyut ve Toplam Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=159)	77
Tablo 10. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre PERMA Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=159).....	78
Tablo 11. Sosyal-Kültürel Kurs Grubundaki Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre PERMA Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=96)	79
Tablo 12. Meslek Edindirme Grubundaki Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre PERMA Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=63)	80
Tablo 13. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre FYÖKF Flow Yaşantısı Puanları Karşılaştırmaları (n=159).....	81
Tablo 14. Sosyal-Kültürel Kurs Grubundaki Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre FYÖKF Flow Yaşantısı Puanları Karşılaştırmaları (n=96).....	82
Tablo 15. Meslek Edindirme Kurs Grubundaki Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre FYÖKF Flow Yaşantısı Puanları Karşılaştırmaları (n=63).....	83
Tablo 16. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre FYÖKF Kaygı Puanları Karşılaştırmaları (n=159).....	84
Tablo 17. Sosyal-Kültürel Kurs Grubundaki Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre FYÖKF Kaygı Puanları Karşılaştırmaları (n=96).....	85
Tablo 18. Mesleki-Teknik Kurs Grubundaki Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre FYÖKF Kaygı Puanları Karşılaştırmaları (n=63).....	86

Tablo 19. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Serbest Zaman Doyum Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=159)	87
Tablo 20. Sosyal-Kültürel Kurs Grubundaki Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Serbest Zaman Doyum Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=96)	88
Tablo 21. Mesleki-Teknik Kurs Grubundaki Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Serbest Zaman Doyum Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=63)	89
Tablo 22. Katılımcıların Yaşları ile PERMA, FYÖKF Flow Yaşantısı, FYÖKF Kaygı, Serbest Zaman Doyumu Toplam Puanları Arasındaki Korelasyonlar (n=159, n=96 ve n=63).....	90
Tablo 23. Katılımcıların PERMA, FYÖKF Flow Yaşantısı, FYÖKF Kaygı Alt Boyut Puanları, Serbest Zaman Doyumu Toplam Puanları Arasındaki Korelasyonlar (n=159)	91
Tablo 24. Sosyal-Kültürel Kurs Grubundaki Katılımcıların PERMA, FYÖKF Flow Yaşantısı, FYÖKF Kaygı Alt Boyut Puanları, Serbest Zaman Doyumu Toplam Puanları Arasındaki Korelasyonlar (n=96)	92
Tablo 25. Mesleki-Teknik Kurs Grubundaki Katılımcıların PERMA, , FYÖKF Flow Yaşantısı, FYÖKF Kaygı Alt Boyut Puanları, Serbest Zaman Doyumu Toplam Puanları Arasındaki Korelasyonlar (n=63)	93
Tablo 26. Katılımcıların PERMA Toplam Ve Alt Boyut Puanları, , FYÖKF Flow Yaşantısı Ve FYÖKF Kaygı Puanları, Serbest Zaman Doyumu Toplam Ve Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyonlar (N=159).....	94
Tablo 27. Sosyal-Kültürel Kurs Grubundaki Katılımcıların PERMA Toplam Ve Alt Boyut Puanları, FYÖKF Flow Yaşantısı Ve FYÖKF Kaygı Alt Boyut Puanları, Serbest Zaman Doyumu Toplam Ve Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyonlar (N=96).....	96
Tablo 28. Mesleki-Teknik Kurs Grubundaki Katılımcıların PERMA Toplam Ve Alt Boyut Puanları, , FYÖKF Flow Yaşantısı Ve FYÖKF Kaygı Alt Boyut Puanları, Serbest Zaman Doyumu Toplam Ve Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyonlar (N=63).....	98
Tablo 29. PERMA Toplam Puanını Yordayan Değişkenlere Ait Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	99

KISALTMALAR

COVID-19: Coronavirus Disease 2019

HEM: Halk Eğitimi Merkezi

kt: kareler toplamı

MEB: Millî Eğitim Bakanlığı

n: örneklem büyüklüğü

p: istatistiksel anlamlılık

r: korelasyon katsayısı

sd: serbestlik derecesi

S.H.: Standart hata

Std: Standart

SZDÖ: Serbest Zaman Doyum Ölçeği

FYÖKF: Flow Yaşantısı Ölçeği Kısa Formu

TDK: Türk Dil Kurumu

$\bar{x}$: Ortalama

Vb.: Ve Benzerleri

Vd.: Ve Diğerleri

Vs.: Vesaire

1. GİRİŞ

Araştırmanın Giriş Bölümünde araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Araştırmanın Problemi

Gelişen teknolojilerle ve endüstriyle iş saatlerinin azaldığı ve serbest zamanların çoğaldığı yeni bir toplum düzeni oluşmuştur (Karaküçük, 2014, s. 24). İnsanların hayatta kalmaları, geçimlerini sağlayabilmek için de para kazanmaları gerekmektedir. Bu amaçla yaşama zamanından vazgeçtiği zamana “çalışma zamanı” denir. Çalışma zamanı ve fizyolojik ihtiyaçlarını gidermek için harcadığı zaman dışında kalan, kendi rızasıyla yapabileceği gönüllü faaliyetlerle geçirdiği zaman ise serbest zaman olarak tanımlanır (Tütüncü, 2015). Yaşanan otomasyon sayesinde, kişilerin yoğun iş temposunda azalma yaşanması, boş zamanın artması başka bir sorunu ortaya çıkartır. Çünkü kişilerin, sahip oldukları bu boş zamanda ne yapacaklarını bilmemeleri söz konusudur (Frankl, 2009, s. 121). Gelişmiş ülkelerde yaşayan bireyler, gelişmekte olan ülkelerde yaşayanlara göre sahip oldukları zamanı bilinçli ve verimli kullanma konusunda ciddi bir farkındalığa sahiptir. Zamanı verimli kullanabilmek için kişinin iradeli bir şekilde kendine, çalışma hayatına, dinlenmesine, eğlenmesine, fizyolojik ve biyolojik ihtiyaçlarına ayırdığı zaman dilimlerini dengelemek durumundadır. Zamanının kontrolünü eline alan, doğru kullanan insanlar bu sayede ulaşmak istedikleri hedefleri doğrultusunda, boş zamanları içinde dinlenmek, eğlenmek, kendini yetiştirmek ve geliştirmek, yaratıcılık, sosyalleşmek, görüş ve düşünce alanını, bilgisini genişletmek, vaktini kullanma da, iş yapma da, çalışma da kendi isteğine göre bir seçim yapmak ve bu sayede de kendi kendini bulma imkânını yakalar (Karaküçük, 2014, s. 14). Ekonomik ve sosyal gelişmiş ülkelerdeki bireylerin iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu bilinmektedir (Huppert ve So, 2013). Örneğin; ekonomi- iş ilişkisi düşünüldüğünde; işinde doyum sağlayan kişilerin üretkenlikleri de yüksektir ve daha yüksek performans sergilerler. İş doyumunun mu mutluluğu sağladığı, yoksa zaten mutlu olan bireylerin mi işlerinden daha yüksek doyum aldıklarını tam anlamıyla ayıramamakla birlikte üretkenlikte de iyi oluşun önemli yere sahip olduğunu görüyoruz (Seligman, 2020). Kelly ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada, ciddi boş zaman etkinliklerine katılan çalışanların öz yeterliklerinin yükselttiği ve bunun da işlerindeki üretkenliğe yansıdığını bulmuştur (Kelly vd., 2020). Öz belirleme kuramına

göre bireylerin gelişimini sağlayan, amaçlarına ulaştıran olumlu her davranış psikolojik doyum sağlar ve insanı mutlu eder (İlhan, 2009). Bireyin psikolojik sağlığını geliştirmek daha iyi bir dünya, daha iyi bir kültür oluşmasını sağlar, daha iyi kültür de daha sağlıklı bireyin oluşmasına vesile olur. Bu nedenle kişisel gelişimin desteklenmesi daha da önem kazanır. Bunun maliyeti ise hastalanmış kültürün meyvesi olan hasta bireyi iyileştirmeye çalışmaktan daha düşüktür (Maslow, 2021, ss. 9-10). Bireysel açıdan, kişinin bunu sağlayabilmesi için de sahip olduğu zamanı anlamlı ve verimli kullanması, iş dışındaki zamanı doğru planlaması önem kazanır. Boş zamanlar içerisinde bireylerin gönüllü olarak katıldığı, kişisel doyum sağladığı ve yaptığı tüm faaliyetlere rekreasyon denir. Bu faaliyet; güzel sanatlar, el sanatları, herhangi bir spor aktivitesi vb. olabilir. Seçim kişinin kendi inisiyatifindedir. İsteyerek katıldığı için de gerçekleştirdiği faaliyet esnasında haz alır, kişinin kendini ifadesi ve yaratıcılığı için imkân sağlar. Faaliyetin kendisi birey için ödündür, mutluluk kaynağıdır ve bu sayede mutlu olur (Karaküçük, 2014, ss. 52-55).

İş hayatı, rutin koşuşturmalar, teknolojiyle gelen konforun dezavantajı olan hareketsiz yaşam, kişinin sahip olduğu potansiyelinin üstünde performans sergilemek zorunda kalması gibi bir çok etken nedeniyle stres hayatın bir parçası haline gelmiştir (Karaküçük ve Başaran, 1996). Bazı insanların strese karşı neden daha dayanıklı olduğu üzerine araştırma yapan bilim adamlarının bulduğu farklar arasında işlerinde ve sosyal hayatlarında daha aktif ve bunlardan keyif alan ayrıca çevreleriyle olumlu duygusal bağ kuran kişiler olması vardır. Bunlar yaşadıkları olumsuzluklara rağmen sağlıklı kalabilen insanlardır (Baltaş ve Baltaş, 2018, s. 64). Günümüz toplumunda, yoğun tempoyla zamana ayak uydurabilmek zorunda kalan, para, zaman, sosyal destek gibi ihtiyaçlarını temin etmeye çalışan insanın yaşadığı, algıladığı stres de bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığı için tehdit oluşturmaktadır. Bir tarafta temel ihtiyaçlarına ulaşmak için daha çok çaba harcaması gereken düşük gelirli kişiler stres yaşarken, diğer taraftan yüksek gelirli kişiler de sahip oldukları imkanların tadını çıkartabilecek zamana sahip olamamaları nedeniyle stres yaşamaktadır (Ng vd., 2009). Dinlenme ve eğlenmeye ayıracak vaktinin olmaması kişinin sağlığını olumsuz etkileyen, stresle baş etmeyi zorlaştıran unsurlardan biri olarak gösterilirken, başka maddelerle birlikte serbest zamana sahip olan, bu zamanı rekreasyon faaliyetlerine ve sanata ayırabilen kişilerin yaşamdan daha çok keyif aldığı ve bunların getirisi olan olumlu duygular sayesinde daha kolay şekilde günlük stresin üstesinden geldiği saptanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2018, ss. 282-291). Rekreasyon faaliyetlerine katılmanın bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıklarının yenilenmesine,

iyileşmesine katkı sağladığı açıkça görülmektedir. Aşırı rekabet içermeyen sporun, hobilerin, çeşitli el hünelerinin, sohbet etmenin, meditasyon yapmanın, başarı elde etmenin, dinlenmenin kan basıncını düşürüp stresi düşürmek gibi işlevleri bilinmektedir (Karaküçük ve Başaran, 1996). Kitap okuma, yeni öğrenmelerin de stresi azaltıcı etkisi bilinmektedir. Ayrıca kişisel gelişimin, bireyin sağlığındaki rolü ve daha iyi bir kültürün oluşabilmesindeki işlevi düşünüldüğünde, bireylerin özgür gelişimini desteklemenin yolları daha da önem kazanmaktadır (Maslow, 2021, ss. 8-13). Boş zamanını spor, eğitim, kültür, yeni öğrenmeler, alışkanlıklar edinmek adına kişisel olarak tercih ettiği etkinliklere katılması, rekreatif etkinlik olarak tanımlanan, kişiyi dinlendiren ve tazeleyen özgür zamanlarındaki seçimleriyle mümkündür (Karaküçük ve Başaran, 1996). Türkiye’de alanyazına bakıldığında, boş zamanlarda sanatsal, kültürel, sosyal, sportif vb. yapılan etkinliklerin bu faydalarının yanında bireylerin iyi oluş, akış yaşantısı ve serbest zaman doyumu düzeylerini de yükseltmeye katkı sağladığı, çalışmalarda görülmektedir. Tüm bunlara baktığımızda serbest zamanın varlığı ve kaliteli kullanımının önemi ortaya çıkmaktadır. Alanyazında sıklıkla rekreasyonla ilgili spor ve turizm alanlarında çalışmalara ulaşılmıştır. Serbest zaman etkinliklerinden bazıları da yeni bir şey öğrenmek, kendini geliştirmek, meslek edinmek, hobi ya da bir uğraş edinmek, vakit geçirmek amacıyla bir kursa katılmaktır. Yapılan araştırmalar, insanların en mutlu oldukları anların, pahalı eğlence aktivitelerine katıldıklarında ya da televizyon izlerken değil; örneğin, sadece birbirleriyle konuştuklarında, bahçecilik işleriyle uğraştıklarında, örgü ördükleri ya da bir hobiyle uğraştıkları zamanlarda daha mutlu oldukları bulunmuştur (Csikszentmihalyi, 2018, s. 152). Alanyazın incelendiğinde, sosyalleşmenin yanında tüm bu etkinliklerin ve daha fazlasının öğrenildiği ve uygulandığı, kişisel gelişim ve meslek edindirme kursları veren Halk Eğitim Merkezi kursları ile ilgili çok fazla çalışmaya rastlanılmamıştır. Bundan dolayı araştırmanın bu boyutuyla önem kazandığı ve alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu sebeple araştırmanın amacına yönelik araştırmanın evreni, Türkiye’nin en kapsamlı kurslarını açması sebebiyle halk eğitim merkezi kurslarında eğitim gören kursiyerler olarak seçilmiştir. Bu çalışma kapsamında kursiyerlerin; çalışma yapılan bütün kursiyerler ve sosyal-kültürel kurslara katılan kursiyerler ile mesleki-teknik kurslara katılan kursiyerler olacak şekilde 3 grupta incelemeleri yapılacaktır. Çalışmada bu 3 grubun; sosyodemografik özellikleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri, serbest zaman doyumları, akış yaşantıları arasındaki ilişki ve farklılaşma durumları incelenecektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, serbest zaman aktivitesi olarak bir halk eğitim merkezi kursuna katılan bireylerin serbest zaman doyumu, akış deneyimi, kaygı ve iyi oluş düzeylerinin ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Tez kapsamında cevap aranacak ana problemler şu şekildedir;

Serbest zaman aktivitesi olarak, halk eğitim merkezi bünyesinde açılan sosyal-kültürel kategorisindeki kurslardan birine katılan bireyler ile mesleki-teknik kategorisindeki kurslardan birine katılan bireylerin iyi oluşları, serbest zaman doyumları, akış deneyimleri ve kaygı düzeyleri arasında fark var mıdır?

Serbest zaman aktivitesi olarak bir halk eğitim merkezi kursuna katılan bireylerin iyi oluşları ile serbest zaman doyumları, akış deneyimleri ve kaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Tez kapsamından yapılan nicel araştırma ile ilgili alt problemler şu şekildedir:

1. Sosyal-kültürel ve mesleki-teknik kurslara katılan kursiyerlerin arasında sosyodemografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
2. Sosyal-kültürel ve mesleki-teknik kurslara katılan kursiyerlerin iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
3. Sosyal-kültürel ve mesleki-teknik kurslara katılan kursiyerlerin akış deneyimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
4. Sosyal-kültürel ve mesleki-teknik kurslara katılan kursiyerlerin kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
5. Sosyal-kültürel ve mesleki-teknik kurslara katılan kursiyerlerin serbest zaman doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
6. Kursiyerlerin iyi oluş düzeyleri bakımından sosyodemografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
7. Kursiyerlerin akış deneyimleri bakımından sosyodemografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
8. Kursiyerlerin kaygı düzeyleri bakımından sosyodemografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

9. Kursiyerlerin serbest zaman doyumları bakımından sosyodemografik özelliklerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
10. Tüm kursiyerlerin, sosyal-kültürel kurslara katılan kursiyerlerin ve mesleki teknik kurslara katılan kursiyerlerin, yaşları ile iyi oluş, akış deneyimi, kaygı ve serbest zaman doyumları arasında ilişki var mıdır?
11. Kursiyerlerin iyi oluş, akış deneyimi, kaygı ve serbest zaman doyumlarını ölçmek için kullanılan ölçeklerin kendi aralarında ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Gelişen teknolojilerle birlikte insanların sahip oldukları serbest zaman çoğalmakta, bunun verimli kullanmanın önemi fark edilmekte ve insanlar bu konuda bilinçlenmektedir. Türkiye’de rekreasyon üzerine yapılan çalışmalar genelde turizm ve spor odaklıdır, bir kursa katılma, kendini geliştirme üzerine çalışmalar oldukça azdır. Bu nedenle son yıllarda önem kazanan rekreasyon alanında yapılacak bu çalışmayla, serbest zaman aktivitesi olarak bir halk eğitim merkezi kursuna gitmeyi, kendini geliştirmeyi tercih eden bireylerin; psikolojik iyi oluşları, serbest zaman doyumları ve akış yaşantıları arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olunacaktır. Araştırmamızdan elde edilecek tespitler ve çıkarılacak sonuçlar sayesinde, bireylerin aktivite seçimlerinde bir kursa katılma ve kendini geliştirme seçeneğine öncelik vermesi; halk eğitim merkezi ve belediyelerin kendi bünyelerinde açtıkları kursları çeşitlendirip halkı teşvik edecek çalışmalar yapacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları aşağıda maddeler halinde verilmiştir:

- Çalışılan örneklem grubunun evreni temsil ettiği,
- Ölçme araçlarının yeterli derecede geçerli ve güvenilir olduğu,
- Araştırmada katılımcıların, veri toplama araçlarına verdikleri cevapların gerçeği yansıttığı, tüm soruları doğru ve içten bir şekilde yanıtladığı varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda maddeler halinde verilmiştir:

- Araştırmanın örneklem grubu 2019-2020 eğitim öğretim yılı Bahar Döneminde Bursa ilindeki Nilüfer Halk Eğitim Merkezi ve İnegöl Halk Eğitim merkezinde eğitim gören 159 kursiyeri kapsamaktadır.
- Yaşanan COVID-19 pandemisi ile ilgili Türkiye’de ilk vaka görülmesi üzerine 16 Mart 2020 tarihinde Millî Eğitim Bakanlığı’nın eğitim-öğretime ara vermesi ve eş zamanda kursların kapatılması nedeniyle çalışma ulaşılabilen kursiyerle sınırlı kalmıştır. Öntest-sontest şeklinde planlanan araştırma tasarımı da kursların kapatılması üzerine tanımlayıcı ve ilişkisel araştırmaya çevrilmiştir.
- Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri, PERMA Ölçeği’nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- Katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri, Serbest Zaman Doyum Ölçeği’nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- Katılımcıların akış deneyimi düzeyleri, Flow Yaşantısı Ölçeği’nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- Zaman ve maliyet nedeniyle kestirilemeyen belirsizliklerden dolayı örneklem grubu için böyle bir kısıtlamaya gidilmesi bu araştırma için sınırlılık olarak görülmektedir.
- Araştırma verileri, Millî Eğitim Bakanlığı’ndan onay alındığı 4 Mart 2020 gününden başlayıp 28 Mart 2020 tarihleri arasında, 3 haftalık sürede, bir kısmı yüz yüze bir kısmı telefonla toplanmıştır.

1.6. Tanımlar

Rekreasyon: Boş zamanlar içerisinde bireylerin gönüllü olarak, katıldığı, kişisel doyum sağladığı ve yaptığı tüm faaliyetlere rekreasyon denir (Karaküçük, 2014).

Akış deneyimi: İnsanların sevdiği bir iş yaparken, bilincini ve yaptığı işi uyumlu hale getirebilmesi, becerilerinin elindeki zorlukla baş edebileceği hissi, dikkatini meşgul olduğu şeye odaklayıp öz farkındalığını kaybetme ve özellikle zamanı unutma halidir (Csikszentmihalyi, 2018, s. 24).

Serbest zaman doyum: Serbest zaman aktivitesi sonucu bireylerin elde ettiği pozitif algı, memnuniyet düzeyidir (Beard ve Ragheb, 1980).

İyi oluş: Depresyon, anksiyete gibi zihinsel bozuklukların semptomlarının ve olumsuz duyguların olmadığı; yetkinlik, esneklik, anlam, iyimserlik, öz saygı, canlılık, pozitif duygu ve ilişki, duygusal istikrar içinde olabilme halidir (Huppert ve So, 2013).

Halk eğitim merkezi: “Hayat boyu öğrenme kapsamında kurslar ile eğitici faaliyetlerin düzenlendiği kurumlardır” (*Başbakanlık Mevzuatı Geliştirme ve Yayın Genel Müdürlüğü*, 2021)



2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde serbest zaman, rekreasyon, akış ve psikolojik iyi oluş kavramları üzerinde durulmuştur. Serbest zaman aktivitelerinin faydaları, psikolojik iyi oluşa katkıları ele alınmıştır. Özellikle serbest zaman aktivitesi olarak bir kursa katılmanın, hobi edinmenin ve kişisel gelişimin, bireyin serbest zaman doyumu, akış deneyimi, psikolojik iyi oluşuna etkileri incelenmiştir.

2.1. Serbest Zaman Kavramı ve Kapsamı

Bir işin ya da oluşun içinde geçtiği veya geçeceği süreye zaman denir (TDK, 2020). Zaman; “var olma zamanı” (biyolojik ihtiyaçlar; uyuma, yeme, kişisel bakım), “zorunlu olarak yapılan işler için ayrılan zaman” (ekonomik kazanç elde ettiği iş), “boş zaman”(kalan zaman) ve “çalışma zamanı”, “çalışma dışı zaman” (varolma zamanı ve boş zaman) şeklinde kategorize etmişlerdir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007, ss. 19-29). Boş zaman ise insanların iş sonrası ve kendilerine ayırmak zorunda kaldıkları zaman dışında kalan, keyif aldıkları ilgileri ve yapmak istedikleri etkinlikleri seçmede özgür oldukları zamana denir (Karaküçük ve Başaran, 1996). Ayrıca boş zaman, kişinin kendini gerçekleştirme, yaşam kalitesiyle, kişisel etkileşimler ve algılanan özgürlükle ilgili psikolojik ve zihinsel süreci içeren bir kavramdır (Neulinger, 1982). Aslında özgürlüğü içinde barındırdığı ve daha olumlu bir algı yarattığı için serbest zaman demek daha yerinde bir seçim olacaktır. Etimolojik olarak “serbest zaman” Latince kökenli olup “leisir” olarak 14. yy.da “bir şey yapmak için fırsat” anlamında kullanılmıştır (Şentuna, 2010). Türk Dil Kurumuna göre “serbest” kelimesi; “Hiçbir şarta bağlı olmayan, istediği gibi davranabilen, erkin”, “zamanını istediği gibi kullanabilen, yapacak bir işi olmayan: Öğleyin serbestim, gelebilirsin.” gibi içerisinde, özgür seçimli zaman kullanımını kapsayan anlamlara karşılık gelmektedir (TDK, 2020).

18. yüzyılda Avrupa’da gerçekleşen sanayi devrimiyle birlikte yeni makinelerin üretime dahil olmasından sonra insanların daha az çalışacağı, ilerleyen zamanlarda üretimde insanlara bile ihtiyaç kalmayacağı düşünülmüştür (Şentuna, 2010). Sanayileşmiş ve sanayileşmekte olan ülkelerde gün geçtikçe çalışma süreleri kısalmaktadır. Bunun sonucu olarak da insanların boş zamanları çoğalmakta ve ilaveten sanayileşme yolundaki ülkelerde, istihdam edilmeyen işsizlerin de sayıca fazlalığıyla

birlikte, boş zamanı bol olan genç, yetişkin, yaşlı insanlardan oluşan geniş bir kitle ortaya çıkmaktadır. Dilimize “boş zaman” olarak geçmiş olsa da bireylerin sahip oldukları bu özgür zamanları nasıl kullandıkları, verimli ve üretken kullanabilme becerisi, ülkemizdeki işsizlik sorunu da göz önüne alındığında, daha da önem kazanmaktadır (Tezcan, 2019). Görüldüğü üzere bireylerin, toplumların iş dışındaki zamanlarında kendilerini nasıl yeniledikleri dikkate alınması gereken bir meseledir (Şentuna, 2010). Zamanın tasarruf edilemez, çoğaltılamaz olma özellikleri düşünüldüğünde, sadece kullanılan, tükenen bu şeyi en verimli şekilde, planlı kullanmayı öğrenmek, öğretmek bireylerin; zihinsel, ruhsal ve fiziksel sağlıklarını korumak adına önem kazanır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007, ss. 16-18). Zira hızla gelişen sanayi, teknoloji nedeniyle değişen işlerine adapte olmak, kendi becerilerinin üstüne bu çıkmak zorunda kalmak, günlük koşuşturmalarla işlerini yetiştirmek için hissettiği baskı, dengesiz ücret, yüksek ses, kirli hava gibi birçok dış etkenin insanları strese soktuğu bilinmektedir. Bu da kişilerde fiziksel (diş sıkması, yüksek tansiyon, kanser, kalp hastalıkları), psikolojik (depresyon, tükenmişlik) ve davranışsal (kaza yapma, madde bağımlılıkları, şiddet) olarak dışa vurulur hale gelmekte, kişiyi daha da strese sokmaktadır. Bu sorunlar kişinin hayattan aldığı zevkin düşmesine neden olur. Bu nedenle elde ettikleri boş zamanlar, fiziksel ve psikolojik olarak rahatlayabilmesi adına değerlendirme fırsatı yakalayacağı önemli anlardır (Karaküçük ve Başaran, 1996). İnsanların maruz kaldıkları bir çok stres faktörü ve uğrattığı zararlar nedeniyle; çalışma hayatlarını, sosyal hayatlarını, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını düzene sokabilmeleri için, zaman kullanımı becerisi ciddi bir gerekliliktir, ki bu beceri ayrıca toplumsal kalkınmışlığın bir göstergesi olarak gösterilmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007, s. 16).

Günümüzde yaşanan teknolojik gelişmelerin hızı ile değişen meslekler ve bu meslekler için gerekli olan bilgi, beceri ve yetenekler düşünüldüğünde, değişen ve gelişen dünyaya uyum sağlayabilmek adına bireyin eğitimi önem kazanmıştır. Sahip olduğu bilgileri güncellemek, üzerine yenilerini ekleyebilmek bireyin zorunluluğu haline gelmiştir. Okullarda alınan formal eğitimin, hızla ve sürekli yenilenen ihtiyaçları zamanla karşılayamamasına çözüm olarak oluşturulan halk eğitimi diğer bir adıyla yaşam boyu öğrenme kurumları aracılığıyla bireylerin örgün, yaygın ve informal eğitim alabilmeleri sağlanmaktadır. Bu sayede bireyler ihtiyaçları doğrultusunda farklı eğitimler alarak kişiliklerinde, sosyal ve mesleki gibi yaşamlarının birçok farklı alanında gelişme sağlamaya yaşam boyu devam edebilirler (Arya vd., 2016). 1996 yılında Avrupa Hayat

Boyu Öğrenme Yılı ilan edilmesinin üzerine, hayat boyu öğrenme; eğitim- öğretimin daha da önem kazanıp yeni stratejilerle nitelikli iş gücü yaratmaktan ya da boş zaman geçirmenin ötesine geçmiş, sınırları genişlemiş, sosyal bir değişim yaratmış ve ülkelerin refahını yükseltmede rol almıştır. Ülkelerin gelişen dünyaya ayak uydurabilmeleri verdikleri böyle hizmetlere ve eğitimlere, bireylerin de bu değişimleri yakalayabilmeleri hayat boyu öğrenmeye devam etmelerine bağlıdır. Her yaştan ve eğitimden insanı kapsayan yaşam boyu öğrenme; sadece geleneksel eğitim kurumlarının sorumluluğunda olmamalı, yerel yönetimler, işverenler, kültürel gruplar da bireylere yeni öğrenme fırsatları yaratmalı ve teşvik etmelidir (Aksoy, 2013). Yaşam boyu öğrenmenin ayrıca özyeterlik ve iyilik haliyle de ilişkisi saptanmış, öğrenmeyi bırakmayan, gelişime açık kişilerin öz yeterlikleri ve iyilik düzeyleri daha yüksek çıkmış ve işlerinde daha verimli hem de mutlu oldukları, fiziksel, sosyal ve olumlu duygularda daha iyi hissettikleri bulunmuştur (Akpınar, 2020).

Boş zamanlar da, din, siyaset kurumları vs. gibi bir gereksinim karşıladığı için kurumsal düzenler içindedir. Eğitim sistemimizin amaçları arasında olan “yapıcı, yaratıcı ve verimli olan, boş zamanlarını kendine ve topluma yararlı olacak biçimde okuma, güzel sanatlar, oyun, spor gibi aktivitelerle değerlendiren kişiler yetiştirmek” yer alır. Boş zamanları değerlendirmek için verilen hizmetleri (parklar, kurslar vs. gibi) devlet, halk eğitim merkezleri ve belediyeler aracılığıyla halka ulaştırmak, halkın refahını artırmak için önemli sorumluluklar almıştır. Halkın da bu konuda talepleri, beklentileri artmaktadır (Tezcan, 2019). Bu nedenle iktidarların, yöneticilerin aldıkları kararlar büyük önem taşır (Şentuna, 2010). Gelişmiş ülkeler ile gelişmemiş ülkeler arasındaki fark, zamanı bilinçli kullanıma becerisidir. Gelişmiş ülkeler toplum başarısının, bireylerin başarılarıyla sağlanacağını bilir, çalışma ve dinlenme zamanlarını planlar. Vatandaşı da başarının, gelişmemiş ülkelerdeki düşüncelerin aksine, şans eseri elde edilen bir şey olmadığını, kendi gayretiyle elde edebileceğini bilir (Karaküçük, 2014, s. 12).

Devlet, aldığı kararlarla toplumun refahını sağlamakla kalmaz ve serbest zamanın geçirileceği yerlerin tahsisi, parklar vs. açık alanların korunması ve bakımı gibi yapacağı hizmetlerle dezavantajlı gruplar, çocuk, yaşlı ve engelliler, ekonomik durumu kötü olanların da bu imkanlara ulaşmalarını sağlar, onları gözetmiş olur (Şentuna, 2010). Ayrıca günümüzün önemli sorunlarından olan bağımlılıklarla ilgili de önleyici bir çalışma yapmış olur. Çünkü bağımlılık riski yüksek olan toplumlarda eğitim ve yönetim

sistemlerinin, bireyi yeteneklerini geliştirip sergileyebileceği ortamlar sunmadığı görülmektedir (Uzbay, 2018, ss. 37-42). Örneğin, boş zamanlarında başta fiziksel aktiviteler olmak üzere çeşitli etkinlikler yapan gençlerin bağımlılıklardan korunduğunu gösteren çalışmalar vardır. Bu aktivitelerin eğitime dahil edilmesi ve okul öncesi dönemden itibaren çocukların yaşamına kazandırılmasının altı çizilir (Lupu vd., 2014).

Serbest zamanlarını aktif, yaratıcı ve pozitif yönde değerlendiren bireylerin toplumdaki statüleri artmaktadır (Tezcan, 2019). Bu kişiler, zamanla ilgili farkındalık sahibi olan, onu iyi planlayan, bunun getirisi olarak kaliteli zaman geçirmeyi öğrenerek başarıya ulaşabilmiş kişilerdir (Şentuna, 2010). Yeni şeyler öğrenmenin, kitap okumanın, özet olarak entelektüel bir yaşam sürmenin beyin üzerindeki faydası çok büyüktür. Yapılan araştırmalar, aktif zihinsel yaşam sürenler ile sürmeyenler arasında ilerleyen yaşlarda ciddi şekilde fark olduğunu ortaya koyar. Zihinsel etkinlikler beynin istediği bir durumdur ve bunu aktif tutmak için eğitim hayatının yanında yeni hobiler edinmenin, düzenli egzersiz yapmanın faydaları bilinmektedir (Uzbay, 2017, ss. 209-214). Örneğin, fiziksel olarak aktif yaşam süren yaşlıların beyinleri incelenmiş, aktif yaşam sürmeyen bireylerden daha sağlıklı bulunmuştur (Gu vd., 2020).

Serbest zaman etkinlikleri oldukça çeşitlilik gösterdiği için farklı kategorilere de ayrılmıştır (Tezcan, 2019). 1970’li yıllarda ortaya çıkan serbest zaman çalışmaları, başta kültürle ilgilenirken, daha sonra zevk, eğlence odaklı olmaya ve tüketici kültüre hizmet etmeye başladı (Bramham, 2006). Günümüzde serbest zaman “tüketimin üretimi” kavramıyla özdeşleşmeye, özgürlükten uzaklaşarak tüketim zincirinin bir parçası haline gelmeye başlamıştır. Örneğin; kayak yapmak isteyen biri, alacağı ekipmandan tutun, kayak yapacağı yere kadar para ödemek zorundadır (Şentuna, 2010). Yine ekonomik boyutuyla ele alındığında, alışveriş yapmak ihtiyacı gidermek amacından uzaklaşmaya başlayınca, haz, gösteriş ve eğlence amacıyla yapılan bir etkinliğe dönüşüp “rekreatif alışveriş” adını almıştır. Bu eğilim sermaye tarafından fark edilip beslenince “tüketim ayinleri” şekline girmeye başlaması, olumsuz etkilerinin de olabileceğini göstermiştir (Metin vd., 2013). Çünkü araştırmalar, bu lüks harcamaları içeren aktivitelerin, insanları çok mutlu etmediğini ortaya koymuştur (Csikszentmihalyi, 2018, s. 152). Son zamanlarda yaşam biçimleri, sağlık, aktivite ile ilişkilendirilerek toplumsal fayda göz önünde tutulan çalışmalar yapılmaya başlandı (Bramham, 2006). Ayrıca ilk zamanlarda boş zaman etkinliği denince park, bahçeler vs. gibi açık alanların ya da tesislerin kullanımının akla

gelmesi ve bunun yaşam kalitesini yükselteceği varsayımıyla yola çıkılmış, bu mekanların çoğaltılması üzerine çalışmalar yapılmıştır. Sosyal ya da bireysel etkinliklerin sağlayacağı psikolojik faydalar göz ardı edilmişti. Oysaki daha sonra yapılan çalışmalarda, aktif olarak serbest zaman etkinliklerine, sosyal etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyumlarının daha yüksek olduğu, bunun da yaşam kalitesini önemli derecede yordadığı görülmüştür (Lloyd ve Auld, 2002). Hareketsiz yaşam tarzının sağlığı kötü etkilediği, aktif serbest zaman katılımını da daha eğitimli ve buna bağlı yüksek gelire sahip bireylerin tercih ettiği görülmüştür (Roy & Orazem, 2021).

Boş zaman aktivitelerine katılım sıklığının ruh haliyle bağlantılı olduğu, depresyonda olan kişilerin aktivitelere katılım oranının çok düşük olduğu, bununla birlikte kaygılarının yüksek olduğu bilinmektedir (Beard ve Ragheb, 1980). Serbest zaman etkinliklerine katılmanın, insanların yaşadıkları stresin olumsuz etkilerini azaltma, olumlu duyguları yükseltmek, dayanıklılık kazandırmak, enerjilerini tazelemek gibi işlevleri vardır (Ji-Sook ve Patterson, 2007). Serbest zaman aktivitelerini yaparken kişilerin neler hissettiği üzerine ortaya atılan görüşlere göre; aktivite esnasında kişi zorluk yaşamıyorsa özgürlük algısı yüksektir. İç motivasyon yeterlidir ve dış motivasyon olmasa da özgürlük algısı, tatmini ve hazzı yüksektir. Zorluk seviyesi ile kendini eşit düzeyde görüyorsa ve aktivitenin kişisel ihtiyacını karşıladığını düşünmeye başlıyorsa yüksek memnuniyet yaşanır (Şentuna, 2010). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada serbest zaman etkinliklerine aktif katılım ve pasif katılımın, algılanan stresle ilişkisi incelendiğinde aktif katılım sağlayan bireylerin algıladıkları stresin düşük olduğu tespit edilmiştir (Çevik, 2020).

Nash, kişilik tiplerine göre boş zaman değerlendirmeyi sınıflara ayırmıştır. Bunlar: Sıfır düzeyindeki bireyin amacı gerçeklikten kaçmadır. Zarar verici davranışlarla meşgul olur. Bir numaralı kategoridekiler, can sıkıntısını gidermek amacıyla, pasif aktiviteleri tercih eder. İki numaralı kategoridekiler, beğenme odaklıdır (müzik, kitap, resim gibi). Üç numaralı kategoridekiler, aktif katılımı rolünü yerine getirir. Örneğin bestelenmiş şarkıyı söyler, oyundaki rolü neyse onu icra eder. Dört numaradakilere ise yaratıcı olanlardır. Bunlar şarkının kendisini yazanlar, besteleyenlerdir. Onlar oyunu yazanlar, resmi yapanlardır, Leonardo da Vinci ya da Gandhi gibi az rastlanan kişilerdir. Dumazdier ise boş zaman aktivitelerini: Fiziksel; spor, gezi, Sanatsal; sanatın her dalı,

Pratik işler; evde yapılan el sanatları, Entelektüel; okuma, öğrenme, Toplumsal; eğlenceler, buluşmalar vs. olarak kategorize etmiştir (Tezcan, 2019).

Ciddi ve sıradan serbest zaman ayrımını yapan Robert Stebbins, insanların kariyer yapmalarını sağlayan, tutku ve adanmışlıkla kullanılan, bilgi, beceri (hobi vb) ve deneyim içeren etkinlikleri kapsayan, gelir getirmeyen, gönüllü olarak kullanılan serbest zamana “ciddi serbest zaman” demiştir. Boş zamanların bu işlevi insanların varoluşlarına katkı sağlar, sosyalleşme ve kendilerini yenileme fırsatı sunar (Stebbins, 2001). Ciddi serbest zamana katılımda kişi, elde ettiği fayda götürülerden fazla olduğu için katılıma devam eder ve buna “kar hipotezi” denir. Stebbins ciddi serbest zamanın 6 karakteristiği olduğunu söyler. Bunlar: “azim, kariyer takip etmek, kişisel efor, kişiye olan yararları, aktivite ile özleşme, aktivitenin karakteri” dir. Ciddi serbest zaman üzerine yapılan ilginç araştırmalardan bazıları, köpek sporlarına katılma, güvercin besleyiciliği gibi etkinliklerdir. İnsanlar hayvanları için büyük masraflara katlanmakta, evlerini seçerken mutlaka onların konforunu düşünmekte, işlerini hayvanlarına zaman ayıracak şekilde seçmektedir. Bunu da “bağlılık kültürü” ile açıklar. Stebbins’e göre serbest zaman aktivitesi ciddi serbest zaman aktivitesinin bedeli olmalıdır. Ona göre hobiler sıradan serbest zamandır. Sıradan serbest zaman ise: oyun, rahatlama, pasif eğlence, aktif eğlence, sosyalleşme konuşmaları ve algıların harekete geçirilmesidir (Şentuna, 2010).

2.1.1. Rekreasyon Kavramı ve Sınıflandırılması

Rekreasyon kavramı; araştırmacılar tarafından sosyal, kültürel, ekonomi, psikoloji, teknoloji olarak birçok alanda incelenmiştir ve alanının sürekli genişlemesi nedeniyle de kesin tanımı yapılamamıştır (Metin vd., 2013). Rekreasyon; dilimizde tam Türkçe karşılığı olmayan, “creatio” yani yaratmak kelimesine ön ad olarak “re” (yeniden) almasıyla oluşan Latince “Recreatio” kelimesinden gelen ve kabaca kişinin kendisini yeniden yapılandırması anlamına gelen bir kavramdır (Şentuna, 2010). Boş zamanın nasıl değerlendirileceğiyle ilgili olan rekreasyon kavramı, bireyde doyum yaratan ve kişiyi iyi oluşturan; güçlülük, başarı, canlılık, kişisel değer ve zevk almayı içeren ve öz benliği güçlendirici özellikler taşır. Toplumbilim sözlüğüne göre bakıldığında; boş zamanda bireysel ya da topluca yapılan, özgürce yapılan, keyfin kaynağı ve ödülü kendisi olan tüm etkinliklerdir. Kişisel ve toplumsal başarıları arttırır (Kılbaş, 2010, ss. 17-21). Rekreasyon, serbest zamanında kişinin, isteyerek katıldığı, kendisine zevk ve mutluluk veren çeşitli etkinliklerle değerlendirmesidir (Karaküçük ve Başaran, 1996). Türk Dil

Kurumuna göre, “rekreasyon” “insanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler” olarak tanımlanır (TDK, 2020). Rekreasyon, insanların serbest zamanlarında yapmaktan hoşlandıkları etkinlik ve aktiviteleri kapsar, birey bunları yaparken toplum değerlerine uygun, ve bu değerlerle çelişmeyen işlerle uğraşır (Şentuna, 2010). Genel olarak insan durağan bir varlık olmamış, çeşitli ilgi alanlarına sahip olmuş ve sevdiği şeyleri yapmaktan keyif almıştır. Aktif olduğu süreçte sağlıklı, mutlu hisseder. Bu yüzden de rekreasyon bir ihtiyaçtır (Nash, 1948). Rekreasyon, olumlu kimlik kazanmayı, büyümeyi, yaratıcılığı, zihinsel potansiyeli, öz saygıyı, kişisel gelişimi, üretkenliği ve kişisel başarıya ulaşmayı sağlama işlevi vardır (Kılbaş, 2010, ss. 41-49). Zamanını yönetebilme becerisi edinmek, spor yapmak, serbest zaman aktivitelerine katılmak, hobilerle uğraşmak ve sosyal aktivitelere katılmak, günümüzün en büyük sorunlarından olan stresle mücadele etmede kolaylık sağlar (Kayaoğlu ve Tuna, 2010).

Aristoteles için iyi insan, yaratıcı işçidir; rekreasyon bir yapma, yaratma kavramıdır ve insanın rutinler içinden çıkmasına yardımcı olur, üreticiliğini devam ettirir (Nash, 1948). Terapatik rekreasyoncular da bu aktivitelerden çıkan ürünlerin önemine vurgu yapar. Onlara göre rekreasyon, öğrenme, fiziksel, zindelik, sosyal uyum ve davranış kontrolü için bir araçtır. Varoluşçular ise, bu aktivitelere katılmanın, varoluştan gelen ihtiyaçlarını tatmin etmek, kimliğini tanıma yolunda bir araç olduğunu ileri sürer (Karaküçük ve Gürbüz, 2007, ss. 24-34). Rekreasyon, açık alan, kapalı alan aktiviteleri, müzik, spor, danslar, ilmi ve kültürel faaliyetler olarak gruplandırılabilir. Katılım tarzlarına göre bakıldığında, aktif katılım (spor yapmak, müzik aleti çalmak, örgü örmek, resim yapmak vb.) ya da pasif katılım (spor yarışlarını izlemek, müzik dinlemek, tiyatroya veya sinemaya gitmek vb.) olarak ikiye ayrılabilir. Bu etkinliklerin kendisinin, ödül gibi kişiyi mutlu ve motive eden bir yanı vardır. Kişi isteğine göre tek başına ya da grupla yapabilir. İnsanların fiziksel ruhsal ve yaratıcılığını harekete geçiren yapısı sayesinde; insanlar yenilenirler, stresleri azalır, sosyalleşme imkanı sağlar (Karaküçük ve Başaran, 1996).

Görüldüğü üzere hobinin kapsamı oldukça geniştir; yürüyüş, kitap okumak, tüm zanaat aktiviteleri, oyunlar, spor, koleksiyonculuk ve daha insanın yapıp başarabileceği sonsuz seçenektir. Bunları yaparken maddi kazanç elde etmiyorsa bu rekreasyondur (Nash, 1948). Çeşitliliğine bir sınır koyamayız, örneğin tenis oynamak da tenis maçını

televizyondan izlemek de serbest zaman aktivitesidir (Şentuna, 2010) ya da dalış yapmak da öyledir ve yaşam doyumunu yükselttiği bilinmektedir (Sevinç ve Özel, 2018).

Sanat, hobi vs. denince akla gelen ilk kavram yaratıcılıktır. Yaratıcı olmadığını düşünen insanlar, bu nedenle böyle etkinliklerden uzak durmayı tercih ederler. Bazı insanların bu yetenekle doğduğu bir gerçektir ve bu insanlar alanlarında “üstat” olurken çok efor sarf etmeden harika bir yazar, ressam, sporcu ya da keman virtüözü olabilir. Ancak çalışma ve egzersizlerle bu yetenekler geliştirilebilir, bazı alanlarda belki de çok zorlanılabilir, virtüöz olmasa da hobi olarak piyano çalıp, resim yapıp süreçten keyif alabilir. Bu çalışmalar sayesinde daha mutlu olur, yetenekleri gelişir (Uzday, 2017, ss. 268-281). Kişiler yaratıcılıklarını, işlerinden kalan zamanda, bir aktivite ya da hobi aracılığıyla ve çoğunlukla yaptıkları o etkinliğin kendisi fayda olacak şekilde zevk alarak sergiler. Kişinin potansiyelini gerçekleştirmesi yaratıcı aktivitelerden geçer. Bu insana verilmiş bir hediyedir ve yeteneklerini kullanmaması mutsuzluğa sebep olur (Lebuda ve Csikszentmihalyi, 2020).

Yaşam boyu öğrenmenin insana faydaları incelendiğinde; zihinsel aktivitelerin haz ürettiği gerçeğiyle karşılaşırız. Bu bazılarının aklına, uzun yıllar dış motivasyon kaynaklı eğitimlerden geçmiş olmanın yaşattığı kötü hatıralar nedeniyle, aksini getirebilir. Fakat, sembolik becerilerini kullanmaktan vazgeçmek, kişinin manipülasyona açık hale gelmesini kolaylaştırır. Yaşam boyu öğrenmeye, okul hayatından sonra da devam etmenin iyi tarafı; not baskısı, diplomayı alabilme ya da daha iyi iş endişesinden (dış motivasyonlarından) ziyade kendini, çevresini anlamayı kolaylaştıracaktır. Yeni deneyimlere, kişisel ilgilere yönelmeyi sağlayacak, içsel motivasyonları ortaya çıkarıp zihinsel akış yaşatır hale getirecektir (Csikszentmihalyi, 2018, ss. 207-208).

Rekreasyonel faaliyetlerin erken yaşlarda insanın hayatına girmesi gerekir. Daha kolay kazanılan ve unutulmayan beceriler haline gelir. Çocuk elleriyle bir şeyler yaparken, kayarken ya da bitkileri tanırken başardıklarından doyum alır, mücadele yeteneği gelişir, yeni keşiflerin yolu açılır (Nash, 1948). Spor, müzik, sanatsal faaliyetler gibi serbest zaman aktiviteleriyle uğraşan öğrencilerin okul başarılarının da yüksek olduğu, bu etkinlikler sayesinde sağlıklı ve sağlam kişilikli bireyler olurlar (Tezcan, 2019). Ergenlerin katıldığı rekreasyon faaliyetlerinin serbest zaman doyumları üzerinde önemli etkileri bulunmuştur. Bu nedenle gençlerin aktivitelere yönlendirilmesi, ailelerinin bu konuda destekleri oldukça önemlidir (Chen vd., 2013). Norveç’te ergenlerle

yapılan çalışmada başı boş büyütülen çocukların, internet kullanımı, sosyal medyada geçirilen sürenin fazlalığı, madde kullanımı ve saldırganlık ilişkileri incelenmiş, serbest zaman etkinliklerine katılımın ebeveynler tarafından teşvik edilmesinin gerekliliği ve ebeveyn gözetiminin öneminin üzerinde durulmuştur (Frøyland vd., 2020). Yapılandırılmış ve yapılandırılmamış etkinliklere katılan ergenler incelendiğinde (okuma, spor, sosyalleşme, tv, gönüllü faaliyetler, okul kulüpleri) yapılandırılmış etkinliklere katılımın bireylerin psikolojik ve akademik açıdan olumlu yönde etkilediği, organize faaliyetlerle yeni beceriler kazanıp öz yeterlik düzeylerini yükselttiği ve sosyalleşmelerine katkı sağladığı tespit edilmiştir. Ergenlerin okul sonrası eğitim ve etkinliklere katılması yönünde devlet politikalarının önemi üzerinde durulmuş, şiddeti önleme ve psikososyal gelişimlerini desteklenmesine katkı sağlayacağı vurgulanmıştır (Bartko ve Eccles, 2003). Ergenlerin, kendi yeteneğine uygun ve beceri edinmelerini sağlayacak çeşitli, anlamlı etkinliklere katılmalarının, ergenin okuldaki başarısını ve özgüvenini yükselttiği; depresyon, suçluluk duygusu ve madde kullanımına karşı koruduğu görülmüştür (Santrock, 2018). Gençlerle internet bağımlılığı üzerine yapılan bir çalışmada arkadaşlarıyla görüşmeyenlerin, sosyalleşmeyenlerin bağımlılığa daha yakın olacakları, gençlerin ve ailelerin bu konuda bilinçlendirilmeleri gerektiği , aksi takdirde mutluluk ve yaşam doyumlarının zarar gördüğü bulunmuştur (Ergün ve Meriç, 2020).

Orta yetişkinlik döneminde insanlar, diğer dönemlerdeki gibi zamanını, kaynaklarını nasıl kullanacağı üzerine düşünür. Birçok birey için eğitim, kariyer ve ilişkilerde yüksek doyuma ulaştığı evre olması sayesinde biyolojik işlevlerindeki düşüşün daha az sorun görülmesini sağladığı, denge dönemidir. Kayıplar, kazançlar birbirini dengelerken ilerleyen yaşlarda kayıplar çoğalabilir. Bireysel farklılıkların etkisiyle kişiler bu dönemde başarıya ya da başarısızlıklarına yönelebilirler. Yaşın ilerlemesiyle birlikte birey, organizasyon ve hayal gücü gibi belleği etkin kılan davranışlara yönelmiyorsa, yeni bilgilerin öğrenilmesi zaman almaya, bellekte düşüşler yaşanmaya başlar. Düzenli egzersiz yapan, bilişsel olarak karmaşık etkinliklere katılan, aktif yaşam süren yaşlıların beyinleri daha sağlıklı, motor kabiliyetleri daha güçlüdür (Santrock, 2018). Örneğin; Japonya’da demans hastalarıyla yapılan bir çalışmada, beceri gerektiren bir meşguliyetin (tangram), iki elini kullanarak oynanması incelenmiş, hastaların bilişsel işlevlerde olumlu etkisi bulunmuştur (umemura vd., 2020). Huzurevinde yapılan başka bir çalışmada boş zaman katılımının, yaşanan demansın şiddetine bağlı olarak doğru orantılı değişen apati

haliyle ilişkili olarak bazen kafa karışıklığı, kaygı olarak yansımakla birlikte, demans düşük şiddette ise rekreasyon faaliyetlerinin olumlu etkileri tespit edilmiştir (Y. Yang vd., 2021). Rekreasyon, modern yaşamın dezavantajlarından olan strese rahatlatma işleviyle, tekdüzeliğe harekete geçirici oluşuyla ve insanın içinde oluşan boşluğa başarmış olmanın heyecanı ile panzehir olacaktır (Nash, 1948). Stres ve olumsuz duygular, bağışıklık sistemini zayıflatması nedeniyle hastalıklara daha çabuk yakalanmaya neden olur. Yaş ilerledikçe bağışıklık sistemi doğal olarak zayıflamaya başlarken, geride bırakılan yıllarla biriken stres, durumu daha kötü hale getirir. Yapılan bir araştırmada düzenli aktif yaşam süren kadınların menopoza girdiklerinde kaygı ve depresyona daha az yakalanmışlardır. Yaratıcılık ve yaş arasındaki ilişki incelenmiş, her alanda geçerli olmasa da yaş ilerledikçe yaratıcılık ve üretkenliğin azalmaya başladığı bulunmuştur. Merak ve ilginin beslenmeye devam edildiği takdirde bu azalmanın önüne geçilebilir (Santrock, 2018). Örneğin sanatla terapi uygulanan bireylerde kaygının düştüğünü gösteren çalışmalar, yaratıcılık ve üretkenliğin varlığının, insan yaşamındaki destekleyici rolünü gözler önüne sermektedir (Demir, 2018). Ayrıca 55 yaş ve üstü kişilerle yapılan çalışmalar göstermektedir ki aktivitelere katılma sıklığı daha yüksek olan kişilerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Bu nedenle yaşlıların, çeşitli aktivitelere ulaşabileceği şekilde yeni düzenlemeler getirilmesi ve teşvik edilmesi önem kazanmaktadır (Ragheb ve Griffith, 2018).

Her insanın kendine has olan, keşfetmesi gereken çeşitli becerileri vardır. Bu yetenekleri fark edebilmesi için iyi bir eğitim alabilmiş olması ve yeteneklerini açığa çıkarabileceği uygun ortamda bulunması, desteklenmesi gereklidir. Bu koşullarda bireyler spor, sanat ya da yararlı hobilerle meşgul olup yeteneklerini sergileyip, üretken bir hayat sürerek, çıkan sonuçlardan keyif alır, kendine ve çevresine faydalı, mutlu olurlar. Bağımlılık riski yüksek olan toplumlarda eğitim ve yönetim sistemlerinin, bireyi yeteneklerini geliştirip sergileyebileceği ortamlar sunmadığı gözden kaçırılmaması gereken bir durumdur (Uzbay, 2018, ss. 37-42). İnsanların yaşamlarını kaliteli, sağlıklı sürdürebilmeleri için varsa olumsuz olan davranışlarının yerine sağlıklı olan alternatif davranışları yerleştirmeliler. Örgü örmek, bir kursa katılmak ya da arkadaşlarıyla buluşmak gibi birçok seçenek vardır. Bunlar arasında seçim yaparken hem zevk alacağı hem de kişiye fayda sağlayanlar seçilmelidir. Örneğin, yeme problemi olan kişi bundan uzaklaşmak için televizyon karşısına geçmek yerine spor yapmalı ya da sigarayı bırakmak isteyen biri işten çok yorgun gelmiş olabilir, yürüyüşe gitmesi olanaksız olduğundan yoga

ya da meditasyon tercih etmelidir. Burada etkinlik olarak seçilen spor olumsuz davranışa alternatif yapıcı çözümken, meditasyon da olumsuz düşüncelere çözüm olacaktır. Böyle etkinlikler, bireyi olumsuz davranışlardan uzak tutmaya yarayacaktır (Köroğlu, 2018, ss. 154-155).

Rekreasyonun kapsamı, her geçen gün daha da genişlemektedir. Kişilerin katılma amaçlarına göre ya da yapıldığı şartlara (toplumsal, kültürel, ekonomik, çevresel) göre çeşitli sınıflamalar yapılmaktadır. En basit ayırım; evde yapılanlar, ev dışında yapılanlar ve seyahat ve turizm şeklindedir. Katılım şekline göre; aktif ya da pasif katılım olabilir. Öte yandan farklı yapılandırılmış ortamlara göre ise;

- Halk rekreasyonu: Kâr amacı gütmeyen organizasyonların, açık veya kapalı alanlarda, her yaştan bireyin ihtiyaç ve beklentilerini karşılayacak etkinlikler düzenlemesidir.
- Ticari rekreasyon: Kâr amaçlı işletmelerin düzenlediği tenis, yoga vb. etkinliklerdir.
- Şirket rekreasyonu: büyük şirketlerin kendi çalışanları için organize ettikleri etkinliklerdir.
- Terapötik rekreasyon: Kamu veya özel sektör tarafından, özel grupların faydası için organize edilen etkinliklerdir.
- Diğer rekreasyonel aktiviteler: Daha çok bireysel olarak organize edilen aktivitelerdir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007, ss. 38-41).

2.1.2. Rekreasyon İhtiyacı ve Gütülenme Teorileri

Sinemaya ya da tiyatroya gitmek, sanatla veya spor etkinlikleriyle uğraşmak ihtiyaç mıdır? Örneğin, Maslow, temel ihtiyaçlarını karşılayamamış birinden, sanatla uğraşmasını beklemenin pek mümkün olmayacağını söyler. Peki ihtiyaç nedir? İhtiyaç, biyolojik veya psikolojik bir gereksinimle ya da yokluğuyla bireyi amaçlı davranışa motive eden her şey olabilir. Kılbaş, bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılmasını sağlayan temel ihtiyaçların; kendini yenileme, ödünlenme, eğitim, gözlem, iletişim, bütünleşme, gruplaşma, kültürel etkileşim olduğunu belirtir. Tillman ise kişilerin bu aktivitelerde gidermeyi arzuladığı ihtiyaçların; yeni deneyimler, farkındalık ve kimlik, sorumluluk ve sosyal etkileşimde bulunmak, zihinsel veya fiziksel aktivite, yaratıcılık olduğunu belirtir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007, ss. 42-51).

Güdüler ve duygular, insan davranışlarının altında yatan sebeplerdir ve bunlar davranışları şekillendirir, bireyi harekete geçirir. Güdü; istek, ihtiyaç, dürtü ve ilgileri içeren geniş bir kavramdır. Organizmayı uyaran, onu amaçlı şekilde, belirli yönde harekete geçiren güçtür. Açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik kökenli güdüye dürtü denir. Gereksinim (ihtiyaç) ise; vücut süreçlerini dengede tutmak amacıyla çeşitli kaynakların kullanıldığı organizmanın fizyolojik ihtiyaçları ile statü sahibi olma, başarıma gibi isteklerle insanı davranışa yönlendiren dürtülerdir (Kayaoğlu ve Tuna, 2010). İnsan yaşamını etkileyen birçok faktör düşünülünce ihtiyaçlarının sınırı olmadığı anlaşılabılır bir durumdur. Aynı şey rekreasyon ihtiyacı için de geçerlidir. Ortak paydada toplamaya çalışılınca şu maddeler ortaya çıkar:

- Fiziksel yönden; hareket etme ihtiyacından ortaya çıkar. Fiziksel aktivitelerin insanların, akciğer, kalp, damar, kas, kemik sağlığı ve sinir sistemi için olumlu etkileri bilinmektedir. Bu faydaları nedeniyle insanlar fiziksel etkinliklere katılma ihtiyacı duyarlar.
- Sosyal yönden; doğası gereği sosyal bir varlık olan insanın, sosyalleşmeyi de beraberinde getiren tüm etkinlikler sayesinde saygınlık, ait olma, iletişim ihtiyaçlarını karşılar. Kimlik oluşumunda da etkili olan bu tarz etkinliklerle, örneğin; bir kulüpte tenis oynarken, sosyal statünüz de gelişip yeni iş ilişkileri ve iş imkanlarının temeli atılmış olur.
- Psikolojik yönden; günlük yaşam olayları içerisinde yorulan, stres yaşayan insan, bununla başa çıkmasına yardımcı olabilecek şeylere ihtiyaç duyar. Rekreasyonel aktiviteler sayesinde iletişimin, sosyalleşmenin getirisi olarak rahatlama şansı yakalar.
- Kişisel beceri ve yeteneklerin geliştirilmesi yönünden; kişinin kendisini, sahip olduğu becerilerini keşfedebilmesi, o işe yatkınlığını öğrenebilmesi bu tarz etkinliklere katılarak, kendini denemesiyle mümkündür. Öyle ki yeni bir yola girmesine, kariyerini değiştirmesine bile vesile olabilir.
- Duygusal yönden; rekreasyon aktivitelerine katılma motive eden biyolojik, duygusal, sosyolojik ve kültürel faktörlerin yanında duygusal nedenlerden dolayı da katılma ihtiyacı duyarlar. İsteyerek katıldığı etkinlik sayesinde eğlenerek ya da rahatlayarak duygusal tatmin yaşar.

- Toplumsal yönden; bu etkinliklerin her kesimden kişinin bir araya gelme, birbirlerini tanımalarına imkan sağlaması, toplum kurallarını belirlemek ve uymasını sağlaması işlevi de vardır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007, ss. 42-51).

Adler'e göre insanlar, kendilerini en mükemmele ulaştıracak olumlu güdülerle doğarlar. Ebeveynlerine bağımlı bir şekilde büyüdükleri için aşağılık duygusu geliştirirler. Bunu aşmak için üstünlük çabası içine girer ve ödünleme adını verdiği, yaşadığı zayıflıkları daha çok çaba göstermesinde harekete geçirici etken olarak kullanarak kendisini en üst seviyeye taşımaya çalışır. Ödünleme mekanizması için gözleri görmeyen Ray Charles'ın dünyaca ünlü bir müzisyen olabilmesi verilebilir (Kayaoğlu ve Tuna, 2010). Yaratıcı olmak, kişiliğin doğal bir parçasıdır ve insan yaşamında önemli yer teşkil eder (Lebuda ve Csikszentmihalyi, 2020).

Bir davranışı başlatan, yönlendiren, fakat sonucunun kestirimi kişiden kişiye değişebilen süreçlere duygu denir. Bu da tıpkı güdüler gibi harekete geçiricidir. Farkı ise; çok acıkan birine sinemaya gitmek ve yemeğe gitmek arasında tercih yapması istense sinemaya gitmeyi tercih edeceğini pek düşünmeyiz. Fakat birine öfkelenen kişinin nasıl davranış sergileyeceğini kestirmeyiz. Belki kavga edecek, çevreye zarar verecek belki de oturup ağlayacaktır (Kayaoğlu ve Tuna, 2010).

Motivasyon, kişiyi bir davranışı gerçekleştirmeye teşvik eden içsel ve dışsal uyarıcılardır. Kişinin hissettiği motivasyonun düzeyi aktiviteye katılımı etkiler ve en çok içsel güdüler belirleyicidir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007, s. 42). İşlevsel açıdan ise iki güdüleme gücünün etkisiyle davranış oluşur. Birincisi; günlük yaşamın sıradanlığından sıyrılma, kendi kendine kalıp kendini bulma olanağı yakalatması, ikincisi; öz gerçekleştirim, mücadeleyle öğrenme, etkin olabilme, rahatlama, yaratıcılığı açığa çıkarma gibi psikolojik ödül beklentisiyle güdülenmesidir (Kılbaş, 2010, ss. 129-130).

Güdüler şu şekilde sınıflandırılır:

- Birincil güdüler: açlık, susuzluk, cinsellik gibi tüm biyolojik kökenli olan dürtülerdir ve sonradan öğrenilmemişlerdir. Bu dürtüler doğrutusunda organizma gereksinimini karşılamak amacıyla harekete geçer.

- Uyarıcı kaynaklı güdüler: araştırma ve merak etme ile kurcalama gibi güdülerdir. Bunlar da sonradan öğrenilmemiştir. Dış uyarıcılara bağlı olarak ve çevreden bilgi toplama, çevreyi değiştirme amaçlı olarak bireyi harekete geçirirler. Bazı araştırmacılar merak kavramını, yaşamın anlamını bulmak için bir ihtiyaç olduğunu ortaya koyarken, bazı araştırmacılar da merak kavramının zekâ ve yaratıcılıkla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. İnsanlar merak sayesinde kendilerini geliştirir, yeni şeyler keşfederler. Kısacası merak ve araştırma, ilerleme ve gelişmenin temelini oluşturur. Birey edindiğinden daha ileri uğraşlara yönelmek için buradan güç alır.

- Sosyal güdüler: bir arada bulunma, güç ve başarı ihtiyacı gibi, öğrenme yoluyla olan, sonradan kazanılmış güdülerdir. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında bireyde psikolojik sorunlar doğurabilir. Örneğin; başarı odaklı biri, maaşına yapılan zammı başarısının getirisi olarak görür, eline geçen fazladan para ikinci planda kalır. Yaptıkları işi en iyi şekilde yapmalarından dolayı haz yaşarlar. İlişki kurma ihtiyacı kişiden kişiye değişse de insanlar diğer insanlarla bir arada olmak, onların onayını alma gereksinimi duyarlar. Güç ihtiyacı ise; bireyler diğerleri ve çevresini kontrol altında tutmak ister(Kayaoğlu ve Tuna, 2010).

Ödülün kaynağına göre güdülenme:

- İçsel kaynaklı ödüller: bireyin yaptığı işin kendisi ve içeriği haz veriyorsa, işin kendisi ödül olarak görülüyorsa içsel kaynaklıdır. Gelişme arzusu, bilme isteği gibi.

- Dışsal kaynaklı ödüller: birey, yapacağı davranışı sergilemek için dışarıdan bir beklentiye düşüyorsa dışsal kaynaklı ödülle güdüleniyordur. Örneğin: ders çalışan bir öğrenci gireceği sınavdan en yüksek puanı almak için çalışıyorsa dışsal kaynaklı güdülenmiştir. Fakat öğrenmenin kendisinden haz alıyorsa bunu kendine yatırım yapmak, bilgisini artırma yolu olarak görüyorsa içsel kaynaklı güdüleniyordur (Kayaoğlu ve Tuna, 2010).

2.2.2.1. Öz Belirleme Teorisi

Psikolojik ihtiyaçların, insanın iyilik hali üzerinde etkili olduğunu ileri süren öz-belirleme kuramına göre; insanların psikolojik sağlığı, kişisel gelişimi, bütünlük hissine sahip olması, özerklik, yeterlik ve ilişki içinde olma psikolojik ihtiyaçlarının tatminiyle mümkündür. Kendi kararlarını verebildiği eylemlerde bulunmak, çevresiyle etkin bir

şekilde etkileşim içinde olup onunla baş edebilme ve aidiyet duygusunu yaşamak, bireyin bu üç ihtiyacı birlikte karşılaması durumunda iyilik halinden söz edilebilir (Deci ve Ryan, 2000). Öz belirleme teorisi, motivasyonun sadece dışsal etkenlerle basit bir şekilde oluşturulabildiğini, bireyin bu şekilde şekillendirilebileceğini ileri süren davranışçı yaklaşımların üstüne, insanı öğrenmeye, gelişmeye ve bunlar gibi davranışlara yönlendiren içsel motivasyonun varlığını ortaya koyar (Ryan ve Deci, 2020).

Öz belirleme kapsamında içsel motivasyon; bireyin yaptığı işleri kendi arzusıyla, isteyerek, ilgiyle yapmasıdır. Merakla ve istekle başlanan etkinliğin kendisi tatminin kaynağı olur ve diyebiliriz ki; insan yaşamının öğrenme yolundaki asıl rol, iç motivasyona aittir. Dışsal motivasyon ise; içsel nedenlerin dışında, ödül, baskı ya da ceza gibi dış uyaranlarla harekete geçme, özerklik içermeyen davranışa yönelme biçimidir. Başarısız olmaktan endişe hissetmek ve bunu engelleme üzerine harekete geçmeyi, başarısızlık durumunda ise utanç ve suçluluk duymayı içerir. Olan içsel motivasyonu aşağı çekebilir. Okul başarısı üzerine yapılan birçok çalışmada başarının kaynağı olarak iç motivasyon bulunmuştur. Burada eğitimi veren öğretmenlerin, özerkliği, yeterliliği ve sosyal ilişkileri destekleyen tavrı da yadsınamaz (Ryan ve Deci, 2020).

Yaşam amaçları edinmek ve onlara ulaşmak, kişinin psikolojik ihtiyaçlarını karşılar ve mutlu eder. Bu ihtiyaçlar özerklik, ilişkide olma ve yeterlik gibi temel psikolojik ihtiyaçlardır. Kişi sahip olduğu bu motivasyonla kişisel gelişimini sağlayan, yeni öğrenmeleri deneyimlediği bir sürece girer. Harekete geçiren amaçları bu şekilde olumlu ise öznel iyi oluş düzeyi yükselir, aksi takdirde amacı ve dolayısıyla sonucu olumlu değilse psikolojik sağlığı bozulur (İlhan, 2009).

Öz belirleme kuramına göre, insanlar öğrenme, gelişme, sosyalleşme, kendini gerçekleştirme eğilimi doğasında vardır. Bunun ortaya çıkmasında temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığı uygun ortama ihtiyaç duyar. Bu psikolojik ihtiyaçlar temel olarak;

- Özerklik, davranışlarının farkında olmak, inisiyatif alabilmektir. Ceza ve baskı gibi olumsuz deneyimler özerkliği zayıflatırken, inisiyatifini kullanabileceği, seçim yapabileceği görevler alması özerkliği pekiştirir.
- Yeterlilik, insanın bir işin üstesinden geleceğine, başarabileceğine olan inancıdır.

- İlişki içinde olmaktır. Sevgi ve şefkatin olduğu ortamla desteklenir.

Bu ihtiyaçlar kişinin yaşam deneyimleriyle şekillenir ve bu ihtiyaçlarının doyurulmasında içinde bulunduğu ortamın teşvik edici yapısı büyük önem taşır (Deci ve Ryan, 2000). Bunların engellenmesi kişinin iç motivasyonunu zayıflatır. İçsel motivasyonun desteklenmesiyle kişinin başarısı yükselirken, ödül, kontrol gibi dış etkenlerle müdahale etmenin motivasyonu, performansı ve başarıyı düşürdüğü ileri sürülür (Ryan ve Deci, 2020).

2.2.2.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

İnsanın, bir kısmı tüm insanlarla ortak olan, geri kalanı ise kendine has olan içsel bir doğası vardır. Daha sağlıklı, üretken ve mutlu olabilmesi adına desteklenip açığa çıkarılmalı, kendi yaşamını yönetebilme özgürlüğü tanınmalıdır. İçsel doğası hassas olmasına ve baskılara boyun eğebilmesine rağmen kendini gerçekleştirebilmek adına içten içe direnir. Hatta düzeyine bağlı olarak, yaşadığı baskı, acı, yoksunluk içsel doğasına açılmasını sağlayacak bir kapı olabilir. Bu sayede doğası açığa çıkar, beslenir, gerçekleşir ve yaşadığı bu deneyimlerle elde ettiği başarılar sayesinde özsaygısı ve özgüveni gelişir. Baskı, acı sadece dışarıdan gelmek zorunda değildir. Birey kendi içgüdülerini kontrol altına alabiliyorsa, erteleyebiliyorsa bu yolda başarı elde etmiş olur. Yani, gelişime, başarıya giden yolda acı ve iç çatışma da vardır (Maslow, 2021, ss. 8-11). Rogers'ın gerçekleştirme eğilimi dediği, insanın en iyi olabilmek adına, kendisi için en uygun doyuma ulaşmak için gösterdiği doğal bir çabası vardır. Bunu başardıkları takdirde potansiyelini tam olarak kullanabilirler (Kayaoğlu ve Tuna, 2010).

İnsancıl yaklaşıma göre, insanlar özgür seçimler yapabilen canlılar olduğu için davranışlarının çoğunu kendileri belirlerler. Bu sebeptendir ki her seçimleri sorumluluğu da beraberinde getirir. İnsanlar dünyaya geldiklerinde, kendini gerçekleştirme eğilimiyle birlikte sahip oldukları potansiyelleri vardır. Eğer ebeveynleri ve çevresel koşulları, bireye, bunu ortaya çıkartacak optimum koşulları sağlarsa ve bireye yıkıcı olabilecek davranışlar sergileyip özgüvenlerini zedelemelerse, bireyin zaten doğuştan getirmiş olduğu bu potansiyeli ortaya çıkacak ve birey kendini gerçekleştirecek davranışları yapacaktır (Kayaoğlu ve Tuna, 2010). Anlaşılacağı üzere ideallerimizi şekillendiren şey “hafta sonunda kendinizi geliştirin” kitapları değil, erken yaşlarımızdan itibaren hayatımızda rol alan kişilerdir. Öyle ya da böyle çevremizden etkilenmenin yanında,

bilinçdışı ve bilinç ötesi algılarımız tarafından etkisi kişiye göre değişen “temel vicdan” denilen, kapasitemizi, yaşam çağrımızı dinleriz. Çocukluktan itibaren sağlıklı bir ortamda büyüyebilirse, korku ve baskı hissetmeden tattığı hazlara doyabilme şansı yakalarsa, bir süre sonra bunlardan sıkılmaya, rahatsız olmaya başlayacaktır. Resim yapmayı, okuma-yazmayı öğrenmek, paten kaymak vs. gibi daha karmaşık hazlara kendiliğinden yönelecek, gelişmek isteyecektir (Maslow, 2021). Görüldüğü üzere kişi, çocukluktan itibaren sahip olduğu potansiyeli ortaya çıkaracak bu eylemleri yapma arzusundadır. İçsel motivasyona sahiptir. Bu nedenle kimliğini oluşturmada büyük öneme sahip bu aktiviteleri destekleyecek aile ortamı, pedagojik müdahale ve politikalar oluşturulmalıdır. Bu sayede kişi yeteneklerini, becerilerini geliştirir ve bunları yaparken akış deneyimi yaşar, kendini kabul eder, hayatının anlamını bulmaya ve mükemmele ulaşmaya çalışır. Sevgi ve aidiyet duygusu gelişir, sosyal ilişkilerinde başarılı olurlar. Sosyal ilişkilerdeki başarı diğer alanlardaki başarılarını gerçekleştirmede önemli yere sahiptir (Waterman, 2008).

Maslow, insan ihtiyaçlarını düşük seviyedeki ihtiyaçlar (yaşamı sürdürme, güvenlik) ve üst seviyedeki ihtiyaçlar (entelektüel başarılar ve kendini gerçekleştirme) şeklinde sınıflandırmıştır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007, ss. 43-45). Maslow, güvenlik, ait olma, özdeşleşme, yoğun sevgi, saygınlık ve itibar gibi gereksinimlerin tıpkı su, aminoasit, kalsiyum gibi insan ihtiyaçlarıyla eşdeğer olduğu ve yirmi yıl süren kişilik çalışmalarında bu ihtiyaçların doyurulmamasının, bunlara duyulan özlemin kişide nevroza yol açtığına vurgu yapar. Yani, insana C vitamini ne kadar gerekliyse sevgi de o kadar gereklidir. Eksikliklerin giderilmesi hastalıktan korurken, gelişim gereksiniminin doyurulması ise sağlığı besler (Maslow, 2021, ss. 25-31). İçinde saygın akademisyenlerin ve sanatçıların (film, müzik, görsel sanat, moda, edebiyat) bulunduğu bir grupta yaratıcılıkları ile ailesi, partner ilişkileri arasındaki ilişki incelenmiştir. ABD ve Polonya’da yapılan bu çalışmada bireylerin yaratıcı potansiyelini sergilemek, başarı ve refah duygusuna ulaşmada iş-yaşam ilişkisinin, romantik ilişkinin önemi vurgulanmıştır. Yaratıcılık sürecinde fikir alışverişi, yeni fikirlere motive etmesi, iyileştirme gibi önemli basamaklarda aidiyet, güven duygusunu yaşadıkları, koşulsuz kabulün olduğu duygusal desteğe ihtiyaç duyulduğu tespit edilmiştir. Bu tatmini yaşayan kişilerin öz-yeterliklerinin geliştiği, daha kolay motive oldukları ve ürünlerini ortaya koydukları bulunmuştur. Aile ve çalışma ortamının destekleyici rolü yaratıcılıkta önemlidir. Cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, hedefleri çatışyorsa genelde kadınların planlarından vazgeçtiği, aile hayatından

kadınların sorumlu tutulduğu, erkeklerin kariyerlerine devam etmeyi seçtikleri bulunmuştur (Lebuda ve Csikszentmihalyi, 2020).

Maslow, insan davranışlarını belirleyen ihtiyaçları en ilkel güdülerimizden başlayarak en karmaşık olanlara doğru piramit şeklinde sınıflandırmış, en üste Kendini Gerçekleştirme Gereksinimi dediği ve insanın tüm potansiyelini ortaya çıkardığı tepe noktasını koymuştur. Sağlıklı insanların bu güdülerle hareket ettiklerini belirtir.

Piramidin en alt basamaktan tepeye doğru, ihtiyaçların sıralaması şu şekildedir:

- Fizyolojik ihtiyaçlar; Açlık, susuzluk, nefes almak, cinsellik, uyku vb. sürekli olarak yerine getirmesi gereken temel fizyolojik ihtiyaçlardır. Bunların giderilmesiyle bir üst basamağa geçilir.
- Güvenlik ihtiyacı; aile bireyleri, iş, sahip olunan tüm kaynakların güvenliğidir. Bunlar can, mal tehdidi durumlarında bazen birincil ihtiyaçlar halini alabilir.
- Ait olma ve sosyal ihtiyaç; aile, dostluk gibi ait olma ve sevgiye ilişkin sosyal ihtiyaçlardır. Örneğin, günümüzde bunun önemini fark eden birçok yönetici, çalışanlarını çeşitli etkinliklerle bir araya getirerek kuruma, arkadaşlarına aidiyet duygusu geliştirmesini sağlamaya çalışır.
- Saygılık ihtiyacı; değer görme, başarılı olma, takdir edilme gibi kendine saygı duyma, başkasından saygı görme ihtiyacıdır. İlk sırada, kişinin önce kendine saygı duymaya, kendini değerli görmeye ihtiyacı vardır. Daha sonra başkalarının onay ve saygısını arar.
- Kendini gerçekleştirme; en üst basamak olan bu ihtiyaç, diğerlerin tatmini sonrası ortaya çıkar. Bir işi kendi başına halledebilmek, başarıya ulaşmak ve yaratıcı olabilmek için kendini, sürekli geliştirmek için çaba göstermesiyle ve çoğunlukla rekreasyonel etkinliklerin aracılığıyla tatmin edilebilecek ihtiyaçtır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Ahlakın üstünlüğü, yaratıcılık, gizil güçlerin, kapasite ve yeteneklerin ortaya çıkarılması ve kişinin kendi içsel doğasını daha iyi tanıması gibi unsurları kapsayan kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Maslow, gelişimi, kişiyi bu son basamağa taşıyan çeşitli süreçler olarak tanımlar. Temel gereksinimlerin doyurulmasını aşan bir durum söz

konusudur. Bu doyurmalar, kendini gerçekleştirmenin önkoşuludur, yani birbirinden bağımsız değildir. Gelişim (kendini gerçekleştirme) güdülenmesi, her insanın yaratıcılığı, yetenek ve kapasitesi farklı olduğu için kişiye özgüdür ve bu yönelme uzun zamana yayılır. Kısacası bu bir süreci ifade eder, gelişime odaklanmış kişiler genelde yaşamın kendisini tüm yanlarıyla severler ve keyif alırlar. Aksine belli bir başarıya odaklananlar ise; cennet için yaşamı sevmeye çalışanlar gibidir ve süreçteki birçok güzel şeyi kaçırrır. Ayrıca kendini gerçekleştirme gereksinimi giderildikçe kişinin arzusu azalmaz, aksine daha çok heyecan ve yoğunlaşma yaşar. Gelişimin bizzat kendisi ödül olduğundan ve haz verdiğinden dolayı, tatmin edildikçe durağanlaşmak yerine daha da etkin hale gelen kişi iyi bir doktor, marangoz ya da sanatçı olmaya, alanı ne olursa olsun yaratıcılığını geliştirmeye çalışacak, kendini ve insanlığı daha iyi anlamak, iyi bir insan olmak isteyecektir (Maslow, 2021, ss. 31-38).

Bu ilerleme isteğinin diğer bir sebebi de mutluluk düzeyiyle ilgilidir. Kişinin, peşinden koşup elde ettiği her ne ise (varlık, başarı vs.) mutluluk verir. Fakat “haz kısır döngüsü” denen ve yeni duruma alışmaya sebep olan bu uyumlanma nedeniyle, mutluluk düzeyi gerilemeye başlar. Kişi, tattığı mutluluğu yakalamak adına bir sonraki basamak için çaba harcar, daha iyi şeyleri elde etmeye çalışır (Seligman, 2020, s. 88). Kendini gerçekleştirme yolunda attığı adımları belirleyecek olan ise, elde edeceği ödüller, daha mantıklı olması ya da biri söylediği için değil; bir tatlıyı ötekine tercih etmemizi sağlayan, yaşanan daha fazla doyumdur. Bu içten gelen talepler sayesinde elde edilen deneyimlerle kişi kendini keşfetmeye başlar. Neyi istediğini, sevdiğini görür, kapasitesini ve zevklerini keşfeder (Maslow, 2021).

Maslow’a göre insanlar, ihtiyaçlarını piramidin ilk basamağından son basamağına kadar bu sırayı takip ederek giderebilirler. Örnek olarak; uzun süre işsiz kalmış birinin işe başlaması durumunda ilk hedefi, fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayacak bir ücrete ulaşmak olur (Kayaoğlu ve Tuna, 2010). Evsizlerle yapılan bir çalışmada, yeme, barınma gibi temel ihtiyaçlarına ulaşamayan kişilerin mutsuz oldukları görülmüştür. Gelirle mutluluk arasındaki ilişkiyi açıklayan çalışma bu kişilerin su, yeme, barınma gibi ihtiyaçlarına ulaştıkça kişilerin mutluluk düzeylerindeki artış anlamlı fark göstermiş, psikolojik sorunlarında azalma yaşanmıştır. Bulunan diğer bulgu ise sosyal ilişkinin de mutlu bir yaşam için temel ihtiyaçlar kadar önem taşıdığıdır (Biswas-Diener ve Diener, 2006). Yani artık bir işi olan birey, devamında işyerine ait hissedecek sosyal uyumu

yakalarsa işini sevecektir. Bu tatminleri yaşadktan sonra bulunduğu ortamda gördüğü saygı ve takdir edilmeyeyle birlikte artık elinden gelenin en iyisini yapmanın yollarını aramaya başlayacaktır. Böylece işinde kendini gerçekleştirme basamağı olan, tüm potansiyelini ortaya koymaya yönelik ihtiyacı ortaya çıkabilecek ve bu ihtiyacını gidermek için harekete geçecektir. Maslow çok az kişinin bu noktaya ulaşabildiğini, alt basamaklarda yaşanan bir olumsuzluğun içinde bulunulan basamağı etkileyeceğini, kişinin o basamağa dönmek zorunda kalacağını söyler. Mesela, çalışmaya başlamış olan kişimizin evsiz kalması durumunda aldığı ilk maaş, sanatsal bir etkinliğe katılmak yerine, güvenlik ihtiyacını karşılamak amacıyla bir ev bulmak için kullanılacaktır. Aksinin mümkün olduğu durumlar olabildiği için, Maslow ortaya koyduğu bu hiyerarşik düzenden dolayı zaman zaman eleştirilmektedir. Örneğin; çok ciddi şekilde ekonomik sorunları olduğu halde birbirini çok seven, bir arada bulunmaya devam eden aileler ya da bir gruba üyeliğine devam eden insanlar görülebilmektedir (Kayaoğlu ve Tuna, 2010).

2.2. İyi Oluşla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Psikoloji alanındaki çalışmalar, II. Dünya Savaşı sonrası uzun süre akıl sağlığında depresyon, anksiyete vb. gibi patolojilerin sebeplerine ve tedavilerine odaklanarak, hastalık modeli içinde sorun çözmeye çalışıp insanların hayatını değerli kılan, daha iyi olmalarını sağlayacak olumlu birçok faktörü göz ardı etti (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). Bu sayede bireylerin sağlıklı ve mutlu olacakları, iyilik hallerinin devam edeceği düşünüldü (Huppert ve So, 2013). Son yıllarda çeşitli yöntemler kullanılarak yapılan birçok çalışma ise bunun yeterli olmadığını, psikolojik rahatsızlığın olmayışının psikolojik iyilik halinin, sağlığın göstergesi olmadığını ortaya çıkardı (Kubzansky vd., 2018). Maslow da bu tanıma karşı çıktı. Sağlıklı-hastalıklı ayrımını yaparken, belki de hiçbir hastalık belirtisi göstermeyen Auschwitz'deki Nazilere veya uyumlu tutsaklara sağlıklı mı demeliyiz? Yaramaz bir çocuğun davranışında illaki patolojik bir neden mi yatar? Yoksa sadece ilgisizliğe, baskıya karşı bir başkaldırı mıdır? diye sorar. Ona göre, başına gelen kötü yaşantılara karşı tepkisiz kalmak da hastalık belirtisidir. İnsanlar, maalesef uğradıkları zararları çoğu zaman sineye çekip uzun yıllar sonra nevroz ya da psikoz olarak tepki vermeye başlar. Bazıları, tüm bunların farkına bile varamadan, hasta olduğundan habersiz; gerçek mutluluğu, üretken ve yaratıcı bir yaşamı, estetik tepkiler vermenin güzelliğini, yaşam doyumunu ve yaşamın heyecan vericiliğini pas geçerek yaşamdan ayrılır. Ve bazı kişiler ise yaşadıkları gelişim ve değişimle sadece kendini

aşmakla kalmaz, bulunduğu toplumu ve toplumun dayattığı kültürü de aşarak evrenselleşir, insanlık ailesinin bir ferdi, “Özgün insan” olur (Maslow, 2021, ss. 10-17) Pozitif psikolojinin ortaya çıkmasına vesile olan bu farkındalıklar, sağlıklı insanı da içine alan ve insanların daha iyi bir yaşam sürmelerini, refahı, yaşamdan doyum alabilmelerini sağlayan şeylerin ne olduğu üzerine araştırmaya başlayarak psikoloji alanına yeni bir bakış açısı getirdi. Artık sadece kurban bilimi olmaktan sıyrılan ve insanı pasif alıcılar olarak görmekten vazgeçen psikoloji, iyi oluşa odaklandı (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). Diener’e göre İyi oluş, bireyin hayatındaki öznel, sosyal, sağlık ve maddi alanlarında gösterdiği olumlu performans düzeyidir (Diener vd., 2018). Elde edilen bulgular iyilik halinin; üretkenlik, yaratıcılık, iyi ilişkiler, umut, bağlılık, başarı, gelişme, sebat, maneviyat, öz saygı, iyimserlik, empati (Katsumi vd., 2021), sosyalleşme, refah düzeyi gibi etkenlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmalarda çıkan sonuçlar çeşitlilik göstermekle birlikte, ortak payda da mutluluğun, iyilik halinin çok boyutlu olduğu ve bir-iki maddeye indirgenemeyeceği bulunmuştur (Huppert ve So, 2013). Varoluşçular da yüzeysel bir yaşamın doyurucu olmayacağı, psikolojik müdahalenin faydası için daha derin kavramlardan, örneğin; karar verme, kendini yaratma, seçim, sorumluluk, kimlik, özgecilik, sevgi, özerklikten bahseder (Maslow, 2021).

Psikolojik iyilik halinin; stres, anksiyete, depresyon ve bunlara bağlı olarak gelişen kalp damar hastalıklarına karşı önleyici etkisi üzerine birçok çalışma yapılmış ve fiziksel olarak da insan üzerinde olumlu etkileri bulunmuştur. Örneğin, iyimserliğin, 8 yıl boyunca takip edilen yaşlı kadınlarda, kalp damar hastalığı riskini azalttığı bulunmuştur (Kubzansky vd., 2018). Ayrıca iyimserlik, mutluluğu ve yaşam doyumunu büyük oranda etkiler (Sapmaz & Doğan, 2013). Rahibelerle yapılan başka bir çalışmada da daha uzun ömürlü olanların, iyimser olanlar olduğu ortaya çıkmıştır. Çünkü iyimserlerin başlarına gelen sorunları; o duruma özgü, geçici ve kontrol edilebilir bulmaları, az kaygı yaşamalarını sağlar. Kişisel olmadığını bilir, karamsarlığa kapılmaz. Ayrıca bu bakış açıları sayesinde; okul, iş, spor gibi çeşitli alanlarda başarıya ulaşmaları kötümserlerden daha kolaydır. Maalesef kötü şeyler olduğunda, kötümserlerin depresyona girme olasılıkları da iyimserlerden sekiz kat fazla bulunmuştur. Yani iyimserler sorunlar karşısında daha esnektir. Bu nedenle iyimser bakış açısına sahip olmak, kişinin, psikolojik hastalıklara yakalanmasını önleyebilmesi açısından da önem kazanmaktadır. İyimser düşünmenin öğretildiği, ilaveten umut, kişiler arası beceriler, akış kapasitesi, iş ahlakı

gibi çeşitli güçlerin, erdemlerin tanıtıldığı gençlerin akıl hastalıklarına kapılma, bağımlı olma risklerinin ciddi oranda düştüğü görülmüştür (Seligman, 2020, ss. 33-35). Gelecekle ilgili olan bu iyimserlik ve umutlu olmak gibi, iyi oluş ayrıca; geçmişten memnuniyeti ve tatmini, şimdiki zaman için de akış ve mutluluğu kapsamaktadır. Bunlar, kişinin öznel düzeydeki deneyimleri iken bireysel düzeyde ise; sevgi, kişiler arası beceriler, maneviyat, estetik duyarlılık, özgün olmak, affedebilme, özgüven, sorumluluk, hoşgörü, gelişim önemli kavramlardır. İnsanların sadece zayıf yönlerine odaklanmak yerine, güçlü yönlerini açığa çıkarmak, daha güçlü ve optimal düzeyde performans gösterebilmelerini sağlar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). Erdem ve güç ilişkisinin altı çeşitli kültürlerde ve yıllar boyu çizilmiş, ortak olarak altı çekirdek erdemden söz edilmiştir. Bunlar; bilgelik ve bilgi (merak, öğrenme sevgisi, özgünlük), cesaret, sevgi (düşüncelilik, cömertlik) ve insanlık (nezaket, yardımseverlik, sevmek ve sevilme, fedakârlık, şefkat), adalet, ılımlılık (alçak gönüllülük, sağduyu, tedbirlilik), maneviyat ve aşkınlıktır. Bunları kullanmak iradeyle mümkün olur, kullanmayı seçmiş olmak kişiye saygınlığı, övgüyü hak ettiğini hissettirir. Pozitif psikolojinin müdahale farkı da burada ortaya çıkıyor. Dışsal faktörlerle uğraşmak yerine kişinin etkin bir şekilde, erdem ve güçleri keşfetmeyle, yaratmayla geliştirip yaşamında aktif kullanmayı seçerek, yaşamını artı üçten, artı sekize çıkarmasıdır. Bu erdemleri kullanabiliyor olmak kişinin iyilik halini korur, fakat yeterli değildir. Bunların üstünde olan anlam ve arayışa yönelmek, aşkın bir amaca ulaşmak, yaşamı daha da anlamlı kılacaktır (Seligman, 2020, ss. 211-217). Freud bize psikolojinin hastalık yanını göstermiş olsa da “hastalıktan nasıl kurtuluruz?” sorusundan daha faydalı olan, insanın sağlıklı yanını ortaya çıkaran sağlık psikolojisi ile ilgilenmek, bizleri daha iyi insanlar yapma yolunda yaşamlarımızı denetleme ve geliştirmeye fırsat sunacaktır. Ayrıca bahsedilen bu erdemler türümüze özgü iken onlardan uzak kalmak, kişinin kendi doğasına karşı işlediği bir suç olur. Bu nedenle bunlar beslenmeli, aksi takdirde kendimizi küçük görmemize, öz saygımızın düşmesine neden olur (Maslow, 2021). Bu da insanı mutsuz eder. Çünkü, benlik saygısının (öz yeterlik, kendini sevmek) mutlulukla ilişkisi yüksektir (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

İyi oluş kavramı için hedonik (öznel iyi oluş) ve eudamonik olmak üzere iki yaklaşım söz konusudur. Filozof Kraut tarafından öznel zevk deneyimi anlamında tanımlanan hedonik mutluluk; kişiden kişiye değişebilecek olan ve fiziksel, entelektüel, sosyal şekilde çeşitli alanlarda olumlu ya da mazoşizm gibi olumsuz sonuçlar doğurabilecek haz veren deneyimlerdir. Eudaimonia kavramı ise eski Yunan felsefesine

kadar uzanan ve Aristoteles'in mutluluk dediği kavramdır. İnsanın benliğini en iyiye ulaştırması için belirli koşulları sağlaması gereken, kişinin çabasını gerekli gören ve çeşitli erdemleri ve içeren, kişiyi kendini gerçekleştirmeye götürecek, geliştirecek deneyimlerdir. Kişinin hayatına anlam katar, yön verir, potansiyelini ortaya çıkarır. eudamonik kimlik kavramı da kişinin beceri ve yeteneklerini geliştirmesi, amaçlı ve anlamlı yaşamasıdır (Waterman, 2008). Çağdaş filozofların tanımlarına bakıldığında “eudaimonia” için “gelişmekte olan” kavramını kullanır. İlimizdeki en iyiye ulaşmak, kişisel büyüme, özgün olmak, potansiyelimizin en üst seviyesi, mükemmelliğe erişmekten bahseder. Hedonia ise daha çok öznel iyi oluşla (olumlu duygular, olumsuz duygular, yaşam doyumu) ilişkilidir (Huta ve Waterman, 2013). Seligman, Eudaimonia'yı zevk olarak adlandırmakta, bedensel haz yoluyla ya da kimyasal yollarla elde edilemeyecek bir durum olduğuna değinmektedir. Ona göre, Aristoteles'in dediği gibi mutluluk (eudaimonia), sadece soylu bir amaçla yapılan etkinlikte ortaya çıkabilir (Seligman, 2020, s. 181).

Bu bölümde iyi oluşla ilgili kavramlar olan psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, PERMA modeli ve akış kuramı ele alınacaktır.

2.2.1. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluşu, kişinin kaygı, depresyon gibi herhangi bir psikolojik rahatsızlığının olmayışı olarak tanımlamak yetersiz kalacaktır. Psikolojik iyi oluş; bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesi, yaşamında anlam bulması, kendi yaşamını yönetebilmesi, değişen çevreye uyum sağlayabilmesi, potansiyelinin farkında olup gelişmeye çalışması, diğer insanlarla sıcak, anlamlı ilişkiler kurması gibi olumlu psikolojik işlevlerde bulunması olarak tanımlanmıştır (Ryff, 1995). Kişinin yaşamını sürdürürken amaçlı şekilde hareket etmesini, erdemli, anlamlı ve özerk şekilde yaşayabilmeyi ifade eder (Diener vd., 2018).

Ryff (1995) psikolojik iyi oluşu: kendini kabul, olumlu ilişkiler, anlamlı yaşam, çevresel hakimiyet, özerklik, kişisel gelişim kavramları üzerine temellendirmiştir. Bunlar kısaca şöyle açıklanabilir:

- Kendini kabul; kişinin geçmişinden bugününe kadar deneyimlediği yaşamıyla ilgili ve sahip olduğu olumlu ve olumsuz tüm özellikleriyle ilgili pozitif bir tutuma

sahip olması, bunları kabul etmesidir. Kendini kabul etmek, bireyin duygularının, güdülerinin ve davranışlarının farkında olmasıyla mümkün olabilir.

- Olumlu ilişkiler; insanların çevresiyle empati kurabilmesi, memnun oldukları ve güven duydukları, derin ilişkilere sahip olabilmeleridir.
- Anlamli yaşam; bireyin amacı olan bir yaşam sürmesi, bu doğrultuda inanç ve hedeflere sahip olmasıdır.
- Çevresel hakimiyet; bireyin içinde bulunduğu çevrede olup bitenlerin farkında olması ve gelişmelere uyum sağlayabilmesidir.
- Özerklik; kişinin dış etkenlerden sıyrılıp içsel motivasyonu ile karar verme ve hareket etme becerisi, kendini bağımsız hissedebilmesidir.
- Kişisel gelişim; bireyin yeni deneyimlere açık, yeteneklerinin farkında olup kendini geliştirme çabası içinde olmasıdır. İnsanların bu yoldaki motivasyonunda özellikle ailenin büyük rolü vardır (Ryff & Singer, 2008).

Evli bireyler içinde eşinden destek görenlerin, sosyal destek alabilen kişilerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Bu destekler sayesinde kişilerin yaşadıkları olumsuzluklara karşı daha dirençli olduğu, stresli durumlarla baş başa kaldıklarında daha kolay atlattıkları, depresyona girme olasılıklarının düştüğü, hastalıklara karşı koruyucu etki gösterdiği bulunmuştur (Arıdağ vd., 2019). Güney Afrika'da 15-24 yaş aralığında HIV'li gençlere Ryff'ın psikolojik iyi oluş modeli temel alınarak yapılan çalışmada, hastalıklarından ötürü damgalanan, dışlanan gençler içinde ailesinden ve sosyal çevreden destek alanların, onlara karşı aidiyet hissedenlerin iyi oluşları, bu desteği alamayanlardan yüksek bulundu. Bu desteği alanların olumlu kimlik geliştirip kendinden memnun oldukları ortaya çıkmıştır (Govindasamy vd., 2020).

Karakter özellikleri de psikolojik iyi oluş üzerinde etkilidir. Dışa dönük insanların iyi oluş düzeyleri içe dönük kişilerden daha yüksektir. Yani sosyal, özgüvenli, sıcakkanlı kişiler daha mutludur. Çünkü sosyal varlık olan insan, diğerleriyle etkileşim içinde olmak ister. Dışa dönükler daha kolay iletişime geçebildikleri için bu ihtiyaçlarını kolay karşılar, sosyal etkinliklere dahil olur, insanlarla sosyalleşip daha çok mutlu olurlar (Karslı, 2019). Yardımseverlik, başarı, sevgi, şefkat, minnettarlık, sabır gibi değerlere sahip kişilerin de psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek olmakla birlikte daha mutludurlar (Bulut ve Dilmaç, 2018). Ayrıca bilinçli farkındalığı ve duygusal

zekâsı yüksek bireylerin yaşam doyumları, öznel iyi oluşları ve psikolojik iyi oluşları da yüksektir. Bu kişiler sahip oldukları bu özellikler sayesinde, kendi duygularını ve aynı şekilde iletişim halinde oldukları kişilerin duygularını anlamakta zorlanmaz, kurduğu iletişimde derinleşir, anda olmayı başarabilir ve yaşamdan daha fazla doyum sağlar. Duygularının farkında olması sayesinde ne istediğini bilir, özel hayatına, iş yaşamına bu doğrultuda yön verebilir ve anlamlı bir yaşam sürebilir. Bunlar psikolojik iyi oluşu arttıran etmenler olduğundan kişiler kendilerini olduğu gibi kabul eder, yeni öğrenmelere açık şekilde kişisel gelişimlerini sürdürürler (Deniz vd., 2017).

Psikolojik iyi oluşu yordayan bir diğer özellik de dindarlıktır. Dinin insan hayatına anlam ve amaç kazandırmak gibi bir işlevi vardır. Bireyin merhamet, şükran, güven gibi olumlu duygularını yükselttiği gibi korku, kaygı gibi olumsuz duygularının da azalmasını sağlar. Yapılan bir çok araştırma dindarlığın psikolojik iyi oluşu etkilediğini, dindar insanların yaşamdan daha memnun olduklarını göstermiştir (Karlı, 2019).

Yaşam doyumunu sağlayan etkenlerin ilk sıralarında yer alan serbest zaman doyumunun psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Beard ve Ragheb, 1980). Örneğin, Koreli yetişkinlerle yapılan çalışmada serbest zamanlarında aktif yaşam sürenlerin iyi oluşlarında fark gözlenmiştir. Genelde evde ve boş zamanını çoğunlukla tv seyrederek geçiren Koreli yetişkinler 2006-2016 yılları arasında incelenmiş, katıldıkları serbest zaman etkinliklerinin yaşam doyumları ile ilişkisine bakılmıştır. Genellikle yaş ile yaşam memnuniyeti, yani mutluluk arasında birlikte artış gösteren bir eğri oluşurken, yaşlı Korelilerin yaşam memnuniyetleri diğer yaş gruplarından düşük çıkmıştır. Yapılan çalışmayla birlikte çıkan sonuçta sosyal kültürel aktivitelere katılan, üretken faaliyetler gerçekleştiren, sosyalleşen ve seyahat eden yetişkinlerin yaşam doyumları daha yüksek çıkmıştır. Gönüllü faaliyetlerin, dini etkinliklerin, hobi, sanat, spor gibi etkinliklerin dahil olduğu üretken yaşamın kişilerin öznel iyi oluşlarını ve akıl sağlıklarını koruduğu bulunmuştur. bu aktivitelerin sıklığı öznel iyi oluşu büyük oranda etkilemekle birlikte başarılı yaşlanma adına önemli bir unsurdur (Yoon vd., 2020). Türkiye’de başarılı yaşlanma, iyi oluş ile ilgili yapılan bir çalışmada, bunu sağlayan unsurlar arasında bulunan ve yaşlıların kişisel gelişim, sosyalleşme ve öğrenmeye devam edebilmeleri adına var olan kurum ve kuruluşların ciddi derecede az olduğu saptanmıştır. Yaşam boyu öğrenme merkezlerinin yaşlıların ulaşabileceği şekilde çoğaltılması gerektiği ve kursların çoğunlukla meslek edindirme ağırlıklı olmasının onlar için bir dezavantaj olduğu ve

yaşlılara da hitap edecek şekilde yeni kursların ve bu tarz merkezlerin açılması gerekliliği üzerinde durulmuştur (Demir Çelebi, 2020).

Fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılmanın depresyona yakalanma riskini düşürdüğü, aktif bireylerin daha mutlu oldukları ve psikolojik iyi oluşlarının, fiziksel olarak aktif olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu bilinmektedir (Başar, 2018). Örneğin, daha sık spor yapanların fiziksel saygısı yapmayanlara göre daha yüksektir (Karaçam ve Pulur, 2017). Aktif yaşam sürmek; beyinde yarattığı bilişsel değişimler ile nörobiyolojik, sosyalleşme ile psiko-sosyal ve yapılan aktiviteler sonucu kaliteli uyku, öz düzenleme becerileri gibi davranışsal açıdan bireye fayda sağlamakla birlikte psikolojik ihtiyaçlarının tatminine ve benlik saygısının artmasına yardım eder (Başar, 2018).

2.2.2. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş terimi, mutluluk kavramının bilimsel karşılığıdır ve insanların ne düşündüğü, ne hissettiği (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014), yani bireyin kendi bakış açısı ile kendi yaşam kalitesini değerlendirmesidir (Diener vd., 2018). Mutlulukla ilgili yapılan ilk araştırmalarda; iyi para kazanan, evli, genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş ve dindar olan, cinsiyeti ve zekâ düzeyi fark etmeksizin, bu özelliklere sahip tüm kişilerin mutlu olduğunu ileri sürmüşlerdir. Fakat daha sonra yapılan araştırmalar bazılarının doğru, bazılarının yanlış olduğunu ortaya koydu. Örneğin; mutluluğun cinsiyet, zekâ, ırk ve iklimden etkilenmediği bulunmuştur. Nesnel sağlık için de aynı şey söz konusudur; çok ciddi sağlık sorunu olmadığı sürece, mutluluk ve yaşam doyumlarında düşüşe rastlanmaz. Burada kişinin sağlığıyla ilgili öznel yargısı önem kazanır. Eğitim de; düşük gelirli için, daha iyi bir işe girmesine aracılık ediyorsa ufak bir fark yaratır. Mutluluğun; yaşam doyumunu, hoş giden duygu ve hoş gitmeyen duygu şeklinde 3 ögeye ayrıldığı bir çalışmada; yaş ile birlikte yaşam doyumunun hafif arttığı, hoş gitmeyen duygunun değişmediği, hoş giden duygunun azaldığı ve duygu yoğunluğunun azaldığı bulunmuştur (Seligman, 2020, ss. 88-94).

Öznel iyi oluş deyince akla ilk olarak refah gelse de öznel olması, anlık ruh halinin ötesinde bir durumdur ve kişinin genel olarak hayatını nasıl algıladığıyla ilgili olduğundan, farklı bireyler belki de aynı koşullardaki yaşamlarını birbirinden çok farklı değerlendirebilirler. Örneğin, öznel iyi oluşu yüksek kişiler hayatlarındaki olumlu olayları daha kolay hatırlar. Etkilendiği değişkenler incelenirse; sosyal ilişkiler, önemli

etkiye sahiptir. Özele indiğimizde, örneğin, bir araştırmada evlilerin ve ekonomik durumu iyi olanların iyi oluşları bekarlardan yüksek çıkarken (Yang ve Ma, 2020), yaş ve gelir düzeyi kontrol altına alındığında da evlilerin, cinsiyet fark etmeksizin daha mutlu olduğu bulunmuştur (Seligman, 2020, s. 98). Medeni durum üzerine yapılan başka bir çalışmada evlilik öncesi-sonrası bireylerin yaşam doyumları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Boşananlar incelendiğinde ise kişilerin bir süre sonra iyileştikleri fakat öznel iyi oluş düzeylerinin evlilik öncesi ya da ilk dönemleri seviyesine çıkmadığı bulunmuştur. Gelir ve servet değişkeninin rolü incelendiğinde; gelirin yaşam koşullarıyla doğrudan ilişkisi nedeniyle yaşam kalitesini de doğrudan yükselteceği ve doğal olarak iyi oluşu, yaşam doyumunu önemli ölçüde değiştireceği düşünüldüğünden, üzerine çok araştırma yapılmıştır. Araştırmalardan farklı sonuçlar elde edilmiştir. Geliri düşükken ek gelir elde etmeye başlayan ya da bir anda miras, piyango ile sonradan zengin olan kişilerin öznel iyi oluşlarında, yaşam doyumlarında artış söz konusu olurken, zaman içerisinde uyum sağladıkları ve etkisinin kısa sürdüğü düşünülmüş, akıllara belli bir doyum noktası olup olmadığı sorusu gelmiş, ama bu konuda az araştırma yapılmıştır. Boşanan bireylerin gelir düzeyleri düşükse öznel iyi oluşlarındaki düşüşün daha sert olduğu, ayrıca öznel iyi oluşun sosyal karşılaştırma, ülkelerin refah seviyeleri, gelir eşitsizliği ve bu eşitsizliğin haksız olduğuna inanıp inanmamaları, adalet ile de ilişkili olduğu görülmüştür (Diener vd., 2018).

Din, bireyde suçluluk duygusu yaratması, cinselliği tabuya çevirmesi, akla karşı, hoşgörüsüz ve otoriter olması gibi eleştiriler getiren Freud'dan sonra uzun bir süre kenarda bırakıldı. Nitekim son zamanlarda yapılan çalışmalar dindar kişilerin, uyuşturucu kullanımı, intihar, suça karışma, boşanma eylemlerinin daha düşük olduğu, fiziksel açıdan daha sağlıklı oldukları, işsizlik, ölüm gibi olumsuz durumlara karşı daha esnek oldukları bulunmuştur (Seligman, 2020, ss. 103-107). Dindarlık ile ilgili çalışmalarda dindar olmayanların öznel iyi oluşu daha düşük çıkmıştır. Dindarların iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasının, bir topluma ait hissetmekten kaynaklanan sosyal destek, anlam duygusu, ibadet davranışlarıyla elde edilen bağlılıktan kaynaklandığı bulunmuştur (Diener vd., 2018). Seligman ise din-mutluluk ilişkisini, dinin kişiye gelecekle ilgili umut aşılması ve yaşamda anlam yaratması gibi daha basit bir nedenlere bağlar (Seligman, 2020, s. 104). Ayrıca öznel iyi oluşun en çok etkilendiği değişkenler olan bireyin içinde yaşadığı toplumun koşulları, kültürü ve değerlerinin de dindarlık üzerinde etkisi olduğu, dindarlığın her kişide aynı sonucu yaratmadığı bulunmuştur. Örneğin, refah düzeyi düşük

olan, zor koşullara sahip ülkelerde yaşayan, yaşamdan fazla beklentisi olmayan kişilerin öznel iyi oluşları dindarlıklarından etkilenirken, gelişmiş ülkelerde bu etki görülmemiştir. İçinde yaşadıkları kültür dindarlığı kucaklayan bir yapıya sahipse dindar olmak bireyin toplumsal kabul için bir etken olacak, sayęı duyulmak gibi getirilerinden faydalanacak ve dışlanmadan korunacaktır. (Diener vd., 2018). Dini tutumlarla ilgili Azerbaycan'da niversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada, dini tutum ile yaşam doyumunu ve mutlulukla pozitif ilişkisi bulunmakla birlikte, yaşam doyumunun ve mutluluğun cinsiyetler arasında farklılaşmadığı bulunmuştur. Aynı şekilde yaşları göz önüne alındığında yaşam doyumları ciddi bir farklılık göstermemiş, fakat yaşam doyumunun yaş ilerledikçe yükseldiği tespit edilmiştir. Mutluluk düzeyleri ise yaş ilerledikçe anlamlı farklılık göstermiştir. Ayrıca anne babası birlikte yaşayanların, fiziksel görünümünden memnun olan, sağlıklı ve dindar gençlerin mutluluk ve yaşam doyumları da farklılık göstermiştir (Kerimov, 2020).

Çok geniş bir alanı kapsayan serbest zamanın, insanların iyi oluşunu etkileyen önemli unsurlardan biri olduğu, pozitif psikoloji alanındaki araştırmacılar da dahil olmak üzere birçok kişi tarafından dile getirilmiştir. Örneğin; Aristoteles, işten daha çok boş zamanın kişiye yaşam doyumunu sağladığı ve mutlu ettiğini yıllar önce dile getirmiştir. Bireyin kendi işteğiyle yöneldiği; kendini geliştirmek, sosyalleşmek, tatil yapmak, sanatla uğraşmak, gezilere katılmak, müzikle ilgilenmek, internet kullanımı, oyun, eğlence gibi daha birçok aktiviteyi yapmasının öznel iyi oluşunu olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Newman vd., 2014). Aktivitenin türüne göre de öznel iyi oluş düzeyleri değişiklik gösterir (Oishi vd., 1999).

Bireylerin ekonomik refah düzeylerinin mutlulukları üzerinde etkisi vardır. Çünkü zaman, para ya da sosyal destek gibi kendi ihtiyaçlarını veya çevresinin kendisinden talep ettiklerini gideremediğini fark eden bireyin stres algısı yükselir. Stres kişide fizyolojik ve psikolojik olarak olumsuz etkiler yaratır, öznel iyi oluşunu ve yaşam kalitesini azaltır (Ng vd., 2009). Geliri yüksek olanların öznel iyi oluşları da yüksek çıkmaktadır. Örneğin; kişiler gelirleri aracılığıyla sağlık imkanlarına daha rahat ulaşabilmekte, bu sayede daha uzun ömür sürebilmekte ya da konut ihtiyaını kolay karşılayabildiği için yaşam kalitesi artıkça yaşam doyumları artmaktadır (Biswas-Diener ve Diener, 2006). Doğal olarak bu ihtiyaçları tatmin etmede aracı rol oynayan bireyin sahip olduğu iş ve gelir önem kazanmaktadır. Fakat mutluluk için sahip olduğu işten kazandığı gelir tek başına yeterli

değildir. Bireyin çalıştığı işten doyum elde etmesi gerekir. İş hayatındaki doyum; ekonomik faydanın yanında, iyi ilişkiler, grup aidiyeti ile mümkündür. İş yaşamındaki doyum da daha verimli çalışmayı bu da doğal olarak refah seviyesini yükseltip daha mutlu olmayı beraberinde getiriyor (Diener ve Seligman, 2004). Bunun gibi sosyal ilişkilerin(aile, arkadaş komşuluk gibi) mutluluk üzerindeki etkisini gösteren birçok çalışma mevcuttur (Visser vd., 2021). Gelirdeki artışın mutluluğu ne derecede etkilediği üzerine yapılan bir çalışmada gelir miktarı 10.000 \$ iken 20.000 \$' e çıkınca öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yükselirken bu miktar 140.000 \$'dan 150.000 \$' a yükseldiğinde neredeyse hiç etki etmemiştir (Kushlev vd., 2018). Örneğin, Forbes'un en zengin 100 kişi listesinde bulunan servet sahiplerinin mutluluk düzeyleri, ortalama bir Amerikalıdan biraz yüksek çıkmıştır. Enteresan bulgulardan biri de parayı hedeflerinin ilk sırasına koyan ve paraya fazla önem veren kişilerin, gelir düzeyleri ne olursa olsun yaşamlarından daha az doyum sağlamasıdır (Seligman, 2020, ss. 95-97).

Araştırmacılar buradan yola çıkarak mutluluğu gelirden daha fazla etkilediği bilinen zengin sosyal ilişkiler için çalışma yapmışlardır. Sosyalleşmeye ayrılan sürenin artması ile sağlanan faydada azalma meydana gelmektedir. Bu durum, Azalan Memnuniyet İlkesi olarak adlandırılmış ve yaşamda denge yakalamanın önemi üzerinde durulmuştur. Sosyal etkinliklere katılma süresi yüksek olan bir kişi, yaşamından memnun olsa da yaşamında kariyer, hobi, spor gibi farklı alanlarda da kendini geliştirmeyi amaç edinen ve bir denge oluşturan kişilerin daha mutlu oldukları bulunmuştur. Tek alanda harcanan aşırı emek kişi de rol çatışmasına sebep olabildiği gibi mutluluk üzerinde olumsuz etki yaratır (Kushlev vd., 2018).

Stresli durumlarda salgılanan hormonlar, beyinde değişikliklere sebep olup (Fňašková vd., 2021) psikolojiyi olumsuz etkiler, algılanan stres düzeyi yüksek ise kişinin depresyona girmesine neden olur. Öznel iyi oluşu etkileyen unsurlardan biri de bireyin ekonomik durumudur. Refah düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluşun da yükseldiği bilinmektedir (Dal, 2018). Fakat, gelir ve mutluluk arasındaki ilişkiden söz ederken, zengin insanların yaşam kalitelerinin yüksek olması, depresyondan korunacağı ya da az stres yaşadığı düşüncesine kapılmamak gerekir. Bu kişiler, birçok seçenek ve yapılması gereken iş arasında tercih ve özellikle yetersiz zaman nedeniyle stres yaşar, sahip oldukları imkanların tadını daha az çıkarırlar. Stres ve zenginlik arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda; gelir düzeyi aşırı uçlarda düşük ve yüksek olanların stres

yaşadıkları, ayrıca yaşlıların stres düzeylerinin gençlerden düşük olduğu bulunmuştur (Ng vd., 2009).

Öznel iyi oluşu etkileyen unsurlardan biri de bireyin genel olarak pozitif tutum sergilemesidir. Olumlu bakış açısına sahip olması, yaşamıyla ilgili olayları değerlendirmesinde iyiye odaklanmasına, hayatından daha memnun olmasına katkı sağlar (Oishi ve Diener, 2001). Olumlu kişilik özelliklerine sahip kişilerin daha mutlu olduğu bilinmektedir. Kendini affetme, başa çıkma öz-yeterliği, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin kişilerin öznel iyi oluş düzeylerini pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin kendilerini affedebilen ve başa çıkma öz yeterliğine sahip bireyler olduğu bulunmuştur. Bunu sağlayan etkenlerden biri de bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olmasıdır (Kaya, 2020).

Kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkileri incelendiğinde dışadönük kişilik özelliklerine sahip olmanın kişilerin öznel iyi oluşunu arttırdığı, nevrotik kişilik özelliklerine sahip olmanın kişilerin öznel iyi oluşunu düşürdüğü bulunmuştur (Doğan, 2013). Toplumsal özelliklerin, kişisel özelliklerin ve demografik değişkenlerin, öznel iyi oluş üzerindeki etkilerinin incelendiği başka araştırma bulgularına göre, birey en çok içinde bulunduğu toplumun koşullarından, yapısından ve kültüründen etkilenmektedir. Bu etkiyi en iyi şekilde ortaya koyan çalışmalarda; gelişmiş ülkelere göç eden bireylerin, yaşam memnuniyetlerinin anlamlı şekilde yükseldiği gösterilmiştir. Cinsiyet, medeni durum, eğitim ve yaş bireyin öznel iyi oluşunu çok etkilemediği bulunmuştur. Yaşam koşullarını etkilemesi nedeniyle gelirin orta düzeyde etkisinin olduğu fakat bazı ülkelerde bunun da fark yaratmadığı bulunmuştur. Dindar olmak, yaşam doyumunu etkilerken öznel iyi oluş üzerindeki etkisi düşük çıktı. Öznel iyi oluş üzerindeki en güçlü etkiyi ise algılanan sosyal destek ve temel ihtiyaçlarını karşılayabiliyor olmak sağlamaktadır. Sağlıklı olmanın iyi oluşa orta düzeyde etki ettiği bulunmuştur (Geerling ve Diener, 2020). Aleksitimi (duygu tanıma ve duyguları ifade güçlüğü, dışa dönük düşünce), bağlanma türleri, psikolojik semptomlar ve demografik özelliklerin (alkol ve sigara kullanımı, eğitim, yaş ve cinsiyet) öznel iyi oluşa etkisi üzerine yapılan başka bir çalışmada; öznel iyi oluşun, eğitim seviyesi, yaş arttıkça arttığı, alkol ve sigara kullanımının ise düşürdüğü bulunmuştur. Duygularını ifade eden bireylerin cinsiyeti fark etmeksizin daha mutlu oldukları, bağlanma stilleri açısından ise kaçınan bağlanan kişilerin yine cinsiyet farkı olmadan öznel iyi oluşu düşürürken, kaygılı bağlanan

erkeklerin öznel iyi oluşları yüksek çıkmıştır. Kaçınmacı bağlanan kişiler ilişki kurdukları kişilere güvenmedikleri için yaşam doyumları düşer, bu da onları daha mutsuz yapar. Kaygılı bağlanan erkeklerin daha mutlu olmasını ise bu konudaki çalışmalar yetersiz olmakla birlikte, savunma mekanizması olarak yaşadıkları sorunları inkâr etmelerinden kaynaklandığı düşünülmüştür. Kaygı ve depresyon ile öznel iyi oluş arasındaki bulgular da depresyonu ve kaygısı olan bireylerin mutsuz oldukları bulunmuştur. Kaygı seviyesi yüksek kadınların öznel iyi oluşları anlamlı şekilde düşük bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısı yüksek olan kişilerin iyi oluşları da yüksek çıkmıştır (Ünübol vd., 2020).

Yaş ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin gençlikten yaşlılığa geçen süreçte U şeklini aldığını gösteren çalışmalar mevcuttur. 40 yaş civarında kişilerin mutluluk düzeyleri, ölüme yaklaştıkça da yaşam doyumlarında düşüş meydana gelmektedir. Öznel iyi oluş U şeklini genelde batılı ülkelerde almakta, dünya genelinde yaşla birlikte doğrusal şekilde düşmektedir. Eğitim ve cinsiyet değişkenlerine bakıldığında öznel iyi oluşta küçük farklar bulunmuş ve bu farklılıkların kültürel değerler ve koşullardan etkilendiği görülmektedir. Sağlık değişkeni de öznel iyi oluşu çok etkilemediği fakat bireylerin refah düzeylerini etkilediği bulunmuştur (Diener vd., 2018).

Yaşam kalitesinin, öznel iyi oluşun önemli bir göstergesi olan yaşam doyumu, bireyin yaşamındaki hedefleri ile başarıları arasındaki uyumla ilgili bütünsel açıdan öznel değerlendirmesidir ve akıl sağlığını korumada önemli bir etkiye sahiptir. Yaşam doyumunun çevresel faktörler ve sosyodemografik özelliklerden etkilendiği bilindiğinden ve depresyonla ilişkili çalışmalar göz önüne alındığında kadınların erkeklere nazaran depresyona girme sıklıklarının daha yüksek olması üzerine, doğal olarak kadınların yaşam doyumlarının erkeklerden düşük olması beklenirken, çoğu çalışmada yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Ayrıca yaş, medeni durum eğitim düzeyi açısından da farklılık göstermediği bulunmuştur (Gigantesco vd., 2019).

2.2.3. PERMA Modeli

İyi oluşu, sadece zihinsel bozuklukların olmayışıyla tanımlamak yetersizdir. Ruhsal sağlığın göstergesi olarak, iyi hissetme ve fonksiyonelliği içeren, çok boyutlu olarak gelişen bireyden bahsetmek gerekir. Örneğin, Seligman'ın gerçek mutluluğu tanımlamak için öne sürdüğü PERMA; positive emotion (P); olumlu duygular,

engagement (E); bağlanma, relationships (R); ilişkiler, meaning (M); anlam ve accomplishment (A); başarı olmak üzere beş bileşenlerinden oluşur. Bu beş unsurun baş harflerinden oluşan PERMA, iyi oluşu temsil eden, kapsamlı en iyi yaklaşımlardan biridir (Huppert ve So, 2013).

Olumlu duygular: Geçmişle (doyum, hoşnutluk, gurur, dinginlik), gelecekle (iyimserlik, umut, inanç, güven, özgüven) ya da şimdiyle (neşe, sakinlik, zevk, coşku, haz ve en önemlisi akış) ilgili olabilir. Fakat mutlu olmak için hepsinin sağlanması gerekmez. Yani, kişi geçmişinizden hoşnut değilken, şu anda neşeliyken ve gelecekle ilgili karamsar olabilir. Bu üç tür mutluluk halinin bilincine varıldığında, geçmişle ilgili duyguların, gelecekle ilgili düşüncelerin ve şimdiki deneyimlerin değiştirilmesine yönelik yapılabilecek müdahaleler ile duygular olumlu hale getirilebilir. Örneğin, minnettarlık ve bağışlayıcılığı öğrenmek, hayatında uygulamak, yaşam doyumu için iyi bir çözümdür (Seligman, 2020, ss. 109-114). İyi oluşu en çok yordayan unsurlardan biri olan olumlu duyguların, geçmişe dönük olanı, kişinin deneyimledikleri, heyecan, neşe gibi duyguları ne düzeyde hissettikleri, yaşam doyumu ile ilgilidir. Özel bir yönü vardır, kişiden kişiye değişiklik gösterir. Örneğin; dışa dönük kişilerin hissettiği olumlu duyguların düzeyi, içe dönük kişilerden daha yüksek olmaktadır (Forgeard vd., 2011). Geçmişle ilgili duygular, memnuniyet ile intikam dolu öfke hissetmeye kadar çeşitlilik gösterebilir. Bu duyguların kaynağında geçmişe dönük düşünceler yatar. Gelecekle ilgili olan iyimserlik, umut gibi duygular kötü olaylar karşısında esneklik sağlar, zor işlerin üstesinden gelmede motive eder ve fiziksel sağlığı korur. İyimserliği artırmak için yapılacak ilk iş kötümser düşüncelerin farkına varıp bunlara karşı çıkma becerisi edinmektir. Bu beceri ise; karşı kanıt bulmak, diğer sebepleri gözden geçirmek, sonuçları felaketleştirmeden değerlendirmek, sahip olunan düşüncenin yarattığı sonuç bazen doğruluğundan daha önemli olabileceği için “bana ne yararı var?” diye sorgulayıp yerine daha işe yarar taktik bulmakla geliştirilebilir. Şimdinin mutluluğu ise hazlar ve zevklerle bağlantılıdır. Hazlar ham duygulardır (canlılık, orgazm, heyecan gibi) ve ömrü zevklerden kısadır. Hazlar duyu ve duygularla ilgiliyken, zevkler ise kişisel güçler ve erdemlerle ilgilidir. Minnesota Üniversitesi’nin yaptığı çalışmalarda, olumlu duygulanmanın (neşe ve coşku), büyük ölçüde kalıtsal olan bir kişilik özelliği olduğu ve genelde ömür boyu devam ettiği bulunmuştur. Olumlu duygulanmaları yüksek kişiler iyi şeylerden daha çok zevk alır, daha iyi hissederler. Ayrıca bu kişilik özelliğine sahip olmamak mutsuz ya da başarısız olunacağı anlamına gelmez. Fakat olumlu duyguların, kişinin entelektüel, fiziksel ve

toplumsal kaynaklarını genişletmesi, yaratıcı, gelişime ve yeni fikirlere açık olmasını sağlamak gibi avantajları vardır. Bu kişiler toplumda daha çabuk kabul görür, bu da daha sağlam ilişkiler kurmasına ve yeni fırsatlar yakalamasına yol açar. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında, erkeklerin iki katı depresyon yaşıyor olmalarına rağmen, kadınların olumlu duyguları erkeklerden daha sık ve yoğun yaşadıkları bulunmuştur (Seligman, 2020, ss. 65-75).

Bağlanma: Beş boyutlu iyi oluş modelinin bir diğer maddesi olan bağlanma, bireylerin yaptıkları işe, faaliyete, bir amaca psikolojik olarak derin bir bağ kurma, hayata bütünüyle angaje olma halini ifade eder. Hayata bağlılığı yüksek olan bu kişiler, yüksek bir içsel motivasyonla kendi becerilerine uygun, net hedeflerle amaçlarını gerçekleştirme yolunda sağlam adımlarla ilerlemektedirler. Bağlanma, bir işe kendini kaptırma, zamanın nasıl geçtiğini anlayamayacak kadar konsantre olma durumu olan Csikszentmihalyi' nin akış kavramı ile benzerdir, fakat hayata bağlanmayı, hayattaki akış durumunu içermesi nedeniyle daha geniş kapsamlıdır (Demirci vd., 2017). Örneğin, bazı insanlar başına gelen tüm felaketlere (esir düşmek, hapse atılmak vs.) rağmen, akıl sağlıklarını muhafaza ederek o kötü günleri rahat atlatır, hayattan keyif alabilirler. Ototelik kişilik özelliğine sahip böyle kişiler kısmen biyolojik kalıtımın, daha sonra erken çocuklukta bunu besleyen aile eğitiminin artıları sayesinde, sahip oldukları özgür psikik enerjilerini her koşulda ellerinden gelenin en iyisini yapmak için kullanır, sorunları değil fırsatları görerek hayata tutunurlar (Csikszentmihalyi, 2018, ss. 140-142).

Anlam: Anlam, kişinin kendisinin bulması gerektiği ve bulabildiği, onun uğruna yaşayabileceği ve hatta ölebileceği eşsiz bir şeydir ve bu arayış onun temel güdüsüdür. Kişi bu şeyi bulduğunda anlam istemini doyurabilir. Bu istem engellendiği takdirde, varoluşsal engellemeden söz edilir. Bu da nevroza sebep olabilir. Anlamın yokluğu ise kendini can sıkıntısı, bunalım şeklinde gösteren varoluşsal boşluğa sebep olur. Kişi varoluşsal boşluğunu dengelemek adına güç(para) ya da haz(cinsellik) istemi gibi temsili istemlere yönelebilir. Maalesef bunlar, varoluşsal boşluğu doldurmayan ama o boşluğun varlığını gösteren istemlerdir (Frankl, 2009, ss. 120-125). Hümanist kuramlarda sıkça işlenen anlam, ölçülmesinin zorluğu ve ölçme araçlarının azlığı sebebiyle geri plana itilse de pozitif psikolojiyle tekrar gündeme geldi. Kendinden daha büyük bir şeye hizmet etme, ait olma hissi olarak tanımlanan anlam genel refahı etkileyen önemli bir unsurdur. Anlamın mutlulukla ilişkisi incelendiğinde, farklı iki yapı ortaya çıkmaktadır. Örneğin

çiftler çocuk sahibi olduklarında, aralarındaki mutluluk azalabilirken anlam düzeylerinde ciddi artış meydana gelmektedir (Forgeard vd., 2011). Seligman'a göre ise anlamlı bir yaşam için kişi kendine has erdem ve güçleri, kendinden çok daha büyük bir şeye hizmet için kullanmasıdır (Seligman, 2020). Frankl, yaşamın anlamının her zaman değiştiğini söyler. Onu bulabilmek için; bir eser yaratabilir ya da bir iş yapabilirsiniz (başarı), bir şey yaşayarak (iyilik, doğayı ve kültürü yaşamak, bir insanı sevmek) ya da kaçınılmaz acıya karşı bir tavır geliştirebilirsiniz. Örneğin, kişisel bir trajediyi zafere dönüştürebilmek gibi (Frankl, 2009, ss. 111-125).

İlişkiler: ilişki içinde olmak, her yaştan bireyin; sevgi ihtiyacını karşıladığı, önemsendiği, saygı duyulduğu ve kendine değer verildiğini hissetmesi için önemli bir etkidir. Sosyal desteğin iyi oluş üzerinde etkisini gösteren araştırmalar; aile, arkadaş ilişkisinin destekleyici yönüne, bulunulan ortamda dayanışma olduğu düşüncesinin de bireyde aidiyet ve güvende olma hissi yarattığına vurgu yapar (Forgeard vd., 2011). Yapılan çalışmalar, kişilerin, sevdiği insanlarla ilişki içinde oldukları anları, en mutlu oldukları anlar olarak bulunmuştur. Depresyonda ve mutsuz olan insanları diğerlerinden ayıran en belirgin semptomların başında diğerleriyle bu sevgi alışverişine giremedikleri, önemsenmediklerini ya da çekici bulunmadıklarını düşünmeleridir. Sosyal bir hayatın stresi azaltıcı etkisi vardır (Csikszentmihalyi, 2018).

Başarı: Bireyin belirlemiş olduğu hedeflere doğru ilerleyebilmesi, istediği bir duruma ulaşmasıdır (Forgeard vd., 2011). Kişinin programlandığı şeyi gerçekleştirmesi, hedefinin ötesine geçmesi, becerilerini bir ileri taşıdığı hissi, kişiye haz veren bir eylemdir. Bazen kişi, o sırada bunun haz verdiğini bile fark etmeyebilir. Bir işi bitirmiş olmak, yeni bir deneyimdir. Her yeni deneyimle kişi özünün geliştiğini fark etmeye başlar, bazen geçmişe dönüp baktığında bunların haz verdiğini görür (Csikszentmihalyi, 2018).

PERMA modeli kullanılarak yapılan müdahaleler genellikle eğitim alanındadır. Tıbbi araştırmalarda kullanım sayısı azdır. Örneğin, AIDS hastalarıyla yapılan çalışmada kişilerin ruh hallerinde ve yaşam kalitelerinde iyileşme tespit edilmiştir. Ayrıca Çin'de PERMA modelini kullanarak rahim ağzı kanseri teşhisi konmuş kadınlara 1 aylık pozitif psikoloji eğitimi verilerek 3 ve 6 ay sonra takipleri yapılmıştır. Kanser hastalarında cinsel işlev bozukluğu da yaşanır. Bunun hastaya psikolojik, duygusal ve sosyal olarak olumsuz yansımaları olur. Hastaların dış görünüşlerindeki ani değişimler de benlik saygılarına

zarar verir, depresyona girmesine, aşağılık duygusu hissetmesine neden olabilir. Cinsellik temel ihtiyaçlardan olup, kişinin yakınlık ihtiyacını da karşılar. Çin'deki çalışmada bu kadınların cinsel işlevlerinde, depresyonlarında ve iyi oluşlarında iyileşme tespit edilmiştir (Shi vd., 2020).

2.2.4. Akış Kuramı

Eğitimden sanata, iş hayatından spora insan yaşamının birçok alanında, akış deneyimi üzerine 1975 yılından beri çalışmalar yapılmaktadır (Turan, 2019). Akış deneyimi ya da optimum deneyim, yoğun şekilde konsantre olup kendini vererek ve büyük zevk alarak herhangi bir aktiviteye dalmış kişinin psikolojik, zihinsel halini anlatır (Bonaiuto vd., 2016). Akış, bireyin kendi isteğiyle bir etkinliğe odaklanıp keyifle ve tam kapasite çalışması durumudur. İçinde bulunduğu etkinliğin zorluğu ve kendi becerisi arasındaki dengeyi otomatik olarak yakalayan birey, yaptığı işe hâkim vaziyette sonucuyla ilgili kaygı duymadan zamanın nasıl geçtiğini anlamaz (T. Liu ve Csikszentmihalyi, 2020). Bir işe girerken, o işin üstesinden geleceği hakkında becerisine güvenen, gelememe durumuyla ilgili de kaygı duymayan, dikkatini tam anlamıyla oraya aktaran, dış faktörlerin etkilerinden sıyrılarak, sonuca değil de sürece odaklanarak zamanın nasıl geçtiğini dahi unutmaz hale gelen birey, akış deneyimi yaşamıştır (Turan, 2019). Yaptığı iş sırasında akış deneyimini yaşayan kişiler, zamanın nasıl geçtiğini anlamadıklarını dile getirmelerinin sebebi; yaptıkları etkinlikten o kadar keyif alırlar ki yaşadıkları içsel motivasyonun da etkisiyle keyif kaynağı ve ödül işin kendisi olur (Ryan ve Deci, 2020).

Yaşam boyu gelişim açısından bakıldığında akış , zorluk ve beceri arasındaki dengenin sağlanmasıyla yaşanan bir durum olması nedeniyle birey, akış deneyimini sürdürmek adına yeni bir denge yakalayacağını düşündüğü, bir üst zorluktaki çeşitli etkinlik, faaliyet vb. öğrenmelere katılarak gelişim göstermeye başlar (Tse vd., 2020). Akış, kişinin içinde bulunduğu anda, bilinçli hiçbir düşünce ya da duygunun dahil olmadığı olumlu bir duygudur. Kişi giriştiği işte akışa kapıldığında psikolojik sermayesine yatırım yapabilir, psikolojik olarak büyüyebilir. Örneğin, alışveriş merkezinde gezmek yerine hobileriyle, sporla uğraşan çocukların akış deneyimleri daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca benlik saygıları, psikolojik iyilik halleri de yüksektir. Bu çocuklar, güçlü toplumsal bağlar kuruyor, yaşamları boyunca daha başarılı oluyor (Seligman, 2020, s. 188).

Öznel bir deneyim olması, akışın her bireyde farklı düzeyde yaşanmasına, ki bazı insanlar hayatlarında hiç yaşamadıklarını dile getirir, sebep olur. Örneğin, yalnızken yaşanan akış deneyimi, daha fazla konsantrasyon yaşadıkları ve seçme özgürlüğü verdiği için, başkaları tarafından gözleniyor hissinden kurtardığı için başkalarıyla yapılan etkinlikte yaşanan akıştan daha yoğundur. Faaliyetlerin çeşitlerine bakıldığında yalnızken çalışma, yaratıcı faaliyetler akış deneyimini arttırırken, sosyalleşme durumunda ilk sıralarda yer alan iş ve spor etkinlikleri gruptan performansla ilgili alınan olumlu geri bildirim sayesinde akış deneyimini arttırmaktadır. Dışadönük bireylerin yaşadığı akış düzeyi yalnızken ya da sosyal ortamdayken değişmemekte, içedönükler içinse bu durum sosyal ortamda olunca azalmaktadır (T. Liu ve Csikszentmihalyi, 2020). Akış kişilik özelliklerinden etkilenmekte, örneğin nevrotik kişilerde düşük yaşanmakta, fakat zeka düzeyiyle ilişkisi bulunmamaktadır (Ullén vd., 2012).

Ayrıca, kişiliğin gölgesi altında olan ve zaman, durum ya da mekanla sınırlı olmayan bu hale, insanlar işinde, bir mekânda veya bir aktivite esnasında da girebilir. Yer kimliği denen ve kişisel kimliğin bir boyutu olan, belirli ortamlara karşı bireyin benliğinin etkileşime girmesi, oraya karşı duygu hissetmesi, aktivitelerini gerçekleştirirken orayı tercih etmesi, benliği ile yer arasında bağ kurduğunu gösterir. Faaliyetleri için kendiliğinden tercih ediyor olması orayla ilgili akış yaşamasına bağlanmıştır. Kişinin benlik unsurları olan hedefler, değerler ve ilgi alanları ve yeteneklerini göz önüne alarak faaliyetlere katılması ödamoni olarak tanımlanmıştır. Kişisel gelişim ve tatmin ile ilişkilendirilen bu kavram; bireyin kendini gerçekleştirme yolundaki, potansiyelinin farkına varıp gelişmesini sağlayacak etkinliklere aktif katılımını anlatır. Yunanistan ve İtalya’da yapılan çalışmada akış ve ödamoni arasındaki ilişki incelendiğinde akış deneyiminin, kişi beceri ve yeteneklerini kullanırken ortaya çıkmasından dolayı doğal olarak bireyi geliştirdiği için ödamoniyle ilişkili bulunmuştur. Yer kimliği ve akış arasındaki ilişkide Yunanistan yüksek bulunmuştur. Yaşadıkları ekonomik krize rağmen orada yaşayanların sağlık durumları, iş- yaşam dengeleri, güvenlikleri yüksek çıkmıştır. Yaşadıkları çevrenin bu kişilerin yaşam kalitelerini yükseltecek, eğlence ve boş zaman etkinliklerine seçenek sunması gibi birçok fayda sağlaması çevreleriyle bir bağ kurmalarını ve oradan ayrılmak istememelerini sağlamıştır (Bonaiuto vd., 2016).

Seligman, Amerikalılarla yaptığı çalışmada, kişilerin, akışı en çok işte yaşadığını bulmuştur. Çünkü, açık hedefler, performans, yoğunlaşma, geri bildirim gibi akışın

birçok unsuru iştedir. Yeter ki akışı ortaya çıkaran en önemli unsur, kişinin karşılaştığı zorluklar, kişinin yetenekleriyle uyumlu olsun. Ayrıca işini hobisiymiş gibi severek yapmanın da katkısı büyüktür. Kişi kendi glerine uygun bir iş (patron ise işçi) seçerek ya da sahip olduğu işi, kendine özgü glere göre tekrar şekillendirerek bunu gerçekleştirebilir. İkinci sırada ise, boş zamanı etkin olarak kullanma faaliyetleri olan oyunlar ve hobilerde %39 oranında akış yaşadıkları, son olarak bireyin edilgen olduğu TV izlemek ve müzik dinlemekle %14 oranında akış yaşadıkları bulunmuştur. Ayrıca boş zamanını TV izleyerek geçirenlerin, o sıradaki ruh hallerinin orta şiddette depresyon olduğunu belirtmiş, boş zamanların edilgen değil, etkin şekilde değerlendirilmesinin önemini vurgulamıştır (Seligman, 2020, ss. 262-267).

Optimum deneyim (akış), kişinin rahatladığı, hayatlarının en güzel zamanlarında hissedilen bir durummuş gibi bir yanılgı vardır. Halbuki akış kişinin kendi emeğiyle gerçekleştirdiği, zor ve kendisi için değerli olan bir şeyi başarmak için, zihnini ve bedenini en st seviyede işe koştuğu durumdur. Kendini geliştirme yolundaki insan; karşısına çıkan çeşitli görevler ve fırsatla, birçok alanda yaşama imknı bulur ve hayat kalitesini yükseltmek isteyen kişiler için yol gösterici olabilir. Bunlara akış denmesi için illaki kişiye keyif veriyor olması gerekmez. Örneğin, kendi rekorunu kırmaya çalışan bir yüzücü, bunu yaparken ciddi acı ekiyordur. Ya da bir çocuğun son puzzle parçasını takıp resmini tamamladığı o keyifli an da olabilir. Dünya genelinde yapılan çalışmalarda optimum deneyimin tanımında; kültüre, ülkenin zenginlik ya da yoksulluğuna, cinsiyete ve yaşa bakmaksızın ağız birliği vardır. Bunlar; kişinin becerilerinin elindeki zorlukla baş edeceğine inancı, kontrolü, hedef odaklı, kuralları olan ve gösterdiği performansla ilgili geribildirim sunan eylem sistemidir. Dikkatini başka bir şey çekemez, öz farkındalık ve zaman kaybolur. Bu aktivite o kadar tatmin edicidir ki elde edeceği sonuçla ya da tehlikeli olma ihtimaliyle ilgilenmezler. Akış yaşatan her aktivitede kişi, zorluk ve beceri; endişe ve sıkılma arasında yer değiştirir. Örneğin; tenis oynamayı öğrenmek isteyen bir kişi, aşacağı ilk zorluk; topu filenin üstünden geçirebilmesidir ve fazla beceri gerektirmez. Bunu yapmayı becerince keyif alır, akış yaşar. Ama bir süre sonra, bunu yapmak zor gelmediği için sıkılmaya başlar. Topu ağın üstünden atmaktan daha zor olan yeni bir durumla karşılaşmak ister. Örneğin, daha güçlü bir rakip. Bu kez performansının, onu yenmeye yetemeyeceği endişesine kapılır. Endişe de sıkıntı gibi olumlu bir deneyim olmadığından kişi ya bu işi bırakacak ya da tekrar akış durumunu yakalamak adına kendini motive edecek ve rakibini yenebilecek yeni beceriler geliştirip onu yenecektir.

Bu döngü böyle devam ederse akış yaşanmaya devam eder. Görüldüğü üzere kişiyi daha üst performansa ve bilinç düzeyine taşıyan bir süreç söz konusudur. Bu nedenle akış yaşatan aktivitelerin kişiyi geliştiren, yeni keşiflere zorlayan bir işlevi vardır. Akış yaşatan bu aktıveler kişiden kişiye değişir. Örneğin, oyun oynamayı ya da resim yapmayı değil, içinde diğerlerinden farklı bir fırsat gördüğü, çalışmayı ya da çocuk büyütmeyi tercih edecek çok kişi vardır. Ayrıca, pahalı ekipmanlar gerektiren ya da elektrik ve enerjının farklı biçimleriyle oluşturulmuş boş zaman aktivitelerinin değil, daha basit ve ucuz olan, bir arkadaşla sohbet etmek, örgü örmek, bir hobiyle uğraşmak gibi aktivitelerin insanları daha mutlu ettiği bulunmuştur. Sebebi, dış kaynakların tüketildiği zaman aktivitelerinin, genelde daha az dikkat gerektirmesi, o aktiviteden alınan ödülün de akılda kalıcılığını azaltmasıdır. Boş zamanın verimli kullanımının genel yaşam kalitesini artırdığı ve strese karşı dayanıklı hale getirdiği bilinmektedir. İnsanlar, her ne kadar bu boş vakte sahip olmak için can atsalar da o vakitlerde ne yapacaklarıyla ilgili pek fikri olmadığından, çalışırken aldıkları keyiften daha düşük keyif alır. Çünkü işin, akış aktiviteleri gibi içsel hedefleri, zorlukları, kuralları ve geri bildirimi vardır. Bu şartların varlığı aktiviteye katılan kişi konsantre olur ve kendini kaybeder. Beceri isteyen hobiler, kişisel ilgiler, öğrenmeler, hedef ve sınır belirleyen aktiviteler akış için idealdir. Bu nedenle, boş zamanın keyifli hale getirilmesi için yapılandırılması gerekir. Son yıllarda, boş zamanı doldurmak adına birçok eğlence sektörü türemiştir. Fakat akış deneyimi, fiziksel ve zihinsel çaba gerektiren aktivitelerle yaşanır. Yani, bir tenis maçını izlemek yerine oynamak, müzik dinlemek yerine yapmak, en ünlü ressamdan en pahalı resmi almak yerine resimle sanatla uğraşmak, kısacası aktivitenin seyircisi değil, aktörü olmak kişiye akış deneyimi ve gelişim sunar. Bu nedenle, becerilerin kullanılmadığı pasif eğlence kişiyi asla A noktasından B noktasına taşımaz. Aksine, özellikle gelişen teknoloji sayesinde hayatlarımızın vazgeçilmezi haline gelen kitlesel medya gibi pasif tükettiğimiz tüm eğlenceler bizi daha mutsuz yapar. Bazı insanlar stres karşısında güç kaybeder, bazıları ise karşılaştığı stres yaratan durumu kontrol edebileceği yeni bir akış aktivitesine dönüştürür ve bu umutsuz durumdan güçlenerek çıkar. Bu kişilerin kaderlerinin kendi ellerinde olduğu düşünceleri vardır. Fakat burada benmerkezci şekilde, şartlara hâkim olmaya çalışmaz, sorunun içinde uyumlu bir şekilde çözüm bulmaya çalışır. Bu kişilerin odağı kendi içine değil dünyadır. Bu sayede çevreyle iş birliği sağladığı için hem akış yaşar hem de çözümleri görmesi kolaylaşır. Rahatlıkla yeni çözümler bulabilir (Csikszentmihalyi, 2018, ss. 230-306).

2.3. Serbest Zaman, Akış ve İyi Oluş

Bu bölümde alan yazında yapılan ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.3.1. Serbest Zaman ve Halk Eğitim Merkezleri

Saygın (1999) tarafından Ankara'daki Halk Eğitim Merkezlerinde yapılan çalışmada kursiyerlerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve kurslarla ilgili beklentilerinin karşılanma düzeyleri ve kursiyerlerin bireysel özellikleri incelenmiştir. Katılımcıların %94.8'i kadın, çoğunun ekonomik durumu iyi ve 3/5' inin kurslardan memnun olduğu tespit edilmiştir. Öner (2014) tarafından, Mersin Yenişehir HEM' de 5 kursta(İngilizce, bilgisayar, aşçılık, el sanatları ve resim) yapılan araştırmada, katılımcıların %77,3 ü kadın, %61,3'ü evli, %74'ü lise mezunu olduğu ve %46'sının çalışmadığı bulunmuştur. Daha önce bir kursa katılmış olma durumlarına göre %47,3'ü "evet" demiştir. Kurslara katılım ve kurs tercihleri cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Ayrıca kursiyerlerin ekonomik düzeyi, eğitim durumu değişkenlerine göre farklılık göstermiştir. Yolak (2015) tarafından Beykoz Belediyesi'nin açmış olduğu okul dersleri, sanat ve müzik kurslarına katılanlarla yapılan araştırma sonuçlarına göre; bir kursa katılmanın, öğrencilerin okul başarısı, boş zaman değerlendirme, sosyalleşme, özgüven üzerinde pozitif etkisi olduğu bulunmuştur. Dığrak (2014) tarafından Karatay HEM' ne giden kadın kursiyer ve kursa gitmeyen 180 kadın olmak üzere 360 kişinin ruh sağlığı durumları karşılaştırılmıştır. Kursa katılan kadınların ruhsal sorunları daha az yaşadığı, meslek edindirme ve hobi kursuna katılmanın yüksek düzeyde pozitif etkisi bulunmuştur. Arslan (2010) belediye kurslarına katılanlarla yaptığı çalışmada katılımcılar; rekreasyon aktivitelerine katılmanın psikolojik olarak iyi hissettirdiği, yaşam kalitesini arttırdığı ve etkinliklere katılma sıklıklarını arttırdıkları takdirde olumlu duygularının daha da artacağını belirtmişlerdir. Belediye kurslarına katılanların yaşam boyu öğrenme yeterlilikleri ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiş, eğitim durumları ile öznel iyi oluşları arasında istatistiksel anlamlı olarak anlamlı farklılık bulunmuş, cinsiyete, medeni durumuna, yaşa göre fark bulunmamıştır. Eğitim düzeyleri yükseldikçe iyi oluş düzeylerinin de arttığı , ayrıca yaşam boyu öğrenme yeterliklerinin öznel iyi oluşa katkı sağladığı görülmüştür (Kumral, 2019).

2.3.2. Serbest Zaman Doyumu

Aydın (2019) elit düzey bocce sporcularıyla yaptığı çalışmada serbest zaman doyumlarıyla benlik algıları arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Serbest zaman doyumları Cinsiyet, yaş, gelir değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fitnesle uğraşan sporcuların serbest zaman doyumu incelenmiş; cinsiyet ve medeni duruma göre anlamlı fark bulunmamış. rahatlama alt boyutunda ekonomik düzeyi yüksek olanlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Cengiz ve Yaşartürk, 2020). Hentbolcu üniversitelilerin serbest zaman doyumu ve yaşam doyumları incelenmiş ve sonuç olarak cinsiyete ve yaşa göre iki ölçek için anlamlı farklılık bulunmamıştır (Yaşartürk ve Bilgin, 2019). Meriç (2019), kuşak güreşi Sporcularıyla yaptığı çalışmada, katılımcıların boş zaman motivasyonlarını ve serbest zaman doyumlarını incelemiş erkeklerin motivasyonu yüksek bulunmuş, serbest zaman doyumları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yiğit (2018), rekreatif faaliyetlere (bisiklet, dağcılık, dans, fotoğrafçılık, halk oyunları, izcilik, oryantiring, sualtı ve Uzakdoğu spor severler topluluklarına kayıtlılar) katılan üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumlarını incelemiş; cinsiyet ve gelir düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamışken, yaş değişkeninde farklılık bulunmuştur ve yaş ilerledikçe tatmin düzeylerinin yükseldiği bulunmuştur. Ücretli spor etkinliklerine katılanlar ile ücretsiz katılanlarla yapılan çalışmada serbest zaman alt boyutları ve toplam puanlarının ücretli spor yapanlar için istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Nedeni isteyerek ve belli bir bedeli feda ederek etkinliğe katıldığı için daha fazla doyum sağlar. Ayrıca serbest zaman doyumu ve algılanan özgürlük arasında pozitif ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur (Gökçe vd., 2020).

Akademisyenlerle yapılan bir araştırmada düzenli spor yapanların serbest zaman doyumunun, iş tatminiyle ilişkisi tespit edilmiştir. psikolojik, sosyal, rahatlama ve estetik alt boyutları anlamlı farklılık bulunmuş ve cinsiyet değişkenine göre rahatlama alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur (M. Doğan vd., 2019). Gökçe (2008) spor yapan ve yapmayan bireylerin serbest zaman doyumları ve yaşam doyumlarını incelemiş; serbest zaman doyumu ve yaşam doyumu arasında istatistiksel anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Serbest zaman doyum düzeyleri spor yapanlarda anlamlı yüksek bulunmuş. Serbest zaman doyum düzeyleri, cinsiyete göre rahatlama ve fizyolojik alt boyutları; eğitim durumuna göre estetik alt boyutu; yaşa göre psikolojik, fizyolojik, rahatlama ve estetik alt boyutları istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Medeni duruma göre ise toplam puanda ve alt boyutlarında istatistiksel anlamlı fark

bulunmamıştır. Köksal (2019) öğretmenlerin serbest zaman doyumu ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi incelemiş; serbest zaman doyumu erkeklerde ve ekonomik durumu yüksek olanlarda anlamlı farklı bulunmuş, eğitim durumuna göre fark bulunmamıştır. Yaşam doyumu ise ekonomik durumu yüksek olanlar anlamlı farklı bulunmuş, cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Ayyıldız (2015) rekreatif dans faaliyetlerine katılanların serbest Zaman doyum düzeylerini incelemiş; cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamış, ayrıca ekonomik düzey ve yaş yükseldikçe serbest zaman doyumları da artarken, bekar ve çocuğu olmayanların tatmin düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Demiral (2018) açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman doyumlarını incelemiş; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi değişkenlerine göre bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Medeni duruma göre bekar katılımcıların “fizyolojik” alt boyutu evlilere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir.

Yengeç (2019) doğa ve macera rekreasyonu etkinliklerine katılanların serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerini incelemiş; katılımcıların mutluluk düzeyleri yüksek bulunmuş ve Fiziksel olarak aktifliği, eğitim durumu, ekonomik düzeyi, çalışma durumu istatistiksel olarak anlamlı farklı bulunmuştur. Serbest zaman doyumları; erkek, bekar, lisansüstü mezunu, ekonomik düzeyi iyi olan, çalışanların, etkinliklere yalnız katılmayan, düzenli aktivite yapanlar istatistiksel olarak anlamlı farklı bulunmuştur. Serbest zaman doyumu ile mutluluk arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur. Beşikçi (2016) “Macera Rekreasyonunda Heyecan Arayışı, Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi; serbest zaman doyumları kadın pilotların, gençlerin, lise mezunu olanların sonuçları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiş, gelir düzeyine göre ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. “Heyecan arama”, “serbest zaman motivasyonu” ve “serbest zaman doyumu” düzeyleri ile bağlantılı olarak demografik özellikleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Özel (2019) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu, serbest zaman doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiş; serbest zaman doyumu ekonomik duruma göre ve kadın olanlar için istatistiksel anlamlı yüksek çıkmış, benlik saygısı ise erkek katılımcılarda yüksek çıkmıştır. Yaşa bakıldığında yaş ilerledikçe yaşam doyumunun azaldığı bulunmuştur. Çakır (2017) üniversite öğrencilerinin serbest zaman

doym düzeyleri ile serbest zaman ynetimi arasındaki iliikiyi incelemi; cinsiyet ve haftalık serbest zaman sürelerine göre serbest zaman doymu ları istatistiksel olarak anlamlı farklı bulunmuştur.

Sosyal medya kullanımı ile serbest zaman doymu arasındaki iliiki incelenmi; kişilerin serbest zaman doymu larının cinsiyete ve ekonomik düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. sosyal medyada geçirilen süre serbest zaman doymunu düşük seviyede negatif yönde etkilemektedir (Kocaman-Karoğlu ve Atasoy, 2018). Çinli niversite öğrencilerine yapılan çalışmada ciddi serbest zaman aktivitelere katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilere göre serbest zaman doymu ları tüm alt boyutlarıyla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Serbest zaman doymunun öznel iyi oluşları üzerinde olumlu etkileri bulunmuştur (H. Liu ve yu, 2015). Türk kadınlarıyla yapılan araştırmada, algılanan özgürlük ve serbest zaman doymunun yaşam doymuna etkisi incelenmi; spor yapan kadınların algılanan özgürlük düzeyi serbest zaman doymunu etkilememektedir. Yaş ve gelir düzeyi yaşam doymunu anlamlı etkilerken, serbest zaman doymu yaşam doymunu anlamlı düzeyde etkilemektedir (Agyar, 2014).

2.3.3. Serbest Zaman ve Akış Deneyimi

Yarar (2015) alışmasında ototelik kişiliğın (yani akış deneyimi yaşamayı ve bu hali korumayı kolay sağlayabilen ve yaptığı işin kendisini ödül gören ve de kendi becerisini yapılan işin zorluğuna yaklaştırmaya çalışan karakter özelliklerinin bileşimi olan kişilik yapısının), hayatta anlam varlığı, ilgi, akış eğilimi ve öznel mutluluk üzerinde olumlu etkisi olduğunu bulmuştur. Bu kişilik özelliklerini taşımayanların depresyon, kaygı bozukluğu gibi hastalıklara yatkın olduğu tespit edilmiştir.

Kaya (2014) dışavurumcu sanat terapisinin akış ve psikolojik iyi oluşa etkisini incelemi; terapi sonrası elde edilen puana bakıldığında sanat terapisinin akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi bulunmuştur. Kız ğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi erkek öğrencilerden yüksek çıkmıştır. Psikolojik iyi oluş ile akış durumu arasında iliiki bulunmamıştır. Yapılan başka bir çalışmada Tiyatro izleyecilerinin akış deneyimi ve duygu durumu ölçülmüş, çoğu katılımcı ortanın üstü ve yüksek düzeyde akış deneyimi yaşamış ve yaşadıkları düzeyle orantılı şekilde duygu durumlarına yansımıştır (Demirutku ve Ağaoğlu, 2018). Müzik icracıları ve eğitimcileri için akış yaşantısının, sergiledikleri performansla iliikisi incelenmi; çıkaracağı sonuç yerine, müzik yaparken

yaşadığı sürece odaklanarak ve bunu motivasyon, ödül kaynağı haline getirenlerin performansının da kaliteli hale geldiği bulunmuştur (Teztel, 2016).

Racketlon sporcularının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir durumu, sporu yapma süreleri) göre yaşadıkları akış deneyimini ölçtükleri araştırmada alt boyutları olan “yeniden katılış”, “tecrübeye dayalı sıkıntı”, “akış” ve “kaygı” için anlamlı fark bulunmamıştır. Kısaca demografik özellikleri bu sporu yaparken akış deneyimlerini etkilememektedir (Korer ve Alpulu, 2020). Kapalı alan rekreasyonu yapanların akış deneyiminin ölçüldüğü çalışmada, akış deneyiminin yaşa göre farklılık göstermediği, cinsiyete (kadınların daha yüksek) ve aktiviteye katılım süresine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur (Kaya vd., 2015). Farklı aktivitelere katılan x ve y yaş kuşaklarının akış deneyimlerinin incelendiği araştırmada yaş, gelir, medeni hal, eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmuş, kadınların akış deneyimi erkeklerden yüksek çıkmıştır (Ak, 2020).

Dağıcılık antrenörlerinin, üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin incelendiği araştırmada cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı fark çıkmamıştır (Tektaş, 2014; Tezer, 2018). Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda ise kız öğrencilerin erkeklerden daha kaygılı olduğu bulunmuştur (Gündoğdu vd., 2011; Yılmaz vd., 2014). Görsel sanatlar öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmada ise, kaygı düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermezken, gelir durumu düşük olanların kaygısı gelir durumu yüksek olanlardan yüksek çıkmıştır (Dilmaç, 2011). Fen edebiyat fakültesi öğrencilerinin kaygı ve umutsuzluğunun ölçüldüğü başka bir çalışmada ise cinsiyet ve eğitim durumu değişkenleri farklılık göstermemiştir (Şanlı Kula ve Saraç, 2017). Hazırlık sınıfındaki üniversite öğrencilerinin öğrenme sürecindeki akış yaşantısının ölçüldüğü çalışmada, cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür (İşigüzel ve Çam, 2014).

2.3.4. Serbest Zaman ve İyi Oluş

Brezilya’da yapılan çalışmada katılımcılara PERMA ölçeği uygulanmış, iyi oluş düzeyleri için kadın ve erkek katılımcılar arasında bağlanma ve ilişki alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur. Kadınların yaşadığı akış deneyimi ve ilişkilerde olumlu duyguları yaşama düzeyleri erkeklerden yüksek bulunmuştur (de Carvalho vd., 2021). Yapılan diğer bir çalışmada PERMA modeline göre iyi oluşu, sosyal destek ve pozitifliğin yordayıp yordamadığı incelenmiş; pozitiflik ve sosyal destek ile iyi oluş

arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur (Boyacı, 2019). Erken dönem uyumsuz şemalar ve PERMA modeline göre iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı, ekonomik düzeyi üst ve orta olanların iyi oluşları ise alt ve orta düzeyde olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Öztürk, 2019). Öznel iyi oluşun bileşenleri olan mutluluk ve yaşam doyumunun, demografik değişkenlerle ilişkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada; kadınların, eğitim düzeyleri yüksek olanların, çeşitli etkinlikler yapanların, yaşam doyumunu ve mutluluk düzeyleri yüksek çıkmıştır. Gelir seviyesindeki artış mutluluk düzeyinde anlamlı etkiye sahip değilken yaşam doyumunu düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Çirkin ve Göksel, 2016).

Göral (2013) tarafından boş zamanını internet ortamında geçiren üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyumları incelenmiş, sonuç olarak; boş zamanlarını ev dışında geçirenlerin hem mutluluk hem de yaşam doyum düzeylerinin evde geçiren öğrencilerden daha iyi durumda olduğu bulunmuştur. Beden eğitimi öğretmenleriyle yapılan çalışmada serbest zaman motivasyonu ve katılım sıklığının yaşam doyumuyla ilişkisi incelenmiş ve yaşam doyumunu, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman katılım sıklığının yordadığı bulunmuştur (Yerlisu vd., 2012). Öz-Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma adlı araştırmada; bireylerin hayatındaki özerklik desteğinin psikolojik ihtiyaç doyumunu, ihtiyaç doyumunun iyi olmanın göstergelerinden olan öz-saygı ile yaşam doyumunu olumlu ve yüksek düzeyde etkilediği, kaygıyı ise düşürdüğü bulunmuştur (Cihangir Çankaya, 2005).

Özçelik (2017) tarafından beyaz yakalılarla yapılan çalışmada; mesai içi ve dışı yapılan boş zaman etkinliklerinin iş performansı ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Ünal (2019) tarafından hastane, PTT ve banka da çalışanlarla yaptığı çalışmada evli bireylerin yaşam doyumları diğerlerinden yüksek bulunmuştur. Katılımcıların serbest zaman katılımları ve yaşam doyumları ile depresyon düzeyleri arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Şen (2019) rekreasyon aktivitelerine katılan öğretmenlerin iş performansı ve mutluluk düzeylerini incelemiş, sonuç olarak; fiziksel aktivitelere, açık alan aktivitelere, kültürel aktivitelere ve hobilere katılım ile yaşam mutluluğu arasında zayıf olmakla beraber pozitif ilişki, iş performansını da etkilemediği bulunmuştur. Dal (2018a) çalışanların rekreasyon katılımlarıyla, iş performansları ve iyilik haline katkısı olup olmadığını incelemiş ve rekreasyonun çeşidine, katılma sıklığı

ve demografik özelliklere göre değişmekle beraber pozitif yönlü ilişki ve anlamlı farklılık bulunmuştur.

Yıldız (2018) yaptığı çalışmada ,rekreasyon aktivitesi olarak bisiklet sporuyla ilgilenenlerin benlik saygısı düzeyinin, sedanter hayat yaşayanlarındakinden anlamlı derecede yüksek bulmuştur. Akyüz (2018) serbest zaman aktivitesi olarak Avrupa Gençlik Olimpik Kış Festivali izlemeyi seçen izleyicilerin yaşam tatminleri ve mutluluk seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiş medeni durumlarına ve ekonomik düzeylerine göre farklılık göstermiş, tatmin ve mutluluk seviyeleri yaşlarıyla pozitif korelasyon göstermiştir. Aydın (2016) serbest zaman aktivitesi olarak fitness yapanların mutluluk düzeylerini incelemiş; katılım oranı yükseldikçe mutluluk düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Türker (2019) tarafından “Satranç”, “voleybol” ve “akıl oyunları” rekreasyonel aktivitelerinin problem çözebilme becerisi üzerinde etkisini incelemek için 28 haftalık egzersiz eğitimi yaptırılmıştır. Sonuç olarak “satranç” etkinliği yapanların problem çözme becerilerinde anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Cabbaroğlu (2019) rekreasyon etkinliği olarak zumba ve plates yapanların yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerini incelemiş ; sonuç olarak; aktivitelere katılım sıklığıyla doğru orantılı olarak mutluluk ve yaşam doyumuna pozitif yönde etkilediği ve mutluluk oranı arttıkça yaşam doyumunun da yükseldiği tespit edilmiştir.

Balkan (2019) tarafından boş zaman aktivitesiyle ilgilenen ve rekreasyon bölümünde okuyan üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, yaşam doyumu ve boş zaman tutumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Karaca (2015) tarafından serbest zaman aktivitesi yapan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma durumları incelenmiş, psikolojik iyi olma durumları alt boyutlarında anlamlı fark Kadınlarda yüksek iken serbest zaman egzersiz katılımı erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. Bozdağ (2019) ise boş zaman aktivitesi yapan üniversite öğrencilerinin aldıkları tatmin ile yaşam tatminleri arasında olumlu ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ulutaş (2019) tarafından yapılan araştırmada rekreasyon aktivitesine katılma sıklığı ile mutluluk arasında ilişkiye bakılmış; rekreasyon etkinliğinin belli gün ve mevsimlere sıkıştırılmadan yapılmasının mutluluk ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık yarattığı bulunmuştur. Güven (2018) rekreasyon aktivitelerine katılan çalışanların mutluluk ve yaşam kalitelerine etkisini araştırmış, katılma sıklıklarıyla yaşam kalitelerinin ve mutluluk düzeylerinin pozitif korelasyon gösterdiğini tespit etmiştir. 55 yaş üstü

bireylerle yapılan çalışmada serbest zaman doyumları ve yaşam doyumları incelenmiş; serbest zaman doyumları ve aktivitelere katılma sıklıkları yüksek olanların yaşam doyumları yüksek çıkmıştır. Bu nedenle yaşlılara bu imkanlara ulaşabilecekleri şartları sağlamak önem kazanmaktadır (Ragheb & Griffith, 2018).

Karaman (2015) rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerini incelemiş, yaşam tatmini ile umutsuzluk arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Eğitim, gelir ve sahip olunan boş zaman düzeyi azaldıkça ve sağlık bozuldukça yaşam tatmininin düştüğü tespit edilmiştir. Ayrıca bu değişkenlere ilave olarak yaşın da küçülmesi, umutsuzluğu arttırdığı tespit edilmiştir. Bedir (2016) rekreasyonel aktivitelerin stresle ilişkisi incelenmiş, serbest zaman etkinliklerinin cinsiyete göre fark etmeksizin stresi azalttığı, aktivitelere katılma amaçlarının da stres atmak olduğu ve katılma oranları yükseldikçe ders başarılarının da yükseldiği bulunmuştur. Yıldırım (2008) serbest zaman aktivitesi yapmanın 65 yaş üstü kadınların yalnızlık düzeylerine etkisini incelemiş; çeşitli aktivitelere katılan grubun yalnızlık algısındaki değişimin ortalamasını egzersiz ve kontrol grubundan anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Uçar (2018) rekreasyon faaliyetlerine katılanların yalnızlık ve sosyal anksiyete düzeylerini incelemiş etkinliklere katılan insanların yalnızlık duygusunu ve sosyal anksiyete durumunu daha az hissettiğini bulmuştur. Gezgiç (2014) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman aktivitesine katılan ve katılmayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyi incelenmiş; aktivitelere katılanların depresyon düzeyleri, katılmayanlardan daha düşük bulunmuştur. Doğaner (2017) düzenli egzersizin bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyumlarına etkisini incelemek için; 8 haftalık fitness programı uyguladığı deney grubunun sonuçlarına göre; stres seviyeleri düşmüş, mutluluk düzeyleri çalışma sonunda yükselmiştir. Serbest zaman doyumları da tüm alt boyutlarıyla istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Cinsiyete mutluluk düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermezken, serbest zaman doyumları için sadece psikolojik alt boyutunda fark görülmüş, düzenli egzersiz yapan kadınların istatistiksel olarak farklılaştığı bulunmuştur. Aşkın (2019) serbest zaman aktivitelerine katılan sağlık çalışanlarının algıladıkları stres ve psikolojik dayanıklılıklarını ölçmüş, sonuç olarak serbest zaman süresindeki artışın stres algısının düşmesine, psikolojik dayanıklılığın ve yaşam doyumunun artmasına etki ettiği görülmüştür.

Kırmızıer (2018) rekreasyon faaliyetlerinin öznel iyi oluşa etkisini incelemiş; belirlenen 4 rekreasyonel etkinlik içinde hobi okullarının, %36,6 ile, öznel iyi oluşu en çok arttıran etkinlik olduğu tespit edilmiştir. Yeni öğrenimlerin ve çıkan çalışmaların kişiye özel olması ve bunlar sayesinde iyi hissetmeye başladığı düşünülmüştür. İkinci sırada AVM gezintileri (%28,4) yer almakta, üçüncü sırada spor salonu öznel iyi oluşu etkilemektedir. En az etkileyen ise (%5) turizm şirketlerinin gezi organizasyonları yer almaktadır. Doğan (2018) katılımcıların tercih ettikleri rekreasyonel etkinlikleri, bunlardan sağladıkları faydaları ve mutluluk seviyelerini ve birbirleriyle olan ilişkilerini incelemiş; rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri ile mutluluk arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulmuştur.

Yalçinkaya (2019) spor bölümünde okuyan öğrencilerin algıladıkları rekreasyon faydasıyla mutlulukları arasındaki ilişkiyi incelemiş, sonuç olarak algılanan faydanın mutluluğu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Yıldız (2015) tarafından spor yapmanın ve yapmamanın, sosyalleşme ve mutluluk düzeyine etkisini incelemiş; spor yapanların sosyalleşme ve mutluluk düzeyleri yapmayanlardan yüksek çıkmıştır. Kaplan (2016) tarafından serbest zamanlarında egzersiz yapan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve öz yeterlik seviyeleri incelenmiş; serbest zaman egzersiz katılım düzeylerine bakıldığında; aktif olmayanların öznel iyi oluş, sosyal duygusal ve genel öz-yeterlikleri, aktif öğrencilerden düşük bulunmuştur.

Karataş (2016) sanatın; mutluluk, duyguyu ifade edebilme, duygu düzenleme güçlüğü ve psikiyatrik belirtilere etkisini incelemek için lise öğrencilerine yapılandırılmış sanat terapisi uygulamış; eğitime katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilere göre duygu ifade etme ve mutluluk puanlarında anlamlı düzeyde artış olmuştur. Ayrıca düşmanlık ve dürtü puanları ise azalmıştır. Bilgin (2017) öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş alt bileşenlerinden oluşan mutluluk ile yaratıcılık arasındaki ilişkiyi incelemiş; öznel iyi oluşla psikolojik iyi oluş arasında ilişki bulunurken yaratıcılık ve mutluluk arasında bulunmamıştır. Ortaç (2019) rekreasyon aktivitelerine katılan akademik personelin mutluluk ve yaşam kalitesi incelemiş; rekreasyon aktivitelerine katılım ile mutluluk ve yaşam kalitesi düzeyi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Doğusan (2019) serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusu yapmanın bazı psikolojik ihtiyaçlara (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) faydası olup olmadığını incelemiş; bu aktivitenin kendilerini rahatlatmış ve mutlu ettiğini, streslerini azalttığını,

ekipleriyle önemli düzeyde ve içtenlikle sosyalleştiklerini belirtmişlerdir. Yarışı bitirdiklerinde yeterlik ihtiyaçlarını ve grup halinde olmalarından da ilişkili olma ihtiyaçlarını karşıladıklarını söylemişlerdir. Avşaroğlu (2017) üniversite öğrencilerine verilen Pozitif Psikoloji dersinin, kişilerin mental ve kişisel iyi oluş düzeylerine olan etkisini incelemiş; verilen eğitim sonunda öğrencilerin kişisel iyi oluşları yükselirken mental iyi oluşlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir. Çoban (2018) tarafından, Kur'an eğitimi alan ergenlerin öznel iyi oluş ve kaygı halinin incelendiği araştırmada; cinsiyete göre öznel iyi olma hali paralellik gösterirken, anksiyete puanı kızlarda erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Üniversite öğrencilerine 8 haftalık halk oyunları çalışması yaptırılan araştırmada; eğitim sonunda öznel iyi oluşlarında istatistiksel anlamlı fark çıkmıştır. Erkeklerin kadınların sonuçlarından istatistiksel olarak anlamlı farklı çıkmıştır. Gelir düzeyi için fark bulunmamıştır (Saygılı ve Özmutlu, 2019). Bahadır (2010) ergenlerle yaptığı çalışmada, öğrencilere eğitici değeri yüksek olan rekreasyon çalışmaları yaptırmıştır. Sonuç olarak; genel, kişisel ve sosyal uyum, sürekli kaygı, atılganlık, çevresel, sosyal, psikolojik ve genel yaşam kalite durumları için öntest-son test puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuş, aktivitelerin olumlu etkisi ortaya çıkmıştır.

Öztaş (2018) memurların serbest zaman doyumları ve mutluluk düzeylerini incelemiş; serbest zaman doyumları kadınların erkeklerden, bekarların evlilerden anlamlı yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Mutluluk düzeylerine bakıldığında ise yaş, cinsiyet, medeni ve eğitim durumu için anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Serbest zaman doyumları ile mutluluk arasında pozitif yönde düşük korelasyon bulunmuştur. Öğretmenlerin evlilik doyumlarının psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiş, evlilik doyumları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı ve kadınların psikolojik iyi oluşlarının erkeklerden anlamlı yüksek olduğu bulunmuştur (Kalkan, 2020). Psikolojik iyi oluş ile stres ve onunla baş etme tarzlarının ve sosyal destek arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, stresin cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların iyi oluş düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu bulunmuştur (Doğru, 2018). Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada Öznel iyi oluşun cinsiyete ve yaşa göre farklılaşmadığı, gelir düzeyinin ise farklılaştığı bulunmuş, gelir düzeyi orta ve yüksek olanların iyi oluşları geliri düşük olanlardan anlamlı yüksek bulunmuştur. İhtiyaç doyumunun iyi oluş ile anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır.

(Kermen, 2013). Yasav (2019) tarafından yapılan “Tedavi ve Denetimli Serbestlik Tedbiri Uygulanan Bireylerin Serbest Zaman Algıları ve Serbest Zaman Değerlendirme Yöntemleri ile Madde Kullanım Durumları Arasındaki ilişki: Ankara İli Örneği” isimli çalışmada serbest zaman aktivitesi yapma alışkanlıklarının madde kullanımını bırakmada önemli yer tuttuğu tespit edilmiştir.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Tez çalışması; serbest zaman aktivitesi olarak bir halk eğitim merkezi kursuna katılan kursiyerlerin; demografik özellikleri, serbest zaman doyumu, flow yaşantısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerini saptamak, aralarındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla nicel araştırma yöntemi olan tanımlayıcı ve ilişkisel araştırma modeli ile yapılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Halk eğitim merkezi kursları; okuma-yazma, sosyal-kültürel ve meslek-teknik olmak üzere 3 kategoriyle açılmaktadır (T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Bilecik HEM, 2020). Araştırma evrenini, Türkiye’de 2019-2020 eğitim öğretim yılında halk eğitim merkezlerinin düzenlediği 132.542 kursa katılan 2.513.362 Kursiyer oluşturmaktadır. Bursa ilinde açılan 6.961 kursa kayıtlı kursiyer sayısı ise 152.517 kişidir. Veri derlemede karşılaşılan zaman ve maliyet gibi sınırlılıklardan dolayı seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme (Gurbetoğlu, 2018) yöntemiyle seçilen Nilüfer ve İnegöl ilçelerindeki halk eğitimi merkezlerinde çalışma yapılmıştır. Çalışma evrenini, İnegöl Halk Eğitim merkezinde açılan 761 kursa kayıtlı 14.514 kursiyer ve Nilüfer Halk Eğitim Merkezinde açılan 1.178 kursa kayıtlı kursiyer 24.327 olmak üzere toplam 38.841 kursiyer oluşturmaktadır (T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, 2020). Bu kurslar eğitim saatleri açısından farklılık göstermektedir. Bazıları eğitim-öğretim yılı başında başlayıp sonunda biterken, örneğin çalışma yapılan ud, resim, ahşap boyama, dikiş, kuaförlük kursları gibi; bazıları da ağaç kesme boylama kursu 56 saat, diksiyon kursu 40 saat, ilk yardım kursu 18 saat gibi kısa süreli olabilmektedir. Çalışma evreni açılan bu kursların tümünü kapsamaktadır.

Araştırmanın örneklemini, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemiyle; 2019-2020 eğitim öğretim yılı bahar döneminde, Bursa İline bağlı Nilüfer Halk Eğitim Merkezi ve İnegöl Halk Eğitim Merkezi kurslarında, eğitimi en az 3-4 ay süren kurslara kayıtlı, 18 yaşını doldurmuş

kursiyerler seçilmiştir (Gurbetoğlu, 2018) . Katılımcılar 159 (128 kadın,31 erkek) kursiyerden oluşturmaktadır. Çalışmada açılan kurslar içerisinde, süresi 120 saat ve üzeri, sadece sosyal-kültürel ve mesleki-teknik kategorisindeki kurslara giden kursiyerlerle çalışma yapılması tercih edilmiştir. Bunlar ise; Web Tasarım 452 saat, Autocad kursu 132 saat, muhasebe kursu 357 saat, İngilizce kursu 160 saat, bilgisayar işletmenliği 163 saattir. Bunlar; Nilüfer Halk Eğitim Merkezi'nde kursa katılan 22 kursiyer ve İnegöl Halk Eğitim Merkezi'nde kursa katılan 137 kursiyerdir. Çalışmanın katılımcılarının kurs türleri ve adlarının cinsiyet göre dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıları kurs türü ve cinsiyete göre frekans ve yüzde dağılımı

Kurs türü	Kurs adı	Kadın		Erkek		Toplam	
		f	%	f	%	F	%
Mesleki-Teknik Kurslar	Kuaförlük	12	%24	0	%0	12	%19
	Web Tasarımı	0	%0	3	%23	3	%5
	Autocad	6	%12	3	%23	9	%14
	Muhasebe	26	%52	5	%39	31	%49
	Bilgisayar İşletmenliği	6	%12	2	%15	8	%13
	Toplam	50	%100	13	%100	63	%100
Sosyal-Kültürel Kurslar	İngilizce	16	%21	11	%61	27	%28
	Ahşap boyama	22	%28	0	%0	22	%23
	Ud	4	%5	5	%28	9	%9
	Resim	11	%14	2	%11	13	%14
	Dikiş	25	%32	0	%0	25	%26
	Toplam	78	%100	18	%100	96	%100
	Genel toplam	128	%100	31	%100	159	%100

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin toplanmasında 4 adet veri toplama aracından faydalanılmıştır. Bunlar: Katılımcıların sosyodemografik özelliklerini öğrenebilmek için Sosyodemografik Form, serbest zaman doyum düzeylerini belirlemeye yönelik kullanılan

Serbest Zaman Doyum Ölçeği, akış deneyimlerini ölçmeye yarayan Flow Yaşantısı Ölçeği ve son olarak psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için kullanılan PERMA Ölçeği'dir.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik veri formunun kullanım amacı, uygulanan anketlere katkı sağlayan bireyler hakkında detaylı bilgi edinmektir. Sosyodemografik formla katılımcıların; Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu, çalışma durumu, ekonomik düzeyi ve daha önce başka bir kursa katılıp katılmadığı sorularına yanıt alınmıştır.

3.3.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Beard ve Ragheb (1980) tarafından insanların serbest zaman doyum düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen Serbest Zaman Doyum Ölçeği Gökçe ve Orhan (2011) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. SZDÖ 6 alt boyutu içerir. Bunlar; psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fiziksel ve estetikdir. 24 maddeden oluşan Ölçek 5'li Likert tipi olup "1=nerdeyse hiç doğru değil" ile "5=nerdeyse her zaman doğru" seçenekleri arasında puanlanır. Araştırmacılar öncelikle faktör analizi işlemlerinin uygulanabilirliğini ortaya koyan Barlett Testi ve KMO analizi yapmışlardır. KMO= 0,82'dir. Barlett Testi sonucu ise 1220,574 ve anlamlıdır ($p<0,05$). Bu değerler veri setinin faktör analizine uygun olduğunu göstermiştir. Ölçeğin yapı geçerliği açımlayıcı faktör analiziyle test edilmiştir. Yapılan faktör analizi neticesinde 24 maddeli 6 boyutlu ölçek yapısı ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar ölçeğin dilsel geçerliğini test etmişlerdir. Anadili Türkçe olup İngilizce'yi de konuşma ve anlama becerisi yüksek 29 katılımcıya önce İngilizce form uygulanmış ardından da Türkçe form uygulanmıştır. 2 ölçüm arasındaki korelasyon değerlerine bakılmıştır. Ölçeğin İngilizce formunun alt boyutları ile Türkçe formunun alt boyutları arasındaki korelasyon 0,71 (estetik alt boyut) ve 0,93 (eğitimsel alt boyut) arasında değişmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliğine bakılmıştır. Tekrarlı ölçümler sonucunda ölçeğin alt boyutları arasındaki korelasyon $r=0,59$ ve $r=0,75$ arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık değeri alt boyutları için .76 ile 80 arasında değişirken, toplam puanı için Cronbach Alfa değeri .89 bulunmuştur (Gökçe & Orhan, 2011). Bu çalışmada ise Cronbach Alfa değeri .91 bulunmuştur.

3.3.3. Flow Yaşantısı Ölçeği Kısa Formu

Rheinberg, Vollmeyer ve Engeser (2003) tarafından öğrencilerin dersteki akış deneyimini ölçmek için geliştirilen Flow Yaşantısı Ölçeği Kısa Formu (FYÖKF), İşigüzel ve Çam tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 7’li likert tipi yanıt seçenekleri olan toplam 13 madde ve iki boyuttan oluşmaktadır. Puanlama için (1=hiç katılmıyorum, 2=katılıyorum, 3=kısmen katılmıyorum, 4=kararsızım, 5=kısmen katılıyorum, 6=çoğunlukla katılıyorum, 7=tamamen katılıyorum) ifadeleri kullanılmıştır. İlk 10 madde Flow yaşantısını, son 3 madde Kaygıyı ölçmekle birlikte, bu ölçek yabancı dil dersindeki üniversite öğrencilerinin öğrenme sürecindeki akış deneyimlerini belirleyebilme özelliğine sahiptir. Ayrıca ölçek her alandaki aktivitelerde yaşanan akışı ölçme özelliğine sahiptir. Flow Yaşantısı Ölçeği Kısa Formunun geçerlik çalışmasında yapı ve ölçüt bağlantılı geçerlik incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği açımlayıcı faktör analiziyle test edilmiştir. Ölçeğin faktör yapısını belirlemeden önce KMO ve Barlett Testi değerine bakılmıştır (KMO=0,88; Barlett Testi=1036,19; $p<0,000$). Açımlayıcı faktör analizi neticesinde öz değeri 1.00’in üzerinde olan ve varyansın %44,06’sını açıklayan 2 faktörlü yapı ortaya çıkmıştır. Ölçeğin 1. Faktöre ait madde yükleri 0,50 ile 0,76 arasında, 2. faktöre ait maddelerin yükleri 0,53 ile 0,77 değerleri arasında değişmektedir. Ölçeğin ayrıca ölçüt bağlantılı geçerliğine bakılmıştır. Ölçek puanlarının cinsiyete ve başarı düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Analizler neticesinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Başarı puanlarıyla ölçeğin alt boyutlarından flow yaşantısı ve kaygı alt boyutları arasında düşük düzeyli anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İç tutarlılık katsayısı tüm maddeleri için .78, flow yaşantısı için .88 ve kaygı puanları için .67 bulunmuştur (İşigüzel & Çam, 2014). Bu çalışmada ise Cronbach alfa değeri tüm maddeler için .73, flow yaşantısı için .88, kaygı için .72 bulunmuştur.

3.3.4. PERMA Ölçeği

Martin Seligman’ın oluşturduğu beş boyutlu iyi oluş modeli olan PERMA’ yı ölçülebilir hale getirmek için Butler ve Kern (2016) tarafından geliştirilen PERMA Ölçeği, Demirci ve Ark. tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Beş alt boyutu sırasıyla; olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarılar olmak üzere toplam 15 maddedir. Toplam iyi oluş puanının hesaplanması bu 15 maddeye “mutluluk” maddesinin de eklenmesiyle 16 maddenin

ortalaması alınarak yapılır (katılımcılar, 0 “hiç”-10 “tamamen” arasında puan verir). Ayrıca ölçeği dolduranların sürekli olarak olumlu maddelere cevap vermelerinden kaynaklanabilecek yanlılığı engellemek adına, sağlıklı olma hissi, olumsuz duygular ve yalnızlığı ölçen ek maddeler de ilave edilmiş ve madde sayısı 23’e çıkmıştır. Fakat başta belirtildiği gibi hesaplama 16 madde üzerinden yapılmaktadır. PERMA Ölçeğinin yapı geçerliliğine 1. düzey ve 2. düzey doğrulayıcı faktör analizi ile bakılmıştır. 2. düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin beş boyutlu yapısının kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. 2. düzey doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri şöyledir: χ^2 (83, N = 253) = 201.09, $p < .001$; CFI = .97; NFI = .95; NNFI = .96; SRMR = .054; RMSEA = .075(%90 G.A. .062 - .088); AIC = 275.09; ECVI = 1.09. Bununla birlikte ölçeğin faktör yükleri 0,42 ile 0,89 arasında değişmektedir. Ayrıca ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliliğine bakılmıştır. PERMA ölçeği ile Yaşam Doyumu ölçeği ve Öznel Mutluluk ölçeği arasındaki korelasyonlara bakılmıştır. Ölçekler ve PERMA ölçeğinin alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları şöyledir; PERMA ölçeğinin toplam puanı Yaşam Doyumu puanı ile 0,57 düzeyinde pozitif ilişkilidir. PERMA ölçeğinin toplam puanı Öznel Mutluluk ile 0,56 düzeyinde pozitif ilişkilidir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı toplam PERMA puanı için .91 olarak hesaplanmış olup alt boyutlarının iç tutarlılık güvenirlik katsayıları .61 ile .81 arasında değişim gösterir (Demirci vd., 2017). Bu çalışmada ise Cronbach alfa değeri .88 bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın konusu, evren ve örneklem belirlendikten sonra araştırma için kullanılacak sosyodemografik form hazırlanmıştır. Daha sonra Türkçe’ye uyarlaması yapılmış geçerli ve güvenilir ölçekler olan Serbest Zaman Doyum Ölçeği, Flow Yaşantısı Ölçeği ve PERMA Ölçeği için mail yoluyla ölçekleri kullanma izinleri alınmıştır. Etik kurul onayından sonra, çalışma yapılacak kurumlar olan Nilüfer Halk Eğitim Merkezi ve İnegöl Halk Eğitim Merkezi için Millî Eğitim Bakanlığı’na başvuruda bulunulup gerekli izinler alınmıştır. Araştırmacı tarafından daha sonra halk eğitim merkezi müdürleri ile irtibata geçilerek kurslarla ilgili gerekli bilgiler alınmıştır. Veri toplama işlemi 2019-2020 Öğretim yılı bahar döneminde önce sınıf ortamında 98 kursiyerle, daha sonra yaşanan COVID-19 pandemisi nedeniyle Millî Eğitim Bakanlığı’nın aldığı kararla okulların ve kursların kapatılması nedeniyle, 61 kursiyerle telefon yoluyla olmak üzere çalışmacı tarafından toplanmıştır. Örneklem toplam 159 kursiyerle sınırlı kalmıştır.

Çalışma eğitim süresi 120 saati geçen kursların tespitiyle başlanmıştır. Öncesinde dersi öğretmenleriyle görüşülüp, uygulamanın yapılacağı sınıflara sırasıyla gidilmiştir. Derse ara verildikten sonra çalışmanın amacıyla birlikte öğrencilere bu çalışmanın, Milli Eğitim Bakanlığı'nın izniyle yapılabildiği, verilerinin güvende olacağı, endişelenecek hiçbir durum olmadığı, bu nedenle kendilerine verilecek formlardaki sorulara içtenlikle cevap vermeleri ve takıldıkları yerlerde sormaları istenmiştir. Ölçekler sırasıyla tanıtılıp nasıl doldurulacağıyla ilgili bilgi verilmiştir. Daha sonra çalışma için uygun şartlar sağlanmış ve kursiyerler arasından gönüllülük esasına göre seçilen bireylerden veriler toplanmıştır. Çalışma sonunda ölçekler toplanırken tek tek kontrol edilmiş ve eksik işaretlenen soru varsa orda tamamlatılıp teslim alınmıştır. Kişisel Gelişim Kursuna katılan 96 kişiden; Ud kursuna katılan kursiyerin 9'u ile telefonla, resim kursuna katılan kursiyerlerin 13'ü ile telefonla, ahşap boyama kursuna katılan 22 kursiyerin 11'i ile telefonla 11'i ile yüz yüze, dikiş kursuna katılan 25 kursiyerin 10'u ile telefonla 15'i ile yüz yüze, İngilizce kursuna katılan 27 kursiyerin 6'ı ile telefonla 21'i ile yüz yüze çalışma yapılmıştır. Meslek edindirme kursuna katılan 63 kişiden; kuaförlük kursuna katılan 12 kişiyle telefonla ve Web tasarımı kursuna katılan 3 kursiyerle, Autocad kursuna katılan 9 kursiyerle, muhasebe kursuna katılan 31 kursiyerle, bilgisayar işletmenliği kursuna katılan 8 kursiyerle yüz yüze çalışma yapılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler IBM SPSS versiyon 21.0 (IBM Corp. Released 2012. Armonk, NY, USA) paket programı ile yapıldı. Tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma, ortanca, çeyrekler arası fark, en küçük, en büyük, frekans, yüzde olarak verildi. Kesikli değişkenlerin karşılaştırmasında Pearson ki-kare testi kullanıldı. Sürekli değişkenlere ait ölçümlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirildi. Kolmogorov Smirnov testinde sürekli değişkenlere ait ölçümler için bulunan p değeri <0,05 bulunduğundan (ölçümler normal dağılmadığından) gruplar arası karşılaştırmalar Mann Whitney U (2 grup karşılaştırması) ve Kruskal Wallis (3 ve daha fazla grup karşılaştırması) testleri ile gerçekleştirildi. Kruskal Wallis testi ile yapılan karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı farklılık bulunduğunda farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi kullanıldı. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişki Spearman korelasyon testi ile değerlendirildi. PERMA ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı

yordayan bağımsız değişkenleri belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapıldı. Regresyon analizine alınan değişkenlere ait ölçümler normal dağılıma uymadığı için logaritmik dönüştürme yapılarak bulunan ölçümler ile regresyon analizi gerçekleştirildi. Çoklu doğrusal regresyon analizinde enter yöntemi kullanıldı. İstatistiksel önemlilik için $p < 0,05$ değeri kabul edildi.



4. BULGULAR

4.1. Sosyodemografik Özellikleri ve Ölçek Puanlarına Ait Tanımlayıcı Bulgular

Çalışma grubu toplam 159 kişiden oluşmaktadır ve kadınların payı %80,5'tir. Katılımcıların yaş ortalaması $34,5 \pm 11,7$ yıldır (Ortanca=32, en küçük=18, en büyük=65). Medeni duruma göre %56,0 ile evliler, eğitim durumuna göre %42,9 ile lise mezunları, çalışma durumuna göre %67,3 ile çalışmayanlar, ekonomik durumuna göre ise %60,4 ile orta yanıtını verenler en kalabalık gruptur. Katılımcıların %67,3'ü daha önce başka bir kursa katılmıştır. Sosyal-kültürel kurs grubu 96 kişiden oluşmaktadır ve kadınların payı %81,3'tür. Kursiyerlerin yaş ortalaması $39,7 \pm 11,3$ yıldır (Ortanca=41, en küçük=20, en büyük=65). Medeni duruma göre %67,7 ile evliler, eğitim durumuna göre %40,6 ile lise mezunları, çalışma durumuna göre %71,9 ile çalışmayanlar, ekonomik durumuna göre ise %57,3 ile orta yanıtını verenler en kalabalık gruptur. Kursiyerlerin %76,0'ı daha önce başka bir kursa katılmıştır. Mesleki-teknik kurs grubu ise 63 kişiden oluşmaktadır ve kadınların payı %79,4'tür. Kursiyerlerin yaş ortalaması $26,7 \pm 7,2$ yıldır (Ortanca=24, en küçük=18, en büyük=55). Kursiyerlerin %61,9'u evli değildir. Eğitim durumuna göre %46,1 ile lise mezunları, çalışma durumuna göre %60,3 ile çalışmayanlar, ekonomik durumuna göre ise %65,1 ile orta yanıtını verenler en kalabalık gruptur. Katılımcıların %54,0'ı daha önce başka bir kursa katılmıştır. Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre dağılımı Tablo-2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		Sosyal-kültürel Kurs Grubu Frekans (%)	Mesleki-teknik Kurs Grubu Frekans (%)	Tüm Grup Frekans (%)
Cinsiyet	Kadın	78 (81,3)	50 (79,4)	128 (80,5)
	Erkek	18 (18,7)	13 (20,6)	31 (19,5)
	Toplam	96 (100,0)	63 (100,0)	159 (100,0)
Medeni Durum	Evli	65 (67,7)	24 (38,1)	89 (56,0)
	Evli Olmayanlar	31 (32,3)	39 (61,9)	70 (44,0)
	Toplam	96 (100,0)	63 (100,0)	159 (100,0)
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	27 (28,1)	13 (20,6)	40 (25,1)
	Lise	39 (40,6)	29 (46,1)	68 (42,9)
	Üniversite	30 (31,3)	21 (33,3)	51 (32,0)
	Toplam	96 (100,0)	63 (100,0)	159 (100,0)
Çalışma Durumu	Çalışıyor	27 (28,1)	25 (39,7)	52 (32,7)
	Çalışmıyor	69 (71,9)	38 (60,3)	107 (67,3)
	Toplam	96 (100,0)	63 (100,0)	159 (100,0)
Ekonomik Durum	Düşük	13 (13,5)	9 (14,3)	22 (13,8)
	Orta	55 (57,3)	41 (65,1)	96 (60,4)
	Yüksek	28 (29,2)	13 (20,6)	41 (25,8)
	Toplam	96 (100,0)	63 (100,0)	159 (100,0)
Öncesinde Kursa Katılım	Evet	73 (76,0)	34 (54,0)	107 (67,3)
	Hayır	23 (24,0)	29 (46,0)	52 (32,7)
	Toplam	96 (100,0)	63 (100,0)	159 (100,0)

Çalışma grupları yaşlarına göre karşılaştırıldığında sosyal-kültürel kurs grubuna ait ortalama yaş mesleki-teknik kurs grubundan istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulunmuştur ($p<0,001$). Sosyal-kültürel kurs grubu için bulunan ortalama yaş $39,7\pm 11,3$ yıl iken, mesleki-teknik kurs grubuna ait ortalama yaş $26,7\pm 7,2$ yıldır. Çalışma grupları cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durum, öncesinde kursa katılım durumuna göre karşılaştırıldığında; gruplar arasında medeni durum ve öncesinde kursa katılım durumuna göre yapılan karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Sosyal-kültürel kurs grubunda evlilerin ve öncesinde kursa katılanların payı mesleki-teknik kurs grubundaki değerlere göre istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p<0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Çalışma gruplarının bazı sosyodemografik özelliklerine göre karşılaştırması Tablo-3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Çalışma Gruplarının Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması (n=159)

		Sosyal- kültürel Kurs Grubu n (%)	Mesleki-teknik Kurs Grubu n (%)	Pearson Ki-kare testi istatistiği	p
Cinsiyet	Kadın	78 (81,3)	50 (79,4)	0,086	0,769
	Erkek	18 (18,7)	13 (20,6)		
Medeni Durumu	Evli	65 (67,7)	24 (38,1)	13,536	<0,001***
	Evli Olmayanlar	31 (32,3)	39 (61,9)		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve altı	27 (28,1)	13 (20,6)	1,160	0,560
	Lise	39 (40,6)	29 (46,1)		
	Lisans	30 (31,3)	21 (33,3)		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	27 (28,1)	25 (39,7)	2,309	0,129
	Çalışmıyor	69 (71,9)	38 (60,3)		
Ekonomik Durum	Düşük	13 (13,5)	9 (14,3)	1,471	0,479
	Orta	55 (57,3)	41 (65,1)		
	Yüksek	28 (29,2)	13 (20,6)		
Öncesinde Kursa Katılım	Var	73 (76,0)	34 (54,0)	8,421	0,004**
	Yok	23 (24,0)	29 (46,0)		

p<0,01; *p<0,001

Katılımcıların PERMA Ölçeği alt boyut ve toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo-4'te verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların PERMA Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri (n=159)

Alt Boyut/Ölçek Puanı	Ortalama±SS	Ortanca	En Küçük-En Büyük
PERMA Olumlu Duygular	7,5± 1,7	8	3-10
PERMA Bağlanma	8,1± 1,4	8,3	4-10
PERMA Olumlu İlişkiler	7,2± 1,7	7,3	3-10
PERMA Anlam	7,5± 1,5	7,7	3-10
PERMA Başarılar	7,7± 1,4	8	4-10
PERMA Sağlık	8,1± 1,7	8,7	2-10
PERMA Olumsuz Duygular	5,1± 1,9	5,3	1-9
PERMA Toplam	7,6± 1,2	7,8	4-10

SS= Standart Sapma

Katılımcıların FYÖKF Flow Yaşantısı ve FYÖKF Kaygı puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo-5'te verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Flow Yaşantısı ve Kaygı Alt Boyut Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri (n=159)

Alt Boyut Puanı	Ortalama±SS	Ortanca	En Küçük-En Büyük
FYÖKF Flow Yaşantısı	58,9± 8,7	61	27-70
FYÖKF Kaygı	8,5± 4,8	8	3-21

SS= Standart Sapma, FYÖKF=Flow Yaşantısı Ölçeği Kısa Formu

Katılımcıların SZDÖ alt boyut ve toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo-6’te verilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri (n=159)

Alt Boyut/Ölçek Puanı	Ortalama±SS	Ortanca	En Küçük-En Büyük
SZDÖ Psikolojik	16,0± 3,1	16	7-20
SZDÖ Eğitimsel	16,6± 2,8	17	8-20
SZDÖ Sosyal	15,3± 3,1	15	6-20
SZDÖ Rahatlama	16,8± 3,3	17	5-20
SZDÖ Fiziksel	11,8± 3,4	12	4-20
SZDÖ Estetik	15,0± 3,3	15	7-20
Serbest Zaman Doyum Ölçeği toplam	91,5± 14,0	92	57-117

SS= Standart Sapma SZDÖ= Serbest Zaman Doyum Ölçeği

4.2. Çalışma Gruplarının Toplam Ölçek Puanları ve Alt Boyut Puanlarına Göre Karşılaştırılması

Çalışma gruplarının PERMA Ölçeği alt boyut ve toplam ölçek puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında olumlu duygular, bağlanma ve olumsuz duygular alt boyut puanları dışındaki karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Olumlu ilişkiler, anlam, başarılar, alt boyut ve PERMA Ölçeği toplam puanları sosyal-kültürel grubunda daha yüksek iken, sadece sağlık alt boyut puanında mesleki-teknik grubunun puanı istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p<0.05$). Çalışma gruplarının PERMA toplam ve alt boyut puanları karşılaştırmaları Tablo-7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Çalışma Gruplarının PERMA Alt Boyut ve Toplam Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=159)

Alt Boyut/Ölçek Puanı	Grup	N	Ortanca (ÇAF)	Mann Whitney U testi istatistiği	p
PERMA Olumlu Duygular	Sosyal-Kültürel	96	8 (1,7)	U = 2554,5	0,097
	Mesleki-Teknik	63	7,7 (2,3)		
PERMA Bağlanma	Sosyal-Kültürel	96	8,3 (1,9)	U = 3018,5	0,984
	Mesleki-Teknik	63	8,3 (2,0)		
PERMA Olumlu İlişkiler	Sosyal-Kültürel	96	7,7 (2,0)	U = 2154,5	0,002**
	Mesleki-Teknik	63	6,7 (2,7)		
PERMA Anlam	Sosyal-Kültürel	96	8 (2,3)	U = 2333	0,015*
	Mesleki-Teknik	63	7,3 (2,0)		
PERMA Başarılar	Sosyal-Kültürel	96	8,3 (2,0)	U = 2419	0,033*
	Mesleki-Teknik	63	7,7 (1,7)		
PERMA Sağlık	Sosyal-Kültürel	96	8,3 (2,3)	U = 2063	0,001**
	Mesleki-Teknik	63	9,3 (2,0)		
PERMA Olumsuz Duygular	Sosyal-Kültürel	96	5,3 (2,3)	U = 2921	0,716
	Mesleki-Teknik	63	5,3 (3,3)		
PERMA Toplam	Sosyal-Kültürel	96	7,9 (1,5)	U = 2382	0,024*
	Mesleki-Teknik	63	7,5 (1,7)		

ÇAF= Çeyrekler Arası Fark *p<0,05; **p<0,01

Çalışma gruplarının FYÖKF Flow Yaşantısı ve FYÖKF Kaygı puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05). Çalışma gruplarının FYÖKF Flow Yaşantısı ve FYÖKF Kaygı puanları Tablo-8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Çalışma Gruplarının Flow Yaşantısı ve Kaygı Alt Boyut Puanları Karşılaştırmaları (n=159)

Alt Boyut Puanı	Grup	N	Ortanca (ÇAF)	Mann Whitney U testi istatistiği	p
FYÖKF Flow Yaşantısı	Sosyal-Kültürel	96	61 (9,8)	U=2805	0,440
	Mesleki-Teknik	63	60 (12)		
FYÖKF Kaygı	Sosyal-Kültürel	96	7 (7,8)	U=2710	0,266
	Mesleki-Teknik	63	9 (9)		

ÇAF= Çeyrekler Arası Fark, FYÖKF=Flow Yaşantısı Ölçeği Kısa Formu

Çalışma gruplarının SZDÖ alt boyut ve toplam ölçek puanları karşılaştırıldığında; gruplar arasında sadece “eğitimsel” alt boyut puanı karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05). Diğer tüm alt boyut ve toplam ölçek puanı karşılaştırmalarında “sosyal-kültürel” grubuna ait puanlar istatistiksel olarak anlamlı

yüksektir ($p<0,05$). Çalışma gruplarının serbest zaman doyumu toplam ve alt boyut puanları karşılaştırmaları Tablo-9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Çalışma Gruplarının Serbest Zaman Doyumu Alt Boyut ve Toplam Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=159)

Alt Boyut/Ölçek Puanı	Grup	N	Ortanca (ÇAF)	Mann Whitney U testi istatistiği	p
SZDÖ Psikolojik	Sosyal-Kültürel	96	17 (4)	U=1998	0,001**
	Mesleki-Teknik	63	15 (5)		
SZDÖ Eğitimsel	Sosyal-Kültürel	96	17 (4)	U=2700	0,250
	Mesleki-Teknik	63	17 (5)		
SZDÖ Sosyal	Sosyal-Kültürel	96	16 (4)	U=2204	0,004**
	Mesleki-Teknik	63	15 (4)		
SZDÖ Rahatlama	Sosyal-Kültürel	96	19 (4)	U=1958	<0,001***
	Mesleki-Teknik	63	16 (5)		
SZDÖ Fiziksel	Sosyal-Kültürel	96	12,5 (5)	U=2439,5	0,039*
	Mesleki-Teknik	63	11 (4)		
SZDÖ Estetik	Sosyal-Kültürel	96	16 (5)	U=2252	0,006**
	Mesleki-Teknik	63	14 (4)		
Serbest Zaman Doyumu Toplam	Sosyal-Kültürel	96	97 (19)	U=1922	<0,001***
	Mesleki-Teknik	63	88 (21)		

ÇAF= Çeyrekler Arası Fark , SZDÖ= Serbest Zaman Doyumu Ölçeği

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

4.3. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durumu ve daha önce kursa katılma durumuna göre PERMA Ölçek puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Kadınlar, evliler, ortaokul ve altı mezuniyeti olanlar, çalışmayanlar, ekonomik durumunu yüksek olarak tanımlayanlar ve daha önce kursa katılmış olanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan daha yüksek puanlara sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre PERMA Ölçek puanları karşılaştırmaları Tablo-10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre PERMA Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=159)

		N	Ortanca (ÇAF)	U/Kikare	p
Cinsiyet	Kadın	128	7,8 (1,6)	U=1740	0,289
	Erkek	31	7,7 (1,6)		
Medeni Durumu	Evli	89	7,9 (1,5)	U=2666	0,119
	Evli Olmayanlar	70	7,6 (1,8)		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	40	8 (3)	$\chi^2=3,111$	0,211
	Lise	68	7,8 (1,4)		
	Üniversite	51	7,6 (1,8)		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	52	7,7 (1,7)	U=2706	0,780
	Çalışmıyor	107	7,8 (1,6)		
Ekonomik Durum	Düşük	22	7,8 (1,5)	$\chi^2=1,982$	0,371
	Orta	96	7,7 (1,6)		
	Yüksek	41	8,2 (1,8)		
Öncesinde Kursa Katılım	Evet	107	7,8 (1,8)	U=2672,5	0,688
	Hayır	52	7,7 (1,4)		

ÇAF= Çeyrekler Arası Fark

U=Mann Whitney U testi istatistiği

χ^2 = Kruskal Wallis testi istatistiği

Sosyal-kültürel kurs grubundaki katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durumu ve daha önce kursa katılma durumuna göre PERMA Ölçek puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Evli olmayanlar, ortaokul ve altı mezuniyeti olanlar, çalışmayanlar, ekonomik durumunu yüksek olarak tanımlayanlar ve daha önce kursa katılmış olanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan daha yüksek puanlara sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Sosyal- kültürel kurs grubundaki katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre PERMA puanları karşılaştırmaları Tablo-11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Sosyal-Kültürel Kurs Grubundaki Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre PERMA Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=96)

		N	Ortanca (ÇAF)	U/Kikare	p
Cinsiyet	Kadın	78	7,9 (1,5)	U=692,5	0,929
	Erkek	18	7,9 (1,5)		
Medeni Durumu	Evli	65	7,8 (1,8)	U=957,5	0,695
	Evli Olmayanlar	31	7,9 (1,4)		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	27	8,1 (1,7)	$\chi^2=2,416$	0,299
	Lise	39	7,9 (1,6)		
	Üniversite	30	7,8 (1,4)		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	27	7,8 (1,2)	U=783	0,226
	Çalışmıyor	69	8,1 (1,7)		
Ekonomik Durum	Düşük	13	7,8 (2,2)	$\chi^2=1,852$	0,396
	Orta	55	7,8 (1,3)		
	Yüksek	28	8,2 (2,0)		
Öncesinde Kursa Katılım	Evet	73	7,9 (1,8)	U=758,5	0,487
	Hayır	23	7,8 (1,4)		

ÇAF= Çeyrekler Arası Fark

U=Mann Whitney U testi istatistiği

χ^2 = Kruskal Wallis testi istatistiği

Mesleki-teknik kurs grubundaki katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durumu ve daha önce kursa katılma durumuna göre PERMA Ölçek puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Kadınlar, evliler, lise mezunları, çalışanlar ve daha önce kursa katılmış olmayanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan daha yüksek puanlara sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Mesleki-teknik kurs grubundaki katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre PERMA puanları karşılaştırmaları Tablo-12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Meslek Edindirme Grubundaki Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre PERMA Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=63)

		N	Ortanca (ÇAF)	U/Kikare	p
Cinsiyet	Kadın	50	7,7 (1,6)	U=237	0,135
	Erkek	13	7,1 (1,6)		
Medeni Durumu	Evli	24	7,9 (1,1)	U=389	0,263
	Evli Olmayanlar	39	7,4 (1,9)		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	13	7,3 (1,9)	$\chi^2=2,336$	0,311
	Lise	29	7,8 (1,3)		
	Üniversite	21	7,4 (2,5)		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	25	7,9 (1,9)	U=377,5	0,171
	Çalışmıyor	38	7,4 (1,7)		
Ekonomik Durum	Düşük	9	7,8 (1,7)	$\chi^2=0,303$	0,860
	Orta	41	7,4 (1,8)		
	Yüksek	13	7,8 (1,9)		
Öncesinde Kursa Katılım	Evet	34	7,5 (2,5)	U=427,5	0,366
	Hayır	29	7,6 (1,7)		

ÇAF= Çeyrekler Arası Fark
istatistiği

U=Mann Whitney U testi istatistiği

χ^2 = Kruskal Wallis testi

Katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durumu ve daha önce kursa katılma durumuna göre FYÖKF Flow Yaşantısı puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında sadece cinsiyet karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadınlar erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir ($p<0,05$). Diğer grup karşılaştırmalarında ise evliler, ortaokul ve altı mezuniyeti olanlar, çalışmayanlar, ekonomik durumunu yüksek olarak tanımlayanlar ve daha önce kursa katılmış olanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan daha yüksek puanlara sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre Flow Yaşantısı alt boyut puanları karşılaştırmaları Tablo-13'te sunulmuştur.

Tablo 13. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre FYÖKF Flow Yaşantısı Puanları Karşılaştırmaları (n=159)

		N	Ortanca (ÇAF)	U/Kikare	p
Cinsiyet	Kadın	128	62 (9,7)	U=1082,5	<0,001***
	Erkek	31	55 (14)		
Medeni Durumu	Evli	89	62 (10)	U=2633,5	0,094
	Evli Olmayanlar	70	60 (10,5)		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	40	61,3 (10,7)	$\chi^2=0,365$	0,833
	Lise	68	61 (10,7)		
	Üniversite	51	60 (10)		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	52	59,5 (10)	U=2300,5	0,077
	Çalışmıyor	107	62 (10)		
Ekonomik Durum	Düşük	22	59 (8,8)	$\chi^2=6,076$	0,057
	Orta	96	60 (12)		
	Yüksek	41	63 (8)		
Öncesinde Kursa Katılım	Evet	107	61 (9)	U=2492,5	0,287
	Hayır	52	58,5 (12)		

ÇAF= Çeyrekler Arası Fark U=Mann Whitney U testi istatistiği χ^2 = Kruskal Wallis testi istatistiği ***p<0,001

Sosyal-kültürel kurs grubundaki katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durumu ve daha önce kursa katılma durumuna göre FYÖKF Flow Yaşantısı puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında cinsiyet, medeni durum ve çalışma durumu karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadınlar erkeklerden, evliler evli olmayanlardan, çalışmayanlar çalışanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir ($p<0,05$). Diğer grup karşılaştırmalarında ise ortaokul ve altı mezuniyeti olanlar, ekonomik durumunu yüksek olarak tanımlayanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan daha yüksek puanlara sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Sosyal-kültürel kurs grubundaki katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre Flow Yaşantısı alt boyut puanları karşılaştırmaları Tablo-14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Sosyal-Kültürel Kurs Grubundaki Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre FYÖKF Flow Yaşantısı Puanları Karşılaştırmaları (n=96)

		N	Ortanca (ÇAF)	U/Kikare	p
Cinsiyet	Kadın	78	62 (9,5)	U=392,5	0,004**
	Erkek	18	56,5 (15,3)		
Medeni Durumu	Evli	65	62 (10,5)	U=709	0,019*
	Evli Olmayanlar	31	59 (9)		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	27	62 (8)	$\chi^2=2,013$	0,365
	Lise	39	61 (12)		
	Üniversite	30	60 (10,3)		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	27	57 (9)	U=583,5	0,005**
	Çalışmıyor	69	62 (9,5)		
Ekonomik Durum	Düşük	13	59 (7,5)	$\chi^2=4,106$	0,128
	Orta	55	60 (12)		
	Yüksek	28	63 (7,5)		
Öncesinde Kursu Katılım	Evet	73	61 (10)	U=827	0,914
	Hayır	23	61 (10)		

ÇAF= Çeyrekler Arası Fark U=Mann Whitney U testi istatistiği χ^2 = Kruskal Wallis testi istatistiği *p<0,05, **p<0,01

Mesleki-teknik kurs grubundaki katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durumu ve daha önce kursa katılma durumuna göre FYÖKF Flow Yaşantısı puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında sadece cinsiyet karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadınlar erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir (p<0,05). Diğer grup karşılaştırmalarında ise evli olmayanlar, çalışanlar, ekonomik durumunu yüksek olarak tanımlayanlar ve daha önce kursa katılmış olanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan daha yüksek puanlara sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Mesleki-teknik kurs grubundaki katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre Flow Yaşantısı alt boyut puanları karşılaştırmaları Tablo-15'te sunulmuştur.

Tablo 15. Meslek Edindirme Kurs Grubundaki Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre FYÖKF Flow Yaşantısı Puanları Karşılaştırmaları (n=63)

		N	Ortanca (ÇAF)	U/Kikare	p
Cinsiyet	Kadın	50	62,5 (10,3)	U=175,5	0,011*
	Erkek	13	53 (14)		
Medeni Durumu	Evli	24	58,5 (14)	U=442	0,712
	Evli Olmayanlar	39	61 (12)		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	13	54 (18,5)	$\chi^2=1,030$	0,597
	Lise	29	61 (11)		
	Üniversite	21	61 (9)		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	25	62 (11,5)	U=442	0,642
	Çalışmıyor	38	59 (12,3)		
Ekonomik Durum	Düşük	9	59 (15)	$\chi^2=2,244$	0,326
	Orta	41	59 (11,5)		
	Yüksek	13	63 (13,5)		
Öncesinde Kursa Katılım	Evet	34	62 (8,8)	U=398,5	0,192
	Hayır	29	58 (13,5)		

ÇAF= Çeyrekler Arası Fark

U=Mann Whitney U testi istatistiği

χ^2 = Kruskal Wallis testi istatistiği

*p<0,05

Katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durumu ve daha önce kursa katılma durumuna göre FYÖKF Kaygı puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında eğitim ve ekonomik durum karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Ortaokul ve altı mezuniyeti olanlar diğer gruplardan, ekonomik durumunu orta olarak bildirenler ekonomik durumunu yüksek olarak bildirenlerden istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir ($p<0,05$). Diğer grup karşılaştırmalarında ise erkekler, evliler, çalışmayanlar ve daha önce kursa katılmamış olanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan daha yüksek puanlara sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Katılımcıları bazı sosyodemografik özelliklerine göre kaygı alt boyut puanları karşılaştırmaları Tablo-16'da sunulmuştur.

Tablo 16. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre FYÖKF Kaygı Puanları Karşılaştırmaları (n=159)

		N	Ortanca (ÇAF)	U/Kikare	p
Cinsiyet	Kadın	128	8 (8,8)	U=1979,5	0,984
	Erkek	31	9 (6)		
Medeni Durumu	Evli	89	8 (7,5)	U=2880	0,412
	Evli Olmayanlar	70	7 (8)		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	40	10,5 (7) ^a	$\chi^2=6,934$	0,031*
	Lise	68	6 (7) ^b		
	Üniversite	51	7 (6) ^b		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	52	6,5 (7,8)	U=2600	0,501
	Çalışmıyor	107	8 (8)		
Ekonomik Durum	Düşük	22	9,5 (7,3)	$\chi^2=6,321$	0,042*
	Orta	96	9 (8,8) ^a		
	Yüksek	41	5 (7,5) ^b		
Öncesinde Kursa Katılım	Evet	107	7 (7)	U=3057	0,310
	Hayır	52	9 (9)		

ÇAF= Çeyrekler Arası Fark U=Mann Whitney U testi istatistiği χ^2 = Kruskal Wallis testi istatistiği *p<0,05
Posthoc Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi (a>b, p<0,05)

Sosyal-Kültürel Kurs grubundaki katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durumu ve daha önce kursa katılma durumuna göre FYÖKF Kaygı puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kadınlar, evli olmayanlar, çalışmayanlar, öncesinde kursa katılmamış olanlar, ortaokul ve altı mezuniyeti olanlar ve ekonomik durumunu düşük olarak tanımlayanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan daha yüksek puanlara sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Sosyal-kültürel kurs grubundaki katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre kaygı alt boyut puanları karşılaştırmaları Tablo-17’de sunulmuştur.

Tablo 17. Sosyal-Kültürel Kurs Grubundaki Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre FYÖKF Kaygı Puanları Karşılaştırmaları (n=96)

		N	Ortanca (ÇAF)	U/Kikare	p
Cinsiyet	Kadın	78	7,5 (8)	U=645,5	0,593
	Erkek	18	5,5 (7)		
Medeni Durumu	Evli	65	7 (8)	U=992	0,902
	Evli Olmayanlar	31	8 (8)		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	27	10 (8)	$\chi^2=4,289$	0,117
	Lise	39	5 (8)		
	Üniversite	30	6,5 (6)		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	27	5 (6)	U=729,5	0,097
	Çalışmıyor	69	8 (9)		
Ekonomik Durum	Düşük	13	9 (7,5)	$\chi^2=5,339$	0,069
	Orta	55	8 (7)		
	Yüksek	28	4,5 (7,5)		
Öncesinde Kursa Katılım	Evet	73	7 (9)	U=801	0,739
	Hayır	23	9 (7)		

ÇAF= Çeyrekler Arası Fark

U=Mann Whitney U testi istatistiği

χ^2 = Kruskal Wallis testi istatistiği

Mesleki-teknik kurs grubundaki katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durumu ve daha önce kursa katılma durumuna göre FYÖKF Kaygı alt boyut puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Erkekler, evliler, çalışanlar, öncesinde kursa katılmamış olanlar, ortaokul ve altı mezuniyeti olanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan daha yüksek puanlara sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Mesleki-teknik kurs grubundaki katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre kaygı alt boyut puanları karşılaştırmaları Tablo-18’de sunulmuştur.

Tablo 18. Mesleki-Teknik Kurs Grubundaki Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre FYÖKF Kaygı Puanları Karşılaştırmaları (n=63)

		N	Ortanca (ÇAF)	U/Kikare	p
Cinsiyet	Kadın	50	8,5 (9)	U=295,5	0,615
	Erkek	13	10 (7,5)		
Medeni Durumu	Evli	24	10 (6,8)	U=354	0,105
	Evli Olmayanlar	39	6 (8)		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	13	13 (7)	$\chi^2=4,546$	0,103
	Lise	29	9 (9)		
	Üniversite	21	7 (6,5)		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	25	10 (10,5)	U=416,5	0,409
	Çalışmıyor	38	8 (7,3)		
Ekonomik Durum	Düşük	9	10 (8)	$\chi^2=2,052$	0,358
	Orta	41	10 (10)		
	Yüksek	13	7 (7,5)		
Öncesinde Kursa Katılım	Evet	34	8,5 (7)	U=425	0,346
	Hayır	29	10 (10)		

ÇAF= Çeyrekler Arası Fark

U=Mann Whitney U testi istatistiği

χ^2 = Kruskal Wallis testi istatistiği

Katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durumu ve daha önce kursa katılma durumuna göre SZDÖ puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadınlar erkeklerden, evliler evli olmayanlardan, ortaokul ve altı mezuniyeti olanlar üniversite mezunlarından istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir ($p<0,05$). Diğer grup karşılaştırmalarında ise çalışmayanlar, ekonomik durumunu yüksek olarak tanımlayanlar ve daha önce kursa katılmış olanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan daha yüksek puanlara sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre serbest zaman doyumu puanları karşılaştırmaları Tablo-19’da sunulmuştur.

Tablo 19. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Serbest Zaman Doyum Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=159)

		N	Ortanca (ÇAF)	U/Kikare	p
Cinsiyet	Kadın	128	94 (19)	U=1204	0,001**
	Erkek	31	84 (22)		
Medeni Durumu	Evli	89	97 (18)	U=2039	<0,001***
	Evli Olmayanlar	70	88 (20,5)		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	40	99,5 (19,8) ^a	$\chi^2=7,530$	0,023*
	Lise	68	91 (19)		
	Üniversite	51	88 (24) ^b		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	52	90 (23)	U=2509	0,316
	Çalışmıyor	107	93 (20)		
Ekonomik Durum	Düşük	22	88 (25,3)	$\chi^2=2,034$	0,362
	Orta	96	90,5 (20,5)		
	Yüksek	41	97 (19,5)		
Öncesinde Kursa Katılım	Evet	107	93 (18)	U=2352,5	0,115
	Hayır	52	89 (22,8)		

ÇAF= Çeyrekler Arası Fark U=Mann Whitney U testi istatistiği χ^2 = Kruskal Wallis testi istatistiği *p<0,05;

p<0,01; *p<0,001

Posthoc Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi (a>b, p<0,05)

Sosyal-kültürel kurs grubundaki katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durumu ve daha önce kursa katılma durumuna göre “Serbest Zaman Doyum” ölçek puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında sadece cinsiyet karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadınlar erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir (p<0,05). Diğer grup karşılaştırmalarında ise evliler, ortaokul ve altı mezuniyeti olanlar, çalışmayanlar, ekonomik durumunu orta olarak tanımlayanlar ve daha önce kursa katılmış olanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan daha yüksek puanlara sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Sosyal- kültürel kurs grubundaki katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre serbest zaman doyumu puanları karşılaştırmaları Tablo-20’de sunulmuştur.

Tablo 20. Sosyal-Kültürel Kurs Grubundaki Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Serbest Zaman Doyum Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=96)

		N	Ortanca (ÇAF)	U/Kikare	p
Cinsiyet	Kadın	78	100 (17,3)	U=466,5	0,027*
	Erkek	18	89 (21,8)		
Medeni Durumu	Evli	65	98 (16)	U=881,5	0,323
	Evli Olmayanlar	31	91 (22)		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	27	100 (16)	$\chi^2=1,467$	0,480
	Lise	39	97 (16)		
	Üniversite	30	94 (28,5)		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	27	91 (22)	U=856	0,538
	Çalışmıyor	69	99 (17,5)		
Ekonomik Durum	Düşük	13	88 (32,5)	$\chi^2=0,548$	0,760
	Orta	55	99 (17)		
	Yüksek	28	97 (14,8)		
Öncesinde Kurs Katılım	Evet	73	97 (17,5)	U=694	0,211
	Hayır	23	91 (22)		

ÇAF= Çeyrekler Arası Fark U=Mann Whitney U testi istatistiği χ^2 = Kruskal Wallis testi istatistiği *p<0,05

Mesleki-teknik kurs grubundaki katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durumu ve daha önce kursa katılma durumuna göre SZDÖ puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında cinsiyet ve medeni durum karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadınlar erkeklerden, evliler evli olmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir ($p<0,05$). Diğer grup karşılaştırmalarında ise ortaokul ve altı mezuniyeti olanlar, çalışanlar, ekonomik durumunu yüksek olarak tanımlayanlar ve daha önce kursa katılmış olanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan daha yüksek puanlara sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Mesleki-teknik kurs grubundaki katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre serbest zaman doyumu puanları karşılaştırmaları Tablo-21’de sunulmuştur.

Tablo 21. Mesleki-Teknik Kurs Grubundaki Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özelliklerine Göre Serbest Zaman Doyum Ölçek Puanları Karşılaştırmaları (n=63)

		N	Ortanca (ÇAF)	U/Kikare	p
Cinsiyet	Kadın	50	89,5 (19,5)	U=168,5	0,008**
	Erkek	13	77 (19)		
Medeni Durumu	Evli	24	96,5 (19,8)	U=258	0,003**
	Evli Olmayanlar	39	85 (16)		
Eğitim Durumu	Ortaokul ve Altı	13	99 (22,5)	$\chi^2=5,045$	0,080
	Lise	29	89 (20,5)		
	Üniversite	21	86 (17)		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	25	88 (20)	U=472	0,966
	Çalışmıyor	38	87,5 (22,3)		
Ekonomik Durum	Düşük	9	88 (17)	$\chi^2=1,487$	0,475
	Orta	41	86 (21)		
	Yüksek	13	92 (20)		
Öncesinde Kursa Katılım	Evet	34	88,5 (17,5)	U=478	0,836
	Hayır	29	85 (25)		

ÇAF= Çeyrekler Arası Fark U=Mann Whitney U testi istatistiği χ^2 = Kruskal Wallis testi istatistiği **p<0,01

Katılımcı yaşlarının ölçek puanlarıyla arasındaki ilişkiye Spearman Korelasyon testiyle bakılmıştır. Tüm çalışma grubundaki katılımcıların yaşları ile “PERMA”, “Serbest Zaman Doyumu” ölçek, “Flow Yaşantısı”, “Kaygı” alt boyut puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; yaş ile “Flow Yaşantısı” alt boyut puanı arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde, “Serbest Zaman Doyumu Ölçeği” toplam puanı ile ise pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur ($p<0,05$). Buna karşılık katılımcıların yaşı ile “PERMA” ölçeği toplam puanı arasında pozitif, “Kaygı” alt boyut puanı ile ise negatif yönde, zayıf düzeyde saptanan korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Sosyal-kültürel kurs grubundaki kursiyerlerin yaşları ile “PERMA”, “Serbest Zaman Doyumu” ölçek, “Flow Yaşantısı”, “Kaygı” alt boyut puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; yaş ile sadece “Flow Yaşantısı” alt boyut puanı arasında pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur ($p<0,05$). Buna karşılık katılımcıların yaşı ile “PERMA” ve “Serbest Zaman Doyumu Ölçeği” toplam puanları ve “Kaygı” alt boyut puanı arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde saptanan korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Mesleki-teknik kurs grubundaki kursiyerlerin yaşları ile “PERMA”, “Serbest Zaman Doyumu” ölçek, “Flow Yaşantısı”, “Kaygı” alt boyut

puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; yaş ile sadece “Serbest Zaman Doyumu Ölçeği” toplam puanı arasında pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur ($p<0,05$). Buna karşılık katılımcıların yaşı ile “PERMA” ölçeği toplam ve “Flow Yaşantısı” alt boyut puanları arasında pozitif, “Kaygı” alt boyut puanı ile ise negatif yönde, zayıf düzeyde saptanan korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Katılımcıların yaşları ile PERMA, FYÖKF flow yaşantısı, FYÖKF kaygı, SZDÖ toplam puanları arasındaki korelasyonlar Tablo-22’de verilmiştir.

Tablo 22. Katılımcıların Yaşları ile PERMA, FYÖKF Flow Yaşantısı, FYÖKF Kaygı, Serbest Zaman Doyumu Toplam Puanları Arasındaki Korelasyonlar (n=159, n=96 ve n=63)

		PERMA Toplam Puanı	FYÖKF Flow yaşantısı Alt Boyut Puanı	FYÖKF Kaygı Alt Boyut Puanı	SZDÖ Toplam Puanı
Tüm katılımcıları n yaşı (N=159)	r_s	0,133	0,209	-0,015	0,320
	p	0,094	0,008**	0,848	$p<0,001$ ***
Sosyal- kültürel kurs katılımcıları nın yaşı (N=96)	r_s	0,055	0,260	-0,111	0,067
	p	0,594	0,011*	0,284	0,517
Mesleki- teknik kurs katılımcıları nın yaşı (N=63)	r_s	0,026	0,033	-0,045	0,369
	p	0,840	0,796	0,726	0,003**

r_s = Spearman korelasyon katsayısı, FYÖKF=Flow Yaşantısı Ölçeği Kısa Formu, SZDÖ= Serbest Zaman Doyum Ölçeği
* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

4.4. Ölçek Puanları Arasındaki İlişkiler

Kursiyerlerin PERMA, SZDÖ ve FYÖKF Flow Yaşantısı, FYÖKF Kaygı puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; PERMA ölçek puanı ile SZDÖ ve FYÖKF Flow yaşantısı alt boyut puanları arasında pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur ($p<0,05$). Buna karşılık PERMA ölçek puanı ile FYÖKF Kaygı puanı arasında negatif yönde, zayıf düzeyde saptanan korelasyon istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). FYÖKF Flow Yaşantısı puanı, FYÖKF Kaygı puanı ile negatif yönde, zayıf düzeyde, buna karşılık SZDÖ puanı ile

pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korele bulunmuştur ($p<0,05$). SZDÖ puanı ile FYÖKF Kaygı alt boyut puanı arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde bulunan korelasyon ise istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Katılımcıların PERMA, FYÖKF flow yaşantısı ve FYÖKF kaygı alt boyut puanları ve SZDÖ toplam puanları arasındaki korelasyonlar Tablo-23’de verilmiştir.

Tablo 23. Katılımcıların PERMA, FYÖKF Flow Yaşantısı, FYÖKF Kaygı Alt Boyut Puanları, Serbest Zaman Doyumu Toplam Puanları Arasındaki Korelasyonlar (n=159)

		PERMA Toplam Puanı	FYÖKF Flow Yaşantısı Puanı	FYÖKF Kaygı Puanı	SZDÖ Toplam Puanı
PERMA	r_s	1	0,362	- 0,015	0,390
	p		<0,001***	0,850	<0,001***
FYÖKF Flow Yaşantısı	r_s		1	- 0,178	0,397
	p			0,025*	<0,001***
FYÖKF Kaygı	r_s			1	0,027
	p				0,737
SZDÖ	r_s				1
	p				

r_s = Spearman korelasyon katsayısı, , FYÖKF=Flow Yaşantısı Ölçeği Kısa Formu, SZDÖ= Serbest Zaman Doyum Ölçeği
* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Sosyal-kültürel kurs grubundaki kursiyerlerin, PERMA, SZDÖ ve FYÖKF Flow Yaşantısı, FYÖKF Kaygı puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; PERMA ölçek puanı ile SZDÖ ve Flow Yaşantısı puanları arasında pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur ($p<0,05$). Buna karşılık PERMA ölçek puanı ile FYÖKF Kaygı puanı arasında negatif yönde, zayıf düzeyde saptanan korelasyon istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). FYÖKF Flow Yaşantısı puanı ile FYÖKF Kaygı puanı arasında negatif yönde, zayıf düzeyde saptanan korelasyon istatistiksel olarak anlamlı değil iken ($p>0,05$), SZDÖ puanı ile pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde saptanan korelasyon istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). SZDÖ puanı ile FYÖKF Kaygı puanı arasında negatif yönde, zayıf düzeyde bulunan korelasyon ise istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Sosyal-kültürel kurs grubundaki

katılımcıların PERMA, FYÖKF flow yaşantısı, FYÖKF kaygı Alt Boyut Puanları, SZDÖ toplam puanları arasındaki korelasyonlar Tablo-24'te verilmiştir.

Tablo 24. Sosyal-Kültürel Kurs Grubundaki Katılımcıların PERMA, FYÖKF Flow Yaşantısı, FYÖKF Kaygı Alt Boyut Puanları, Serbest Zaman Doyumu Toplam Puanları Arasındaki Korelasyonlar (n=96)

		PERMA Toplam Puanı	FYÖKF Flow Yaşantısı Puanı	FYÖKF Kaygı Puanı	SZDÖ Toplam Puanı
PERMA	r_s	1	0,265	- 0,021	0,391
	p		0,009**	0,836	<0,001***
FYÖKF Flow Yaşantısı	r_s		1	-0,179	0,431
	p			0,081	<0,001***
FYÖKF Kaygı	r_s			1	- 0,029
	p				0,776
SZDÖ	r_s				1
	p				

r_s = Spearman korelasyon katsayısı , FYÖKF=Flow yaşantısı ölçeği kısa formu, SZDÖ= Serbest zaman doyum ölçeği
 *p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Mesleki-teknik kurs grubundaki kursiyerlerin PERMA, SZDÖ ve FYÖKF Flow Yaşantısı, FYÖKF Kaygı alt boyut puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; PERMA ölçek puanı ile SZDÖ ve FYÖKF Flow Yaşantısı alt boyut puanları arasında pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur ($p<0,05$). Buna karşılık PERMA ölçek puanı ile FYÖKF Kaygı alt boyut puanı arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde saptanan korelasyon istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). FYÖKF Flow Yaşantısı alt boyut puanı ile FYÖKF Kaygı alt boyut puanı arasında negatif yönde, zayıf düzeyde saptanan korelasyon istatistiksel olarak anlamlı değil iken ($p>0,05$), SZDÖ puanı ile pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde saptanan korelasyon istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). SZDÖ puanı ile FYÖKF Kaygı alt boyut puanı arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde bulunan korelasyon ise istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Mesleki-teknik kurs grubundaki katılımcıların PERMA, FYÖKF flow yaşantısı, FYÖKF kaygı Alt Boyut Puanları, SZDÖ toplam puanları arasındaki korelasyonlar Tablo-25'te verilmiştir.

Tablo 25. Mesleki-Teknik Kurs Grubundaki Katılımcıların PERMA, , FYÖKF Flow Yaşantısı, FYÖKF Kaygı Alt Boyut Puanları, Serbest Zaman Doyumu Toplam Puanları Arasındaki Korelasyonlar (n=63)

		PERMA Toplam Puanı	FYÖKF Flow yaşantısı Alt Boyut Puanı	FYÖKF Kaygı Alt Boyut Puanı	SZDÖ Toplam Puanı
PERMA	r _s	1	0,494	0,015	0,315
	p		<0,001***	0,906	0,012*
FYÖKF Flow Yaşantısı	r _s		1	- 0,150	0,335
	p			0,240	0,007**
FYÖKF Kaygı	r _s			1	0,222
	p				0,080
SZDÖ	r _s				1
	p				

r_s = Spearman korelasyon katsayısı , FYÖKF=Flow Yaşantısı Ölçeği Kısa Formu, SZDÖ= Serbest Zaman Doyum Ölçeği
 *p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Tüm katılımcıların PERMA Ölçeği toplam puanı ile FYÖKF Flow Yaşantısı, SZDÖ toplamı ve SZDÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır. Tüm katılımcıların PERMA Alt boyutu olan Olumlu duygular ile FYÖKF Flow Yaşantısı, (Rahatlama hariç) SZDÖ tüm alt boyutları ve toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır. Tüm katılımcıların PERMA Alt boyutu olan Bağlanma ile FYÖKF Flow Yaşantısı, SZDÖ Toplam ve (Rahatlama hariç) tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır. Tüm katılımcıların PERMA Ölçeği alt boyutu Olumlu ilişkiler ile FYÖKF Flow yaşantısı ve SZDÖ toplamı ve tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır. Tüm katılımcıların PERMA alt boyutu olan Anlam ile FYÖKF Flow Yaşantısı, SZDÖ toplam ve tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır. Tüm katılımcıların PERMA alt boyutu olan Başarılar ile FYÖKF Flow Yaşantısı, SZDÖ toplam ve Eğitimsel ile Rahatlama hariç tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır. Tüm katılımcıların FYÖKF Flow Yaşantısı ile SZDÖ toplamı ve fiziksel hariç tüm alt boyutlarıyla aralarında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır. Tüm grupta PERMA toplam ve alt boyut puanları, FYÖKF Flow Yaşantısı ve FYÖKF Kaygı alt boyut puanları, SZDÖ toplam ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonlara ait sonuçlar Tablo-26’de verilmiştir.

Tablo 26. Katılımcıların PERMA Toplam Ve Alt Boyut Puanları, , FYÖKF Flow Yaşantısı Ve FYÖKF Kaygı Puanları, Serbest Zaman Doyumu Toplam Ve Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyonlar (N=159)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. PERMA Toplam		0,796***	0,701***	0,784***	0,844***	0,734***	0,362***	-0,015	0,390***	0,375***	0,218**	0,295***	0,206**	0,325***	0,294***
2. PERMA Olumlu duygular			0,486***	0,563***	0,620***	0,447***	0,303***	-0,063	0,306***	0,349***	0,183*	0,233**	0,152	0,223**	0,238**
3. PERMA Bağlanma				0,401***	0,486***	0,496***	0,340***	0,049	0,312***	0,312***	0,194*	0,253**	0,138	0,268**	0,196*
4. PERMA Olumlu ilişkiler					0,577***	0,399***	0,257**	-0,060	0,322***	0,248**	0,215**	0,239**	0,175*	0,281***	0,222**
5. PERMA Anlam						0,688***	0,312***	-0,026	0,330***	0,320***	0,185*	0,245**	0,204*	0,285***	0,231**
6. PERMA Başarılar							0,228**	0,000	0,280***	0,324***	0,097	0,181*	0,154	0,178*	0,269**
7. FYÖKF Flow Yaşantısı								-0,178*	0,397***	0,422***	0,317***	0,335***	0,411***	0,110	0,238**
8. FYÖKF Kaygı									0,027	-0,047	-0,005	0,117	-0,056	0,078	0,016
9. SZDÖ Toplam										0,785***	0,696***	0,772***	0,805***	0,643***	0,712***
10. SZDÖ Psikolojik											0,556***	0,533***	0,681***	0,357***	0,427***
11. SZDÖ Eğitimsel												0,487***	0,551***	0,280***	0,326***
12. SZDÖ Sosyal													0,596***	0,356***	0,476***
13. SZDÖ Rahatlama														0,328***	0,485***
14. SZDÖ Fiziksel															0,447***
15. SZDÖ Estetik															

r_s = Spearman korelasyon katsayısı, FYÖKF=Flow Yaşantısı Ölçeği Kısa Formu, SZDÖ= Serbest Zaman Doyum Ölçeği

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Sosyal-kültürel kurs katılımcılarının PERMA toplamı ile FYÖKF Flow Yaşantısı ve SZDÖ toplamı ve tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır. Sosyal-kültürel kurs katılımcılarının PERMA alt boyutu olan Olumlu duygular ile FYÖKF Flow Yaşantısı ve SZDÖ toplam ve tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır. Sosyal-kültürel kurs katılımcılarının PERMA alt boyutu olan Bağlanma ile (Eğitimsel ve Estetik hariç) SZDÖ toplam ve alt boyutları, FYÖKF Flow Yaşantısı arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır. Sosyal-kültürel kurs katılımcılarının PERMA alt boyutu olan Olumlu ilişkiler ile (Psikolojik ve Rahatlama hariç) tüm SZDÖ alt boyut ve toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır. Sosyal-kültürel kurs katılımcılarının PERMA alt boyutu olan Anlam ile FYÖKF Flow Yaşantısı ve SZDÖ toplam ve tüm alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır. Sosyal-kültürel kurs katılımcılarının PERMA alt boyutu olan Başarılar ile SZDÖ toplam ve alt boyutu olan Psikolojik ve Estetik arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır. Sosyal-kültürel kurs katılımcılarının FYÖKF Flow Yaşantısı ile (Fiziksel hariç) tüm SZDÖ alt boyutu ve toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır.

Sosyal-Kültürel kurs grubundaki katılımcıların PERMA toplam ve alt boyut puanları, FYÖKF Flow Yaşantısı ve FYÖKF Kaygı alt boyut puanları, SZDÖ toplam ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonlara ait sonuçlar Tablo-27’de verilmiştir.

Tablo 27. Sosyal-Kültürel Kurs Grubundaki Katılımcıların PERMA Toplam Ve Alt Boyut Puanları, FYÖKF Flow Yaşantısı Ve FYÖKF Kaygı Alt Boyut Puanları, Serbest Zaman Doyumu Toplam Ve Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyonlar (N=96)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. PERMA Toplam		0,760***	0,683***	0,802***	0,866***	0,760***	0,265**	-0,021	0,391***	0,385***	0,257*	0,296**	0,258*	0,279**	0,336**
2. PERMA Olumlu duygular			0,484***	0,494***	0,586***	0,445***	0,206*	-0,042	0,361***	0,420***	0,274**	0,231*	0,237*	0,214*	0,362***
3. PERMA Bağlanma				0,428***	0,476***	0,437***	0,262**	-0,012	0,343**	0,364***	0,197	0,334**	0,217*	0,239*	0,185
4. PERMA Olumlu ilişkiler					0,662***	0,477***	0,221*	-0,012	0,295**	0,179	0,226*	0,216*	0,187	0,251*	0,244*
5. PERMA Anlam						0,668***	0,255*	-0,006	0,335**	0,315**	0,228*	0,276**	0,258*	0,229*	0,295**
6. PERMA Başarılar							0,160	-0,068	0,262**	0,343**	0,119	0,164	0,182	0,128	0,274**
7. FYÖKF Flow Yaşantısı								-0,179	0,431***	0,513***	0,304**	0,383***	0,488***	0,059	0,326**
8. FYÖKF Kaygı									-0,029	-0,072	0,002	0,032	-0,139	0,085	-0,060
9. SZDÖ Toplam										0,768***	0,699***	0,776***	0,770***	0,661***	0,804***
10. SZDÖ Psikolojik											0,580***	0,509***	0,678***	0,340**	0,553***
11. SZDÖ Eğitimsel												0,488***	0,543***	0,275**	0,391***
12. SZDÖ Sosyal													0,570***	0,396***	0,542***
13. SZDÖ Rahatlama														0,313**	0,581***
14. SZDÖ Fiziksel															0,490***
15. SZDÖ Estetik															

r_s = Spearman korelasyon katsayısı, , FYÖKF=Flow Yaşantısı Ölçeği Kısa Formu, SZDÖ= Serbest Zaman Doyum Ölçeği

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Mesleki-teknik kurs katılımcılarının PERMA toplam puanı ile FYÖKF Flow Yaşantısı, SZDÖ toplam ve Psikolojik, Fiziksel alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır. Mesleki-teknik kurs katılımcılarının PERMA alt boyutu olan Olumlu duygular ile FYÖKF Flow Yaşantısı arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır. Mesleki-teknik kurs katılımcılarının PERMA alt boyutu olan Bağlanma ile Flow Yaşantısı, SZDÖ toplam ve Psikolojik, Fiziksel alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur. Mesleki-teknik kurs katılımcılarının PERMA alt boyutu olan Olumlu ilişkiler ile FYÖKF Flow Yaşantısı, SZDÖ toplam ve Psikolojik, Fiziksel alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur. Mesleki-teknik kurs katılımcılarının PERMA alt boyutu olan Anlam ile FYÖKF Flow Yaşantısı ve SZDÖ alt boyutu olan Fiziksel arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur. Mesleki-teknik kurs katılımcılarının PERMA alt boyutu olan Başarılar ile FYÖKF Flow Yaşantısı arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır. Mesleki-teknik kurs katılımcılarının FYÖKF Flow Yaşantısı ile SZDÖ toplam ve Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır. Mesleki-teknik kurs katılımcılarının Kaygı ile SZDÖ alt boyutu Sosyal ile istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır.

Mesleki-teknik kurs grubundaki katılımcıların PERMA toplam ve alt boyut puanları, FYÖKF Flow Yaşantısı ve FYÖKF Kaygı alt boyut puanları, SZDÖ toplam ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonlara ait sonuçlar Tablo-28’da verilmiştir.

Tablo 28. Mesleki-Teknik Kurs Grubundaki Katılımcıların PERMA Toplam Ve Alt Boyut Puanları, , FYÖKF Flow Yaşantısı Ve FYÖKF Kaygı Alt Boyut Puanları, Serbest Zaman Doyumu Toplam Ve Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyonlar (N=63)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. PERMA Toplam		0,844***	0,772***	0,740***	0,808***	0,698***	0,494***	0,015	0,315*	0,314*	0,153	0,221	0,023	0,369*	0,166
2. PERMA Olumlu Duygular			0,507***	0,615***	0,667***	0,510***	0,429***	-0,087	0,158	0,211	0,047	0,180	-0,067	0,213	0,017
3. PERMA Bağlanma				0,426***	0,551***	0,632***	0,457***	0,147	0,308*	0,307*	0,196	0,157	0,034	0,338*	0,235
4. PERMA Olumlu ilişkiler					0,428***	0,267*	0,328**	-0,096	0,255*	0,254*	0,170		0,037	0,253*	0,069
5. PERMA Anlam						0,687***	0,390***	-0,026	0,204	0,213	0,097	0,129	-0,024	0,324*	0,061
6. PERMA Başarılar							0,315*	0,139	0,168	0,216	0,025	0,124	-0,024	0,185	0,204
7. FYÖKF Flow Yaşantısı								-0,150	0,335**	0,273*	0,319*	0,284*	0,236	0,160	0,101
8. FYÖKF Kaygı									0,222	0,061	0,003	0,339*	0,170	0,109	0,183
9. SZDÖ Toplam										0,717***	0,728***	0,742***	0,788***	0,601***	0,504***
10. SZDÖ Psikolojik											0,512***	0,474***	0,585***	0,298*	0,101
11. SZDÖ Eğitimsel												0,501***	0,545***	0,274*	0,194
12. SZDÖ Sosyal													0,554***	0,249*	0,317*
13. SZDÖ Rahatlama														0,274*	0,245
14. SZDÖ Fiziksel															0,345*
15. SZDÖ Estetik															

r_s = Spearman korelasyon katsayısı, , FYÖKF=Flow Yaşantısı Ölçeği Kısa Formu, SZDÖ= Serbest Zaman Doyum Ölçeği

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

PERMA Ölçeği toplam puanına etki edebileceği düşünülen SZDÖ toplam ve FYÖKF Flow Yaşantısı ile PERMA Ölçeği toplam puanı arasındaki etkileşime ait ilişki büyüklüklerini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizinde PERMA Ölçeği toplam puanını her iki ölçek puanı da istatistiksel olarak anlamlı yordamıştır ($p<0,05$). Modelde yer alan bu 2 değişken PERMA Ölçeği toplam puanındaki değişimin %20,8'ini (R^2) açıklamaktadır. Ayrıntılar Tablo- 29'de sunulmuştur.

Tablo 29. PERMA Toplam Puanını Yordayan Değişkenlere Ait Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	t	p
	B	Standart Hata	Beta		
Sabit	-0,191	0,170		-1,126	0,262
SZDÖ toplam puanı*	0,255	0,082	0,238	3,114	0,002
FYÖKF Flow yaşantısı puanı*	0,322	0,079	0,312	4,073	<0,001

Bağımlı Değişken: PERMA Ölçeği Toplam Puanı * Logaritmik dönüştürme uygulanmıştır. FYÖKF=Flow Yaşantısı Ölçeği Kısa Formu, SZDÖ= Serbest Zaman Doyum Ölçeği

5.TARTIŞMA

Bu araştırmada serbest zaman aktivitesi olarak bir halk eğitim merkezi kursuna giden bireylerin serbest zaman doyumları, akış deneyimleri ve psikolojik iyi oluşları arasında ilişki olup olmadığı ve katıldıkları kursun türüne göre serbest zaman doyumları, akış deneyimleri ile iyi oluşları arasında farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin seçtikleri kurs türüne göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Sosyal-kültürel kurslara devam eden katılımcıların yaşı ileri olanların, evli olanların ve daha öncesinde bir kursa katılanların oranı mesleki-teknik kurslara devam eden katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Sosyal-kültürel kurslara katılan kursiyerlerin iyi oluş ve serbest zaman doyum düzeyleri, mesleki-teknik kurslara katılanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Akış yaşantısı ve kaygı düzeylerinin ise kurs türüne göre farklılık göstermemiştir. Sosyodemografik özelliklerine göre katılımcıların; iyi oluş, akış yaşantısı, kaygı ve serbest zaman doyum düzeyleri incelendiğinde ise; kadın katılımcıların akış deneyimleri yüksek bulunmuştur. Katıldıkları kurs türüne göre bakıldığında; sosyal-kültürel kurslara devam eden katılımcılardan kadın olanların, evli olanları ve çalışmayanların akış deneyimleri daha yüksek çıkmıştır. Mesleki-teknik kurslara devam eden kadın katılımcıların akış deneyimi yüksek çıkmıştır. Sosyodemografik özelliklerine göre kaygı düzeyleri incelendiğinde ise ortaokul ve altı mezunu olanların, ekonomik durumu orta düzeyde olanların daha kaygılı oldukları bulunmuştur. Serbest zaman doyum düzeyleri incelendiğinde; kadınların, evlilerin ve ortaokul ve altı mezunu olanların serbest zaman doyumları daha yüksek çıkmıştır. Katıldıkları kurs türüne göre; sosyal-kültürel kurslara devam eden katılımcılardan kadın olanların; mesleki-teknik kurslara devam eden kadın, evli katılımcıların serbest zaman doyumları daha yüksek çıkmıştır. Katılımcıların yaşı ile akış deneyimi, serbest zaman doyumları arasında pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur. Katılımcıların serbest zaman doyumunu, akış deneyimi ve iyi oluşları arasında pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur. Çoklu regresyon analizi sonucunda serbest zaman doyumunu ve akış deneyiminin iyi oluşu %20,8 yordadığı bulunmuştur.

5.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Kurs Türü Değişkenine Göre Elde Edilen Bulgulara Yönelik Değerlendirmeler

Çalışmaya katılan halk eğitim merkezi kursiyerlerinin sosyodemografik özelliklerinin kurs türlerine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Sosyal-kültürel kurslara devam eden katılımcıların; yaşı ileri olanların, evli olanların ve daha öncesinde başka bir kursa gidenlerin payının, mesleki-teknik kurslara devam edenlerin payından daha yüksek olduğu görülmüştür. Mersin Yenışehir HEM’de yapılan çalışmada da evli olanların payı yüksek, daha öncesinde başka bir kursa gidenlerin payı orta düzeyde çıkmıştır (Öner, 2014). Bulguların alanyazındaki sonuçlarla örtüşmesi kurs türü seçiminin, katılımcıların medeni durumu ve başka bir kursa katılmış olma durumlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Çalışmaya katılan halk eğitim merkezi kursiyerlerinin iyi oluş düzeylerinin kurs türlerine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Sosyal-kültürel kurslara devam eden katılımcıların toplam iyi oluş puanları ile olumlu ilişkiler, anlam ve başarılar alt ölçek puanları, mesleki-teknik kurslara devam eden katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Mesleki-teknik kurslara devam eden katılımcıların ise, sağlık alt ölçek puanları, Sosyal-kültürel kurslara devam eden katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer çalışmalarda da belediyelerin ve halk eğitim merkezlerinin düzenlediği kurslara katılmanın iyi oluşu yükselttiği bulunmuştur (Arslan, 2010; Dığrak, 2014; Kumral, 2019; Yolak, 2015). Ayrıca sosyal-kültürel kursların katılımcıların iyi oluş, sosyalleşme ve özgüvenleri üzerinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (Karataş, 2016; Kaya, 2014; Kırmızıer, 2018). Bulguların alanyazındaki sonuçlarla örtüşmesi bir kursa katılmanın ve ayrıca kurs türünün katılımcıların psikolojik iyi oluş, başarı ve sosyalleşme durumlarıyla ilişkili olduğunu teyit etmektedir.

Çalışmaya katılan halk eğitim merkezi kursiyerlerinin akış yaşantısı ve kaygı düzeylerinin kurs türlerine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Benzer şekilde bu çalışmada iyi oluş ölçeğinin olumlu duygular, bağlanma(akış) ve olumsuz duygular alt ölçek puanları da kurs türüne göre farklılık göstermemiştir. İyi oluş ve akış arasındaki ilişkiler göz önüne alındığında bu bulgular kendi içinde tutarlılık göstermektedir. Ayrıca Dığrak (2014) tarafından Karatay HEM’de yapılan çalışmada kurslara katılan ve katılmayan kişileri incelenmiş, bir kursa katılmanın iyi hissettirdiği, meslek edindirme veya hobi kurslarına gidenlerin ruhsal sorunları daha az yaşadığı bulunmuştur. Elde

edilen bulgularda bu değişkenlerin farklılık göstermemesi, aynı sonuçlara ulaşan çalışmaların var olması; akış deneyimi ve kaygının kurs türü ile ilişkili olmadığını teyit etmektedir.

Çalışmaya katılan halk eğitim merkezi kursiyerlerinin serbest zaman doyum düzeylerinin kurs türlerine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Sosyal-kültürel kurslara devam eden katılımcıların toplam serbest zaman doyum puanları ile psikolojik, sosyal, rahatlama, fiziksel, estetik alt ölçek puanları, mesleki-teknik kurslara devam eden katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yolak (2015) tarafından yapılan çalışmada, Beykoz Belediyesi'nin açtığı sanat ve müzik kurslarına katılan kişiler incelenmiş ve bu kurslara katılmanın; boş zaman değerlendirmeyi, sosyalleşmeyi ve özgüveni olumlu etkilediği bulunmuştur. Ayrıca Kırmızıer (2018) tarafından yapılan çalışmada hobi okullarının, öznel iyi oluşu kıyasladığı diğer rekreasyon aktivitelerinden (AVM gezisi, spor, turistik gezi) daha çok artırdığı bulunmuştur. sanatsal ve kültürel faaliyetlere katılmanın psikolojiye, olumlu duygulara, rahatlamaya, olumlu benlik algısına katkı sağladığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Aydın, 2019; Demirutku & Ağaoğlu, 2018; A. Kaya, 2014). Benzer şekilde bu çalışmada iyi oluş ölçeğinin olumlu ilişkiler alt ölçek puanı da kurs türüne göre farklılık göstermiştir. Serbest zaman doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler göz önüne alındığında bu bulgular kendi içinde tutarlılık göstermektedir. Bulguların alanyazındaki sonuçlarla örtüşmesi sosyal-kültürel kurslara katılmanın, sosyal kültürel aktiviteler yapmanın serbest zaman doyumunu arttırdığı, psikolojik iyilik hali ve sosyalleşme durumlarıyla ilişkili olduğunu teyit etmektedir.

5.2. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri ile İyi Oluş, Serbest Zaman Doyumu, Akış Yaşantısı ve Kaygı Düzeylerine Göre Elde Edilen Bulgulara Yönelik Değerlendirmeler

Çalışmaya katılan halk eğitim merkezi kursiyerlerinin sosyodemografik özelliklerine göre iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, ekonomik durumu, öncesinde kursa katılmış olmalarına göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Aynı şekilde kurs türleri açısından bakıldığında, sosyal-kültürel kurslara devam eden katılımcıların ve mesleki-teknik kurslara devam eden katılımcıların, sosyodemografik özelliklerine göre iyi oluş düzeyleri farklılık göstermemiştir. Diğer çalışmalar incelendiğinde, bazı çalışmalarda iyi oluşları ölçülen kişilerin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. İhtiyaç doyumu, fitness programı,

serbest zaman aktiviteleri, erken dönem uyumsuz şemalar, sanat terapisi ile iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda cinsiyet değişkeni farklılık göstermemiştir (Doğaner, 2017; Kaya, 2014; Kermen, 2013; Öztaş, 2018; Öztürk, 2019). Öte yandan bazı çalışmalarda ise cinsiyet değişkenine göre farklılık bulunmuştur. Kadınların iyi oluşu, mutluluğu, bağlanma (akış) ve olumlu ilişkiler alt ölçek puanları yüksek çıkmıştır (Çirkin & Göksel, 2016; de Carvalho vd., 2021; Doğru, 2018; Kalkan, 2020; Karaca, 2015). Halk oyunları çalışmalarının öznel iyi oluş üzerine etkisinin incelendiği başka bir çalışmada ise erkekleri iyi oluş düzeyi kadınlardan yüksek çıkmıştır (Saygılı & Özmutlu, 2019). İyi oluş düzeylerinin; medeni durum, gelir düzeyi, eğitim durumu değişkenleri ile ilişkisine bakıldığı çalışmalarda ise; serbest zaman aktivitesi olarak olimpik kış festivali izleyicilerinden evli olanların ve yüksek gelirlilerin daha mutlu olduğu bulunurken, eğitim durumu değişkeninde farklılık bulunmamıştır (Akyüz, 2018). Diğer yandan memurların serbest zaman doyumları ile mutluluk düzeylerinin incelendiği çalışmada medeni durum, eğitim durumu değişkenlerine göre farklılık göstermediği bulunmuştur (Öztaş, 2018). Mutluluk ve yaşam doyumunun incelendiği bir çalışmada da eğitim düzeyi yüksek olanlar daha mutlu iken (Çirkin & Göksel, 2016) gelir düzeyinin anlamlı fark yaratmadığı bulunmuştur (Çirkin & Göksel, 2016; Saygılı & Özmutlu, 2019). Başka araştırmalarda yüksek gelirli olanların daha mutlu olduğu bulunmuştur (Kermen, 2013; Öztürk, 2019). Bulguların alanyazındaki benzer çalışmaların sonuçlarının bazılarıyla örtüştüğü, bazılarıyla ise örtüşmediği görülmüştür. Kadın olmanın, yüksek gelirli olmanın iyi oluş üzerinde etkisini gösteren çalışmalar olsa da bulunan farklı sonuçlar nedeniyle; cinsiyetin, eğitim durumunun, medeni durumun, gelir düzeyinin, iyi oluş üzerindeki etkisi üzerine kesin bir ayrım yapılamamaktadır. Elde edilen bulgularda bu değişkenlerin farklılık göstermemesi, aynı sonuçlara ulaşan çalışmaların var olması; cinsiyetin, eğitim durumunun, medeni durumun, gelir düzeyinin, iyi oluş durumu ile ilişkili olmadığını teyit etmektedir.

Çalışmaya katılan halk eğitim merkezi kursiyerlerinin sosyodemografik özelliklerine göre, akış yaşantısı düzeylerinin farklılık gösterdiği bulunmuştur. Cinsiyete göre kadınların akış yaşantısı, erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Katıldıkları kurs türü açısından bakıldığında ise; sosyal-kültürel kurslara devam eden katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre akış yaşantısı düzeylerinin farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kadınların erkeklerden, evlilerin evli olmayanlardan, çalışmayanların çalışanlardan daha yüksek akış yaşadıkları bulunmuştur. Mesleki-teknik kurslara devam

eden katılımcıların ise akış yaşantısı sadece cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Kadınların akış yaşantısı erkeklerden yüksek bulunmuştur. Diğer çalışmalar incelendiğinde; sanat terapisi alan kişilerin, racketlon sporcularının yaşadıkları akışın cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği bulunmuştur (Kaya, 2014; Korur & Alpullu, 2020). Öte yandan rekreasyon aktivitelerine katılan kişilerin yaşadıkları akışın kadınlarda daha yüksek olduğu bulunan çalışmalar mevcuttur (Ak, 2020; Kaya vd., 2015). Farklı aktivitelere katılan x ve y yaş kuşaklarının incelendiği araştırmada yaşanan akışın medeni duruma göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Ak, 2020). Bulguların alanyazındaki benzer çalışmaların sonuçlarının bazılarıyla örtüştüğü, bazılarıyla ise örtüşmediği görülmüştür. Bu nedenle kesin bir kanıya varılamamakla birlikte, kadınların daha fazla akış yaşadığını gösteren çalışmaların varlığı, araştırma bulgularımızla örtüşmekte, cinsiyetin akış deneyimiyle ilişkili olduğunu teyit etmektedir.

Çalışmaya katılan halk eğitim merkezi kursiyerlerinin sosyodemografik özelliklerine göre, kaygı düzeylerinin farklılık gösterdiği bulunmuştur. Eğitim durumuna göre; ortaokul ve altı mezunu olanların kaygı durumları, lise ve üniversite mezunlarından yüksek bulunmuştur. Ekonomik durumuna göre; ekonomik durumu orta düzeyde olanların kaygıları, ekonomik durumu yüksek olanlardan yüksek bulunmuştur. Kurs türüne göre incelendiğinde ise; sosyal-kültürel kurslara devam eden kursiyerlerin sosyodemografik özelliklerine göre kaygı düzeylerinin farklılık göstermediği bulunmuştur. Aynı şekilde mesleki-teknik kurslara devam eden kursiyerlerin sosyodemografik özelliklerine göre kaygı düzeylerinin farklılık göstermediği bulunmuştur. Diğer çalışmalar incelendiğinde; Dağcılık antrenörlerinin, üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin incelendiği araştırmalarda cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Dilmaç, 2011; Şanlı Kula ve Saraç, 2017; Tektaş, 2014; Tezer, 2018). Öte yandan, yine üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada kızların daha kaygılı olduğu bulunmuştur (Gündoğdu vd., 2011; Yılmaz vd., 2014). Ekonomik durumuna göre kaygı düzeyleri incelendiğinde; düşük gelirli kişilerin kaygısı daha yüksek çıkmıştır (Dilmaç, 2011). Bulguların alanyazındaki benzer çalışmaların sonuçlarının bazılarıyla örtüştüğü, bazılarıyla ise örtüşmediği görülmüştür. Bu nedenle kesin bir kanıya varılamamakla birlikte, cinsiyetin kaygıyı etkilemediğini, gelir düzeyinin etkilediğini gösteren çalışmaların varlığı, bulgularımızla örtüşmekte; cinsiyet değişkeninin kaygı düzeyinde etkili olmadığı ve düşük gelirli olmanın kaygı ile ilişkili olduğunu teyit etmektedir.

Çalışmaya katılan halk eğitim merkezi kursiyerlerinin sosyodemografik özelliklerine göre, serbest zaman doyum düzeylerinin farklılık gösterdiği bulunmuştur. Serbest zaman doyumları; Kadınların erkeklerden, evlilerin evli olmayanlardan, ortaokul ve altı mezunu olanların üniversite mezunlarından daha yüksek bulunmuştur. Kurs türüne göre incelendiğinde; sosyal-kültürel kurslara devam eden kursiyerlerin, sosyodemografik özelliklerine göre serbest zaman doyum düzeylerinin farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kadınların serbest zaman doyumları erkeklerden yüksek çıkmıştır. Mesleki-teknik kurslara devam eden kursiyerlerin, sosyodemografik özelliklerine göre serbest zaman doyum düzeylerinin farklılık gösterdiği bulunmuştur. Serbest zaman doyumları; kadınların erkeklerden, evlilerin evli olmayanlardan yüksek bulunmuştur. Diğer çalışmalar incelendiğinde; çeşitli spor aktivitelerine katılanların, üniversite öğrencilerinin, akademisyenlerin serbest zaman doyumlarının, cinsiyet değişkenine göre kadınların lehine farklılaştığı bulunmuştur (Beşikçi, 2016; M. Doğan vd., 2019; Gökçe, 2008; Özel, 2019). Öte yandan öğretmenlerin, üniversite öğrencilerinin, doğa ve macera rekreasyonuna katılanların serbest zaman doyumunu ise erkeklerde daha yüksek çıkmıştır (Çakır, 2017; Köksal, 2019; Yengeç, 2019). Ayrıca bocce ve fitnes sporcuları, hentbolcular, kuşak güreşi, rekreatif dans katılımcıları, açık alan rekreasyonuna katılanlar, rekreatif faaliyetlere katılanların, sosyal medya kullanıcılarının serbest zaman doyumunu ise cinsiyete göre farklılık göstermemiştir (İ. Aydın, 2016; Ayyıldız, 2015; Cengiz ve Yaşartürk, 2020; Demiral, 2018; Kocaman-Karoğlu ve Atasoy, 2018; Meriç, 2019; Yaşartürk ve Bilgin, 2019; Yiğit, 2018). Medeni durum değişkeni açısından incelendiğinde; bekar olanların serbest zaman doyumunun yüksek olduğunu gösteren çalışmalar olmakla birlikte (Ayyıldız, 2015; Demiral, 2018; Yengeç, 2019) , medeni duruma göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Cengiz ve Yaşartürk, 2020; Gökçe, 2008). Eğitim durumu değişkeni açısından incelendiğinde ise; serbest zaman doyumunun eğitim durumuna göre farklılaşmadığını bulan çalışmalar olmakla birlikte (Demiral, 2018; Köksal, 2019), lise mezunu olanların (Beşikçi, 2016), lisansüstü mezunu olanların (Yengeç, 2019) serbest zaman doyumları daha yüksek çıkmıştır. Bulguların alanyazındaki benzer çalışmaların sonuçlarının bazılarıyla örtüştüğü, bazılarıyla ise örtüşmediği görülmüştür. Bu nedenle kesin bir kanıya varılamamakla birlikte serbest zaman doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren birçok çalışma olduğu gibi kadınların daha fazla doyum yaşadığını gösteren çalışmaların varlığı, araştırma bulgularımızla örtüşmekte, kadın olmanın serbest zaman doyumuyla ilişkili olduğunu teyit etmektedir. Medeni durumu değişkeni açısından bakıldığında, bulunan

alışmalar bekar olanların serbest zaman doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, araştırma bulgumuz olan evlilerin daha fazla doyum sağladığı sonucunu teyit etmemektedir. Eğitim durumu değişkeni ile ilgili çalışmalar lise mezunu ve yüksek lisans mezunu olanların serbest zaman doyumlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu sonuçlar, araştırma bulgumuz olan ortaokul ve altı mezunu olmanın serbest zaman doyumunu ile ilişkili olduğunu teyit etmemektedir.

5.3. Katılımcıların Yaş, Serbest Zaman Doyumu, Akış Yaşantısı, Kaygı ve İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Değerlendirmeler

Çalışmaya katılan halk eğitim merkezi kursiyerlerinin yaş, serbest zaman doyumunu, akış yaşantısı, kaygı, iyi oluş düzeyleri arasındaki korelasyon incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Yaş ile akış deneyimi arasında; yaş ile serbest zaman doyumunu arasında pozitif yönde zayıf-orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna karşılık katılımcıların yaşları ile iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü, kaygı düzeyleri arasında negatif yönde zayıf düzeyde ilişki bulunsa da istatistiksel olarak anlamlı değildir. Katılımcıların iyi oluş düzeyleri ile serbest zaman doyumunu ve iyi oluş düzeyi ile akış yaşantısı arasında pozitif yönde zayıf-orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna karşılık iyi oluş ile kaygı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde bulunan ilişki istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır. Katılımcıların akış yaşantısı ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü zayıf-orta düzeyde, katılımcıların akış yaşantısı ile serbest zaman doyumunu düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf-orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna karşılık katılımcıların serbest zaman doyumunu ile kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde bulunan ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir. Diğer alışmalar incelendiğinde yaş ile akış arasında ilişki olmadığını, yaşın akışı etkilemediğini gösteren çalışmalar vardır (Ak, 2020; B. Kaya vd., 2015; Koror ve Alpulu, 2020). Buna karşılık yaş ile serbest zaman doyumunu arasında pozitif yönlü olan, yaş ilerledikçe serbest zaman doyumunun yükseldiğini gösteren alışmalar (Akyüz, 2018; Ayyıldız, 2015; Yiğit, 2018) mevcuttur. Yaş ile iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda ise çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır. Yaş ilerledikçe mutluluk düzeylerinin arttığını (Akyüz, 2018; Kerimov, 2020; Ünübol vd., 2020) gösteren çalışmalar olduğu gibi; iyi oluşun, yaşam doyumunun yaşla ilişkili olmadığını (Geerling ve Diener, 2020; Gigantesco vd., 2019) gösteren araştırmalar da mevcuttur. Öte yandan yaş ilerledikçe öznel iyi oluşun, yaşam memnuniyetinin düştüğünü (Diener vd., 2018;

Özel, 2019; Yoon vd., 2020) gösteren araştırmalar da vardır. Serbest zaman doyumunun ise iyi oluşu, mutluluğu, yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Agyar, 2014; Balkan, 2019; Beard ve Ragheb, 1980; Bozdal, 2019; M. N. Doğan, 2018; H. Liu ve yu, 2015; Özçelik, 2017; Öztaş, 2018; Ragheb ve Griffith, 2018; Yengeç, 2019; Yerlisu vd., 2012). akış deneyiminin kaygıyı düşürdüğü bilinmektedir (Yarar, 2015) akış durumuyla psikolojik iyi oluş arasında ilişki olmadığını bulan araştırma (A. Kaya, 2014) ile akış deneyimi ile ödamoni arasında ilişki bulan çalışma da mevcuttur (Bonaiuto vd., 2016). Serbest zaman katılımının kaygıyı, umutsuzluğu düşürdüğü, depresyonu azalttığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Aşkın, 2019; Bedir, 2016; Gezgiç, 2014; Karaman, 2015). Psikolojik iyilik halinin kaygıyı düşürdüğü, fiziksel zararlarını engellediği bilinmektedir (Kubzansky vd., 2018). Bulguların alanyazındaki benzer çalışmaların sonuçlarının bazılarıyla örtüştüğü, bazılarıyla ise örtüşmediği görülmüştür. Bu nedenle kesin bir kanıya varılamamakla birlikte; yaşın akış deneyimiyle ilişkili olmadığını gösteren çalışmalar, araştırma bulgumuz olan yaş ile akış deneyimi arasındaki pozitif ilişkiyi teyit etmemektedir. Fakat mevcut araştırmada yaş ile serbest zaman doyumunu toplam puanını ve psikoloji, rahatlama ve estetik alt boyutları arasındaki ilişki düşünüldüğünde, yaş ile akış arasındaki ilişki bu sonuç üzerinden yorumlanabilir. Yaş ile serbest zaman doyumunu arasında pozitif yönlü ilişki tespit eden araştırmalar, elde ettiğimiz bulgularla örtüşmekte, yaş ilerledikçe serbest zaman doyumunun arttığını teyit etmektedir. Öte yandan yaş ile iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların farklı sonuçlar vermesi ve yaş ile iyi oluş arasında anlamlı ilişki olmadığını gösteren çalışmaların varlığı, araştırma bulgumuzu, iyi oluş durumunun yaşla ilişkili olmadığını teyit etmektedir. Alanyazındaki serbest zaman doyumunun, iyi oluşu, akışı yükselttiğini, kaygıyı ise düşürdüğünü gösteren araştırmaların varlığı ve elde edilen bulgularla örtüşmesi; serbest zaman aktivitelerine katılmanın, kaygıyı düşürmesi, iyi oluş ve akışı yükseltmesi durumuyla ilişkili olduğunu teyit etmektedir.

Çalışmaya katılan halk eğitim merkezi kursiyerlerinin katıldıkları kurs türüne göre katılımcıların; yaş, serbest zaman doyumunu, akış yaşantısı, kaygı, iyi oluş düzeyleri arasındaki korelasyon incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Sosyal-kültürel kurslara devam eden katılımcıların yaşı ile akış yaşantısı arasında pozitif yönde zayıf-orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna karşılık katılımcıların yaşı ile iyi oluş, serbest zaman doyumunu ve kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde bulunan ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir. Katılımcıların iyi

oluş düzeyleri ile serbest zaman doyumları ve iyi oluş düzeyleri ile akış deneyimleri arasında pozitif yönde zayıf-orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna karşılık katılımcıların iyi oluş düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında ve akış yaşantıları ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönde zayıf düzeyde bulunan ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir. Katılımcıların akış yaşantıları ile serbest zaman doyumları arasında pozitif yönde zayıf-orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönde zayıf düzeyde bulunan ilişki anlamlı değildir. Diğer çalışmalar incelendiğinde yaş ile akış arasında ilişki olmadığını, yaşın akışı etkilemediğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Ak, 2020; B. Kaya vd., 2015; Koror ve Alpullu, 2020). Yaş ile iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda ise çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır. Yaş ilerledikçe mutluluk düzeylerinin arttığını (Akyüz, 2018; Kerimov, 2020; Ünübol vd., 2020) gösteren çalışmalar olduğu gibi; iyi oluşun, yaşam doyumunun yaşla ilişkili olmadığını (Geerling ve Diener, 2020; Gigantesco vd., 2019) gösteren araştırmalar da mevcuttur. Yaş ile serbest zaman doyumları arasında anlamlı ilişki olmadığını gösteren araştırma mevcuttur (Aydın, 2019). Yapılan araştırmalarda sosyal kültürel aktivitelere katılan, hobi okullarına giden kişilerin yaşam doyumları, öznel iyi oluşları yüksek çıkmıştır (Karataş, 2016; Kırmızıer, 2018; Şen, 2019; Yoon vd., 2020). Ayrıca tiyatro seyircilerinin, müzik icracılarının akış deneyimleri ve iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişki çıkmıştır (Demirutku ve Ağaoğlu, 2018; Teztel, 2016). Spor yapan kadınların algılanan özgürlük, serbest zaman doyumları ve yaşam doyumunun incelendiği araştırmada, yaş ile yaşam doyumları arasında ve serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Agyar, 2014). Dalış yapanlarla yapılan çalışmada da kişilerin yaşam doyumunu yükselttiği bulunmuştur (Sevinç ve Özel, 2018), sanatla uğraşmanın kaygıyı düşürdüğü bilinmektedir (Demir, 2018). Ayrıca aktif yaşam sürenlerin psikolojik iyi oluşlarının yükseldiği, kaygılarının azaldığı ve depresyondan korunduklarını gösteren çalışmalar mevcuttur (Akyüz, 2018; Başar, 2018; Karaçam & Pulur, 2017). Bulguların alanyazındaki benzer çalışmaların sonuçlarının bazılarıyla örtüştüğü, bazılarıyla ise örtüşmediği görülmüştür. Bu nedenle kesin bir kanıya varılamamakla birlikte; yaşın akış deneyimiyle ilişkili olmadığını gösteren çalışmalar, araştırma bulgumuz olan yaş ile akış deneyimi arasındaki pozitif ilişkiyi teyit etmemektedir. Ayrıca bir sosyal, kültürel etkinliğe katılan kişilerin, serbest zaman doyumları, iyi oluş düzeylerinin ve akış deneyimleri durumlarıyla ilişkili olduğunu, iyi oluşun, serbest zaman doyumunun ve akış deneyimini olumlu etkilediğini teyit

etmektedir. Ayrıca serbest zaman aktivitelerinin ve psikolojik iyi oluşun, kaygıyı düşürmesi durumuyla ilişkili olduğunu teyit etmektedir.

Çalışmaya katılan halk eğitim merkezi kursiyerlerinin katıldıkları kurs türüne göre katılımcıların; yaş, serbest zaman doyumu, akış yaşantısı, kaygı, iyi oluş düzeyleri arasındaki korelasyon incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Mesleki-teknik kurslara devam eden katılımcıların yaşı ile serbest zaman doyum düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf-orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların; yaşı ile iyi oluş düzeyleri ve yaşı ile akış yaşantıları arasında pozitif yönde; katılımcıların yaşı ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönde zayıf düzeyde bulunan ilişki anlamlı değildir. Katılımcıların, iyi oluş düzeyleri ile serbest zaman doyumu ve iyi oluş düzeyleriyle akış yaşantıları arasında pozitif yönde zayıf- orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların, iyi oluş düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde; akış yaşantıları ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönde, zayıf düzeyde bulunan ilişki anlamlı değildir. Katılımcıların, akış yaşantıları ile serbest zaman doyumları arasında pozitif yönde zayıf-orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların, serbest zaman doyum düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki pozitif yönde zayıf düzeyde bulunan ilişki anlamlı değildir. Diğer çalışmalar incelendiğinde; yaş ile serbest zaman doyumu arasında pozitif yönlü olan, yaş ilerledikçe serbest zaman doyumunun yükseldiğini gösteren çalışmalar (Akyüz, 2018; Ayyıldız, 2015; Yiğit, 2018) mevcuttur. Buna karşılık yaş ile akış ve kaygı arasında ilişki olmadığını, yaşın akışı ve kaygıyı etkilemediğini gösteren çalışmalar vardır. Raketlon sporcularının, kapalı alan rekreasyonu yapanların, farklı aktivitelere katılan x ve y yaş kuşaklarının incelendiği araştırmalar yaş ile akış deneyimi arasında anlamlı ilişki olmadığını göstermiştir (Ak, 2020; B. Kaya vd., 2015; Korur ve Alpullu, 2020). Ayrıca dağcılık antrenörlerinin ve üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin incelendiği araştırmalarda da yaş ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur (Tektaş, 2014; Tezer, 2018). Yaşın iyi oluş üzerinde anlamlı etki etmediğini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Geerling ve Diener, 2020; Gigantesco vd., 2019). Yaşam boyu öğrenme yeterlilikleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, yaş ile iyi oluş düzeyleri arasında ilişki olmadığı, öğretmenlerin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumlarının incelendiği araştırmada yaş ile yaşam doyumu arasında ilişki olmadığı bulunmuştur (Köksal, 2019; Kumral, 2019). iyi oluş düzeyleri ile serbest zaman doyumu arasındaki ilişkiyi gösteren araştırmalar incelendiğinde; meslek edindirme ya da

hobi kursuna gitmenin (Arslan, 2010; Dığrak, 2014), ciddi serbest zaman aktivitelerine katılmanın (Bozda1, 2019; H. Liu ve yu, 2015; 1z1elik, 2017), boş zamanını evde internet ortamında zaman ge1irmek yerine dışarıda ge1irmenin (G1ral, 2013), serbest zaman aktiviteleriyle meşgul olan yaşlıların (Ragheb & Griffith, 2018), iyi oluşları ,mutlulukları, yaşam doyumları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca akış ile iyi oluş arasında da ilişki incelendiğinde, farklı ektinliklerde yaşanan akışın (Ak, 2020; B. Kaya vd., 2015; Koror & Alpulu, 2020; T. Liu & Csikszentmihalyi, 2020; Ryan & Deci, 2020; Seligman, 2020; Yara1, 2015), yaşam boyu gelişim i1inde olmanın (Tse vd., 2020), iyi oluşu olumlu y1nde etkilediği bulunmuştur. Ayrıca yaşam boyu 1đrenmeyi devam ettiren kişiler, kendilerini geliştirmeleri sayesinde akış yaşar (Csikszentmihalyi, 2018). Serbest zamanlarında sosyal etkinliklere katılmanın yanında, kendi yaşamında kariyer alanı da dahil farklı alanlarda kendini geliştirmeyi ama1 edinen kişilerin, ayrıca yaşam boyu 1đrenme yeterlikleri y1ksek olan kişilerin daha mutlu oldukları bulunmuştur (Kumral, 2019; Kushlev vd., 2018). Serbest zaman aktivitelerine katılmanın stresi azalttığı bulunmuştur (Aşkın, 2019; Bedir, 2016; Doğaner, 2017; U1ar, 2018). Mesleki-teknik kurs a1ısından bir 1alışmaya rastlanmamakla birlikte, akışı en 1ok deneyimleyen kişilerin mesleğini severek yapan kişiler olduğu bilinmektedir. (Seligman, 2020). Ayrıca ototelik kişilik 1zelliği olan bireylerin, yani akış deneyimi yaşamayı ve bu hali korumayı kolay sağlayabilen ve yaptığı işin kendisini 1d1l g1ren ve de kendi becerisini yapılan işin zorluğuna yaklaştırmaya 1alışan karakter 1zelliklerinin bileşimi olan kişilik yapısına sahip kişilerin, yeni 1đrenmeler aracılığıyla akış yaşadıkları ve daha mutlu oldukları bilinmektedir (Yara1, 2015). Yaşam boyu 1đrenmenin de kişiye geliştirici 1zellikleri sayesinde, bireylerin 1z yeterliklerini y1kseltmesini, kişiye mesleki a1ıdan daha verimli ve mutlu hissetmelerini sağlamaktadır (Akpınar, 2020). Bulguların alanyazındaki sonu1larla 1rt1şmesi; yaş ilerledik1e serbest zaman doyumunun arttığını, buna karşılık; kayđı, akış ve iyi oluşun yaştan 1ok fazla etkilenmediğini teyit etmektedir. Ayrıca mesleki a1ıdan kendini geliştirmenin, yeni 1đrenmelerin kişilerin, serbest zaman doyumunu, iyi oluş d1zeylerinin ve akış deneyimleri durumlarıyla ilişkili olduğunu, iyi oluşun, serbest zaman doyumunun ve akış deneyimini olumlu etkilediğini teyit etmektedir.

Yapılan 1oklu regresyon analizi sonucunda, katılımcıların bağımsız değişken olan serbest zaman doyumları ve akış yaşantılarının, bağımlı değişken olan katılımcıların iyi oluşlarını %20,8 yordadığı bulunmuştur. Bu 1alışmadan 1nceki bulgularda da serbest zaman doyumunu ve akış yaşantısı değişkenlerinin iyi oluşla ilişkili olduğu g1r1lm1řt1r.

Ergenlerle yapılan çalışma yapılandırılmış etkinliklere katılmanın bireylerin psikolojisine, sosyalleşmesine katkı sağladığı (Bartko ve Eccles, 2003), sosyalleşmenin iyi oluş, mutlu bir yaşam üzerindeki etkisi olduğu (Biswas-Diener & Diener, 2006) , başarı ve gelişmenin iyi oluşa katkısı (Katsumi vd., 2021), gönüllü faaliyetlere katılmanın, hobi (Şen, 2019), sanat, spor gibi aktivitelerle serbest zamanını aktif geçirmenin, serbest zaman doyumunun (Aşkın, 2019; O. Aydın, 2019; Balkan, 2019; Bedir, 2016; Cengiz & Yaşartürk, 2020; Doğaner, 2017; Doğusan, 2019; Gezgiç, 2014; Gökçe, 2008; Güven, 2018; Kaplan, 2016; Kırmızıer, 2018; H. Liu & yu, 2015; Ortaç, 2019; Öztaş, 2018; Yalçinkaya, 2019; Yaşartürk & Bilgin, 2019; Yengeç, 2019; Yıldız, 2015) , serbest zaman katılım sıklığının (Aydın, 2016; Yerlisu vd., 2012), yaşam doyumunu, öznel iyi oluşu büyük oranda etkilediği, başarılı yaşlanmaya katkı sağladığı bulunmuştur (Bozdağ, 2019; Cabbaroğlu, 2019; Dal, 2018a; Karaca, 2015; Ulutaş, 2019; Yoon vd., 2020). Türkiye’de başarılı yaşlanma adına yaşam boyu öğrenme merkezlerinin çoğalması ve yaşlılara da hitap edecek şekilde kursların açılması (Demir Çelebi, 2020), yaşam boyu öğrenmeye devam edenlerin daha mutlu olduğu (Kumral, 2019), aktif bir yaşamın psikolojik iyi oluşu yükselttiği, depresyondan koruduğu (Akyüz, 2018; Başar, 2018; Karaçam ve Pulur, 2017) bulunmuştur. Aynı şekilde akış deneyiminin iyi oluş üzerindeki etkilerini gösteren birçok çalışma vardır. Sanat dallarıyla meşgul olurken yaşanan akış deneyiminin (Demirutku & Ağaoğlu, 2018; A. Kaya, 2014; Teznel, 2016), çeşitli spor etkinliklerinde ve farklı etkinliklerde yaşanan akışın (Ak, 2020; B. Kaya vd., 2015; Korur & Alpullu, 2020; T. Liu & Csikszentmihalyi, 2020; Ryan & Deci, 2020; Seligman, 2020; Yazar, 2015), yaşam boyu gelişim içinde olmanın (Tse vd., 2020), iyi oluşu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Bulguların alanyazındaki sonuçlarla örtüşmesi serbest zaman aktivitelerine katılmanın, aktif bir yaşam sürüp yeni öğrenmelere açık olmanın ve bu aktivitelerde akış yaşamanın iyi oluşa etki ettiğini teyit etmektedir.

6. SONUÇ

Bu araştırmada serbest zaman aktivitesi olarak bir halk eğitim merkezi kursuna giden bireylerin serbest zaman doyumları, akış deneyimleri ve psikolojik iyi oluşları arasında ilişki olup olmadığı ve katıldıkları kursun türüne göre serbest zaman doyumları, akış deneyimleri ile iyi oluşları arasında farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir.

1. Sosyal-kültürel kurslara devam eden katılımcıların yaşı ileri olanların, evli olanların ve daha öncesinde bir kursa katılanların oranı mesleki-teknik kurslara devam eden katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur.
2. Sosyal-kültürel kurslara katılan kursiyerlerin iyi oluş ve serbest zaman doyum düzeyleri, mesleki-teknik kurslara katılanlara göre daha yüksek bulunmuştur.
3. Akış yaşantısı ve kaygı düzeyleri kurs türüne göre farklılık göstermemiştir.
4. Sosyodemografik özelliklerine göre; kadın katılımcıların akış deneyimleri yüksek bulunmuştur.
5. Katıldıkları kurs türüne göre bakıldığında; sosyal-kültürel kurslara devam eden katılımcılardan kadın olanların, evli olanları ve çalışmayanların akış deneyimleri daha yüksek çıkmıştır.
6. Mesleki-teknik kurslara devam eden kadın katılımcıların akış deneyimi yüksek çıkmıştır.
7. Sosyodemografik özelliklerine göre kaygı düzeyleri incelendiğinde ise ortaokul ve altı mezunu olanların, ekonomik durumu orta düzeyde olanların daha kaygılı oldukları bulunmuştur.
8. Sosyodemografik özelliklerine göre serbest zaman doyum düzeyleri incelendiğinde; kadınların, evlilerin ve ortaokul ve altı mezunu olanların serbest zaman doyumları daha yüksek çıkmıştır. Katıldıkları kurs türüne göre de sosyal-kültürel kurslara devam eden katılımcılardan kadın olanların; mesleki-teknik kurslara devam eden kadın, evli katılımcıların serbest zaman doyumları daha yüksek çıkmıştır.
9. Tüm katılımcıların (n=159), yaş ile akış deneyimi ve yaş ile serbest zaman doyumları arasında pozitif yönde zayıf- orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur.

10. Sosyal-kültürel kurslara katılan katılımcıların (n=96), yaş ile akış deneyimi arasında pozitif yönde zayıf-orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur.
11. Mesleki-teknik kurslara katılan katılımcıların (n=63), yaş ile serbest zaman doyumunu arasında pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur.
12. Tüm katılımcıların (159), iyi oluş ile akış deneyimi ve iyi oluş ile serbest zaman doyumunu arasında pozitif yönde zayıf-orta düzeyde; akış deneyimi ile kaygı arasında negatif yönde zayıf düzeyde, akış deneyimi ile serbest zaman doyumunu arasında pozitif yönde zayıf-orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur.
13. Sosyal-kültürel kurslara katılan katılımcıların (n=96), iyi oluş ile akış deneyimi arasında; iyi oluş ile serbest zaman doyumunu arasında; akış deneyimi ile serbest zaman doyumunu arasında pozitif yönde zayıf-orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur.
14. Mesleki-teknik kurslara katılan katılımcıların (n=63), iyi oluş ile akış deneyimi arasında; iyi oluş ile serbest zaman doyumunu arasında; akış deneyimi ile serbest zaman doyumunu arasında pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur.
15. Çoklu regresyon analizi sonucunda serbest zaman doyumunu ve akış deneyiminin bağımlı değişken olan iyi oluşu %20,8 yordadığı bulunmuştur.

Araştırma sonuçları ışığında araştırmacılara yönelik verilebilecek öneriler şu şekildedir:

- Çalışma ön test-son test şeklinde planlanmış, fakat yaşanan pandemi nedeniyle araştırma yöntemi değiştirilmek zorunda kalınmıştır. Kurs katılımcılarına yönelik kursa başladıklarında (hiç kursa gitmeyenler ve gidenler tespit edilerek) ve kurs bitiminde olacak şekilde aradaki farkı görebilmek adına, ön test-son test yöntemi kullanılarak bu çalışma tekrar yapılabilir.
- Halk eğitim merkezi seçimi Bursa ilinde Nilüfer ve İnegöl Halk eğitim merkezleriyle sınırlı kalmıştır. Farklı ilçeler ve illerdeki kurslarda ve daha fazla örneklem grubuyla bu çalışma tekrar edilebilir.
- Halk eğitim merkezlerindeki farklı kursları da içine alacak bir çalışma yapılabilir.

- Çalışma sadece halk eğitim merkezi kursunda değil, belediyelerin açtığı kurslarda ya da özel olarak açılan kurslarda da yapılabilir. İlaveten özel ücretli kurslara giden kursiyerler ile belediyelerin ya da halk eğitim merkezlerinin açtığı ücretsiz kurslara giden katılımcıların karşılaştırılması yapılabilir.

Araştırma sonuçları ışığında uygulamacılara yönelik verilebilecek öneriler şu şekildedir:

- Millî Eğitim Bakanlığı, serbest zaman kullanımı açısından halk eğitim merkezi kurslarına katılımın, iyi oluş üzerindeki etkilerini de içine alan tanıtımlarını çoğaltması önerilebilir.
- Hizmet sağlayıcıları (halk eğitim merkezleri, belediyeler, özel kurslar), her yaştan bireyin teşvik edilmesini ve halkın bu imkanlara kolaylıkla ulaşabilmesini sağlayacak stratejiler geliştirebilir.
- İlaveten hizmet sağlayıcıları hastalar, yaşlılar, tutuklular, bağımlılar, göçmenler gibi özel grupları bu tarz serbest zaman katılımlarına teşvik edecek stratejiler geliştirebilir.

Araştırma sonuçları ışığında katılımcılara yönelik verilebilecek öneriler şu şekildedir:

- Serbest zamanlarını aktif şekilde değerlendirmenin kişiye fiziksel, sosyal psikolojik olarak birçok faydası olduğunu gösteren çok çeşitli araştırmalar mevcuttur. Bunlardan biri de bireyi hedeflerine taşıma, kendini gerçekleştirme vb. işlevleri gibi çeşitli getirileri sayesinde, kişisel gelişimle bu zamanları değerlendirmektir. Bireyler bu tarz kurslara katılarak çeşitli beceriler elde edebilir ya da mesleki açıdan kendilerini geliştirerek, zamana ayak uyduracak yetkinliğe kavuşarak güncel kalabilir veya eğitimlerini bir adım öteye taşıyabilirler.
- Yaşanan pandemi nedeniyle gelen kapatmalar sonrası, verilerin bir kısmının telefonla görüşmeyle toplanması esnasında, katılımcıların birçoğunun evden çıkamamanın sıkıntısını derin yaşamadıkları, edindikleri çeşitli hobilerle (dikiş, resim, müzik, örgü vb.) zamanlarını güzel değerlendirdikleri, bundan keyif aldıkları üzerine dönütler alınmıştır. Hobilerin rahatlatıcı ve psikolojiyi koruyucu etkisinin yadsınamaz olduğu pandemide de açıkça görülmüştür. Bireyler kendini geliştirmenin yanında çeşitli hobiler edinmek maksadıyla da kurslara katılabilirler.

KAYNAKLAR

- Agyar, E. (2014). Contribution of Perceived Freedom and Leisure Satisfaction to Life Satisfaction in a Sample of Turkish Women. *Social Indicators Research*, 116(1), 1-15.
- Ak, M. O. (2020). *Yaş Kuşaklarının Rekreatif Faaliyetlerinin Akış Kuramına Göre İncelenmesi* [Doktora tezi]. Marmara Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Akpınar, Ş. (2020). *Öğretmenlerin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri İle İyilik Hali Ve Özyeterlik İnancı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Afyonkarahisar İli Örneği* [Yüksek Lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Hayat Boyu Öğrenme Ve Yetişkin Eğitimi Bilim Dalı.
- Aksoy, M. (2013). Kavram Olarak Hayat Boyu Öğrenme ve Hayat Boyu Öğrenmenin Avrupa Birliği Serüveni. *Bilgi*, 64, 23-48.
- Akyüz, H. (2018). *Boş Zaman Tüketicilerinin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Olimpik Kış Festivali Örneği* [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Arıdağ, N. Ç., Erus, S. M., & Seydoğulları, S. Ü. (2019). Eş Desteğinin Evlilik Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1014-1024.
- Arslan, S. (2010). *Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi ile Rekreatif Etkinliklerinin Sunumuna ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri (Ankara Büyükşehir Örneği)* [Doktora tezi]. Ankara Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Yaşam Boyu Öğrenme ve Yetişkin Eğitimi Anabilim Dalı.
- Arya, M., Kösterelioğlu, İ., & Çelen, Ü. (2016). Öğretmenlerin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 0-0. <https://doi.org/10.17218/husbed.88537>
- Aşkın, A. (2019). *Sağlık Çalışanlarının (Doktor ve Hemşireler) Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım Zamanları ile Algılanan Stres Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin Analizi (SBÜ Dr. Siyami Ersek Göğüs Kalp ve Damar Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi Örneği)* [Yüksek Lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı / Hareket ve Antrenman Bilim Dalı.
- Avşaroğlu, Z. (2017). *Bir Dönem Boyunca Verilen Pozitif Psikoloji Dersinin Öğrencilerin Mental İyi Oluş ve Kişisel İyi Oluşlarına Olan Etkisinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Aydın, İ. (2016). *Fitnes Katılımcılarının Rekreatif Etkinliklere Yönelik İlgi ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Gazi Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Aydın, O. (2019). *Üniversitede Öğrenim Gören Elit Düzey Bocce Sporcularının Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Tatmin ve Benlik Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Bartın Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı / Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı.

Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Gazi Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı.

Bahadır, T. K. (2010). *Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerin Yaşam Kalitesi ve Bazı Psikolojik Özelliklerinin İncelenmesi* [Doktora tezi]. Marmara Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Balkan, N. (2019). *Rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin yaşam doyumlarının, boş zaman tutumlarına etkisinin incelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği)tez* [Yüksek Lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Anabilim Dalı.

Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2018). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (35. bs). Remzi Kitabevi.

Bartko, W. T., & Eccles, J. S. (2003). Adolescent Participation in Structured and Unstructured Activities: A Person-Oriented Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(4), 233-241. <https://doi.org/10.1023/A:1023056425648>

Başar, S. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.

Başbakanlık Mevzuatı Geliştirme ve Yayın Genel Müdürlüğü. (2021). <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2018/04/20180411-13.htm>

Beard, J. G., & Ragheb, mounir G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.

Bedir, F. (2016). *Boş Zaman (Rekreasyonel) Aktivitelerinin Stresin Üstesinden Gelebilmeye Rolünün İncelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı.

Beşikçi, T. (2016). *Macera Rekreasyonunda Heyecan Arayışı, Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Çok Hafif Hava Araçları (ÇHHA) Pilot Örneği* [Yüksek Lisans tezi]. Celal Bayar Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Anabilim Dalı Konu:Spor = Sports.

Bilgin, D. (2017). *Understanding the relationship between happiness and creativity in terms of the dimensions of psychological and subjective well-being Psikolojik ve öznel iyi oluş bağlamında mutluluk ile yaratıcılık arasındaki ilişkiyi anlamlandırma* [Yüksek Lisans tezi]. İstanbul Bilgi Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Endüstri ve Örgüt Psikolojisi Anabilim Dalı / Endüstri ve Örgüt Psikolojisi Bilim Dalı.

Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2006). The Subjective Well-Being of the Homeless, and Lessons for Happiness. *Social Indicators Research*, 76(2), 185-205. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-8671-9>

Bonaiuto, M., Mao, Y., Roberts, S., Psalti, A., Ariccio, S., Ganucci Cancellieri, U., & Csikszentmihalyi, M. (2016). Optimal Experience and Personal Growth: Flow and the Consolidation of Place Identity. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01654>

Boyacı, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeylerinin PERMA Modeline Göre Yordanması: Sosyal Destek ve Pozitifliğin Rolü. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 109-116.

Bozdağ, Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinin boş Zaman Etkinliklerine Katılım Düzeylerinin Boş Zaman ve Yaşam Tatminlerine Etkisi / Effect of levels of participation in leisure time activities of university students on leisure time and life satisfaction [Yüksek Lisans tezi]. Batman Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı.

Bramham, P. (2006). Hard and Disappearing Work: Making Sense of the Leisure Project. *Leisure Studies*, 25(4), 379-390.

Bulut, S., & Dilmaç, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler Psikolojik İyi Oluş Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 349-374. <https://doi.org/10.26466/opus.472450>

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

Cabbaroğlu, M. (2019). Sportif Rekreasyon Etkinliği Olarak Zumba ve Pilates'in Yaşam Doyumu ve Mutluluk üzerine Etkisi (Muğla İli Örneği) [Yüksek Lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Anabilim Dalı.

Cengiz, R., & Yaşartürk, F. (2020). Fitness Katılımcılarının Spor Salonlarındaki Hizmet Kalitesi ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 48-62.

Chen, Y.-C., Li, R.-H., & Chen, S.-H. (2013). Relationships Among Adolescents' Leisure Motivation, Leisure Involvement, and Leisure Satisfaction: A Structural Equation Model. *Social Indicators Research*, 110(3), 1187-1199.

Cihangir Çankaya, Z. (2005). Öz-belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma Self-determination model: Autonomy support, need satisfaction and well being [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı.

Csikszentmihalyi, M. (2018). *Akış: Mutluluk Bilimi* (B. Satılmış, Çev.; 3. bs). Buzdağı Yayınevi.

Çakır, V. O. (2017). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.

Çevik, H. (2020). Investigating the Relationship between Perceived Stress and Leisure Coping Strategies among University Students: Eskisehir Technical University Case. *International Education Studies*, 13(6), 67-77.

Çirkin, Z., & Göksel, T. (2016). Mutluluk ve Gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71(2), 375-400. https://doi.org/10.1501/SBFder_0000002397

Çoban, Y. (2018). *Kur'an kursu öğrencilerinde öznel iyi olma ve kaygı (anksiyete) durumu üzerine bir araştırma* [Yüksek Lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı / Din Eğitimi Bilim Dalı.

Dal, S. (2018a). *İşyeri Rekreasyonunun Çalışanların İş Performansı, Örgütsel Özdeşleşme ve İyilik Hali(Wellness) Üzerine Etkisi* [Doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı / Spor Yönetimi Bilim Dalı.

Dal, S. (2018b). *Refah'ın Ötesi: Öznel İyi Oluş Üzerine Ekonometrik Denemeler* [Doktora tezi]. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ekonometri Anabilim Dalı Ekonometri Bilim Dalı.

de Carvalho, T. F., de Aquino, S. D., & Natividade, J. C. (2021). Flourishing in the Brazilian context: Evidence of the validity of the PERMA-profiler scale. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01587-w>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Demir Çelebi, Ç. (2020). *Başarılı Yaşlanma ve Türkiye İçin Bir Program Denemesi* [Doktora tezi]. Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Demir, V. (2018). Sanatla Terapi Programının Bireylerin Kaygı, Sosyal Kaygı ve Sağlık Kaygısı Düzeyleri Üzerine Etkisi. *International Journal of Social Science*, 1(2), 223-234.

Demiral, S. (2018). *Açık Alan Rekreasyonuna Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi: Şavşat-Karagöl Örneği* [Yüksek Lisans tezi]. Batman Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı.

Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenirliği (Five-dimensional model of well-being: The validity and reliability of Turkish version of PERMA-Profiler). *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.

Demirutku, K., & Ağaoğlu, D. (2018). Tiyatro İzleyicisinin Akış Deneyimi: Duygudurumların Çeşitliliği, Yoğunluğu ve Değeri Hipotezlerinin Sınanması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(3), 33-60. <https://doi.org/10.31682/ayna.424536>

Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.

Dığrak, E. (2014). *Meslek ve Hobi Edindirme Kursuna Katılan ve Katılmayan Kadınların Ruh Sağlığı Durumlarının Karşılaştırılması* [Yüksek Lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Hemşirelik Anabilim Dalı / Halk Sağlığı Hemşireliği Bilim Dalı.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4(15). <https://doi.org/10.1525/collabra.115>

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.

Dılmaç, O. (2011). Görsel Sanatlar Öğretmeni Adaylarının Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*, 24, 49-65.

Doğan, M., Elçi, G., & Gürbüz, B. (2019). Serbest Zaman Doyumu, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İş Tatmini İlişkisi: Akademisyenler Üzerine Bir Araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 154-164. <https://doi.org/10.33689/spormetre.521555>

Doğan, M. N. (2018). *Hukuk Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelerden Elde Ettikleri Faydaların ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Gazi Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı.

Doğan, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş = The Five Factor Personality Traits and Subjective Well-Being. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.

Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *An Examination of the Relationships between Two-Dimensional Self-Esteem and Subjective Well-Being*, 0(33), 107-117.

Doğaner, S. (2017). *Düzenli Egzersiz Programının Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Etkisi* [Doktora tezi]. Ankara Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Spor Bilimleri Anabilim Dalı.

Doğru, N. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi* [Doktora tezi]. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı.

Doğusan, S. N. (2019). *Ciddi Serbest Zaman Katılımında Uzun Mesafe Koşucularının Deneyimlerinin Öz Belirleme Yaklaşımına Göre İncelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Ankara Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Spor Bilimleri Anabilim Dalı.

Ergün, G., & Meriç, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı ile Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2), 233-240. <https://doi.org/10.17049/ataunihem.524124>

Fřařková, M., Říha, P., Preiss, M., Bob, P., Nečasová, M., Koritřáková, E., & Rektor, I. (2021). Lifelong impact of extreme stress on the human brain: Holocaust survivors study. *Neurobiology of Stress*, 14, 100318. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2021.100318>

Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), Article 1. <https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/15>

Frankl, V. E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı* (S. Budak, Çev.; 48. bs). Okuyan Us.

Frøyland, L. R., Bakken, A., & von Soest, T. (2020). Physical Fighting and Leisure Activities among Norwegian Adolescents—Investigating Co-occurring Changes from 2015 to 2018. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(11), 2298-2310. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01252-8>

Geerling, D. M., & Diener, E. (2020). Effect Size Strengths in Subjective Well-Being Research. *Applied Research in Quality of Life*, 15(1), 167-185. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9670-8>

Gezgiç, G. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Aktivitesine Katılmalarının Depresyon Düzeylerine Etkisi* [Yüksek Lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Anabilim Dalı.

Gigantesco, A., Fagnani, C., Toccaceli, V., Stazi, M. A., Lucidi, F., Violani, C., & Picardi, A. (2019). The Relationship Between Satisfaction With Life and Depression Symptoms by Gender. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00419>

Govindasamy, D., Ferrari, G., Maruping, K., Bodzo, P., Mathews, C., & Seeley, J. (2020). A qualitative enquiry into the meaning and experiences of wellbeing among young people living with and without HIV in KwaZulu-Natal, South Africa. *Social Science & Medicine*, 258, 113103. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113103>

Gökçe, H. (2008). *Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişisinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı.

Gökçe, H., & Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145. <https://doi.org/10.17644/sbd.171376>

Gökçe, H., Uygurtaş, M., & Morca, Ş. (2020). Düzenli Fiziksel Etkinliklere Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu Serbest Zamanlarda Algılanan Özgürlük Ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(26), 4408-4420. <https://doi.org/10.26466/opus.650826>

Göral, Ş. (2013). *İnternet ortamında geçirilen boş zamanın üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyum değerlerine etkisi Effects of leisure time spent on internet to university students' happiness and life satisfaction levels* [Yüksek Lisans tezi]. Gazi Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı / Spor Yönetim Bilimleri Bilim Dalı.

Gu, Y., Beato, J. M., Amarante, E., & Chesebro, A. G. (2020). Assessment of Leisure Time Physical Activity and Brain Health in a Multiethnic Cohort of Older Adults. *JAMA Network Open*, 3(11). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.26506>

Gurbetoğlu, A. (2018). Bilimsel araştırma yöntemleri. *İstanbul Ticaret Üniversitesi*, 11.

- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y., & Karataş, Z. (2011). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Çatışma Çözme Becerilerinin ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Education Sciences*, 6(1), 341-361.
- Güven, Y. (2018). *Çalışanların Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisi* [Yüksek Lisans tezi]. Gazi Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-1246.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2013). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- İlhan, T. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Öznel İyi Oluş* [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- İşigüzel, B., & Çam, S. (2014). The adaptation of Flow Short Scale to Turkish: A validity and reliability study<p>Flow Yaşantısı Ölçeği Kısa Formunun Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 11(2), 788-801.
- Ji-Sook, H., & Patterson, I. (2007). An Analysis of the Influence That Leisure Experiences Have on a Person's Mood State, Health and Wellbeing. *Annals of Leisure Research*, 10(3/4), 328.
- Kalkan, A. (2020). *Öğretmenlerde Evlilik Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Adana İli Örneği* [Yüksek Lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Kaplan, K. (2016). *Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Oluş, Öz-yeterlik: Lise Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme* [Yüksek Lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Anabilim Dalı.
- Karaca, A. A. (2015). *Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Başetme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı.
- Karaçam, A., & Pulur, A. (2017). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algısı, Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş Ve Fiziksel Saygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-22. <https://doi.org/10.29065/usakead.287684>
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş Zaman Değerlendirme* (7. bs). Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., & Başaran, Z. (1996). Stresle Başa Çıkma Rekreasyon Faktörü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(4), 55-64.
- Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme* (1. bs). Gazi Kitabevi.
- Karaman, M. (2015). *Rekreasyonel Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Tatmini ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Gazi Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı.

Karataş, E. (2016). *Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programının 15-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Mutluluk Düzeyleri, Duyguları İfade Etme Eğilimleri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Psikiyatrik Belirtilerine Etkisi* [Yüksek Lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Anabilim Dalı.

Karslı, N. (2019). Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 15, 173-205. <https://doi.org/10.32950/rteuifd.549409>

Katsumi, Y., Kondo, N., Dolcos, S., Dolcos, F., & Tsukiura, T. (2021). Intrinsic functional network contributions to the relationship between trait empathy and subjective happiness. *NeuroImage*, 227, 117650. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.117650>

Kaya, A. (2014). *Dışavurumcu Sanat Terapinin Üniversite öğrencilerinde akış durumu ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi* [Yüksek Lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.

Kaya, B., Metin, T., & Akoğlan Kozak, M. (2015). Kapalı Rekreasyon Tesislerinde Kullanıcıların Akış Deneyimi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 12(2).

Kayaoğlu, A., & Tuna, Y. (2010). *Psikolojiye Giriş* (S. Ünlü, Ed.; 2. bs). Anadolu Üniversitesi.

Kelly, C. M., Strauss, K., Arnold, J., & Stride, C. (2020). The Relationship Between Leisure Activities and Psychological Resources That Support a Sustainable Career: The Role of Leisure Seriousness and Work-Leisure Similarity. *Journal of Vocational Behavior*, 117, 103340. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103340>

Kerimov, E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Dini Tutum Ve Yaşam Doyumunun Mutluluk Üzerindeki Rolü (Azerbaycan Örneği)* [Doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Birimleri Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı.

Kermen, U. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin İhtiyaç Doyumu Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı.

Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme* (4. bs). Gazi Kitabevi.

Kırmızıer, E. (2018). *Çeşitli Rekreasyon Faaliyetlerinin Öznel İyi Oluşa Etkisi: Yenilenme ve Ağırlandırma Perspektifinden Karşılaştırmalı Bir Değerlendirme* [Yüksek Lisans tezi]. Mersin Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı.

Kocaman-Karoğlu, A., & Atasoy, B. (2018). Sosyal Medya Kullanımı ile Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 826-839. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.330525>

Korer, E., & Alpullu, A. (2020). Raketlon Sporcularının Akış Kuramı Boyutunda Farklılıkların İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 97-105.

Köksal, G. (2019). *Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Tatmini İlişkisi: Beden Eğitimi Öğretmenleri Örneği* [Yüksek Lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı.

Köroğlu, E. (2018). *İsteklendirici Görüşme Yöntemi Elkitabı*. HYB Basım Yayın.

Kubzansky, L. D., Huffman, J. C., Boehm, J. K., Hernandez, R., Kim, E. S., Koga, H. K., Feig, E. H., Lloyd-Jones, D. M., Seligman, M. E. P., & Labarthe, D. R. (2018). Reprint of: Positive Psychological Well-Being and Cardiovascular Disease: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(23, Part B), 3012-3026. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.10.023>

Kumral, İ. (2019). *Hayat Boyu Öğrenme Merkezi (Hbom) Öğrencilerinin Yaşam Boyu Öğrenme Yeterlilikleri İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İsmek Örneği)* [Yüksek Lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı / Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı.

Kushlev, K., Heintzelman, S. j., Oishi, S., & Diener, E. (2018). The declining marginal utility of social time for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 74, 124-140. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.04.004>

Lebuda, I., & Csikszentmihalyi, M. (2020). All You Need Is Love: The Importance of Partner and Family Relations to Highly Creative Individuals' Well-Being and Success. *Journal of Creative Behavior*, 54(1), 100-114.

Liu, H., & yu, bin. (2015). Serious Leisure, Leisure Satisfaction and Subjective Well-Being of Chinese University Students. *Social Indicators Research*, 122(1), 159-174.

Liu, T., & Csikszentmihalyi, M. (2020). Flow among introverts and extraverts in solitary and social activities. *Personality and Individual Differences*, 167, 110197. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110197>

Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement. *Social Indicators Research*, 57(1), 43-71.

Lupu, E., Cecilia, G., Elena, S., & Georgeta, N. (2014). Education Regarding Addictions and the Impact of Leisure Time Physical Activities Upon the Control of the Addictive Behaviour. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 283-287. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.373>

Maslow, A. (2021). *İnsan olmanın Psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.; 11. bs). Kuraldışı Yayıncılık.

Meriç, O. (2019). *Geleneksel sporlarımızdan kuşak güreşi sporcu ve yöneticilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Trakya Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı.

Metin, T. C., Kesici, M., & Kodaş, D. (2013). Rekreasyon Olgusuna Akademisyenlerin Yaklaşımları. *Journal of Yaşar University*, 8(30), 5021-1. <https://doi.org/10.19168/jyu.98340>

Nash, J. B. (1948). A Philosophy of Recreation in America. *Journal of Educational Sociology*, 21(5), 257. <https://doi.org/10.2307/2263869>

Neulinger, J. (1982). Leisure Lack and The Quality Of Life: The Broadening Scope Of The Leisure Professional. *Leisure Studies*, 1(1), 53-63.

Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(3), 555. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>

Ng, W., Diener, E., Aurora, R., & Harter, J. (2009). Affluence, Feelings of Stress, and Well-being. *Social Indicators Research*, 94(2), 257-271. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9422-5>

Oishi, S., & Diener, E. (2001). Re-examining the general positivity model of subjective well-being: The discrepancy between specific and global domain satisfaction. *Journal of personality*, 69(4), 641-666. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.694158>

Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a Moderator in Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 67(1), 157-184. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00051>

Ortaç, B. (2019). *Üniversite Personelinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılmasının Mutluluk ve Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi Batman Üniversitesi Örneği* [Yüksek Lisans tezi]. Batman Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı / Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı.

Öner, A. (2014). *Hayat boyu eğitimin sağlanmasında halk eğitimi merkezlerinin değerlendirilmesi: Yenişehir Halk Eğitimi Merkezi örneği* *The assessment of public education centers for providing lifelong education: Yenişehir Education Center application* [Yüksek Lisans tezi]. Toros Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / İşletme Anabilim Dalı / İşletme Ekonomisi Bilim Dalı.

Özçelik, Z. (2017). *Çalışanların mesai içi ve dışı boş zaman davranışlarının iş performansı ve ruhsal sağlıkları üzerindeki etkisi* *The effect of employees' workplace and out of workplace leisure behaviours over their job performance and mental health*. Erciyes Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / İşletme Anabilim Dalı / Yönetim ve Organizasyon Bilim Dalı.

Özel, B. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Yaşam Doyum, Tatmin ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Bartın Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı.

Öztaş, İ. (2018). *Farklı Kurumlarda Çalışan Memurların Serbest Zaman Doyum ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi: Kırıkkale İl Örneği* [Yüksek Lisans tezi]. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Öztürk, B. (2019). *Perma Modeline Göre İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Erken Dönem Uyumsuz Şemalar* [Yüksek Lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.

Ragheb, mounir G., & Griffith, C. A. (2018). The Contribution of Leisure Participation and Leisure Satisfaction to Life Satisfaction of Older Persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.

- Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Engeser, S. (2003). *Die erfassung des flow-erlebens*.
- Roy, S., & Orazem, P. F. (2021). Active leisure, passive leisure and health. *Economics & Human Biology*, 43, 101053. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2021.101053>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- 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: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Santrock, J. W. (2018). *Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi : Life-span development* (Yüksel. Galip, Çev.; 13. bs). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumuna Etkisinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69. <https://doi.org/10.17860/efd.56268>
- Saygılı, M. S., & Özmutlu, İ. (2019). 8 Haftalık Halk Oyunları Çalışmalarının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisi (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Örneği). *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2019(2), 47-67.
- Saygın, Ö. (1999). *Halk eğitimi merkezlerinde boş zaman değerlendirme / Free time activities in adult education centers* [Yüksek Lisans tezi]. Ankara Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Seligman, M. E. P. (2020). *Gerçek Mutluluk* (S. K. Akbaş, Çev.; 3. bs). Eksi Kitaplar.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An Introduction. İçinde *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (ss. 279-298). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Sevinç, F., & Özel, Ç. H. (2018). Boş Zaman Aktivitesi Olarak Dalış ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 397-415. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.416816>
- Shi, Y., Cai, J., Wu, Z., Jiang, L., Xiong, G., Gan, X., & Wang, X. (2020). Effects of a nurse-led positive psychology intervention on sexual function, depression and subjective well-being in postoperative patients with early-stage cervical cancer: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 111, 103768. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103768>
- Stebbins, R. A. (2001). Serious Leisure. *Society*, 38(4), 53-57.
- Şanlı Kula, K., & Saraç, T. (2017). Fen Edebiyat Fakültesi Öğrencilerinin Kaygı ve Umutsuzluklarının İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(2), 14-29.

- Şen, K. (2019). *Öğretmenlerin Rekreasyon Aktivitelerine katılımlarının Yaşam Mutluluğu ve İş Performansına Etkisi Üzerine İnceleme* [Yüksek Lisans tezi]. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı.
- Şentuna, B. (2010). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*. İstanbul Üniversitesi. http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/sosyoloji_lisans_ao/bos_zamanlar_sosyolojisi.pdf
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. (2020). <https://e-yaygin.meb.gov.tr/Login.aspx>
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Bilecik HEM. (2020). <http://bilecikhem.meb.k12.tr>
- TDK. (2020, Kasım 15). <https://sozluk.gov.tr/?kelime=serbest>
- Tektaş, N. (2014). Üniversite Mezunlarının Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31.1, 243-253.
- Tezcan, M. (2019). Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sorununun Sosyolojik ve Eğitimsel Yönleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 11(1), 165-179. https://doi.org/10.1501/Egifik_0000000547
- Tezer, N. (2018). Dağcılık Antrenörlerinin Kaygı Düzeyleri İncelemesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 1(1), 1-8. <https://doi.org/10.36415/dagcilik.428464>
- Teztel, G. (2016). Psikolojide Akış Kuramı ve Müzik İcrası Bağlamında Değerlendirilmesi. *Konservatoryum*, 3(2), 1-17.
- Tse, D. c. k., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2020). Beyond challenge-seeking and skill-building: Toward the lifespan developmental perspective on flow theory. *Journal of Positive Psychology*, 15(2), 171-182. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579362>
- Turan, N. (2019). Akış Deneyimi Üzerine Genel Bir Literatür Taraması. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 37, 181-199. <https://doi.org/10.30794/pausbed.562564>
- Türker, M. (2019). *Rekreasyona Katılımın Problem Çözme Becerilerine Etkisi* [Yüksek Lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Tütüncü, Ö. (2015). Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Uçar, I. (2018). *Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Bireylerde Yalnızlık ve Sosyal Anksiyete Düzeyinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Anabilim Dalı.
- Ullén, F., de Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. K. E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Csikszentmihályi, M., & Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 167-172. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.003>
- Ulutaş, A. E. (2019). *Serbest Zaman ve Rekreasyonun Mutluluk ile İlişkisi* [Yüksek Lisans tezi]. Gazi Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı.

umemura, K., Kawanaka, H., Hicks, Y., & Sekti, R. (2020). Significant Features of Hand Motion for Dementia Evaluation in the Simple Recreation Game. *Procedia Computer Science*, 176, 3173-3181. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.09.171>

Uzbay, T. (2017). *Görünmeyen Beyin* (3. bs). Destek Yayınları.

Uzbay, T. (2018). *Hazdan Bağımlılığa*. Destek Yayınları.

Ünal, B. (2019). *Masabaşı Çalışanların Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Depresyon ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı.

Ünübol, H., Hızlı Sayar, G., & Koçyiğit, E. G. (2020). Bağlanma, Aleksitimi ve Psikolojik Belirtilerin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 12(1), 1-15. <https://doi.org/10.18863/pgy.804793>

Visser, K., Bolt, G., Finkenauer, C., Jonker, M., Weinberg, D., & Stevens, G. W. J. M. (2021). Neighbourhood deprivation effects on young people's mental health and well-being: A systematic review of the literature. *Social Science & Medicine*, 270, 113542. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113542>

Waterman, A. s. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234-252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>

Yalçinkaya, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda algıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.

Yang, H., & Ma, J. (2020). How an Epidemic Outbreak Impacts Happiness: Factors that Worsen (vs. Protect) Emotional Well-being during the Coronavirus Pandemic. *Psychiatry Research*, 289, 113045. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113045>

Yang, Y., Kwan, R. Y. C., Zhai, H., Xu, X.-Y., Huang, C., Liang, S.-J., & Liu, J. (2021). The association among apathy, leisure activity participation, and severity of dementia in nursing home residents with Alzheimer's disease: A cross-sectional study. *Geriatric Nursing*, 42(6), 1373-1378. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.09.009>

Yarar, O. F. (2015). *Autotelic Personality: Links with Flow Propensity, Personal Strengths, and Psychopathology / Ototelik Kişilik: Akış Eğilimi, Kişilerin Güçlü Yönleri ve Psikopatolojiyle İlişkisi* [Doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Anabilim Dalı.

Yasav, Ö. (2019). *Tedavi ve Denetimli Serbestlik Tedbiri Uygulanan Bireylerin Serbest Zaman Algıları ve Serbest Zaman Değerlendirme Yöntemleri ile Madde Kullanım Durumları Arasındaki İlişki: Ankara İli Örneği* [Yüksek Lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Klinik Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı.

Yaşartürk, F., & Bilgin, B. (2019). Üniversitede Öğrenim Gören Hentbolcuların Serbest Zaman Tatmin ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 50-60.

Yengeç, G. (2019). *Doğa ve Macera Rekreasyonu Etkinliklerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi: Fethiye Destinasyonu Örneği* [Yüksek Lisans tezi]. Manisa Celal Bayar Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Anabilim Dalı.

Yerlisu, L. T., Ağyar, E., & Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59. https://doi.org/10.1501/Sporm_00000000220

Yıldırım, E. (2008). *Yaşlı Bayanlarda Fiziksel ve Rekreasyonel Aktivitenin Yalnızlık Düzeyine Etkisi* [Yüksek Lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Yıldız, Y. (2015). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Yıldız, Y. (2018). *Boş Zaman Faaliyeti Olarak Bisiklet Sporunu Yapan Bireylerin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi / Investigation of the selection of self-response of individuals in bike sports as emotional activity*. Batman Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı.

Yılmaz, İ. A., Dursun, S., Güzeler, E. G., & Pektaş, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi: Bir Örnek Çalışma. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 4(4), 16-26. <https://doi.org/10.17339/ejovoc.82823>

Yiğit, İ. (2018). *Üniversite Topluluklarında Rekreatif Faaliyetlere Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans tezi]. İnönü Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Yolak, B. B. (2015). *The impact of Istanbul Beykoz Municipality "culture, arts and education courses" on students' lives İstanbul Beykoz Belediyesi "Kültür, sanat ve eğitim kurslarının" öğrencilerin hayatları üzerindeki etkisi* [Yüksek Lisans tezi]. Boğaziçi Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Yoon, H., Lee, W. S., Kim, K.-B., & Moon, J. (2020). Effects of Leisure Participation on Life Satisfaction in Older Korean Adults: A Panel Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4402. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124402>