

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN
SERBEST ZAMAN DOYUMU İLE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Sünbül YILMAZ KAŞ

Danışman

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Sünbül YILMAZ KAŞ

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Beden eēitimi ve Spor ēretmenlerinin Serbest Zaman Doyumu ile Psikolojik Saēlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbül Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eēitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Antrenörlük Eēitimi Anabilim Dalı

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 26/ 06/ 2024

SAYFA SAYISI : 80

TEZ DANIŞMANI : Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

DİZİN TERİMLERİ : Beden Eēitimi ve Spor ēretmenleri, serbest zaman, doyum, psikoloji

TÜRKÇE ZET : Bu alışmada, Beden Eēitimi ve spor ēretmenlerinin Serbest Zaman Doyumu ile Psikolojik Saēlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca ēretmenlerin cinsiyet, yaş, medeni durum, eēitim düzeyi, çalışma yılı yeteri kadar boş zaman haftalık spor yapma durumu gibi deēiřkenler açısından farklılaşıp farklılařmadıēı da incelenmiştir.

DAēITIM LİSTESİ : 1. İstanbül Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eēitim Enstitüsüne

2. YK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Sünbül YILMAZ KAŞ

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN
SERBEST ZAMAN DOYUMU İLE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Sünbül YILMAZ KAŞ

Danışman

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İstanbul – 2024

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin/projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Sünbül YILMAZ KAŞ

.../.../2024



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Sünbül KAŞ'ın; "Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Spor Yönetimi Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Başkan _____
Doç. Dr. Taner ATASOY

İmza
Üye _____
Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ
(Danışman)

İmza
Üye _____
Doç. Dr. Aydın PEKEL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... /.../ 2024

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Lisansüstü Eğitim Enstitü Müdürü

ÖZET

İstanbul İli Ümraniye İlçesinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlık ilişkisi arasında katılımcıların psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma süresi, yeteri kadar boş zamanı, haftalık spor yapma durumu değişkenlerine göre incelenecektir. Araştırmanın evrenini Ümraniye İlçesinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri, örneklemini ise uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen (n=258) gönüllü beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmada veriler kişisel bilgi formu, psikolojik sağlamlık ölçeği ve serbest zaman doyum ölçeği ile toplanmıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin Serbest Zaman Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi amacıyla araştırma ilişkisel tarama modelinde kurgulanmıştır. Veri toplama işlemi google form aracılığı ile online olarak sürdürülmüştür. Ölçeklerden elde edilen veriler IBM SPSS 24.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre Bağımsız örneklem T testi ve Oneway anova analizi uygulanmıştır. Gruplar arası farkın belirlenmesi için ise Post-hoc analizi olarak, varyansları homojen olan grupların ikili karşılaştırılmasında kullanılan ikili karşılaştırma testlerinden daha çok tutucu küçük farkları önemli bulan ve varyansları homojen olup örneklem grubu farklı olan gruplara uygulanabilen bir teknik olması ve gruplardaki birey sayıları eşit olmadığında da kullanılabilmesi nedeniyle (LSD) testinden yararlanılmıştır. Psikolojik sağlamlık ile serbest zaman doyumu ölçekleri arasındaki ilişkiyi saptamak için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, anlamlılık düzeyi 0,05 olarak dikkate alınmıştır.

Sonuç olarak, cinsiyetin psikolojik sağlamlık ile serbest zaman doyumu düzeylerinde belirleyici bir değişken olmadığı kadın ve erkeklerin benzer özellik gösterdiği anlaşılmıştır. 30-33 yaş aralığında yer alan öğretmenlerin serbest zaman rahatlama düzeylerinin daha iyi olduğu yaşın rahatlama boyutunda belirleyici bir değişken olduğu görülmektedir. Farklı yaş gruplarında yer alan öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri de benzerlik göstermektedir. Bekar bireylerin evli bireylere göre daha fazla rahatlama eğilimli sergiledikleri saptanmıştır. Öğretmenlerin çalışma yıllarına göre genel olarak göreve yeni başlayan

öğretmenlerin fizyolojik rahatlama eğilim açısından daha kötü seviyede oldukları genel olarak 4-9 yıl aralığında çalışan öğretmenlerin fizyolojik ve rahatlama açısından pozitif doyuma ulaştıkları görülmektedir. Psikolojik sağlamlık lisansüstü eğitim yapan öğretmenlerin sosyal açıdan rahatlama doyumlarına daha fazla ulaştıkları tespit edilmiştir. Eğitim seviyesinin psikolojik sağlamlık düzeyinde bir etkisin olmadığı da saptanmıştır. Yeteri düzeyde boş zamana sahip öğretmenlerin daha fazla rahatlama ve estetik serbest zaman doyumuna ulaştığı belirlenmiştir. Boş zamana sahip olma durumunun psikolojik sağlamlık düzeyinde belirleyici bir değişken olmadığı anlaşılmıştır. Haftalık düzenli spor yapan bireylerin (5-7 gün) sosyal ve rahatlama açısından daha fazla serbest zaman doyumuna ulaştıkları belirlenmiştir. Düzenli spor yapmanın psikolojik sağlamlık açısından belirleyici bir değişken olmadığı da tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık düzeyi ile serbest zaman doyumunu arasında bir ilişki olmadığı, serbest zaman doyumunda psikolojik sağlamlığın dikkate değer bir değişken olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Psikolojik Sağlamlık, Serbest Zaman Doyumu

SUMMARY

It is aimed to examine the relationship between the leisure time satisfaction and psychological resilience of physical education teachers working in Ümraniye District of Istanbul Province and the psychological resilience of the participants. In addition, it will be examined according to variables such as gender, age, marital status, educational status, working hours, sufficient free time, and weekly sports activities. The population of the research consists of physical education and sports teachers working in Ümraniye District, and the sample consists of volunteer physical education and sports teachers determined by the convenient sampling method ($n = 258$). In the study, data were collected with a personal information form, psychological resilience scale and leisure time satisfaction scale. The research was designed in a relational screening model in order to examine the relationship between leisure time satisfaction and psychological resilience of physical education and sports teachers. Data collection was continued online via Google form. The data obtained from the scales were analyzed with the IBM SPSS 24.0 package program. As a result of the normality test, it was determined that the data showed normal distribution. Accordingly, Independent sample T test and Oneway anova analysis were applied. In order to determine the difference between groups, Post-hoc analysis is a technique that finds small differences to be more conservative than the pairwise comparison tests used in pairwise comparisons of groups with homogeneous variances, and can be applied to groups whose variances are homogeneous but the sample group is different, and can be used when the number of individuals in the groups is not equal. Therefore, (LSD) test was used. Pearson Correlation Analysis was conducted to determine the relationship between psychological resilience and leisure satisfaction scales. In the statistical analysis and interpretation of the data, the significance level was taken into account as 0.05.

As a result, it has been understood that gender is not a determining variable in the levels of psychological resilience and leisure satisfaction, and that men and women have similar characteristics. It is seen that teachers in the 30-33 age range have better free time relaxation levels and that age is a determining variable in the relaxation dimension. The psychological health levels of teachers in different age groups are also similar. It has been found that single individuals tend to relax more than married individuals. According to the teachers' working years, it is generally

seen that newly employed teachers are at a worse level in terms of physiological relaxation tendencies, while teachers who have been working for 4-9 years generally reach positive satisfaction in terms of physiological and relaxation. It has been determined that teachers who have postgraduate education in psychological resilience have more social relaxation satisfaction. It has also been determined that the level of education has no effect on the level of psychological resilience. It has been determined that teachers who have sufficient free time achieve more relaxation and aesthetic leisure satisfaction. It has been understood that having free time is not a determining variable in the level of psychological resilience. It has been determined that individuals who do regular weekly sports (5-7 days) have more free time satisfaction in terms of social and relaxation. It has also been determined that regular exercise is not a determining variable in terms of psychological resilience. It has been determined that there is no relationship between the level of psychological resilience and leisure satisfaction, and that psychological resilience is not a noteworthy variable in leisure satisfaction.

Keywords: Physical Education and Sports Teacher, Psychological Resilience, Leisure Time Satisfaction

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
TABLolar LİSTESİ	ix
ÖNSÖZ	x
GİRİŞ	1

BİRİCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Beden Eğitimi Ve Spor	6
1.2. Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni	6
1.2.1. Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeninin Özellikleri	7
1.3. Zaman Kavramı	8
1.4. Serbest Zaman Kavramı	10
1.4.1. Serbest Zamanın Ortaya Çıkışı	11
1.4.2. Serbest Zaman Faaliyetlerine Duyulan İhtiyaç Ve Nedenleri	11
1.4.3. Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım Engelleri	12
1.4.4. Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Faktörler	13
1.5. Serbest Zaman Doyumu	14
1.5.1. Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler	15
1.5.2. Serbest Zaman Doyumunun Bireylerde Yaşattığı Tatminler	16
1.6. Psikolojik Sağlamlık Kavramı	17
1.7. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler.....	20
1.7.1. Risk Faktörleri.....	21
1.7.2. Koruyucu Faktörler	24
1.7.3. Olumlu Sonuçlar	28

İKİNCİ BÖLÜM MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli.....	30
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	30
2.3. Araştırmanın Veri Toplama Tekniği.....	31
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	32
2.3.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ).....	32
2.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	32
2.4. Verilerin Analizi	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Araştırma Bulguları	34
SONUÇ ve ÖNERİLER	40
KAYNAKÇA.....	50
EKLER	58
ÖZGEÇMİŞ	62



KISALTMALAR

- SZDÖ** : Serbest Zaman Doyum Ölçeği
KPSÖ : Psikolojik Sağamlık Ölçeği-Kısa Formu



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil. 1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Risk Faktörleri	22
Şekil. 2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Koruyucu Faktörler	25



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Katılımcıların demografik özellikleri	31
Tablo 2.2. Katılımcıların ölçeklerden aldığı puanlarının çarpıklık-basıklık ve kolmogrov smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları.....	33
Tablo 3.1. Katılımcıların ölçeklere verdiği cevapların betimsel analizi	34
Tablo 3.2. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyete göre karşılaştırılması.....	34
Tablo 3.3. Katılımcıların yaşlarına göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	35
Tablo 3.4. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların medeni duruma göre karşılaştırılması.....	36
Tablo 3.5. Katılımcıların çalışma yılı göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	36
Tablo 3.6. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların eğitim düzeyi göre karşılaştırılması.....	37
Tablo 3.7. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların yeteri kadar boş zamanlarına göre karşılaştırılması	38
Tablo 3.8. Katılımcıların haftalık spor yapma durumuna göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	38
Tablo 3.9. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ile Serbest Zaman Doyumu arasındaki ilişki	39

ÖNSÖZ

Tezimin her aşamasında bana rehberlik eden, bilgi ve deneyimlerini cömertçe paylaşan değerli hocam Doç. Dr. Mustafa Can Koç'a teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Her zaman yanımda olan ve beni her koşulda destekleyen sevgili eşim Emrah Kaş'a, onun sevgisi, sabrı ve anlayışı olmasaydı, bu zorlu süreçte ilerlemek çok daha güç olurdu. Her zaman bana inandığı ve en karanlık günlerde bile beni cesaretlendirdiği için minnettarım. Sevgili kızım Derin Kaş'a, bana her zaman neşe ve motivasyon kaynağı olduğu için teşekkür ederim. Kızımın gülümsemesi ve sevgisi, her zorluğu aşmamda bana güç verdi.

Sünbül YILMAZ KAŞ

GİRİŞ

Günümüzde insanlar, yaşam standartlarını artırmak ve daha iyi bir hayat sürdürebilmek için sürekli olarak çaba göstermektedirler. Bu mücadele, iş hayatındaki çalışma saatlerinin artması ve yoğunluğunun artmasıyla daha da zorlu bir hal almıştır. Ancak, teknolojinin gelişimiyle birlikte iş yükü hafiflemiş ve zamanın doğru kullanımı önem kazanmıştır. Zamanı etkin ve verimli kullanan bireyler hem kişisel hem de iş hayatlarında daha başarılı olabilmektedirler. Serbest zamanın etkin kullanımı, bireyin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır ve değişen dünya düzeninde verimliliği koruyabilmek için bir fırsat olarak görülmektedir (Yurcu, 2017). Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010) tarafından ifade edildiği gibi, serbest zaman doyumu bireylerin sağlık, sosyal, kültürel ve sanatsal faaliyetlerden beklentilerinin oluşma derecesini yansıtmaktadır.

Psikolojik sağlık, bireyin zorlu koşullara başarılı biçimde adapte olmasını destekleyen özellikler ve koruyucu mekanizmaların bir bütünüdür ve bu kavram, dinamik ve sürekli değişen bir yapı olarak ele alınmaktadır (Cutuli ve ark., 2021). Bu nedenle, psikolojik sağlıkla ilgili faktörlerin belirlenmesi önemlidir. Özellikle beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik sağlık düzeylerinin artırılması, onların kendi ruhsal sağlıkları açısından hayati bir öneme sahiptir. Bu doğrultuda, uygun müdahalelerin uygulanması büyük önem taşımaktadır (Hoşoğlu ve ark., 2018).

Psikolojik sağlık kavramı, öğretmenlerin kendi ruhsal sağlıklarını korumaları açısından büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik sağlıklarını artırmaya yönelik programlar ve politikaların geliştirilmesi ve uygulanması gerekmektedir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri, sadece fiziksel gelişim değil, aynı zamanda ruhsal sağlıklarına da büyük önem verirler. Bu nedenle, stres yönetimi, duygusal kontrol ve olumlu ilişki becerileri gibi psikolojik sağlıklarını güçlendirebilecek aktiviteleri hayata geçirmelidirler. Bu yaklaşım, öğretmenlerin hem bedensel hem de zihinsel olarak sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerini öğrencilerin gelişim kazanması için onlara doğrudan komut vermek yerine, bilişsel olarak yönlendirirler. Bu sayede, öğrencilerin bedenlerini tanımaları ve sosyal hayata katılmalarını sağlar. Öğretmenler, sadece bilgi aktaran kişiler değil, aynı zamanda pratik zekâlarını kullanarak sorunları çözebilen veya sorunları önleyebilen, disiplinli, kendini sürekli

geliştiren ve çağdaş dünyanın ışığında öğrencilerine bilgilerini aktaran uzman bireylerdir (Demirhan ve ark., 2002).

Araştırmanın Amacı

İstanbul İli Ümraniye İlçesinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlık ilişkisi arasında katılımcıların psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma süresi, yeteri kadar boş zamanı, haftalık spor yapma durumu değişkenlerine göre incelenecektir.

Araştırmanın Önemi

Serbest zaman doyumu, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımı sonucunda deneyimledikleri memnuniyet ve tatmin duygularını ifade eder. Bu, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine, aktivitelerinden ne kadar keyif aldıklarına ve beklentilerinin ne kadarının karşılandığına bağlıdır. Çalışma koşulları ve günlük yaşamın yoğunluğu nedeniyle, serbest zaman aktiviteleri bireyler için önemli bir rahatlama ve stresten uzaklaşma kaynağı haline gelmiştir.

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımı, genellikle yaşam kalitelerini ve psikolojik sağlıklarını etkiler. Aktivitelere olan tutumları, genel memnuniyet ve ruh sağlığı düzeylerini belirlerken, aynı zamanda sosyal ilişkilerini ve kişisel gelişimlerini de etkiler. Özellikle öğretmenler gibi stresli meslek gruplarında, serbest zaman aktivitelerine katılımın önemi büyüktür. Bu aktiviteler, öğretmenlerin kendi ruh sağlıklarını korumalarına ve öğrencileriyle daha etkili ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilir. Dolayısıyla, serbest zaman doyumu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi anlamak ve bu alanda destekleyici müdahaleler geliştirmek için öğretmenlerin kendi ruh sağlığı açısından ve öğrencileriyle etkili ilişkiler geliştirmeleri ve sağlıklı bir okul ortamı oluşturmaları açısından da önemlidir. Literatürde serbest zaman doyumu ve psikolojik sağlık düzeylerin tespit edilmesine yönelik çalışmalar mevcut olmasına rağmen beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkin değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Çalışma literatüre katkı sağlaması açısından önemlidir. Ayrıca serbest zaman aktivitelerinin yoğun bir tempo içerisinde olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik sağlık düzeyleri olan ilişkisinin belirlenmesinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Beden eğitimi ve

spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesinin gelecekte sağlıklı bir çalışma ortamı oluşması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Problemi

Serbest zaman kavramı; kullanıldığı kültür ve tarihle yakından ilişkilidir ve bu nedenledir ki, sadece günümüz modern toplumlarına özgü bir kavram olmayıp, kökeni antik çağlara kadar uzanmaktadır. Günümüzde, yaşamın karmaşıklığı ve yoğunluğu, insanların serbest zamanlarını daha önemli hale getirmektedir. İş ve yaşam stresiyle başa çıkmak, kişisel gelişim için zaman ayırmak ve olumsuz duygulardan kaçmak için serbest zaman aktiviteleri insanlar için bir ihtiyaç haline gelmiştir (Yurcu, 2017).

İstanbul’da çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerinde yapılacak olan bu çalışma serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlık ilişkisi arasında katılımcıların psikolojik sağlamlıkları cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma yılı, eğitim düzeyi, boş zamanı, spor yapma durumu ve serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstereceği düşünülmektedir. Çalışma ve sosyal hayatın yoğun stresi altında olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman etkinliklerine katılımının onların serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki ayrıca cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma yılı, eğitim düzeyi, boş zamanı, spor yapma durumu ve serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı değişkenlerine göre farklılaşma durumu merak edilmektedir. Yapılacak olan bu çalışmanın ana problem cümlesi ışığında aşağıda belirlenen alt problemlere cevap aranacaktır.

Araştırmanın Alt Problemleri

- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlıkları arasında cinsiyet değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlıkları arasında yaş değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlıkları arasında eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlıkları arasında medeni durum değişkenine göre farklılık var mıdır?

- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlıkları arasında çalışma yılı değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlıkları arasında yeteri kadar boş zaman değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlıkları arasında spor yapma durumu değişkenine göre farklılık var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

1. Hipotez: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlıkları arasında ilişki vardır.

2. Hipotez: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlıkları arasında cinsiyet değişkenine göre farklılıklar vardır.

3. Hipotez: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlıkları arasında yaş değişkenine göre farklılıklar vardır.

4. Hipotez: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlıkları arasında medeni durum değişkenine göre farklılıklar vardır.

5. Hipotez: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlıkları arasında çalışma yılı değişkenine göre farklılıklar vardır.

6. Hipotez: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlıkları arasında eğitim düzeyi değişkenine göre farklılıklar vardır.

7. Hipotez: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlıkları arasında yeteri kadar boş zaman değişkenine göre farklılıklar vardır.

8. Hipotez: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlıkları arasında spor yapma durumu değişkenine göre farklılıklar vardır.

Araştırmanın Varsayımları

• Araştırmaya katılan örneklem grubunun serbest zaman doyumu ölçeğinde ve psikolojik sağlamlık ölçeğinde yer alan soruları gönüllü olarak samimi ve doğru bir şekilde hiçbir baskı altında kalmadan cevaplandırdıkları kabul edilecektir.

• Verilerin çözümlenmesi aşamasında yapılan istatistiki yöntemlerin amaca uygun olduğu kabul edilmiştir.

• Araştırmanın konusu doğrultusunda ulaşılan kaynaklarından temin edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı kabul edilmiştir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmaya katılan örneklem gurubu, İstanbul Ümraniye İlçe Milli eğitim Müdürlüğü bünyesinde Beden Eğitimi ve spor ğretmeni olarak görev yapan öğretmenler ile sınırlı tutulmuştur.
- Araştırma, kullanılan ölçeğin ltđđ niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırma, beden eğitimi ve spor öğretmenlerine uygulanan anket ve ölçeklerdeki sorulara verdiği cevapların doğruluğuyla sınırlıdır.



BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Beden Eğitimi ve Spor

Beden eğitimi, bireyin fiziksel aktivitelere katılarak bedensel, duyuşal, sosyal ve zihinsel açılardan değışimler yaşamasını sağlayan bir süreçtir. Bu süreç, insanın yaşamı boyunca fiziksel olarak aktif olmasını teşvik ederken aynı zamanda bedensel, duyuşal ve zihinsel olarak da gelişmesini hedefler. Beden eğitimi, hareket etme ve bu hareketler aracılığıyla öğrenme esas alınarak gerçekleştirilir. Bu bağlamda, beden eğitimi insanın fiziksel hareketler yoluyla eğitilmesini temsil eder (Tamer ve Pulur, 2001).

Eğitim ve spor alanında sayısız inceleme ve araştırma yapılmaktadır. Bu çalışmalar incelendiğinde, birçok durumda "beden eğitimi" terimi araştırma başlıklarında yer alırken, içerikte "spor eğitimi" olarak adlandırılmakta ve bazı durumlarda "beden eğitimi ve spor" ifadesi kullanılmaktadır. Bu durum, bu iki kavramın birbirinden ayrı düşünülmesini zorlaştırmaktadır (Mirzeoğlu, 2003).

İnsan kaynağı, toplumun sosyal, ekonomik ve kültürel ilerlemesinin temel unsurudur. İnsanların zihinsel ve bedensel gelişimleri için temel ihtiyaçlarının yanı sıra fiziksel aktiviteler de gereklidir. Spor, bedensel faydalarının yanı sıra zihinsel ve ruhsal sağlık üzerinde de olumlu etkiler sağlar. Özellikle gençlerin yaratıcılık ve üretkenliklerinin artmasında, milli birliğin ve toplumsal uyumun sağlanmasında beden eğitimi ve sporun büyük bir rolü vardır (Balyan, 2009).

1.2. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarından mezun olanlar, aynı zamanda antrenörlük, spor yöneticiliği ve rekreasyon alanlarında eğitim almış ve formasyon eğitimini tamamlamış bireylere "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni" denir (Baykoçak, 2002). Öğretmenlerimiz, öğrencilerin milli ve manevi değerlerle donatılmasında da önemli bir rol oynarlar. Milli Eğitim Bakanlığı'nın hedeflerini gerçekleştirerek topluma faydalı bireyler yetiştirme sürecinde, öğrencilere model olurlar. Bu nedenle, dürüstlük, doğruluk, insan haklarına saygı ve Atatürk ilke ve inkılaplarına bağlılık gibi değerleri öğrencilere aşırlar (MEB, 2008).

Beden eğitimi ve spor öğretmeni için, dürüst, doğru ve özgür düşünebilen, insan haklarına büyük saygı gösteren, aşırıya kaçan fikir ve düşüncelerden uzak duran, siyasi propagandadan arınmış, eğitim ve öğretimin amacına hizmet eden bilimsel ve ahlaki değerlere sahip olmak büyük önem taşır. Ayrıca, Atatürk ilke ve inkılaplarına bağlı kalarak hareket etmek, öğretmenlik mesleğinin önemini anlamak açısından hayati bir gerekliliktir (Selçuk, 2010). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri, sadece fiziksel gelişimi değil, aynı zamanda öğrencilerin sosyal becerilerini de desteklemektedirler. Bu bağlamda, takım çalışması, liderlik ve empati gibi önemli yetkinliklerin kazanılmasına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, öğrencilerle güçlü bir iletişim kurarak onları motive eder ve desteklerler. Bu bağlamda, kusursuz bir beden eğitimi ve spor öğretmeni, salt yüksek düzeyde fiziksel becerilere sahip veya konusunda uzman biri olmanın ötesinde, bu becerileri etkili bir şekilde öğrencilere aktarabilen, onların öğrenme süreçlerini destekleyen ve olumlu davranış alışkanlıkları kazanmalarına yardımcı olan bir kişidir. Ayrıca, mükemmel bir beden eğitimi öğretmeni, öğrencilerine yakın bir ilişki kurarak onlara sepmatik davranır ve onların ilgi, ihtiyaç ve sağlık durumlarıyla ilgilenir. Tamer ve Pulur'un (2001) belirttiği gibi, bu öğretmenler sadece beden eğitimi derslerinde değil, aynı zamanda öğrencilerin genel gelişiminde de etkili bir rol oynarlar.

1.2.1. Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeninin Özellikleri

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeninin İdeal Nitelikleri Lumkin (1990) Perspektifinden,

✓ **Konu alanı bilgisine sahip olma:** Beden eğitimi ve spor öğretmeni, uzmanlık alanı olan beden eğitimi ve spor konularında derinlemesine bilgiye sahip olmalıdır. Bu, ders içeriğini etkili bir şekilde planlama ve öğrencilere doğru bilgileri aktarma yeteneğini gerektirir.

✓ **Organizasyon becerisine sahip olma:** Beden eğitimi ve spor öğretmeni, ders planlarını yapma, aktiviteleri düzenleme ve öğrencilerin ilgisini çekmek için etkili organizasyon becerilerine sahip olmalıdır. Ders ortamını düzenlemek ve yönetmek, öğrencilerin öğrenme sürecini destekler.

✓ **İletişim becerisine sahip olma:** İyi bir iletişim becerisine sahip olmak, öğrencilerle etkili bir şekilde iletişim kurmayı, onların ihtiyaçlarını anlamayı ve motive etmeyi sağlar. Ayrıca, velilerle ve diğer eğitim paydaşlarıyla etkili iletişim kurma yeteneği de önemlidir.

✓ **Mesleki dürüstlük ve etik davranışa sahip olma:** Beden eğitimi ve spor öğretmeni, mesleki uygulamalarında dürüstlük ve etik değerlere bağlı kalarak öğrencilere örnek olmalıdır. Öğrencilerin güvenini kazanmak ve saygı duymak için doğru davranışları sergilemelidir.

✓ **Motivasyon yeteneği ve sağlıklı yaşam biçimine sahip olma:** Beden eğitimi ve spor öğretmeni, öğrencileri motive etmek ve spor yapmaya teşvik etmek için içsel motivasyonu ve sağlıklı yaşam tarzını benimsemelidir. Kendi yaşam tarzıyla öğrencilere örnek olmalıdır.

✓ **Sporun bilimsel ve felsefi temellerini bilme:** Beden eğitimi ve spor öğretmeni, sporun bilimsel prensiplerini ve felsefi temellerini anlamalı ve bu bilgileri öğrencilere aktarmalıdır. Bu, sporun önemini ve etkilerini anlamalarına yardımcı olur.

✓ **Hareket analizi yapabilme:** Beden eğitimi ve spor öğretmeni, öğrencilerin hareketlerini analiz ederek onların tekniklerini ve performanslarını geliştirmelerine yardımcı olmalıdır. Bu, bireysel ihtiyaçları belirleyip uygun destek sağlamayı içerir.

✓ **İstekli olma:** Beden eğitimi ve spor öğretmeni, öğrencilere öğrenmeye istekli olmalarını aşılmalı ve kendi öğretim sürecine de istekle katılmalıdır.

✓ **Karşılıklı sevgi ve saygıyı benimseme:** Beden eğitimi ve spor öğretmeni, öğrencilerle karşılıklı sevgi ve saygı temelinde bir ilişki kurmalı ve öğrencilerin birbirlerine saygı duymalarını teşvik etmelidir.

✓ **Bireyin gelişim özelliklerini analiz edebilme ve öğretim öğrenme sürecini örgütleyebilmeyi sağlayabilme:** Beden eğitimi ve spor öğretmeni, öğrencilerin farklı gelişim özelliklerini anlayarak öğrenme sürecini buna göre örgütlemeli ve öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına uygun olarak öğretim stratejileri geliştirmelidir (Demirhan, 2002).

1.3. Zaman Kavramı

Zamanın doğası ve önemi, insanlık tarihi boyunca merak edilen ve üzerinde derin düşüncelerin yapıldığı bir konu olmuştur. İnsanlık, zamanın soyutluğunu ve evrensel doğasını anlamaya çalışırken, zaman kavramı da zihinlerde farklı anlamlar kazanmıştır. Günümüz toplumunda bireyin özgürce ve dilediği gibi geçirebileceği zamanı ifade eden serbest zaman kavramı, yaptığı işten arta kalan zaman veya bazı sosyal faaliyetlerin yapılabilmesi için gerekli olan zaman olarak tanımlanmaktadır (Gürbüz ve Karaküçük, 2007).

Zaman, bir işin değerini ölçmek açısından önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin, bir fabrikada bir işçinin ne yaptığı kadar, yaptığı işi ne kadar sürede veya ne kadar çabuk yaptığı da randımanı ölçmek açısından büyük önem taşımaktadır. İnsanlar, eylem ve faaliyetlerinde kararlar alabilmek, durumlarını belirleyebilmek, işlerini ve yaşamlarını toplumun bütünüyle uyum içine sokabilmek için saat kadranı üzerindeki sembolleri kullanmaktadırlar. Uygarlaşma söz konusu olduğunda, toplumların iş ve sosyal yaşamlarını zamana ve saat kadranındaki sembollere ne kadar bağlı ve uyum içinde oldukları karşılaştırılarak kıyaslama yapılmaktadır. İnsanların kendilerini zamana göre ayarlama biçimindeki sosyal alışkanlıkları, toplumsal zaman ihtiyaçları sanayi toplumlarındakine göre çok daha az olan basit toplumların alışkanlıkları ile karşılaştırıldığında, her dakika uyanık, tetikte ve bütün topluma yayılmış bir zaman duyarlılığının uygarlaşma sürecinin belirtilerinden olduğu belirginleşmektedir. Sonuç olarak, serbest zaman kavramı, bireyin iş ve sosyal yaşamını düzenlemesinde ve toplumsal uyumun sağlanmasında kritik bir rol oynamaktadır. Zamanın değeri, modern toplumlarda iş verimliliğini artırmada ve bireylerin sosyal alışkanlıklarını şekillendirmede önemli bir ölçüt olarak kabul edilmektedir (Elias, 2000).

Gül (2014) tarafından yapılan değerlendirmede, zaman kavramının genel olması nedeniyle araştırmacıların net bir tanımı oluşturamadığı vurgulanmaktadır. Buna karşılık, Mello ve Worrel (2015) zamanı bireylerin geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek ile ilgili görüşlerini ve duygularını ifade eden psikolojik bir yapı olarak tanımlarlar. Bu tanımlar, zamanın kişisel deneyimlerle şekillenen karmaşık bir fenomen olduğunu ortaya koymaktadır.

Zamanın etkili ve verimli bir şekilde kullanılması, bireylere ve toplumlara katkı sağlamada, başarıların elde edilmesinde kritik bir faktördür. Zaman kavramına değer veren ve onu etkili bir biçimde yöneten toplumların, diğer toplumlara kıyasla daha yüksek bir gelişmişlik düzeyine sahip olduğu gözlemlenmiştir (Canan, 1991).

Zaman etkili ve verimli kullanıldığında giderek değeri artar. Zamanın öneminin kavranması eğitim ve çevre sorumluluğunda ki kişilerle anamlanır. Zamanı etkin bir şekilde yönetmek için, bireyin öncelikle kendi kendini tanıması gerekmektedir. Bu, kişinin amaçlarını, hedeflerini ve ne yapmaya çalıştığını anlamasıyla başlar. Yapabileceklerinin ve yapamayacaklarının sınırlarını iyi belirlemelidir. Düşünceler ve ayrıntılar üzerinde vakit kaybederek çok iş yapmaya

çalışmak, zamanı etkili kullanmak anlamına gelmez. Tam tersine, hedefleri ve öncelikleri belirlemek, sadece gerekenleri yapmak zamanı akılcıca kullanmak demektir (Tunçel, 1999).

Günümüzde zaman kavramının giderek daha fazla değer kazandığı ve bireylerin zamanlarını daha verimli ve bilinçli bir şekilde değerlendirme isteği serbest zaman ihtiyacını doğurmuştur.

1.4. Serbest Zaman Kavramı

Günümüzde serbest zaman anlayışı gün geçtikçe önemini artırmaktadır. Değişen teknolojik gelişmeler, iş yaşamıyla birlikte oluşan aşırı yıpranma gündelik hayatın koşuşturmasından uzaklaşma isteği serbest zamanı gereksinim duyulan zaman dilimi haline getirmiştir.

WLRA, (1994) Serbest zamanı “Bireylerin ve grupların kendi ihtiyaçlarına, ilgi alanlarına, tercihlerine uygun faaliyetleri ve deneyimleri seçmelerini sağlamak için çeşitli fırsatlar sunarak olumlu genel sağlığı ve esenliği teşvik eder. “ şeklinde açıklarken; Broadhurst, (2001) “Serbest zaman kavramı, bireyin iş, çalışma, dinlenme ve ev işleri gibi temel görevlerini tamamladıktan sonra, kişisel tercihleri doğrultusunda değerlendirebileceği zaman dilimi.” olarak ifade eder.

Koçak ve ark. (2017), artan serbest zaman sayesinde bireylerin istekleri doğrultusunda daha fazla etkinliğe katılabildiğini yaşamlarından aldıkları keyfin arttığını ve buna paralel olarak ömürlerinin uzadığını belirterek, serbest zamanın insanlar için önemini vurgulamıştır. Tezcan (1982), tarafından yapılan tanıma göre, boş zaman kavramı bireyin kendini veya başkalarını zorlayan ya da bağlayan etkenlerden arınarak, gönüllü olarak seçtiği faaliyetlere adanmış zaman dilimini ifade eder. Bu zaman dilimi bireyin yönlendirmelerden uzak, özgür ve iş hayatının dışında kalan bir süreç olarak nitelendirilir.

Yetim (2005) tarafından yapılan tanıma göre, serbest zaman; bireylerin iş vakitleri, vücudun temel gereksinimleri gibi yaşamsal mecburiyetlerin dışında, kendi isteğiyle kullanabileceği ve tercih edebileceği bir zaman bölümünü ifade eder. Bu zaman dilimi, bireylerin özgür iradeleriyle belirledikleri aktivitelerle geçirdikleri, zorunluluklardan arınmış ve keyif aldıkları bir süreç olarak nitelendirilir.

1.4.1. Serbest Zamanın Ortaya Çıkışı

Günümüzde yaygın olan serbest zaman etkinliklerinin kökeni ilkel toplumlara kadar uzanmaktadır. İlkel toplumlar, serbest zamanlarını avcılık gibi temel faaliyetlerle geçirirken, zamanla iş hayatına adım atmış ve çeşitli yaşamsal öneme sahip ürünler geliştirmişlerdir. Bu ürünler arasında çanta, elbise, çeşitli aletler gibi önemli öğeler bulunmaktadır. İlkel toplumların geçmişi, çağdaş yaşamın temellerini oluşturmuş ve bireylerin yaşamlarını şekillendirmiştir. Ayrıca, bazı bölgelerdeki ilkel toplumlar, yerleşik hayata geçiş ve tarımsal faaliyetlere yönelme eğiliminde olmuşlardır. Bu durum, insanlık tarihindeki evrim sürecinin önemli bir parçasını oluşturur (Veal, 2004).

Antik Yunan döneminde algılanan serbest zaman kavramı, Roma dönemine bakıldığında tamamen farklı bir bakış açısı ile algılanmıştır. Antik Yunanda elit tabakaya hitap eden serbest zaman, Roma döneminde sınıf farklılıkları ve yaşam tarzlarından ziyade üretken faaliyetten sonraki zamanı temsil ediyordu. Roma döneminde, serbest zaman ve eğlence, çalışmayı sürdürmenin ve verim almanın bir yolu haline geldi. Bu süreçte yönetici sınıfın bir eğlenme aracı olarak gündeme getirdiği spor ve oyun (gladyatör savaşları...) gibi serbest zaman etkinlikleri ortaya çıkmıştır. Serbest zamanın bir işin tamamlayıcısı niteliğinde görülmesi modern zamanla benzeşmektedir (Kızıl, 2021).

Sanayileşmenin etkisiyle, insan gücünün yerini makinelerin almasıyla birlikte günün yapısı yeniden şekillenmiştir. Bu yeniden yapılanma çerçevesinde, iş hayatı için ayrılan süre sekiz saate, haftalık çalışma süresi ise kırk saate düşürülmüştür. İş hayatına yönelik yapılan bu düzenlemeler sonucunda, bireylerin kendilerine ait zamanlarında pozitif bir artış olmuştur. Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte artan serbest zaman, beraberinde psikolojik, ekonomik ve kültürel bazı problemleri de getirmiştir. Serbest zaman, bireyin yaşamındaki biyolojik ve sosyolojik olguları sürdürebilmesi amacıyla iş dışında kalan süreyi ifade etmektedir (Mirzeoğlu, 2003).

1.4.2. Serbest Zaman Faaliyetlerine Duyulan İhtiyaç ve Nedenleri

✓ **Stres Azaltma:** Serbest zaman faaliyetleri, günlük yaşamın getirdiği stresi azaltmada etkili bir yöntemdir. Hobilerle uğraşmak, rahatlama ve gevşeme sağlayarak stres hormonlarının azalmasına yardımcı olabilir (Lazarus & Folkman, 1984).

✓ **Zihinsel Sağlık:** Serbest zaman faaliyetleri, zihinsel sağlığı destekler. Örneğin, okuma, bulmaca çözme veya resim yapma gibi aktiviteler zihinsel uyarımı artırır ve beyin fonksiyonlarını iyileştirebilir (Vergheze ve ark., 2003).

✓ **Sosyal Bağlar ve İlişkiler:** Serbest zaman faaliyetleri, insanların sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve yeni ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilir. Örneğin, birlikte spor yapma veya bir sanat kursuna katılma gibi etkinlikler, insanların bir araya gelmesini ve birbirleriyle etkileşimde bulunmasını sağlar (Shaw & Dawson, 2001).

✓ **Kişisel Gelişim:** Serbest zaman faaliyetleri, bireylerin kişisel gelişimlerine katkıda bulunabilir. Hobiler ve ilgi alanları üzerinde çalışmak, yeni beceriler öğrenmek ve yetenekleri geliştirmek için fırsatlar sunar (Deci & Ryan, 2000).

✓ **Mutluluk ve İyi Hissetme:** Serbest zaman faaliyetleri, insanların mutluluk düzeyini artırabilir ve genel olarak daha iyi hissetmelerine yardımcı olabilir. Kişisel zevklerin peşinden gitmek ve keyif aldığı aktivitelerle zaman geçirmek, ruh halini iyileştirebilir (Csikszentmihalyi, (1990).

1.4.3. Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım Engelleri

Bugünün toplumlarında, yoğun iş temposu ve çalışma hayatının baskısı, boş zamanları etkin bir şekilde değerlendirme alışkanlığının önemini artırmıştır. Bu durum, çalışma hayatının doğrudan etkileyicilerinden biri haline gelmiştir. Serbest zaman etkinliklerine katılım, kişisel ve mesleki yaşam arasında denge sağlayarak stresi azaltabilir, zindelik ve mutluluk seviyelerini artırabilir. Ancak, önemli nedenlerle veya çeşitli engellerle, bireylerin bu tür etkinliklere katılamadığı da gözlemlenmektedir. Örneğin, iş gereksinimleri, aile sorumlulukları, maddi sıkıntılar veya fiziksel kısıtlamalar gibi nedenler, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımını engelleyebilir veya sınırlayabilir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Bu durum, çalışanların yaşam kalitesini ve memnuniyetini etkileyebilir ve iş dengesizliğine neden olabilir. Buna karşılık insanların serbest zaman etkinliklerine katılım engellerini aşmak için farklı yöntemlerden yararlandıkları görülmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar da insanların serbest zaman engellerini aşmak için öncelikli olarak zaman yönetiminin önemi vurgulanmıştır. Bazı beceri gerektiren etkinliklere katılmak isteyenlerin bu alanlarda kompetan bireylerden destek almaya çalıştıkları, arkadaşı ile etkinliğe katılmak isteyenlerin arkadaşlarını ikna etme yoluna gittikleri, yaralanmaya neden olabilecek aktivitelere katılım konusunda sorun yaşayan

bireylerin koruyucu ekipman aldıkları ve aktivelerin maliyetlerini karşılamak için bazı önlemler alındığı tespit edilmiştir (Tercan-Kaas, 2016).

Alexandris ve Carroll'a (2008) göre, engeller iç ve dış engeller olmak üzere iki ana gruba ayrılır. Dış engeller, fırsat eksikliği, zaman ve parasal kısıtlamalar, ulaşım zorlukları gibi faktörleri içerirken, içsel engeller kişisel performans, beceriler, bilgi ve ilgi eksikliği gibi faktörlere odaklanır. Çevresel engeller, bireyin kontrolü dışındaki engelleri temsil ederken, kişisel engeller bireyin kendi özelliklerinden kaynaklanan zorlukları ifade eder. Örneğin, çevresel engellere arkadaş eksikliği, zaman ve para gibi faktörler örnek olarak verilebilirken, kişisel engellere sosyal beceri eksikliği, sağlık sorunları ve bilgi yetersizliği gibi özellikler örnek olarak gösterilebilir. Araştırmalar, bireysel engellerin sosyo-demografik faktörlerle ilişkilendirildiğini göstermektedir. Özellikle eğitim düzeyi, maddi durum ve iş durumu gibi değişkenlerin bireysel engellerin belirlenmesinde önemli bir rol oynadığı bulunmuştur (Alexandris & Carroll, 1997; Öztan, 2019).

1.4.4. Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Faktörler

✓ **Zaman yönetimi:** İyi zaman yönetimi, kişinin boş zamanlarını etkin bir şekilde planlamasını ve faaliyetlere katılımını kolaylaştırır. Planlama yapma ve önceliklendirme becerileri, kişinin zamanını verimli bir şekilde kullanmasını sağlar (Macan, 1994).

✓ **Maddi kaynakların uygunluğu:** Serbest zaman etkinliklerine katılım genellikle maliyet gerektirir. Bu nedenle, kişinin maddi kaynaklarının etkin bir şekilde yönetilmesi ve faaliyetlere katılım için yeterli finansal kaynağa sahip olması önemlidir (Crompton & Kaczynski, 2003).

✓ **Sosyal Destek Ağlarının Varlığı:** Yakın çevredeki arkadaşlar, aile üyeleri veya topluluk grupları gibi sosyal destek ağları, kişinin serbest zaman etkinliklerine katılımını teşvik edebilir ve destekleyebilir (Iso-Ahola, 1980).

✓ **Kişisel İlgi ve Motivasyon:** Kişinin faaliyetlere duyduğu ilgi ve motivasyon, katılımı büyük ölçüde etkiler. Kişisel ilginin yüksek olması ve faaliyetlere katılmaktan zevk alınması, katılımı teşvik eder (Deci & Ryan, 1985).

✓ **Fiziksel Sağlık Durumu:** İyi bir fiziksel sağlık durumu, kişinin aktif bir yaşam tarzını sürdürmesini ve serbest zaman etkinliklerine katılmasını kolaylaştırır (Biddle ve ark., 2000).

✓ **Ulaşılabilirlik:** Faaliyetlerin ulaşılabilir olması, kişinin katılımını kolaylaştırır. Ulaşımın uygun olması, faaliyetlerin bulunduğu mekanların erişilebilir olması ve zamanlamaların kişinin günlük yaşamına uygun olması önemlidir (Godbey ve ark., 2005).

✓ **Çevresel Koşullar:** Kişinin yaşadığı çevrenin, serbest zaman etkinliklerine katılımı kolaylaştıran özelliklere sahip olması önemlidir. Örneğin, yeşil alanların, spor salonlarının veya kültürel etkinliklerin bulunduğu bir çevrede yaşamak, katılımı teşvik edebilir (Giles-Corti & Donovan, 2002).

1.5. Serbest Zaman Doyumu

Günümüz insanı, tarihte hiçbir dönemde olmadığı kadar bol serbest zamana ve bu zamanı değerlendirme olanaklarına sahiptir. Sanayi devrimiyle birlikte çalışma koşullarının iyileşmesi ve ekonomik yapının gelişmesi, bireylerin iş dışındaki yaşamlarına daha fazla zaman ayırabilmelerini sağlamıştır. Bu bağlamda rekreasyon, yani serbest zaman etkinlikleri, bireylerin sosyal yaşamlarını canlandırmak, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olmak ve genel yaşam kalitesini artırmak amacıyla önemli bir rol oynamaktadır (Tordkilsen, 2005).

Serbest zaman doyumu kavramı, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve bu süreçten ne kadar memnun kaldıklarıyla ilgilidir. Bu kavram, ilk kez Beard ve Ragheb tarafından ele alınmış ve bireylerin serbest zaman memnuniyet düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Serbest zaman doyumu, yaşam doyumu ve sosyal doyumu kapsayan bir memnuniyet türüdür ve bireylerin katılmayı tercih ettikleri serbest zaman aktiviteleri sonucunda ortaya çıkan olumlu algılar veya duygular olarak tanımlanmaktadır (Beard ve Ragheb, 1980; Doğan ve ark., 2019; Yerlisu Lapa, 2013).

Sonuç olarak, serbest zaman ve rekreasyon faaliyetleri, modern toplumlarda bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynamaktadır. Çalışma koşullarının iyileşmesi ve ekonomik gelişmeler, bireylerin serbest zamanlarını daha verimli ve tatmin edici bir şekilde değerlendirmelerine olanak tanımıştır. Serbest zaman doyumu ise, bireylerin bu süreçten ne kadar memnun kaldıklarını ve genel yaşam memnuniyetlerine nasıl katkıda bulunduğunu anlamada kilit bir kavramdır (Mannell ve ark., 1997).

1.5.1. Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler

Literatür incelendiğinde, serbest zaman doyumunu etkileyen birçok faktörün belirlendiği tespit edilmiştir. Serbest zaman doyumu kişiden kişiye değişen bir faktördür. Çünkü her insanın serbest zaman etkinliklerine katılma amaçları farklıdır ve insanlar bu amaçlarını gerçekleştirebildiği oranlarda doyum sağlarlar. Ancak serbest zaman doyumu, cinsiyet, yaş, gelir gibi kişisel özelliklerden ve ev ortamı ve çevresel faktörler gibi birçok faktörden etkilenebilir. Çevresel koşullardaki farklılıkların, bireylerin istek ve ihtiyaçlarında değişikliklere yol açtığı ve bu değişikliklerin bireylerin doyum düzeyini önemli ölçüde etkilediği belirlenmiştir (Yurcu ve ark., 2018; Amestoy ve ark., 2008; Longo ve ark., 2013).

Serbest zaman doyumunu etkileyen faktörlerin çeşitliliği, bireylerin yaşam tarzlarına, tercihlerine ve deneyimlerine göre değişkenlik gösterir. Demografik, sosyo-kültürel, psikolojik ve ekonomik faktörler, kişinin serbest zaman etkinliklerine katılımını ve bu etkinliklerden aldığı doyumu etkiler.

✓ **Cinsiyet:** Cinsiyet eşitliğinin yüksek olduğu toplumlarda, erkekler ve kadınlar serbest zaman kaynaklarına eşit erişime sahip olabilirler. Bu tür toplumlarda, kadınlar ve erkekler arasında serbest zaman aktivitelerine katılım oranları daha dengeli olabilir, bu da her iki cinsiyetin de serbest zamanlarından daha fazla doyum elde etmelerini sağlar. Bu durum, serbest zaman doyumunun yalnızca bireysel cinsiyet özelliklerinden değil, aynı zamanda yaşanılan toplumun sosyal ve kültürel yapısından da önemli ölçüde etkilendiğini göstermektedir. Toplumun cinsiyet eşitliğine verdiği değer, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerini ve bu süreçten aldıkları tatmini doğrudan etkileyebilir. Cinsiyet eşitliği sağlandığında hem erkekler hem de kadınlar, serbest zaman aktivitelerine katılımı daha özgür ve desteklenmiş hissedebilirler, bu da genel yaşam kalitelerini artırabilir. Bu bulgular, serbest zaman doyumunu artırmak için toplumsal cinsiyet eşitliğinin önemine işaret etmektedir (Du Cap, 2002; Temur, 2021).

✓ **Yaş:** Serbest zaman aktiviteleri ve bu aktivitelerden alınan doyum yaşa göre değişiklik gösterebilir. Genç bireyler genellikle fiziksel ve sosyal etkinliklerden daha fazla keyif alırken, yaşlı bireyler daha sakin ve rahatlatıcı aktiviteleri tercih edebilirler. Yaşa bağlı olarak serbest zaman aktivitelerine olan ilgi ve bu aktivitelerden alınan doyum da farklılık gösterebilir (Kelly, 1996).

✓ **Medeni Durum:** Medeni durumun serbest zaman doyumu üzerindeki etkisi de önemli bir faktördür. Evli bireyler, serbest zamanlarını eşleri ve çocukları ile geçirme eğiliminde iken, bekar bireyler daha sosyal veya bireysel etkinliklere yönelebilirler. Aile yapısı ve sorumluluklar, serbest zaman aktivitelerinin türünü ve bu aktivitelerden alınan doyumu etkileyebilir (Brown, 1999).

✓ **Eğitim Seviyesi:** Bireyin eğitim düzeyi, serbest zamanı etkileyen bir diğer önemli faktördür. Eğitim düzeyi, serbest zaman aktivitelerinin türü ve bu aktivitelerden alınan doyum üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler, kültürel ve entelektüel etkinliklere daha fazla ilgi gösterebilirler ve bu etkinliklerden daha fazla doyum alabilirler. Eğitim seviyesi, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerini ve bu süreçten ne kadar tatmin olduklarını etkileyen bir diğer önemli faktördür (Haworth & Veal, 2004).

✓ **Gelir Düzeyi:** Bireylerin sosyo-ekonomik durumu, serbest zaman aktivitelerine erişimlerini ve bu aktivitelerden aldıkları doyumu etkileyebilir. Yüksek gelir düzeyine sahip bireyler, daha çeşitli ve kaliteli serbest zaman etkinliklerine katılma imkanına sahip iken, düşük gelirli bireyler bu olanaklardan mahrum kalabilirler. Sosyoekonomik durum, bireylerin serbest zamanlarını nasıl geçirdiklerini ve bu süreçten ne kadar memnun olduklarını doğrudan etkileyen önemli bir faktördür (Robinson & Godbey, 1997).

✓ **İnanç ve Tutumlar:** Bireylerin inançları ve tutumları, serbest zaman aktivitelerinden alınan doyumu önemli ölçüde etkileyebilir. İnanç sistemleri, serbest zamanın nasıl değerlendirileceği ve hangi aktivitelerin kabul edilebilir olduğu konusunda belirleyici olabilir. Tutumlar ve değerler, bireylerin serbest zamanlarını nasıl geçirdiklerini ve bu süreçten ne kadar memnun olduklarını etkileyebilir (Iso-Ahola, 1997).

1.5.2. Serbest Zaman Doyumunun Bireylerde Yaşattığı Tatminler

✓ **Yaratıcılık:** Serbest zaman aktiviteleri, bireylerin yaratıcı potansiyellerini keşfetmelerini ve ifade etmelerini sağlar. Örneğin, resim yapmak, müzik çalmak, yazı yazmak gibi aktiviteler, yaratıcılık tatminini artırabilir ve kişinin kendini ifade etmesine olanak tanır. Bu aktiviteler bireylerin kendilerini ifade etmeleri ve yaratıcı yeteneklerini geliştirmeleri için bir fırsat sunar (Csikszentmihalyi, 1996).

✓ **Sosyal İlişkiler:** Serbest zaman, bireylerin sosyal ilişkiler kurmasını ve güçlendirmesini sağlar. Arkadaşlarla buluşmak, aile ile vakit geçirmek veya topluluk

etkinliklerine katılmak, sosyal bağları güçlendirir ve sosyal tatmin sağlar. Bu tür sosyal etkileşimler, bireylerin aidiyet duygusunu ve sosyal destek ağlarını güçlendirir (Coleman ve Iso-Ahola, 1993).

✓ **Macera Arayışı:** Serbest zaman, bireylerin macera arayışını tatmin etmelerini sağlayabilir. Doğa yürüyüşleri, dağ tırmanışı, seyahat etme gibi aktiviteler, macera ve heyecan arayışını karşılayabilir ve yaşamın monotonluğunu kırabilir. Bu tür macera dolu aktiviteler, bireylerin kendilerini keşfetmeleri ve yeni deneyimler yaşamaları için bir fırsat sunar (Ewert ve Hollenhorst, 1989).

✓ **Kişisel Başarı İsteği:** Serbest zaman aktiviteleri, bireylerin kişisel hedeflerine ulaşma ve başarı hissini tatmin etmelerini sağlar. Spor yapmak, müzik aleti çalmak, yeni bir dil öğrenmek gibi aktiviteler, kişisel gelişimi destekler ve başarı hissini artırır. Bu tür faaliyetler, bireylerin öz yeterlilik duygularını ve kişisel başarılarını pekiştirir (Bandura, 1997).

✓ **Fiziksel ve Ruhsal Sağlık:** Serbest zaman, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını destekler. Spor yapmak, yoga, meditasyon gibi aktiviteler, bedeni güçlendirir ve zihinsel rahatlamaya yardımcı olur. Bu da bireyin genel olarak daha iyi hissetmesini sağlar. Fiziksel aktiviteler, stresin azaltılmasında ve genel ruh sağlığının iyileştirilmesinde önemli bir rol oynar (Penedo ve Dahn, 2005).

Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin kendilerini ifade etmelerine, yeni şeyler öğrenmelerine, hobiler edinmelerine ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunur. Örneğin, bir birey yaratıcı bir hobide vakit geçirirken kendini ifade edebilir ve kişisel gelişim sağlayabilirken, başka biri spor yaparak fiziksel sağlığını koruyabilir ve stresten arınabilir. Sonuç olarak serbest zaman doyumu, bireylerin yaşamlarındaki dengeyi sağlayan ve genel mutluluk düzeylerini etkileyen önemli bir faktördür. Bu kavramın anlaşılması ve değerlendirilmesi, bireylerin yaşam kalitesini arttırmak sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmek için önem arz etmektedir.

1.6. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Psikolojik sağlamlık, yaşamın zorlukları ve stresli durumları karşısında bireyin esneklik gösterme, dayanıklılık sergileme ve olumsuz deneyimlerden güç alarak gelişme yeteneği olarak tanımlanır. Bu kavram, bireyin içsel kaynaklarını kullanarak karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilme kapasitesini ifade eder. Psikolojik sağlamlık, kişinin stresli durumlar karşısında duygusal dengesini koruyabilme, olumlu bir bakış açısı geliştirebilme ve motivasyonunu sürdürebilme yeteneğiyle ilişkilendirilir. Bu

tanıma göre, psikolojik sağamlık bireyin içsel güçlerini ve dış destek kaynaklarını kullanarak stresle başa çıkma becerisini ifade eder (Arslan, 2015).

Psikolojik sağamlık, 1970' lerden itibaren psikoloji literatüründe önemli bir konu haline gelmiş ve birçok çalışmanın odak noktası olmuştur. Bu kavram, "psikolojik dayanıklılık, esneklik, kendini toparlama iradesi ve yılmazlık" gibi çeşitli kavramlarla tanımlanmıştır. Kökeni Latince "resiliens" kelimesinden gelen psikolojik sağamlık, engellerle karşılaşıldığında iyileşme ve esneklik anlamını taşır (Hanewald, 2011).

Psikolojik sağamlık, bireyin gelişimini tehdit edecek engellere karşı uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2014). Amerika Psikologlar Derneği'ne göre ise psikolojik sağamlık, stres, trajedi ve tehlikeli olaylar karşısında olumlu uyum gösterme sürecini ifade eder (Resilience, 2022).

Bireylerin stres, kaygı, travmatik deneyim gibi olumsuz yaşantılar karşısında hızlı bir şekilde toparlanıp kendi normal hayatlarına dönebilme, iyileşme hali olarak da tanımlanan psikolojik sağamlık, zorlu koşullara uyum sağlama yeteneğini ifade eder (Doğan, 2015). Literatürde psikolojik sağamlık ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Örneğin, zor şartlar altında olumlu başarılar elde etme, stresli ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında sağlığını koruyabilme ve risk unsurlarının var olduğu durumlarda bile pozitif sonuçlara ulaşabilme gibi yetenekler psikolojik sağamlık kavramını açıklar (Fraser ve ark., 1999; Kobasa, 1979; Masten, 2001).

Psikoloji bilimi, insanların bu tür sıkıntılı hayat koşullarında ve karşılaştıkları olumsuz deneyimlerde nasıl başa çıkacaklarını ve nasıl iyileşebileceklerini incelemektedir (Sezgin, 2016). Bu çalışmalar, insanların acı ve stresle nasıl baş edebileceklerini, duygusal dayanıklılık geliştirme yollarını ve olumsuz hislerle nasıl başa çıkabileceklerini araştırır.

Bu açıklamalar, psikolojik sağamlık kavramının bireylerin yaşamlarındaki zorluklarla nasıl başa çıkabildiğini ve olumsuz deneyimlerden nasıl güç alarak gelişme sağladıklarını vurgular. Bu bağlamda, psikolojik sağamlık, bireylerin hayatlarında karşılaştıkları zorluklarla mücadele edebilme ve olumlu bir şekilde gelişme potansiyeline sahip olma yeteneğini ifade eder.

Psikolojik sağlamlık kavramı yapılan literatür taramalarında bireylerin stres, travma ve zorluklarla başa çıkma yeteneğini ifade eder. Bu kavramın gelişimi genellikle üç dalgada incelenir:

✓ **İlk Dalga (1950'ler-1970'ler):** Bu dönemdeki araştırmalar, psikolojik sağlamlığın bireylerin çocukluk deneyimleri, kişilik özellikleri ve sosyal destek gibi iç ve dış faktörlerle ilişkili olduğunu vurgular (Rutter, 1979).

✓ **İkinci Dalga (1980'ler-1990'lar):** Bu dönemde araştırmacılar, insanların travmatik olaylarla başa çıkma stratejilerini ve dirençlerini daha yakından incelediler. Bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirebileceklerini ve olumsuz deneyimlerden öğrenme sağlayabileceklerini gösterdiler (Folkman & Lazarus, 1980).

✓ **Üçüncü Dalga (2000'ler-şimdi):** Bu dönemdeki araştırmalar, psikolojik sağlamlığın ölçümünde ve gelişiminde daha fazla odaklanmıştır. Pozitif psikoloji ve duygusal zeka gibi alanlardaki çalışmalar, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artıracak stratejileri araştırır (Fredrickson, 2001; Goleman, 1995). Bu dönemdeki çalışmalar, refahı artıran ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendiren pratik tekniklerin önemini vurgular. Psikolojik sağlamlık, bireylerin stres, travma ve zorluklarla başa çıkma yeteneklerini ifade eder. Araştırmalar, psikolojik sağlamlığın belirli niteliklerle ilişkilendirildiğini göstermektedir. Bu nitelikler şunlardır:

- **Esneklik:** Esneklik, değişen koşullara uyum sağlama ve esnek düşünme yeteneğini ifade eder. Esnek bireyler, zorluklarla karşılaştıklarında alternatif çözüm yolları bulabilirler (Connor & Davidson, 2003).

- **Olumlu Bakış Açısı:** Olumlu bakış açısı, olumsuz olaylara rağmen umut ve iyimserlikle olaylara yaklaşma yeteneğini ifade eder. Bu nitelik, bireylerin stresle başa çıkma kapasitesini artırabilir (Seligman, 1998).

- **Problem Çözme Becerisi:** Problem çözme becerisi, sorunları tanıma, analiz etme ve etkili çözüm yolları bulma yeteneğini ifade eder. Bu yetenek, bireylerin karşılaştıkları zorlukları etkili bir şekilde ele almalarını sağlar (Compas, 2001).

- **Duygusal Kontrol:** Duygusal kontrol, duyguları tanıma, yönetme ve olumsuz duygularla başa çıkma yeteneğini içerir. Bu nitelik, bireylerin duygusal olarak dengeli kalmasına ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Gross, 1998).

- **Sosyal Destek Kullanımı:** Sosyal destek kullanımı, zor zamanlarda aile, arkadaşlar veya profesyonel destek sistemlerinden yardım alma yeteneğini ifade eder. Sosyal destek, bireylerin stresle başa çıkma kapasitesini artırabilir (Thoits, 2011).

- **Kişisel Amaçlar:** Kişisel amaçlar, bireylerin kendilerine özgü hedefler belirlemesi ve bu hedeflere ulaşma motivasyonunu sürdürme yeteneğini ifade eder (Emmons, 2003).

- **Anlam Bulma Yeteneği:** Anlam bulma yeteneği, zorlukların üstesinden gelme sürecinde anlam ve amaç arama yeteneğini içerir. Bireyler, deneyimlerinden öğrenerek büyüyebilirler (Park, 2010). Bu nitelikler, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırabilir ve zor zamanlarda daha dirençli olmalarını sağlayabilir.

- **Empati ve İçsel Bağlantı:** Kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama, empati kurma ve ilişkileri güçlendirme yeteneği (Decety & Jackson, 2004).

- **Kişisel Değerlerin Farkında Olma:** Kişisel değerleri tanıma ve bu değerler doğrultusunda yaşama, tutarlılık ve bütünlük (Kasser & Ryan, 1993).

- **Dayanıklılık:** Zorluklarla karşılaşıldığında direnç gösterme, yenilgiye uğramadan devam etme ve öğrenme sürecini sürdürme yeteneği (Masten, 2001).

1.7. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlık, yaşamın zorluklarıyla başa çıkma yeteneğini ifade eder ve bireyin stresli durumlarla karşılaştığında esneklik göstermesini sağlar. Bu dayanıklılığı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bireyin kişilik özellikleri, psikolojik sağlamlığını belirlemede önemli bir rol oynar. Öz güven, iyimserlik ve stresle başa çıkma becerileri gibi faktörler, bireyin zor zamanlarda daha dirençli olmasına yardımcı olabilir. Sosyal destek, psikolojik sağlamlığı artıran önemli bir etkidir. Aile, arkadaşlar ve topluluk desteği, bireyin stresli durumlarla başa çıkmasına ve duygusal dayanıklılığını güçlendirmesine yardımcı olabilir. Duygusal zekâ da psikolojik sağlamlığı etkileyen bir faktördür. Duygularını tanıma, ifade etme ve yönetme becerileri, bireyin stresle başa çıkma yeteneğini artırabilir. Son olarak, yaşam deneyimleri de psikolojik sağlamlığı etkiler. Zorluklarla karşılaşmak ve bunlardan öğrenmek, bireyin dayanıklılığını artırabilir. Tüm bu faktörler bir araya geldiğinde, bireyin psikolojik sağlamlığı güçlenir ve yaşamın zorluklarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkabilir (APA, 2022).

Psikolojik sağlamlık, genellikle ortaya çıkan sonuçlarla birlikte incelenir ve bu sonuçların arkasındaki nedenlere odaklanır. Bu bağlamda, araştırmalar genellikle üç ana başlık altında toplanmıştır:

- ✓ Risk faktörleri,
- ✓ Koruyucu faktörleri,
- ✓ Olumlu sonuçlar.

Psikolojik sağlamlığın tanımı, belirli risk faktörlerine maruz kaldıktan sonra bireyin koruyucu faktörler aracılığıyla olumsuz etkilere iyi uyum sağlaması veya normal gelişimsel sonuçlara ulaştığında tamamlanması olarak belirlenmiştir. Bu nedenle, psikolojik sağlamlığı anlamak için risk faktörlerini açıklamak, koruyucu faktörleri ve olumlu sonuçları göz önünde bulundurmak önemlidir (Cassidy, 2016).

1.7.1. Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamındaki zorluklarla başa çıkma yeteneğini ifade eder (Süleyman zer, 2013). Bu, kişinin olumsuz olaylar karşısında esneklik göstermesini, güçlü kalmasını ve hatta bu deneyimlerden büyümesini içerir. Ancak, psikolojik sağlamlığın sağlanması ve sürdürülmesi birçok faktörden etkilenir. Bu faktörlerin başında risk faktörleri gelir.

Risk faktörleri, bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyen unsurlardır. Bu faktörler, kişinin yaşamında olumsuz deneyimlerle ilişkilendirilen ve stres seviyesini artıran durumları içerebilir. Örneğin, ocuklukta yaşanan travmatik olaylar, aile içi şiddet, yoksulluk, travmatik bir olaya tanık olma veya travmatik bir olayla karşılaşma gibi durumlar psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebilir. (American Psychological Association (APA), (2022)

Bireyin kişilik özellikleri de risk faktörleri arasında yer alır. Örneğin, düşük zsayęı, düşük zgven, mükemmeliyetçilik eğilimleri, aşırı kayęı ve düşük duygusal dayanıklılık gibi kişilik özellikleri, bireyin stresle başa çıkma yeteneğini zayıflatabilir ve psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebilir. (Smith & Jones (2019) Ayrıca, sosyal faktörler de psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri arasında yer alır. Yetersiz sosyal destek, sosyal izolasyon, aile veya arkadaş ilişkilerindeki problemler, iş veya okul ortamında yaşanan stres, ekonomik sıkıntılar gibi faktörler, bireyin psikolojik sağlamlığını zayıflatabilir ve stresle başa çıkma yeteneğini olumsuz etkileyebilir (Garcia ve ark., 2020).

Sonuç olarak, psikolojik sağlamlığın risk faktörleri, bireyin yaşamındaki olumsuz deneyimler, kişilik özellikleri ve sosyal faktörler gibi çeşitli unsurlardan kaynaklanabilir. Bu faktörler, psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyerek stresle başa çıkma yeteneğini zayıflatabilir ve kişinin yaşam kalitesini etkileyebilir. Bu nedenle, risk faktörlerinin tanınması ve müdahale edilmesi, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi ve sürdürülmesi açısından önemlidir (Johnson ve ark., 2018).

1.7.1.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Risk Faktörleri

Bireysel Risk Faktörleri	Ailesel Risk Faktörleri	Çevresel Risk Faktörleri
✓ Düşük Özsaygı ve Özgüven ✓ Mükemmeliyetçilik Eğilimleri ✓ Düşük Duygusal Dayanıklılık	✓ Aile içi Şiddet ✓ Ebeveynlerin maddi sorunları ✓ Aile İçindeki İletişim Problemleri	✓ Toplumsal Şiddet ve Sosyal Güvensizlik ✓ Ekonomik Zorluklar ve İşsizlik ✓ Doğal Afetler ve Çevresel Tehditler

Şekil.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Risk Faktörleri (Gizir, 2007)

1.7.1.2.1. Bireysel Risk Faktörleri

Bireyin yaşamında karşılaştığı zorluklarla başa çıkma sürecinde, kişinin içsel ve dışsal kaynaklarının yanı sıra bireyin kendi özellikleri de önemli bir rol oynar. Bu özellikler, bireyin stresle başa çıkma yeteneği, duygusal zekâsı, özsaygısı, özgüveni ve psikolojik esnekliği gibi unsurları içerir. Örneğin, bir kişinin içsel olarak düşük özsaygıya veya düşük özgüvene sahip olması, stresli durumlarla başa çıkma becerilerini zayıflatabilir ve uyum sürecini engelleyebilir. Benzer şekilde, kişinin duygusal zekâsı ve psikolojik esnekliği, karşılaştığı zorluklara uyum sağlama sürecinde önemli bir rol oynar. Örneğin, duygusal zekâ, kişinin duygularını tanıma, ifade etme ve yönetme becerilerini içerir ve bu da stresle başa çıkma yeteneğini artırabilir. Bu nedenle, bireyin içsel özellikleri ve kişisel engeller, zorluklarla başa çıkma sürecindeki uyumunu etkileyebilir ve bireyin psikolojik sağlamlığını şekillendirebilir (Özer, 2013).

✓ **Düşük Özsaygı ve Özgüven:** Bireyin düşük özsaygı ve özgüven seviyeleri, psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebilir. Bu, bireyin stresle başa çıkma yeteneğini zayıflatabilir ve olumsuz olaylarla başa çıkma gücünü azaltabilir (Baumeister ve ark., 2003).

✓ **Mükemmeliyetçilik Eğilimleri:** Aşırı mükemmeliyetçilik, bireyin sürekli olarak yüksek standartlar belirlemesi ve hatalara tahammül etmemesi durumunda stres seviyesini artırabilir ve psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebilir (Stoeber & Otto, 2006).

✓ **Düşük Duygusal Dayanıklılık:** Bireyin düşük duygusal dayanıklılığı, stresli durumlarla başa çıkma yeteneğini zayıflatabilir ve olumsuz duygusal tepkilere yol açabilir. Bu da psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebilir (Connor & Davidson, 2003).

1.7.1.2.2. Ailesel Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlığı etkileyen ailesel risk faktörleri, bireylerin olumsuz ve zor koşullar altında uyumu sürdürme çabalarını engelleyen veya olumsuz deneyimler yaşamalarına zemin hazırlayan aile özelliklerini içerir. Özer (2013), ailelerin, bireylerin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyebilecek faktörler olduğunu belirtmektedir. Bu faktörler arasında aile içi iletişim problemleri, aile içi şiddet, ebeveynlerin maddi sorunları ve aile içindeki çatışmalar yer alabilir. Bu tür aile özellikleri, bireylerin duygusal ve sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilir ve stresle başa çıkma yeteneklerini zayıflatabilir. Dolayısıyla, ailesel risk faktörleri, bireyin psikolojik sağlamlığını şekillendiren önemli unsurlardır ve psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi ve korunmasında dikkate alınması gereken önemli bir faktördür.

✓ **Aile İçi Şiddet:** Aile içi şiddet, bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyen önemli bir risk faktörüdür. Çocuklukta aile içi şiddete maruz kalan bireylerin, yetişkinlikte psikolojik sorunlar yaşama olasılığı daha yüksektir (Herrenkohl ve ark., 2008).

✓ **Ebeveynlerin Maddi Sorunları:** Ebeveynlerin maddi sorunları, aile içindeki stres düzeyini artırabilir ve çocukların duygusal ve sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilir. Bu da psikolojik sağlamlığı zayıflatabilir (Conger ve ark., 2010).

✓ **Aile İçindeki İletişim Problemleri:** Aile içindeki iletişim problemleri, çocukların duygusal desteğe erişimini ve stresle başa çıkma becerilerini zayıflatabilir. Bu da psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebilir (Grych & Fincham, 1990).

1.7.1.2.3. Çevresel Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlığı etkileyen çevresel risk faktörleri, genellikle bireyin gelişimini engelleyen durumları ifade eder. Stresli yaşam olaylarının varlığı, bu

engelleri daha belirgin hale getirir ve bireyin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Çevresel risk faktörleri, bireyin yaşamındaki stresli durumlarla yakından ilişkilidir ve bu durumlar, bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyebilir. Bu bağlamda, bireyin karşılaştığı zorluklar ve stres kaynaklarının yönetilmesi, psikolojik sağlamlığın korunması açısından kritik bir öneme sahiptir (Alnar, 2015).

✓ **Toplumsal Şiddet ve Sosyal Güvensizlik:** Toplumsal şiddet ve sosyal güvensizlik, bireyin çevresel risk faktörleri arasında yer alır. Bu durum, bireyin günlük yaşamında sürekli olarak tehdit altında hissetmesine ve stres seviyesinin artmasına neden olabilir (Taşkın ve ark., 2015).

✓ **Ekonomik Zorluklar ve İşsizlik:** Ekonomik zorluklar ve işsizlik, bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkileyen önemli çevresel risk faktörleridir. Bu durum, bireyin gelecek endişelerini artırabilir ve stres seviyesini yükseltebilir (Şahin & Yeşilbursa, 2017).

✓ **Doğal Afetler ve Çevresel Tehditler:** Doğal afetler ve çevresel tehlikeler, bireyin çevresel risk faktörleri arasında yer alır. Bu durum, bireyin yaşamını tehdit altında hissetmesine ve travmatik deneyimler yaşamasına neden olabilir (Demirbaş & Özdemir, 2015).

1.7.2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörlerden biri olan koruyucu faktörler, bireylerin olumsuz deneyimlere karşı direnç göstermelerini ve olumlu sonuçlar elde etmelerini kolaylaştırır. Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin etkisini azaltarak bireyin stresle daha iyi başa çıkmasını sağlar. Koruyucu faktörler, bireyin içsel özellikleri, aile yapısı ve çevresel etkileşimler gibi çeşitli kaynaklardan kaynaklanabilir. Örneğin, yüksek zekâ, özerklik, sosyal yetkinlik ve destekleyici aile ortamı gibi faktörler, bireyin olumsuz durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, çocuklarına gerçekçi beklentilerle yaklaşan, etkili ebeveynlik tarzı benimseyen ve destekleyici aile üyelerine sahip olmak gibi ailesel koruyucu faktörler de önemlidir. Bununla birlikte, olumlu akran ilişkileri, arkadaş desteği ve sosyal organizasyonların varlığı gibi çevresel faktörler de bireyin psikolojik sağlamlığını destekleyebilir. Bu koruyucu faktörler, bireyin sağlıklı uyum göstermesine ve yaşam kalitesini artırmasına yardımcı olur (Masten, 1994).

Psikolojik sağamlık konusundaki araştırmalar, psikolojik sağamlık seviyelerindeki düşüşün genellikle risk faktörlerinin etkisiyle ilişkilendirildiğini göstermektedir. Ancak, koruyucu faktörlerin de riskin artmasında belirleyici bir rol oynadığı ortaya çıkmıştır (Akduman ve ark., 2018). Koruyucu faktörler, psikolojik sağamlığı artırmak için çeşitli mekanizmalar aracılığıyla etkili olabilir:

- ✓ Risk faktörlerinin etkisini azaltma ve olumsuz deneyimlerle baş etme becerilerini geliştirme,
- ✓ Stres faktörlerine maruz kalmanın azaltılması ve stresle daha etkili başa çıkma stratejilerinin benimsenmesi,
- ✓ Stres kaynaklı döngüleri kırma ve olumsuz etkilerini hafifletme,
- ✓ Pozitif benlik algısı ve özgüvenin güçlendirilmesi,
- ✓ Farklı fırsat ve fikirlerin entegrasyonunu teşvik etme,
- ✓ Duygusal düzenleme becerilerini geliştirme ve duygusal zorluklarla baş etmeyi kolaylaştırma (Özer, 2013).

Bu mekanizmalar, koruyucu faktörlerin, risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltarak psikolojik sağamlığı güçlendirdiğini göstermektedir.

1.7.2.1. Psikolojik Sağamlığı Etkileyen Koruyucu Faktörler

Bireysel Koruyucu Faktörler	Ailesel Koruyucu Faktörler	Çevresel Koruyucu Faktörler
✓ Yüksek Özsaygı ve Özgüven ✓ İyimserlik ve umut ✓ Etkili Problem Çözme Becerileri ✓ Duyguları yönetme ve başa çıkma becerileri	✓ Destekleyici ve Sağlam Aile Bağları ✓ Ebeveynlerin olumlu ve destekleyici tutumu ✓ Ebeveynlerin çocuklarına gerçekçi beklentileri	✓ Destekleyici Arkadaş Çevresi ve Sosyal ağlar ✓ Olumlu ve Güvenli Bir Okul Ortamı ✓ Toplumsal Destek ve Dayanışma ✓ Çocukların katılım sağladığı güvenli ve destekleyici toplumsal organizasyonlar

Şekil.2. Psikolojik Sağamlığı Etkileyen Koruyucu Faktörler (Gizir, 2007).

1.7.2.1.1. Bireysel Koruyucu Faktörler

Bireyin psikolojik ve fiziksel refahını destekleyen ve olumlu gelişimini sağlayan unsurları olarak ifade edilebilir. Bu faktörler arasında zekâ, akademik başarı, arkadaşlık ilişkileri kurma ve sürdürme yeteneği, güvenli bağlanma, etkili baş etme ve problem çözme becerileri, uyumlu bir mizaç, cinsiyet, sağlık durumu, özgüven, öz-denetim, yaşam amacı ve gerçekçi beklentiler, pozitif düşünce yapısı,

affedicilik, sosyal uyum ve sağlıklı fiziksel gelişim yer almaktadır. Bu faktörler, bireyin olgunlaşma sürecinde ve yaşamın zorluklarıyla başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynamaktadır (Werner, 1989).

✓ **Yüksek özsaygı ve özgüven:** Bireyin kendine olan güveni ve değer duygusunun yüksek olması, psikolojik sağlamlığı destekler ve olumsuz durumlarla başa çıkma yeteneğini güçlendirir. Araştırmacılar, özgüven düzeyi yüksek bireyleri, inisiyatif alan, sorumluluk üstlenen, zorluklarla karşılaştığında direnç gösteren ve psikolojik olarak dayanıklı olan kişiler olarak tanımlarlar (Mağden ve Aksoy, 1993; Salami, 2010).

✓ **İyimserlik ve umut:** Olumlu bir bakış açısına sahip olmak, gelecekle ilgili umut ve beklentileri olumlu yönde şekillendirir, bu da kişinin kriz durumlarında daha iyimser bir tutum sergilemesini sağlar. Çalışmalar, umudun psikolojik sağlamlığı artıran önemli bir koruyucu faktör olduğunu vurgular (Martinek ve Hellison, 1997). Ayrıca umudun, bireylerin psikolojik sorun yaşamasını engellediği ve psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Snyder ark., 2002; Aydın, 2010). Diğer yandan, umudun kaygı ile de olumsuz yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Tarhan ve Bacanlı, 2015).

✓ **Etkili problem çözme becerileri:** Psikolojik dayanıklılığı etkileyen önemli değişkenlerden birisi de problem çözme becerisidir. Bireyin içsel ve dışsal arzularının zihinsel olarak eylemlere dönüşmesini sağlayan önemli bir faktördür. Kişinin hedeflerine ulaşmasında, ihtiyaçları, inançları ve yetenekleriyle ilişkilidir. Bu beceri, karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmede kritik bir rol oynar (Earvolino-Ramirez, 2007).

✓ **Duyguları yönetme ve başa çıkma becerileri:** Olumsuz duygularla başa çıkma, stres yönetimi ve duygusal dengeyi koruma becerisi, bireyin psikolojik sağlamlığını güçlendirir ve duygusal olarak dengeli kalmasını sağlar (Kararırmak, 2006).

1.7.2.1.2. Ailesel Koruyucu Faktörler

Ailesel koruyucu faktörler, ailenin yapısı, kuralları ve destekleyici ilişkileri gibi unsurları içerir. Ayrıca, ailenin gerçekçi beklentilere sahip olması, tutarlı disiplin uygulaması ve çocuğun güvenliği için çaba göstermesi önemlidir. Bu faktörler, çocuğun gelişimini destekler ve olumlu bir çevre sağlar. Ev ortamı, aile ile ilişkili koruyucu faktörlerden biridir. Düzenli, sakin ve kalabalık olmayan bir ev ortamı,

psikolojik sağamlıkla ilişkilidir. Ayrıca, ebeveyn tutumu da önemlidir. Tutumların tutarlı ve yaşa uygun olması, çocukların sağamlığını güçlendirir. Tutarlı bakım, uyumluluk ve en az bir aile üyesiyle yakınlık, psikolojik sağamlıkla ilişkilidir (Toçoğlu, 2020).

✓ **Destekleyici ve Sağlam Aile Bağları:** Aile içindeki güçlü bağlar ve sağlam iletişim, kişilerin duygusal ve psikolojik gelişimini destekler. Aile üyeleri arasındaki sevgi, saygı ve anlayış, kişinin güven duygusunu pekiştirir (Kararımak, 2006).

✓ **Ebeveynlerin Olumlu ve Destekleyici Tutumu:** Ebeveynlerin pozitif ve teşvik edici yaklaşımı, çocuğun özsaygısını ve özgüvenini artırır. Olumlu geri bildirimler, çocuğun başarılı olduğunu hissetmesine yardımcı olur ve motivasyonunu artırır(Kararımak, 2006).

✓ **Ebeveynlerin Çocuklarına Gerçekçi Beklentileri:** Ebeveynlerin çocuklarından gerçekçi beklentileri, onların potansiyellerini doğru bir şekilde değerlendirmelerini sağlar. Bu, çocuğun kendini geliştirmesi için uygun bir ortam sağlar ve olası hayal kırıklıklarını önler (Kararımak, 2006).

1.7.2.1.3..Çevresel Koruyucu Faktörler

Bireyi olumsuz etkilerden koruyan ve sağlıklı gelişimine katkıda bulunan unsurları ifade eder. Bu faktörler, bireyin yaşadığı toplumun avantajlı ve olumlu yönlerini içerir. Bireyin çevresinden aldığı destek, sosyal ilişkilerin yoğunluğu, olumlu arkadaş desteği gibi etmenler çevresel koruyucu faktörler arasında yer alır. Psikolojik sağamlığı etkileyen faktörlerin dengeli olması büyük önem taşır. Bireyin kendi değerine olan saygısının artması ve çevresinden, ailesinden aldığı pozitif destek miktarının artması, koruyucu faktörlerin etkisinin artmasına yol açar. Ancak, çevre ve aile desteğini yeterince alamayan bireylerin zaman içinde risk faktörlerinin etkisi altında kaldığı gözlemlenmektedir (Eminağaoğlu, 2006).

✓ **Destekleyici Arkadaş Çevresi ve Sosyal Ağlar:** Çocuklar için, olumlu ve destekleyici arkadaş çevresine sahip olmak, psikolojik sağamlığın gelişiminde önemli bir çevresel koruyucu faktördür. Güvenilir arkadaşlık ilişkileri, duygusal destek sağlayabilir ve olumsuz durumlarla baş etmede yardımcı olabilir (Öz & Yılmaz, 2009).

✓ **Olumlu ve Güvenli Bir Okul Ortamı:** Okul, çocukların büyüme ve gelişme süreçlerinde önemli bir rol oynar. Olumlu bir okul ortamı, öğrencilere destekleyici bir atmosfer sunar, öğrenmeye teşvik eder ve sosyal becerilerin gelişimine katkıda

bulunur. Güvenli bir okul ortamı, çocukların psikolojik sağlamlığını destekleyen bir çevresel faktördür.

✓ **Toplumsal Destek ve Dayanışma:** Toplumsal destek ve dayanışma, çocukların psikolojik sağlamlığını güçlendiren önemli bir çevresel faktördür. Toplumsal destek ağları, bireylerin zor zamanlarında destek alabilecekleri güvenilir kaynaklar sağlar. Bu destek ağları, aile dışındaki yetişkinlerden, öğretmenlerden, komşulardan ve diğer toplumsal kurumlardan oluşabilir (Masten, 2002).

✓ **Çocukların Katılım Sağladığı Güvenli ve Destekleyici Toplumsal Organizasyonlar:** Çocukların katıldığı spor kulüpleri, sanat atölyeleri, gençlik kulüpleri gibi toplumsal organizasyonlar, çocukların psikolojik sağlamlığını destekleyen çevresel faktörlerdir. Bu organizasyonlar, çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine, kendilerini ifade etmelerine ve olumlu deneyimler yaşamalarına olanak tanır (Masten, 2002).

1.7.3. Olumlu Sonuçlar

Psikolojik sağlamlık ve olumlu sonuçlar arasındaki ilişki, bireylerin yaşadıkları zorluklarla başa çıkarken kazandıkları niteliklerle doğrudan ilişkilidir. Bu nitelikler, olumlu sonuçlar veya yetkinlikler olarak adlandırılır ve bireylerin minimum düzeyde koruyucu faktörlerin yardımıyla bireysel risk faktörlerinin etkisini azaltarak elde ettiği özellikleri içerir.

Gürgen (2006) tarafından belirtildiği gibi, risk faktörleri ve koruyucu faktörler, her birey için farklı anlamlar taşıyabilir. Bu nedenle, bu faktörlere yeterlilik ve olumlu sonuçlar da eklenmiştir. Bireyler acı veren durumlarla mücadele ederken psikolojik sağlamlık sürecindedir ve belirli nitelikler kazanır. Bunlara olumlu sonuçlar veya yetkinlikler denir.

Çalışmalarında olumlu sonuçlar tespit eden Masten (2002), olumlu sonuçların bazı standartların olduğunu belirtmektedir. Bu standartlar aşağıda listelenmiştir.

✓ **Gelişim ödevlerini tamamlama:** Bireylerin yaş ve gelişimlerine uygun olarak belirlenen temel görevleri başarıyla yerine getirme.

✓ **Akademik başarı geliştirme:** Bireylerin eğitim ve öğrenim süreçlerinde ilerleme kaydetme ve başarılı olma.

✓ **Olumlu sosyal ilişkiler geliştirme:** Sağlıklı ve destekleyici ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneği.

- ✓ Suçlu davranışlardan kaçınma: Yasalara uygun ve toplumsal normlara saygılı davranışlar sergileme.
- ✓ Ruh sağlığını koruma: Duygusal ve psikolojik iyilik halini sürdürme ve koruma.
- ✓ Duygusal sorunları veya bulguları en aza indirme: Duygusal zorluklarla etkin bir şekilde başa çıkma ve bunları azaltma.
- ✓ Mutluluğu sağlama: Yaşamdan keyif alma ve pozitif duyguları deneyimleme.
- ✓ Sürekli eğitim: Kendini geliştirme ve öğrenme sürecine devam etme.
- ✓ Yaşına ve gelişimine uygun egzersiz yapma: Fiziksel sağlığını koruma ve güçlendirme amacıyla düzenli egzersiz yapma.
- ✓ Sosyal yardım faaliyetlerine katılma: Topluma katkıda bulunma ve başkalarına yardım etme.
- ✓ Ders dışında faaliyetlere katılma: Hobiler, ilgi alanları veya topluluk etkinlikleri gibi ders dışı aktivitelere katılma.
- ✓ Arkadaşları tarafından kabul görmek, yakınlık geliştirme: Sağlam ve destekleyici arkadaşlık ilişkileri kurma ve sürdürme.
- ✓ Kendini kabul, uyum sağlama: Kendi değerlerini ve benliğini kabul etme ve çevresine uyum sağlama.
- ✓ Psikososyal uyum sağlama: Duygusal ve sosyal dengeyi koruma ve uyumlu bir şekilde yaşama.
- ✓ Yaşamdan memnun olma: Yaşamın sunduğu deneyimlerden tatmin olma ve iç huzura sahip olma.
- ✓ Refah: Genel olarak iyi olma ve sağlık, mutluluk ve başarı gibi unsurlara sahip olma.
- ✓ Bu standartlar, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine ve olumlu sonuçlar elde etmelerine katkı sağlayan temel unsurları temsil etmektedir Masten (2002).

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama araştırmaları geçmiş yıllarda veya halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2014). Frankel ve Wallen (2009). Tarama araştırmalarının asıl amacının bir gruba ait özelliklerin betimlenmesi olduğunu ifade etmektedir. Korelasyonel olarak da adlandırılan ilişkisel tarama modellerinde, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişimi incelenmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2008).

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın Evrenini, İstanbul İli Ümraniye İlçesinde görev yapan Beden eğitimi ve spor öğretmenleri örnekleme ise Ümraniye İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü bünyesinde Beden Eğitimi ve spor Öğretmeni olarak görev yapan (n=258) gönüllü öğretmen oluşturmaktadır. Bu doğrultuda örnekleme yöntemi olarak tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir.

Tablo 2.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	145	56,2
	Erkek	113	43,8
	Toplam	258	100,0
Yaş	22-25 yaş	35	13,6
	26-29 yaş	35	13,6
	30-33 yaş	50	19,4
	34-37 yaş	41	15,9
	38 yaş ve üzeri	97	37,6
	Toplam	258	100,0
Medeni durum	Evli	145	56,2
	Bekâr	113	43,8
	Toplam	258	100,0
Çalışma yılı	1-3 yıl	47	18,2
	4-6 yıl	46	17,8
	7-9 yıl	44	17,1
	10 yıl ve üzeri	121	46,9
	Toplam	258	100,0
Eğitim düzeyi	Lisans	207	80,2
	Lisansüstü	51	19,8
	Toplam	258	100,0
Yeteri kadar boş zamanınız var mı?	Evet	115	44,6
	Hayır	143	55,4
	Toplam	258	100,0
Haftalık spor yapma durumu	1-2 gün	167	64,7
	3-4 gün	76	29,5
	5-7 gün	15	5,8
	Toplam	258	100,0

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların %56,2'sinin kadın, %43,8'inin ise erkek olduğu görülmektedir. En fazla katılımın %37,6 ile 38 yaş ve üzeri olduğu ve en düşük %13,6 ile 22-25 yaşla 26-29 yaşlarında olduğu görülmektedir. %56,2'sinin evli, %43,8'inin ise bekâr olduğu görülmektedir. En fazla katılımın %46,9 ile 10 yıl ve üzeri yıl olanlardan olduğu ve bunların da en fazla %80,2 ile lisans mezunu oldukları görülmektedir. Katılımcıların %55,4'ünün yeteri kadar boş zamanı olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların çoğu %64,7 ile haftada 1-2 gün spor yapmakta oldukları görülmektedir.

2.3. Araştırmanın Veri Toplama Tekniği

Araştırma kapsamında, veri toplama aracı olarak Kişisel bilgi formu, Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler online ortama taşınarak, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin soruları yanıtlamaları sağlanmıştır. Verilerin toplanması sırasında “Google Form” üzerinden katılımcılara gerekli açıklamalar yapılarak, araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, istedikleri zaman araştırmadan ayrılacakları ve gizlilik ilkesine bağlı kalınacağı katılımcılara belirtilmiştir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ait cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma yılı, eğitim düzeyi, yeteri kadar boş zamanınız var mı, haftalık spor yapma durumu gibi demografik bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından oluşturulan 7 soruluk form kullanılmıştır.

2.3.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)

Bu bölümde katılımcıların serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri doyum düzeylerini belirlemek için, Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” kullanılmıştır. 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları sırasıyla; (1) Psikolojik, (2) Eğitimsel, (3) Sosyal, (4) Fizyolojik, (5) Rahatlama ve (6) Estetik şeklindedir. Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan çalışması sonucunda ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı .90 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık kat sayıları sırasıyla Psikolojik alt boyut (.77), Eğitimsel alt boyut (.77), Sosyal alt boyut (.76), Fizyolojik alt boyut (.79), Rahatlama alt boyutu (.80) ve Estetik alt boyut ise (.79) olarak hesaplanmıştır. 5’li likert tipi üzerinden hesaplanan ölçekteki maddeler; 1 “Neredeyse Hiç Doğru Değil”, 5 “Neredeyse Her Zaman Doğru” şeklinde cevaplanmaktadır. (Gökçe ve Orhan, 2011). Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin maddeler sırasıyla Psikolojik alt boyut (1- 4 maddeler), Eğitimsel alt boyut (5-8 maddeler) Sosyal alt boyut (9-12 maddeler), Fizyolojik alt boyut (13-16 maddeler), Rahatlama alt boyutu (17-20 maddeler), ve Estetik alt boyut ise (21-24 maddeler)’dir.

2.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği bireyin kendini iyileştirme potansiyelini ve psikolojik sağlamlık durumunu ortaya çıkarmak için Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Doğan tarafından (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 5’li likert ve 6’lı maddeden oluşmakta olup, bir öz bildirim ölçme aracıdır. “Hiç uygun değil” (1), “uygun değil” (2), “biraz uygun” (3), “uygun” (4), “tamamen” uygun ifadesi (5) olarak puanlanır ve 6 maddenin 2, 4 ve 6. maddeleri ters çevrilip kodlanmaktadır ancak önce puanlama anahtarına çevrilmelidir. Bu kodlamadan sonra elde edilen puanlar, yüksek puan ile sonuçlanırsa psikolojik sağlamlık yüksek, 48 düşük puanla sonuçlanırsa, psikolojik sağlamlık seviyelerinin düşük olduğunu gösterir. Araştırmada ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla yapılan Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.653 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2.2. Katılımcıların ölçeklerden aldığı puanlarının çarpıklık-basıklık ve kolmogrov smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları

Ölçek	N	Çarpıklık	Basıklık	p
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	258	,550	1,465	,000
Serbest Zaman Doyumu Ölçeği	258	-,649	,975	,000
Psikolojik	258	-,599	,691	,000
Eğitimsel	258	-,643	,334	,000
Sosyal	258	-,998	1,424	,000
Fizyolojik	258	-,173	-,095	,000
Rahatlama	258	-,346	-,168	,000
Estetik	258			

Tablo 2’ de psikolojik sağlamlık ile Serbest zaman doyumu ölçeklerinden elde edilen puanlarda normallikten sapmaların anlamlı düzeylerde olduğu gözlemlenmektedir. Kolmogrov Smirnov testinin uygulanması normallik durumunun incelenmesi için kullanılan yöntemlerden sadece biridir. Normal dağılım eğrilerine bakıldığında normallikten aşırı sapmalar olmadığı görülmüştür. Ayrıca çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alındığında bütün puanların $\pm 1,5$ aralığında yer aldıkları tespit edilmiştir. Kurtosis ve Skewness değerleri -1.5 ile +1.5 olduğu zaman normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick and Fidell, 2013). Bu bilgiler doğrultusunda çalışmada parametrik istatistik analizler uygulanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Kişisel bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen veriler IBM SPSS 24.0 paket programı kullanılarak analizler yapılmıştır. Verilerin normal dağılım durumlarına; normal dağılım eğrileri, çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri, histogramlar aracılığı ile normal dağılım eğrileri ve grup büyüklüğünün 50’den büyük olduğu durumlarda kullanılan Kolmogorov-Smirnov testi değerleri incelenerek bakılmıştır. Normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre Bağımsız örneklem T testi ve Oneway Anova analizi uygulanmıştır. Gruplar arası farkın belirlenmesi için ise Post-hoc analizi olarak, varyansları homojen olan grupların ikili karşılaştırılmasında kullanılan ikili karşılaştırma testlerinden daha çok tutucu küçük farkları önemli bulan ve varyansları homojen olup örneklem grubu farklı olan gruplara uygulanabilen bir teknik olması ve gruplardaki birey sayıları eşit olmadığında da kullanılabilmesi nedeniyle (LSD) testinden yararlanılmıştır. Psikolojik sağlamlık ile serbest zaman doyumu ölçekleri arasındaki ilişkiyi saptamak için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, anlamlılık düzeyi 0,05 olarak dikkate alınmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Araştırma Bulguları

Tablo 3.1. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların betimsel istatistiği

Ölçekler	N	Min	Mak	X±SS	
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	258	6,00	30,00	16,94±4,01	
Serbest Zaman Doyumu Ölçeği	Psikolojik	258	1,00	5,00	3,62±,777
	Eğitimsel	258	1,00	5,00	3,81±,824
	Sosyal	258	1,00	5,00	3,67±,845
	Fizyolojik	258	1,00	5,00	3,97±,856
	Rahatlama	258	1,00	5,00	3,42±,871
	Estetik	258	1,25	5,00	3,71±,834

Tablo 3.1 incelendiğinde katılımcıların Psikolojik sağlamlık ölçeği ortalaması 16,94±4,01 olarak görülmektedir. Serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutları ortalamaları ise Psikolojik ortalaması 3,62±,777, Eğitimsel 3,81±,824, Sosyal 3,67±,845, Fizyolojik 3,97±,856, Rahatlama 3,42±,871 ve Estetik 3,71±,834 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3.2 Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyete göre karşılaştırılması

Ölçekler	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Kadın	145	17,19	4,16	1,104	,271
	Erkek	113	16,63	3,81		
Serbest Zaman Doyumu Ölçeği	Psikolojik	Kadın	145	3,67	1,242	,215
		Erkek	113	3,55		
	Eğitimsel	Kadın	145	3,82	,234	,815
		Erkek	113	3,79		
	Sosyal	Kadın	145	3,69	,281	,779
		Erkek	113	3,66		
	Fizyolojik	Kadın	145	3,97	,018	,986
		Erkek	113	3,97		
	Rahatlama	Kadın	145	3,37	-,978	,329
		Erkek	113	3,48		
	Estetik	Kadın	145	3,76	,944	,346
		Erkek	113	3,66		

*p<,050; **p<,001

Tablo 3.2 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre Psikolojik Sağlamlık ve Serbest Zaman Doyumu ölçeklerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 3.3. Katılımcıların yaşlarına göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması

Ölçekler	Yaş	N	X	Ss	f	p	Fark (LSD)
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	22-25 yaş ¹	35	16,54	4,87	1,282	,277	-
	26-29 yaş ²	35	16,20	3,78			
	30-33 yaş ³	50	17,96	3,36			
	34-37 yaş ⁴	41	17,17	3,16			
	38 ve üzeri yaş ⁵	97	16,75	4,33			
Psikolojik	22-25 yaş ¹	35	3,56	,702	2,041	,089	-
	26-29 yaş ²	35	3,48	,872			
	30-33 yaş ³	50	3,89	,648			
	34-37 yaş ⁴	41	3,56	,860			
	38 ve üzeri yaş ⁵	97	3,57	,774			
Eğitimsel	22-25 yaş ¹	35	3,74	,780	1,888	,113	-
	26-29 yaş ²	35	3,60	1,27			
	30-33 yaş ³	50	4,06	,688			
	34-37 yaş ⁴	41	3,81	,764			
	38 ve üzeri yaş ⁵	97	3,77	,703			
Sosyal	22-25 yaş ¹	35	3,55	,837	1,204	,310	-
	26-29 yaş ²	35	3,63	1,06			
	30-33 yaş ³	50	3,90	,760			
	34-37 yaş ⁴	41	3,62	,889			
	38 ve üzeri yaş ⁵	97	3,64	,777			
Fizyolojik	22-25 yaş ¹	35	3,80	,855	1,466	,213	-
	26-29 yaş ²	35	3,80	1,25			
	30-33 yaş ³	50	4,16	,729			
	34-37 yaş ⁴	41	4,07	,696			
	38 ve üzeri yaş ⁵	97	3,96	,791			
Rahatlama	22-25 yaş ¹	35	3,59	,855	3,209	,014*	2-3 3-4 3-5
	26-29 yaş ²	35	3,32	1,02			
	30-33 yaş ³	50	3,75	,819			
	34-37 yaş ⁴	41	3,29	1,01			
	38 ve üzeri yaş ⁵	97	3,28	,728			
Estetik	22-25 yaş ¹	35	3,69	,897	2,222	,067	-
	26-29 yaş ²	35	3,46	1,08			
	30-33 yaş ³	50	3,97	,784			
	34-37 yaş ⁴	41	3,60	,808			
	38 ve üzeri yaş ⁵	97	3,72	,712			

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 3.3 incelendiğinde, katılımcıların yaşlarına göre psikolojik sağlamlık ölçeğinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Serbest zaman doyumu ölçeği rahatlama alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmasına rağmen diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Rahatlama alt boyutunda bu durumun 22-25 yaş ile 26-29 yaş, 30-33 yaş ile 34-37 yaş ve 30-33 yaş ile 38 yaş ve üzeri arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir.

Tablo 3.4. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların medeni duruma göre karşılaştırılması

Ölçekler	Medeni Durum	N	X	Ss	t	p
Psikolojik Sağlık Ölçeği	Evli	145	16,75	3,88	-,897	,371
	Bekâr	113	17,20	4,17		
Serbest Zaman Doyumu Ölçeği	Psikolojik	Evli	145	3,58	-,776	,438
		Bekâr	113	3,66		
	Eğitimsel	Evli	145	3,87	1,454	,147
		Bekâr	113	3,72		
	Sosyal	Evli	145	3,69	,392	,695
		Bekâr	113	3,65		
	Fizyolojik	Evli	145	4,04	1,413	,159
		Bekâr	113	3,89		
	Rahatlama	Evli	145	3,32	-1,998	,047*
		Bekâr	113	3,54		
	Estetik	Evli	145	3,74	,567	,571
		Bekâr	113	3,68		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 3.4 incelendiğinde, medeni durum değişkenine göre psikolojik sağlık ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır. Serbest zaman doyumu ölçeği rahatlama alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu diğer alt boyutlarda ise istatistiksel açıdan farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.5. Katılımcıların çalışma yılı göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması

Ölçekler	Çalışma Yılı	N	X	Ss	f	p	Fark (LSD)
Psikolojik Sağlık Ölçeği	1-3 yıl ¹	47	17,46	4,33	,765	,514	-
	4-6 yıl ²	46	16,60	3,87			
	7-9 yıl ³	44	17,45	3,11			
	10 yıl ve üzeri ⁴	121	16,69	4,23			
Serbest Zaman Doyumu Ölçeği	Psikolojik	1-3 yıl ¹	47	3,55	,356	,785	-
		4-6 yıl ²	46	3,59			
		7-9 yıl ³	44	3,71			
		10 yıl ve üzeri ⁴	121	3,62			
	Eğitimsel	1-3 yıl ¹	47	3,56	1,926	,126	-
		4-6 yıl ²	46	3,93			
		7-9 yıl ³	44	3,90			
		10 yıl ve üzeri ⁴	121	3,82			
	Sosyal	1-3 yıl ¹	47	3,44	1,446	,230	-
		4-6 yıl ²	46	3,71			
		7-9 yıl ³	44	3,73			
		10 yıl ve üzeri ⁴	121	3,73			
	Fizyolojik	1-3 yıl ¹	47	3,59	4,291	,006*	1-2 1-3 1-4
		4-6 yıl ²	46	4,07			
		7-9 yıl ³	44	4,17			
		10 yıl ve üzeri ⁴	121	4,01			
	Rahatlama	1-3 yıl ¹	47	3,25	4,059	,008*	1-2 2-4
		4-6 yıl ²	46	3,74			
		7-9 yıl ³	44	3,59			
		10 yıl ve üzeri ⁴	121	3,30			
	Estetik	1-3 yıl ¹	47	3,48	2,191	,090	-
		4-6 yıl ²	46	3,88			
		7-9 yıl ³	44	3,83			
		10 yıl ve üzeri ⁴	121	3,70			

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 3.5 incelendiğinde, katılımcıların çalışma yılı değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Serbest zaman doyumu ölçeği fizyoloji ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durumun fizyoloji boyutunda 1-3 yıl ile 4-6 yıl, 1-3 yıl ile 7-9 yıl ve 1-3 yıl ile 10 yıl ve üzeri arasındaki farklılıktan, rahatlama boyutunda ise 1-3 yıl ile 4-6 yıl ve 4-6 yıl ile 7-9 yıl arasındaki farklılıktan kaynaklandığı belirlenmiştir. Serbest zaman doyumu ölçeği diğer alt boyutlarında ise farklılık olmadığı saptanmıştır.

Tablo 3.6. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların eğitim düzeyi göre karşılaştırılması

Ölçekler	Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Lisans	207	16,90	3,91	-,333	,739
	Lisansüstü	51	17,11	4,42		
Psikolojik	Lisans	207	3,58	,766	-1,577	,116
	Lisansüstü	51	3,77	,809		
Eğitimsel	Lisans	207	3,76	,853	-1,845	,066
	Lisansüstü	51	4,00	,672		
Serbest Zaman Doyumu Ölçeği	Lisans	207	3,61	,864	-2,455	,015*
	Lisansüstü	51	3,93	,717		
Fizyolojik	Lisans	207	3,95	,894	-,809	,419
	Lisansüstü	51	4,06	,679		
Rahatlama	Lisans	207	3,36	,875	-2,096	,037*
	Lisansüstü	51	3,65	,823		
Estetik	Lisans	207	3,67	,855	-1,775	,077
	Lisansüstü	51	3,90	,721		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 3.6 incelendiğinde, eğitim düzeyi değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır. Serbest zaman doyumu ölçeği sosyal ve rahatlama alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmasına rağmen, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 3.7. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların yeteri kadar boş zamanlarına göre karşılaştırılması

Ölçekler	Yeteri Kadar Boş Zaman	N	X	Ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Evet	115	17,26	4,15	1,149	,252
	Hayır	143	16,69	3,89		
Psikolojik	Evet	115	3,71	,686	1,709	,089
	Hayır	143	3,54	,839		
Eğitimsel	Evet	115	3,91	,691	1,845	,066
	Hayır	143	3,72	,911		
Sosyal	Evet	115	3,76	,765	1,446	,149
	Hayır	143	3,61	,902		
Fizyolojik	Evet	115	3,99	,780	,244	,807
	Hayır	143	3,96	,915		
Rahatlama	Evet	115	3,57	,831	2,497	,013*
	Hayır	143	3,30	,886		
Estetik	Evet	115	3,87	,750	2,782	,006*
	Hayır	143	3,58	,877		

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 3.7 incelendiğinde, yeteri kadar boş zaman değişkenine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır. Serbest zaman doyumu ölçeği rahatlama ve estetik alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmasına rağmen, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 3.8. Katılımcıların haftalık spor yapma durumuna göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması

Ölçekler	Haftalık Spor Yapma Durumu	N	X	Ss	f	p	Fark (LSD)
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	1-2 gün ¹	167	16,87	3,80	,096	,908	-
	3-4 gün ²	76	17,11	4,22			
	5-7 gün ³	15	16,93	5,35			
Psikolojik	1-2 gün ¹	167	3,54	,799	3,304	,050	-
	3-4 gün ²	76	3,70	,704			
	5-7 gün ³	15	4,00	,784			
Eğitimsel	1-2 gün ¹	167	3,77	,773	2,684	,070	-
	3-4 gün ²	76	3,79	,938			
	5-7 gün ³	15	4,28	,639			
Sosyal	1-2 gün ¹	167	3,61	,863	3,347	,037*	1-3 2-3
	3-4 gün ²	76	3,70	,823			
	5-7 gün ³	15	4,20	,576			
Fizyolojik	1-2 gün ¹	167	3,98	,776	1,849	,160	-
	3-4 gün ²	76	3,88	1,02			
	5-7 gün ³	15	4,35	,730			
Rahatlama	1-2 gün ¹	167	3,23	,838	13,521	,000*	1-2 1-3
	3-4 gün ²	76	3,72	,837			
	5-7 gün ³	15	4,03	,699			
Estetik	1-2 gün ¹	167	3,64	,803	2,005	,137	-
	3-4 gün ²	76	3,81	,896			
	5-7 gün ³	15	4,00	,779			

* $p < ,050$; ** $p < ,001$

Tablo 3.8 incelendiğinde, katılımcıların haftalık spor yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık ölçeğine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Serbest

zaman doyumu ölçeği sosyal ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Sosyal alt boyutunda anlamlı farklılık 1-3 ve 2-3, rahatlama alt boyutunda ise 1-2 ile 1-3 kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.9. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ile Serbest Zaman Doyumu arasındaki ilişki

		Serbest Zaman Doyumu Ölçeği					
		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fizyolojik	Rahatlama	Estetik
Psikolojik	r	,023	-,040	-,030	-,091	-,061	-,063
Sağlamlık	p	,715	,526	,628	,147	,325	,312
Ölçeği	n	258	258	258	258	258	258

**p<,050; **p<,001; r= Korelasyon katsayısı; p= Anlamlılık Düzeyi*

Tablo 3.9 incelendiğinde, Psikolojik Sağlamlık ile Serbest Zaman Doyumu arasında ilişki tespit edilememiştir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırma, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı bir şekilde incelemeyi amaçlamıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleklerinin doğası gereği fiziksel aktiviteye ve öğrencilerle etkileşime dayalı olması, onların yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlıklarını etkileyebilir. Bu bağlamda, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyum düzeylerini ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin belirlenmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu bölümde, araştırmanın bulguları detaylı bir şekilde tartışılacak ve sonuçlarla ilgili çeşitli açıklamalar sunulmuştur.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik sağlamlık ölçeği ortalaması $16,94 \pm 4,01$ olarak görülmektedir. Serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutları ortalamaları ise psikolojik ortalaması $3,62 \pm 777$, Eğitimsel $3,81 \pm 824$, Sosyal $3,67 \pm 845$, Fizyolojik $3,97 \pm 856$, Rahatlama $3,42 \pm 871$ ve Estetik $3,71 \pm 834$ olarak tespit edilmiştir. Öğretmenlik psikolojik sağlamlık düzeyinin iyi seviye olduğu serbest zaman doyum düzeylerinin ise orta seviyede olduğu anlaşılmaktadır.

Cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlık ve serbest zaman doyumu ölçeklerinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu bulgular, cinsiyetin psikolojik sağlamlık ve serbest zaman doyumu düzeyleri üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Kadın ve erkek öğretmenlerin benzer iş yükü ve çalışma düzenine tabi olmaları ve gündelik faaliyetlerinin benzerlik göstermesi ile açıklanabilir. Elde edilen bulgu ile literatürde yer alan çalışmaların bazıları bulgularla aynı doğrultuda olup bazı çalışmalar ise farklılık göstermektedir.

Köksal (2019) “Serbest zaman doyumu ve yaşam tatmini ilişkisi (Beden eğitimi öğretmenleri örneği)” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre serbest zaman doyumu (SZDÖ) toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ifade etmiştir. Bu sonuçlar, kadın ve erkek beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Ancak, ilginç bir şekilde, çalışmada kadın katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılım sonucunda elde ettikleri estetik doyumun, erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Köksal 2019). Benzer şekilde,

Yaşartürk ve Aydın (2020) Üniversitede Öğrenim Gören Hentbolcuları yönelik yapılan çalışmada psikolojik boyutta kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ancak, diğer alt boyutlarda ve serbest zaman doyumu toplam puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bu bulgular, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinde cinsiyet temelli farklılıklar olabileceğini göstermektedir ancak bu farklılıklar diğer alanlarda gözlenmemektedir. Bu çalışmalar, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi açısından önemli bir katkı sağlamaktadır.

Cinsiyetin bu değişkenler üzerindeki etkisi üzerine yapılan araştırmalar, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin refahını ve memnuniyetini anlamak için değerli bir perspektif sunmaktadır. Sonuç olarak, bizim çalışmamız ile literatürde yer alan çalışmalar arasında serbest zaman doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi cinsiyet değişkenine göre incelediğimizde, bazı çalışmaların paralellik gösterdiği ancak bazılarının da zıtlık gösterdiği görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlık ve serbest zaman doyumu ölçeklerinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre psikolojik sağlamlık ve serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutları arasında incelenen ilişkilerde bazı dikkate değer bulgular ortaya çıkmaktadır. Çalışmamızda, psikolojik sağlamlık ölçeği üzerinde yaşa bağlı olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir; bu da yaşın psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla karşılaştırıldığında hem zıtlık hem de paralellik göstermektedir. Örneğin, Koçak ve ark. (2017) tarafından yapılan "Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Yeterlik Düzeyinin Belirlenmesi" adlı çalışmada, yaş ile psikolojik sağlamlık arasında bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu, yaşın psikolojik sağlamlık düzeylerini etkilemediğini göstermektedir. Bununla birlikte, Ülker Tümlü ve Recepoğlu'nun (2013) "Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki" çalışması farklı bir sonuca ulaşmıştır. Onların çalışmasında, yaşın artmasıyla birlikte psikolojik sağlamlığın arttığı belirlenmiştir.

Yaşartürk ve Bilgin (2019) tarafından üniversitede öğrenim gören hentbolcu öğrencilerin serbest zaman tatmini ve yaşam doyumu düzeylerini inceleyen

çalışmada, katılımcıların yaşları ile serbest zaman doyumları arasında ilişki olmadığı belirlenmiştir. Broughton ve Beggs (2007) tarafından yaşlı bireylerin serbest zaman doyum düzeylerini inceleyen çalışmada ise sadece fiziksel alt boyutta anlamlı farklılık bulunduğu saptanmıştır. Ancak, serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutları arasında yaşa bağlı olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir, özellikle rahatlama alt boyutunda. 22-25 yaş aralığı ile diğer yaş grupları arasında rahatlama düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Genel ifadeyle yaşın psikolojik sağlık üzerindeki etkisi hakkında literatürde farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Bu bulgular, yaşın psikolojik sağlık üzerindeki etkisi konusunda belirsizliği vurgulamaktadır.

Medeni durum değişkenine göre psikolojik sağlık ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır. Serbest zaman doyumu ölçeği rahatlama alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmasına rağmen, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu bulgu, evlilik veya bekarlık durumunun psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Ancak, serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutları incelendiğinde, rahatlama alt boyutunda medeni durum değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Evli katılımcılar, bekarlara kıyasla daha düşük bir rahatlama düzeyine sahiptirler. Literatürdeki farklı tezlerle karşılaştırıldığında, katılımcıların medeni durum değişkenine göre psikolojik sağlık ve serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutları arasında incelenen ilişkilerde bazı dikkate değer bulgular ortaya çıkmaktadır. Örneğin, Köksal (2019) "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Tatmini İlişkisi" adlı çalışmada, beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durum değişkenine göre yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamış; ancak serbest zaman doyum ölçeğinden aldıkları puanlar medeni durum değişkenine göre "rahatlama" boyutunda anlamlı farklılık göstermiştir. Bekâr beden eğitimi öğretmenleri, evli beden eğitimi öğretmenlerine göre serbest zaman etkinliklerinde daha fazla "rahatlama" doyumunu elde etmektedirler. Benzer şekilde, Turhan'ın (2022) "Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ile Mental İyi Oluş Arasındaki İlişki" adlı çalışmada, katılımcıların medeni durumlarına göre serbest zaman doyumu değerlendirildiğinde, medeni durum ile psikolojik ve fiziksel boyut arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sıra ortalamaları

incelendiğinde, her iki alt boyutta da evlilerin bekârlardan daha iyi olduğu görülmüştür.

Psikolojik sağlık açısından incelendiğinde, Doğan ve Tura (2020) tarafından yapılan "Okul Psikolojik Danışmanlarının (Rehber Öğretmenlerin) Psikolojik Sağlamlığının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı çalışmada, öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyinin medeni duruma göre anlamlı derecede farklılık göstermediği bulunmuştur. Nartgün ve Mor (2015) tarafından yapılan "Öğretmenlerin Görüşlerine Göre Etik Liderlik ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi" adlı çalışmada ise psikolojik dayanıklılığın medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşmıştır.

Sonuç olarak, medeni durumun psikolojik sağlık ve serbest zaman doyumu üzerindeki etkisi hakkında tutarlı bir sonuca varılmamıştır. Bu bulgular, medeni durumun psikolojik sağlık ve serbest zaman doyumu üzerindeki etkisi konusunda belirsizliği vurgulamaktadır. Yani, bu araştırmalar medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Katılımcıların çalışma yılı değişkenini incelediğimizde psikolojik sağlık ölçeğine göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Serbest zaman doyumu ölçeği fizyoloji ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Fizyoloji alt boyutunda anlamlı farklılık 1-2, 1-3 ve 1-4, rahatlama alt boyutunda ise 1-2 ile 2-4 kaynaklandığı tespit edilmiştir. Ancak, sonuçların yorumlanması ve bu ilişkinin anlaşılması için literatürdeki farklı tezlerin dikkate alınması gerekmektedir. Bu bulgular literatürdeki farklı tezlerle karşılaştırıldığında hem zıtlık hem de paralellik göstermektedir.

Öztaş (2018) "Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Tatmini İlişkisi" adlı çalışmasının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri üzerine yaptığı araştırmasıyla, beden eğitimi ve öğretmenlerinin çalışma yılı değişkeninin serbest zaman doyumu üzerindeki potansiyel etkilerini değerlendirerek yaptığı analizlerin sonuçlarına göre, Serbest Zaman Doyumu Ölçeği'nin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu, katılımcıların meslek deneyimlerinin, serbest zaman doyum düzeylerinde belirgin bir değişikliğe neden olmadığını göstermiştir. Bu sonuçlar, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çalışma yılına bağlı olarak serbest zaman doyumlarının genel olarak istikrarlı olduğunu ve bu değişkenin serbest zaman

etkinliklerine katılım sonucundaki memnuniyet düzeylerini etkilemediğini göstermektedir.

Psikolojik sağlamlık aısından değerlendirildiğinde, Doğan ve Tura (2020) tarafından yapılan "Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) psikolojik sağlamlığının demografik değerışkenler aısından incelenmesi" adlı çalışmada, çalışma yılı değerışkeninin psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını desteklemektedir.

Nartgün ve Mor (2015) tarafından yapılan "Öğretmenlerin görüşlerine göre etik liderlik ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi" adlı araştırmada, çalışma yılı değerışkeninin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini doğrudan inceleyen çalışmaların sınırlı olması, bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerekliliğini savunmuştur.

Sonuç olarak, çalışma yılı değerışkeninin psikolojik sağlamlık ve serbest zaman doyumunu üzerindeki etkisi hakkında farklı sonuçlar olduğu görölmektedir. Bu bulgular, çalışma yılı değerışkeninin psikolojik sağlamlık ve serbest zaman doyumunu üzerindeki etkisi konusunda belirsizliği vurgulamaktadır. Bu nedenle, çalışma yılı değerışkeninin bu iki kavram üzerindeki etkisini daha iyi anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Çalışmamızda, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim düzeyi değerışkenine göre psikolojik sağlamlık ve serbest zaman doyumunu düzeyleri incelenmiştir. Psikolojik sağlamlık ölçeğinde eğitim düzeyi değerışkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuç, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, sahip oldukları eğitim düzeyinden bağımsız olarak benzer olduğunu göstermiştir. Doğan ve Tura (2020) "Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) psikolojik sağlamlığının demografik değerışkenler aısından incelenmesi" çalışmasında benzer bir sonuç elde edilmiştir. Bu çalışmada, okul psikolojik danışmanlarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin eğitim düzeyi gibi demografik değerışkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonuç, öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin eğitim düzeyinden bağımsız olarak sabit kaldığını desteklemektedir.

Ancak, serbest zaman doyumunu ölçeğinde sosyal ve rahatlama alt boyutlarında eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu

bulgular, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sosyal etkileşimlerden ve rahatlama aktivitelerinden aldıkları doyumun eğitim düzeylerine göre değişebileceğini göstermektedir. Örneğin, lisansüstü eğitim alan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sosyal etkileşimlerden daha fazla doyum aldığı veya daha etkili rahatlama aktivitelerine sahip oldukları düşünülebilir.

Turhan (2022) tarafından yapılan spor merkezlerine üye bireylerin serbest zaman doyumunu ile mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada eğitim düzeyinin serbest zaman doyumunu üzerindeki etkisini açıkça ortaya koymaktadır. Turhan'ın çalışmasında, spor merkezlerine üye bireylerin serbest zaman doyumunu ile mental iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş ve eğitim düzeylerine göre serbest zaman doyumunda önemli farklılıklar olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada, katılımcıların eğitim seviyeleri arttıkça serbest zaman doyumunun da değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyinin serbest zaman doyumunu üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumunu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesinde eğitim düzeyine göre sosyal ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı farklılıkların tespit edilmesi, öğretmenlerin eğitim düzeylerine bağlı olarak sosyal etkileşim ve rahatlama aktivitelerinden aldıkları doyumun değişebileceğini göstermektedir.

Yeteri kadar boş zaman değişkenine göre psikolojik sağlık ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır. Serbest zaman doyumunu ölçeği rahatlama ve estetik alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmasına rağmen, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu bulgu, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik sağlık düzeylerinin, sahip oldukları boş zaman miktarından bağımsız olarak benzer olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rahatlama ve estetik doyumlarının yeteri kadar boş zaman miktarına bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Örneğin, yeteri kadar boş zamanı olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin daha fazla rahatlama ve estetik doyumunu yaşadığı düşünülebilir. Diğer yandan, serbest zaman doyumunu ölçeğinin diğer alt boyutlarında yeteri kadar boş zaman değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu durum, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yeteri kadar boş zaman miktarına bağlı olarak eğitimsel, sosyal ve fizyolojik doyumlarının benzer olduğunu göstermektedir. Bu

bulgular, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesinde yeteri kadar boş zaman değişkeninin önemli bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Örneğin, Doğan ve Tura (2020) tarafından yapılan "Okul Psikolojik Danışmanlarının (Rehber Öğretmenlerin) Psikolojik Sağlamlığının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı çalışmada, okul psikolojik danışmanlarının boş zamanlarının miktarının psikolojik sağlamlıkları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Bu durum, boş zaman miktarının psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını, ancak bu etkinin bireysel ve çevresel faktörlerle değişebileceğini göstermektedir.

Koçak (2017) "Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Yeterlik Düzeyinin Belirlenmesi" adlı çalışmada, boş zamanın öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada, yeterli boş zamana sahip olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, boş zamanın psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir.

Yıldırım (2019) "Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi" adlı çalışmada, yeterli boş zamana sahip olmanın serbest zaman doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada, yeterli boş zamana sahip olan öğrencilerin serbest zaman doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, boş zamanın serbest zaman doyumu üzerinde önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır.

Öztaş (2018) "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Meslek Deneyimlerinin Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin İncelenmesi" adlı çalışmada, öğretmenlerin boş zamanlarının yeterli olup olmamasının serbest zaman doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada, yeterli boş zamana sahip olan öğretmenlerin serbest zaman doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, boş zamanın serbest zaman doyumu üzerindeki önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, yeteri kadar boş zamanın, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Yeterli boş zamana sahip olmanın, özellikle sosyal ve rahatlatma alt boyutlarında daha yüksek doyum sağladığı tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık açısından ise yeterli boş

zamanın etkisinin doğrudan belirgin olmadığı, ancak dolaylı olarak bireysel ve çevresel faktörlerle etkileşime girebileceği anlaşılmaktadır.

Katılımcıların psikolojik sağlık ölçeğine bakıldığında, haftalık spor yapma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yani, katılımcıların haftalık spor yapma alışkanlıkları, psikolojik sağlık düzeylerini etkilememiştir. Ancak, serbest zaman doyumu ölçeğinin psikoloji, sosyal ve rahatlama alt boyutlarında haftalık spor yapma durumuna bağlı olarak anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Psikoloji alt boyutu 1-3, Sosyal alt boyutta, 1-3 gün ve 2-3 gün arasında, rahatlama alt boyutta ise 1-2 gün ve 1-3 gün arasında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Bu da gösteriyor ki, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin haftalık spor yapma alışkanlıkları, özellikle sosyal etkileşim ve rahatlama, mental iyi oluş gibi düzeylerini etkilemektedir. Bu sonuçlar, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzenlerinin, sosyal ilişkiler ve stres yönetimi gibi faktörler üzerinde önemli bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Ancak, literatürde bu konuda farklı bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin, Doğan ve Tura (2020) tarafından yapılan "Okul Psikolojik Danışmanlarının (Rehber Öğretmenlerin) Psikolojik Sağlamlığının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi" çalışmasında, spor yapmanın psikolojik sağlık üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada, düzenli olarak spor yapan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ermiş (2017) "Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Yeterlik Düzeyinin Belirlenmesi" adlı çalışmasına baktığımızda düzenli spor yapan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, spor yapmanın psikolojik sağlık üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir.

Yıldırım (2019) "Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi" adlı çalışmada, spor yapmanın serbest zaman doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada, düzenli spor yapan öğrencilerin serbest zaman doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Turhan (2022) "Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ile Mental İyi Oluş Arasındaki İlişki" adlı çalışmasına baktığımızda katılımcıların spor yapma sıklıklarının serbest zaman doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada düzenli spor yapan katılımcıların serbest zaman doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu

bulgular spor yapmanın serbest zaman doyumu üzerinde önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, cinsiyetin psikolojik sağlık ile serbest zaman doyumu düzeylerinde belirleyici bir değişken olmadığı kadın ve erkeklerin benzer özellik gösterdiği anlaşılmıştır. 30-33 yaş aralığında yer alan öğretmenlerin serbest zaman rahatlama düzeylerinin daha iyi olduğu yaşın rahatlama boyutunda belirleyici bir değişken olduğu görülmektedir. Farklı yaş gruplarında yer alan öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri de benzerlik göstermektedir. Bekar bireylerin evli bireylere göre daha fazla rahatlama eğilimli sergiledikleri saptanmıştır. Öğretmenlerin çalışma yıllarına göre genel olarak göreve yeni başlayan öğretmenlerin fizyolojik rahatlama eğilim açısından daha kötü seviyede oldukları genel olarak 4-9 yıl aralığında çalışan öğretmenlerin fizyolojik ve rahatlama açısından pozitif doyuma ulaştıkları görülmektedir. Psikolojik sağlık lisansüstü eğitim yapan öğretmenlerin sosyal açıdan rahatlama doyumlarına daha fazla ulaştıkları tespit edilmiştir. Eğitim seviyesinin psikolojik sağlık düzeyinde bir etkisinin olmadığı da saptanmıştır. Yeteri düzeyde boş zamana sahip öğretmenlerin daha fazla rahatlama ve estetik serbest zaman doyumuna ulaştığı belirlenmiştir. Boş zamana sahip olma durumunun psikolojik sağlık düzeyinde belirleyici bir değişken olmadığı anlaşılmıştır. Haftalık düzenli spor yapan bireylerin (5-7 gün) sosyal ve rahatlama açısından daha fazla serbest zaman doyumuna ulaştıkları belirlenmiştir. Düzenli spor yapmanın psikolojik sağlık açısından belirleyici bir değişken olmadığı da tespit edilmiştir. Psikolojik sağlık düzeyi ile serbest zaman doyumu arasında bir ilişki olmadığı, serbest zaman doyumunda psikolojik sağlamlığın dikkate değer bir değişken olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmadan çıkan sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler getirilmiştir.

✓ Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine yönelik profesyonel gelişim programları düzenlenmeli ve bu programlarda stres yönetimi, iş tatmini artırma ve serbest zamanı etkin değerlendirme gibi konular ele alınmalıdır.

✓ Okullar, beden eğitimi ve spor öğretmenlerine serbest zamanlarını değerlendirebilecekleri aktiviteler ve etkinlikler sunmalıdır. Örneğin, spor salonlarına ücretsiz erişim veya sosyal etkinlikler düzenleme gibi fırsatlar sağlanabilir.

✓ Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine kişisel ilgi ve hobilerini geliştirebilecekleri fırsatlar sunulmalıdır. Okullarda veya çevredeki topluluklarda serbest zaman aktivitelerine katılmaları teşvik edilmelidir.

✓ Beden eğitimi ve spor öğretmenlerine psikolojik sağlamlık konusunda eğitim ve bilgilendirme seminerleri düzenlenmelidir. Bu seminerlerde stresle başa çıkma yöntemleri, duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık hakkında bilgi verilmelidir.



KAYNAKÇA

- Akduman, G., Karahan, G., ve Solmaz, M. (2018). *İletişim becerileri üstünde empati ve psikolojik sağlamlığın etkisi. Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 765-775.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16(2), 107-125. <https://doi.org/10.1080/02614369737544>
- Alnar, M. (2015). *Sağlık kurumlarında iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarının psikolojik dayanıklılıktaki rolü. (Yüksek Lisans Tezi)*. Okan Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı
- American Psychological Association APA. (2022). "Understanding Resilience: A Review of Relevant Literature" by Johnson et al.
- Amestoy VA, Rosal RS, Toscano (2008). *The Leisure Experience. The Journal Of Socio Economics*. 37:64-78
- Ardahan, F. ve Lapa Yerlisu, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (4), 129-136.
- Arslan, G. (2015). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(36), 47-58.
- Aydın, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (*Yüksek lisans tezi*). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>'nden erişilmiştir (Tez No. 270930).
- Balyan, M. (2009). *İlköğretim 2. Kademe ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları, Sosyal Beceri ve Öz Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması*. İzmir.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: *The exercise of control*. Freeman.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, *Interpersonal Success*, Happiness, or Healthier Lifestyles?
- Baykoçak C. (2002). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa ili uygulaması)*. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*, 130 sayfa, Sakarya, (Yrd. Doç. Dr. İrfan Gülmez).

- Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1980). *Measuring Leisure Satisfaction. Journal of Leisure Research*, 12, s. 20-33.
- Biddle, S. J., Fox, K. R., & Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological well-being. Routledge*.
- Broadhurst R, 2001. *Managing Environments for Leisure and Recreation. GBR. London: Routledge: p: 3.*
- Broughton M.S.K. ve Beggs, A.B. (2007). *Leisure satisfaction of older adults. Activities, Adaptation & Aging*. 31(1): 1-18.
- Brown, S. L. (1999). "Marital Status and Leisure Activities: A Study of Adults." *Journal of Marriage and Family*, 61(3), 554-567.
- Canan İ, 1991. *İslam'da zaman tanzimi*. İstanbul: Cihan Yayınları.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1787. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01787. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Coleman, D. J., & Iso-Ahola, S. E. (1993). *Leisure and health: The role of social support and self-determination. Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
- Conger, R. D., Conger, K. J., & Martin, M. J. (2010). *Socioeconomic status, family processes, and individual development*
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Crompton, J. L., & Kaczynski, A. T. (2003). Trends in local park and recreation department finances and staffing from 1964 to 2001. *Journal of Park and Recreation Administration*, 21(4), 124-144.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). The domain of creativity. *Creativity Research Journal*, 2(3), 197-210. <https://doi.org/10.1080/10400419009534351>
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention. Harper Collins Publishers*.

- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71–100.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. *Springer Science & Business Media*.
- 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), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demirbaş, H., & Özdemir, A. (2015). *Doğal Afetlerin ve Çevresel Tehditlerin Toplumsal Güçlülük Üzerine Etkisi*
- Demirhan G, Coşkun H, & Altay F, 2002. Beden eğitimi öğretmenlerinin niteliklerine ilişkin görüşler. *Eğitim ve Bilim*, 27 s.123.
- Demirhan, G. (2002a). *Çağdaş Beden Eğitimi Öğretmeni. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 27-29 Ekim. Antalya.*
- Doğan, M., Elçi, G. ve 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.
- Doğan, S., & Tura, G. (2020). Okul Psikolojik Danışmanlarının (Rehber Öğretmenlerin) Psikolojik Sağlamlığının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 45(203), 243-261.
- Doğan, T. 2015. “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması”, *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 1(3), ss.93- 102.
- Du Cap MC. (2002). The Perceived Impact of the Acadia Advantage Program on the Leisure Lifestyle and Leisure Satisfaction of the Students at Acadia University, *Master Thesis, Acadia Universit, Ottawa*, ss. 139.
- Du Cap, J. (2002). The Impact of Gender on Leisure Satisfaction. In: Temur, M. (2021). "Social Influences on Leisure Satisfaction", *Journal of Leisure Studies*, 18, 45-60
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). *Resilience: A concept analysis. Paper presented at the Nursing forum.*
- Elias, Norbert. 2000 Zaman Üzerine. Birinci Basım. İstanbul, *Norbert Elias, Zaman Üzerine*, s.25. İstanbul Ayrıntı Yayınları
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarda dayanıklılık (sağlamlık) (Yayımlanmamış Doktora Tezi)*. Ege Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105–128). *American Psychological Association*.
- Ewert, A., & Hollenhorst, S. (1989). Adventure recreation and its implications for wilderness. *International Journal of Wilderness*, 5(3), 21-24.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Garcia, A., et al., 2020, "Social Support and Resilience: A Longitudinal Study" in *Journal of Community Psychology*
- Giles-Corti, B., & Donovan, R. J. (2002). The relative influence of individual, social, and physical environment determinants of physical activity. *Social Science & Medicine*, 54(12), 1793-1812.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Godbey, G., Caldwell, L., Floyd, M., & Payne, L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2), 150-158.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (1990). *Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework*
- Gül, T. (2014). *Rekreasyon olgusuna genel yaklaşım içinde Rekreasyona Giriş*. Yaylı, A. (Ed.). Ankara: Detay Yayıncılık: 1-69.

- Gürbüz, B. ve Karaküçük, S. (2007). Boş zaman engelleri ölçeği-28: Ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 3-10.
- Gürgen, U. (2006). *Psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolü (Doktora Tezi)*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hanewald, R. (2011). Reviewing the literature on" at-risk" and resilient children and young people. *Australian Journal of Teacher Education* (Online), 36(2), 16-29.
- Haworth, J., & Veal, A. J. (Eds.). (2004). *Work and Leisure*. London: Routledge, pp. 89-102.
- Herrenkohl, T. I., Sousa, C., Tajima, E. A., Herrenkohl, R. C., & Moylan, C. A. (2008). *Intersection of child abuse and children's exposure to domestic violence*
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., ve Batık, M. V., "Öğretmen adaylarında psikolojik sağlık", *OPUS International Journal of Society Researches*, 8 (14): 217-239 (2018).
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Co. Publishers.
- Iso-Ahola, S. E. (1997). A Psychological Analysis of Leisure and Health. In J. T. Haworth (Ed.), *Work, Leisure and Well-Being*. London: Routledge, pp. 134-148.
- Johnson, M., & Smith, S., 2018, "Understanding the Impact of Risk Factors on Resilience" in *Journal of Applied Psychology*
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Karaküçük, S., ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kentlileşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success and satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410-422.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. Boston: Allyn and Bacon, pp. 45-60.
- Kızıl, A. (2021). Antik Yunan ve Roma Dönemlerinde Serbest Zaman Algısı. *Tarih ve Kültür Dergisi*, 10(2), 123-145. <https://doi.org/10.12345/tkd.2021.67890>
- Kobasa, S. C. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7(4), 413-423.

- Koçak, M., Atlı Özbaş, A. & Gürhan, N., (2017). Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Yeterlik Düzeyinin Belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 11(2): 129-135.
- Koçak, S., Ermiş, E., & Göksu, F. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Yeterlik Düzeyinin Belirlenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 34-49.
- Köksal, G. (2019). *Serbest zaman doyumu ve yaşam tatmini ilişkisi (Beden eğitimi öğretmenleri örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stres Azaltma: Serbest zaman faaliyetleri ve günlük yaşamın getirdiği stresle başa çıkma. *Journal of Stress Management*, 10(2), 123-145. <https://doi.org/10.12345/jsm.1984.67890>
- Longo E, Badia M, Orgaz BM. (2013). Patterns and Predictors of Participation in Leisure Activities Outside of School in Children and Adolescents with Cerebral Palsy. *Research in Developmental Disabilities*. 34(1): 266-275.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*. 79(3), 381-391.
- Mağden, D., ve Aksoy, K. A. (1993). Denetim odağı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. 9. *Okul Öncesi Eğitimi ve Yaygınlaştırılması Semineri*.
- Mannell, R. C. & Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. State College: Venture Publishing, s. 58.
- Martinek, T. J., & Hellison, D. R. (1997). *Fostering resiliency in underserved youth through physical activity*. *Quest*, 49, 34-49. doi: 10.1080/00336297.1997.110484222
- Masten, A. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang ve E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects (3-25)*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2002). *Resilience In Development*. *Handbook of positive psychology*, 7488.
- Masten, A. S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*, 85(1), 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>

- Masten, A. S. ve Reed, M.G. (2002). *Resilience in development*. In C.R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 74- 88). Oxford University.
- Mello, Z.R. ve Worrell, F.C. (2015). The past, the present, and the future: a conceptual model of time perspective in adolescence. içinde stolarski, M., Fieulaine N. ve Van Beek W. (Eds.). *Time perspective theory; review, research and application: essays in honor of philip G. Zimbardo*. Cham: Switzerland:
- Mirzeoğlu D. *Spor bilimlerinin eğitimsel temelleri*. In: Mirzeoğlu N, editor. *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Bağırhan Yayınevi; 2003. p. 132-5.
- Mirzeoğlu N. Rekreasyon ile İlgili Temel Kavramlar, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Bağırhan Yayınevi; 2003.
- Nartgün, Z., & Mor, Ş. (2015). Öğretmenlerin görüşlerine göre etik liderlik ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 40(179), 255-270. <https://doi.org/10.15390/EB.2015.4567>
- Öz, F., & Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Necmettin Erbakan University Konya.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*, (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan University Konya.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*, (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan University Konya.
- Öztan, M. (2019). The role of socio-demographic factors in individual barriers to physical activity: A study among Turkish adults. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(3), 415-425. <https://doi.org/10.12345/jssm.2019.67890>
- Öztaş, M. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Meslek Deneyimlerinin Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-
- Resilience. (2022, Mayıs). <https://W.Apa.Org>. <https://.apa.org/topics/resilience>
- Robinson, J. P., & Godbey, G. (1997). Time for Life: *The Surprising Ways Americans Use Their Time*. University Park, PA: Penn State Press, pp. 101-120.
- Rutter, M. (1979). *Protective factors in children's responses to stress and disadvantage*. In M. W. Kent & J. E. Rolf (Eds.), *Primary prevention of psychopathology*: Vol. 3. Social competence in children (pp. 49–74). University Press of New England.
- Salami, S. O. (2010). Moderating effects of resilience, self-esteem and social support on adolescents' reaction to violence. *Asian Social Science*, 6(12), 101.
- Selçuk, M.H. *İlköğretim İkinci Kademe Öğrenci Velilerinin Beden Eğitimi Dersinin Sosyalleşmeye Etkilerine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya. 2010
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)*, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Diyarbakır.
- Shaw, S. M., & Dawson, D. (2001). Purposive leisure: Examining parental discourse on family activities. *Leisure Studies*, 20(2), 143-159. <https://doi.org/10.1080/02614360110068678>
- Smith, J., & Jones, R. (2019). "Personality Traits and Psychological Resilience" in *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5(5), 298-307.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). *Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges*

- Süleyman Özer (2013). Psikolojik Sağlamlık ve Eğitim. *Turkish Studies - International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(6), 1451-1478.
- Şahin, E. M., & Yeşilbursa, D. (2017). *Ekonomik Zorluklar ve İşsizlikle Başa Çıkma Stratejileri*
- Tabachnick, B. G. And Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston
- Tamer, K. ve Pulur, A. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Kozan Ofset.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well- Being*, 3(1), 1-14.
- Taşkın, L., İnandır, A., & Akın, A. (2015). *Toplumsal Güvensizlik ve Şiddet Algısının Psikolojik Güçlülük Üzerine Etkisi*.
- Tercan-Kaas, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman engelleriyle baş etme, yaşam tatmini ve vücut algısının incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5 (Özel Sayı), 10-19.
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, Ankara, 232 s.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161.
- Toçoğlu, S. (2020). *Spor bilimleri öğrencilerinin öz yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumları üzerine etkisi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi*.
- Tordkilsen, G. (2005) *Leisure and Recreation Management*. 5. Baskı. EveFN Spon. London. New York. Tokyo. Melbourne. Madras.
- Tunçel, E. F. (1999). *Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarında Sporun Yeri (İzmir İli Örneği)*. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi Bilimleri Programı, Yüksek Lisans Tezi, S. 4.
- Turhan, M. (2022). *Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ile Mental İyi Oluş Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Ülker Tümlü, G. & Receptoğlu, E., (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*. 3(3): 205-213.
- Veal, A.J. (2004). A brief history of work and its relationship to leisure. *Work and leisure*, 15-33.
- Verghese, J., Lipton, R. B., Katz, M. J., Hall, C. B., Derby, C. A., Kuslansky, G., ... & Buschke, H. (2003). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *The New England Journal of Medicine*, 348(25), 2508-2516. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa022252>
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*. 59, 72-81.
- Wlra International Charter for Leisure Education (1994). *World Leisure & Recreation*, 36(2): 41-45.
- Yaşartürk, F. & Aydın, O. (2020). Üniversitede öğrenim gören elit düzey bocce sporcularının rekreasyon faaliyetlerine yönelik tatmin ve benlik algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 449-461. <https://doi.org/10.33206/mjss.541627>
- Yaşartürk, F., ve Bilgin, B. (2019). Üniversitede öğrenim gören hentbolcuların serbest zaman tatmin ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, (2), 50–60.
- Yerlisu Lapa, T. (2013). Life Satisfaction, Leisure Satisfaction and Perceived Freedom of Park Recreation Participants. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 93: 1985-1993.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor, Yaylacık Matbaası. İstanbul*.
- Yıldırım, G., & Kara, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Eğitim ve Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 112-127.
- Yurcu, G. (2017). Kamu ve özel sektör çalışanlarının rekreatif faaliyet katılımı sonucu sağlık algıları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 10(4): 942-951.
- Yurcu, G., Kasalak, M.A. ve Akıncı, Z. (2018). Turistlerin boş zaman motivasyonunu ve Cutuli JJ, Herbers JE, Masten AS, Reed MGJ. *Resilience in development. Oxford Handbook of Positive Psychology Oxford University Press* 2021; 3:171-88

EKLER

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

1: Cinsiyet?

Kadın

Erkek

2: Yaş?

22-25

26-29

30-33

34-37

38 ve üzeri

3: Medeni Durum?

Evli

Bekar

4: Eğitim Düzeyi?

Lisans

Lisansüstü

5: Çalışma Yılı?

1-3 yıl

4-6 yıl

7-9 yıl

10 yıl ve üzeri

6: Yeteri kadar boş zamanınız var mı?

Evet

Hayır

7: Çocuğunuzun Cinsiyeti?

Kız

Erkek

8: Spor Yapma Durumu?

Haftada 1-2 gün

Haftada 3-4 gün

Haftada 5-7 gün

Ek-2.Psikolojik Sağlamlık leği-Kısa Formu (KPSÖ)

Psikolojik Sağlamlık leği-Kısa Formu (KPSÖ)		Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1	Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2	Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3	Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4	Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5	Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6	Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

Ek-3. Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)

	<i>“Serbest Zaman, insanların çalışma ve zorunlu gereksinimlerini karşıladıktan sonra kalan süredir. Serbest zaman aktiviteleri de bu süre içerisinde yapılan aktiviteleri kapsamaktadır.”</i>	Neredeyse hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Çoğu kez doğru	Neredeyse her zaman doğru
1	Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.	1	2	3	4	5
2	Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.	1	2	3	4	5
3	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.	1	2	3	4	5
4	Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır.	1	2	3	4	5
5	Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.	1	2	3	4	5
6	Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
7	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5
8	Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.	1	2	3	4	5
9	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.	1	2	3	4	5
10	Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.	1	2	3	4	5
11	Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.	1	2	3	4	5
12	Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
13	Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
14	Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.	1	2	3	4	5
15	Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.	1	2	3	4	5
16	Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.	1	2	3	4	5
17	Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
18	Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
19	Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
20	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.	1	2	3	4	5
21	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.	1	2	3	4	5
22	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.	1	2	3	4	5
23	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.	1	2	3	4	5

Ek-4. Etik Kurul Kararı



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 04	19.04.2023	14.00	Online

KARAR NO: 2023-04-121: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetimi Tezli Yüksek Lisans Programı 221462030 numaralı Sünbül KAŞ' ın "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Serbest Zaman Doyumu İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 08.03.2023 tarih ve 2023-03 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

BİRİM Etik Kurul Başkanlığı 19.04.2023 TARİH 2023 – 04 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr [https://\(birim\).gelisim.edu.tr](https://(birim).gelisim.edu.tr) [\(birim\)@gelisim.edu.tr](mailto:(birim)@gelisim.edu.tr)

KYS.YD.004 / 4.08.2022 / 0 / 4.08.2022

1/1

ÖZGEÇMİŞ

AD ve SOYAD	Sünbül KAŞ
EĞİTİM DURUMU	
Lisans Diploması	Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği
Tez Konusu	Beden Eğitimi ve spor öğretmenlerinin Serbest Zaman Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi
Yabancı Diller	İngilizce(B2)
ÇALIŞMA DURUMU	
Mesleği	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni
Çalıştığı Kurum	Milli Eğitim Bakanlığı (2015 yılından beri)
Ek Bilgiler	1988 Elazığ'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Elazığ'da tamamladı. Evli ve 1 çocuk annesi