

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN VE SPOR ANABİLİM DALI



İNFAZ KORUMA MEMURLARININ
SPORTİF SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ
VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
DÜZEYLERİ
Yüksek Lisans Tezi
Eray AYDIN
Elazığ
2021

ONAY SAYFASI

Prof. Dr. Mesut AKSAKAL

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez Yüksek Lisans Tezi standartlarına uygun bulunmuştur.

.....

Beden Ve Spor Anabilim Dalı

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Oğuzhan ALTUNGÜL

Danışman

Yüksek Lisans Sınavı Jüri Üyeleri

.....

.....

.....



ETİK BEYAN

Kendime ait çalışmalar ile bu tez çalışmasını gerçekleştirdiğimi, çalışmaların planlanmasından, bulgularının elde edilmesine ve yazım aşamasına kadar tüm aşamalarında etiğe aykırı davranışım olmadığını, bu tezdeki tüm bilgileri ve verileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması içinde yer alan ancak bu tez çalışmasının bulguları arasında yer almayan verilere, bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Eray AYDIN
01/08/2021

Doç. Dr. Oğuzhan ALTUNGÜL
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

ELAZIĞ

İTAF

Sevgili aileme...



TEŞEKKÜR

Çalışmamda yardımlarını esirgemeyen değerli danışman hocam Doç. Dr. Oğuzhan ALTUNGÜL'e teşekkürü bir borç biliyor şükranlarımı sunuyorum. Yine bu çalışmamın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, güler yüzünü esirgemeyen değerli hocalarım Doç. Dr. Eyüp YILDIRIM ve Doç.Dr. Atalay GACAR'a sonsuz teşekkür ederim.

Çalışma hayatım ve eğitim hayatım boyunca her daim varlığıyla bana güç ve ilham veren hiçbir desteği esirgemeyen kıymetli eşim Hilal AYDIN'a sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI	I
ONAY SAYFASI	II
ETİK BEYAN	III
İTAF	IV
TEŞEKKÜR	V
İÇİNDEKİLER	VI
TABLO LİSTESİ	VIII
KISALTMALAR LİSTESİ	X
1. ÖZET	1
2. ABSTRACT	3
3. GİRİŞ	5
1.1. Zaman ve Zaman Türleri	7
1.2. Serbest Zaman Kavramı	8
1.2.1. Serbest Zamanının Önemi	12
1.2.2. Serbest Zaman Etkinlikleri	13
1.2.2.1. Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri	13
1.2.2.2. Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri	14
1.2.3. Serbest Zaman Kullanımının Yararları ve Olası Riskleri	16
1.2.4 Serbest Zaman Fonksiyonları	17
1.2.4.1. Dinlenme Fonksiyonu	18
1.2.4.2. Eğlenme Fonksiyonu	18
1.2.4.3. Gelişme Fonksiyonu	19
1.3. Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Rekreasyon ve Fiziksel Aktivite	21
1.3.1. Rekrasyonun Faydaları	24
1.4. Sportif Serbest Zaman	25
1.4.1. Sportif Serbest zamanların sağlıklı yaşam üzerine etkisi	25
1.5. Serbest Zaman İlilenimi	27
1.6. Psikolojik Dayanıklılık	28
4. GEREÇ VE YÖNTEM	31

5. BULGULAR	35
5.1. Katılımcılara ait tanımlayıcı özelliklere ait bilgiler	35
5.2. Serbest zaman ölçeğine ait bulgular	36
5.3. Psikolojik Dayanıklılık ölçeğine ait bulgular	40
5.4. Katılımcıların demografik özelliklerine göre Sportif zaman ilgilenim ölçeği bulgular	44
5.5. Katılımcıların demografik özelliklerine göre Psikolojik dayanıklılık ölçeğine ait bulgular	55
6. TARTIŞMA ve SONUÇ	66
7.KAYNAKLAR	76
8. EKLER	82
9. ÖZGEÇMİŞ	85

TABLO LİSTESİ

Tablo 1.	SZİÖ ve PDÖ puan aralığı	33
Tablo 2.	SZİÖ ölçeği normallik analizi	33
Tablo 3.	Psikolojik Dayanıklılık ölçeği normallik analizi	34
Tablo 4.	Katılımcılara ait tanımlayıcı özellikleri	35
Tablo 5.	SZİÖ ölçeği Faktör analizi	37
Tablo 6.	SZİÖ ölçeği maddelerinin ortalama ait sonuçlar	38
Tablo 7.	Psikolojik Dayanıklılık ölçeği ölçeği Faktör analizi	40
Tablo 8.	Psikolojik dayanıklılık ölçeği maddeleri ortalamalarına ait sonuçlar	42
Tablo 9.	Katılımcıların yaş değişkenine göre SZİÖ ölçeği arasındaki varyans (F) testi analizi	44
Tablo 10.	Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre SZİÖ ölçeği arasındaki t testi analizi	45
Tablo 11.	Katılımcıların Medeni durum değişkenine göre SZİÖ ölçeği arasındaki t testi analizi	46
Tablo 12.	Katılımcıların Eğitim düzeyi değişkenine göre SZİÖ ölçeği arasındaki t testi analizi	48
Tablo 13.	Katılımcıların spor yapma değişkenine göre SZİÖ ölçeği arasındaki t testi analizi	49
Tablo 14.	Katılımcıların spor yapma yılı değişkenine göre SZİÖ ölçeği arasındaki t testi analizi	51
Tablo 15.	Katılımcıların spor yapma yaşı değişkenine göre SZİÖ ölçeği arasındaki F testi analizi	53
Tablo 16.	Katılımcıların çalışma saati değişkenine göre SZİÖ ölçeği arasındaki t testi analizi	54
Tablo 17.	Katılımcıların yaş değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki t testi analizi	55
Tablo 18.	Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki t testi analizi	57

Tablo 19. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki t testi analizi	58
Tablo 20. Katılımcıların spor yapma değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki t testi analizi	60
Tablo 21. Katılımcıların spor yapma değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki F testi analizi	61
Tablo 22. Katılımcıların çalışma yılı değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki F testi analizi	62
Tablo 23. Katılımcıların çalışma saatlere değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki F testi analizi	63
Tablo 24. Sportif Serbest zaman ilgilenimlerin Psikolojik dayanıklılığının regresyon analizi	63
Tablo 25. Sportif Serbest Zaman ilgilenimi ile Psikolojik dayanıklılığa Etkisi	64
Tablo 26. Sportif serbest zaman ilgilenimin Psikolojik dayanıklılık korelasyon analizi	65

KISALTMALAR LİSTESİ

ANOVA	: Tek yönlü varyans analizi
N	: Sayı, Sıklık
P	: Anlamlılık düzeyi
PDÖ	: Psikolojik Dayanıklılık ölçeği
ss	: Standart sapma
SZİÖ	: Serbest zaman ilgilenim ölçeği



1.ÖZET

Gelişen teknoloji sayesinde sosyal hayatta çalışma saatleri kısalmış ve bireylerin boş zamanları artmıştır. Bu artışla birlikte bireyler işten arta kalan boş zamanlarını değerlendirmeye çalışmışlardır. Boş zamanlarında katıldıkları etkinlikler kişiden kişiye farklılık gösterir. Dolayısıyla bu durum katılım konusunun önemini vurgulamaktadır. Özellikle sportif boş zaman katılımı, boş zamanın değerlendirilmesinde önemli bir faaliyet olarak görülmüştür. Bu çalışmanın konusu, insan hayatında artan boş zaman kullanımındaki farklılıklar ve bu farklı boş zamanı kullanmanın riskleri ve faydalarıdır. Boş zamanın bireysel ve toplumsal faydalarına daha fazla erişebilmek için bu ayrımın bilincinde olunması gerekmektedir. Bu çalışmada, serbest zaman

Türkiye'de bugüne kadar pek üzerinde durulmayan sıradan ve sistematik boş zaman etkinlikleri bağlamında farklı boyutlarıyla incelenmiştir. Serbest zaman kullanımındaki farklılıklar hakkında bilgi verilerek, sistemli ve getirisi daha yüksek olan boş zaman etkinliklerine dikkat çekilmiş ve yaygınlaştırılması için öneriler sunulmuştur.

Bu araştırmanın amacı, serbest zaman etkinliklerine katılan cezaevi ve koruma görevlilerinin katıldıkları etkinliklere ilişkin katılım düzeylerini ölçmek ve psikolojik dayanıklılıklarına etkisini araştırmaktır. Bu amaçla Kyle, Absher, Norman, Hammitt ve Jodice tarafından geliştirilen 'Serbest Zaman Eğilim Ölçeği'nin (SZEÖ) uyarlama çalışmasını gerçekleştiren Gürbüz, Çimen ve Aydın'ın çalışmasında kullanılan ölçek kullanılmıştır. Işık (2016) Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizi SPSS 22.0 paket programı kullanılacaktır.

İstatistiksel yöntem olarak betimsel istatistiklerle birlikte korelasyon analizi, Bağımsız Örneklem t-testi ve One Way ANOVA analizleri kullanılacaktır.

Sportif serbest zaman ilgileniminde yaş, eğitim değişkeni, spor yapma yaşı ve çalışma saatleri açısından farklılık tespit edilmemiştir. Evli, erkek, 6-10 yıl spor yapan Sportif serbest zaman ilgileniminde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Psikolojik dayanıklılık ve *Mantıksal analiz* erkek katılımcıların, Psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Lisans eğitim düzeyinde olan katılımcıların, Psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların Spor yapan katılımcıların PDÖ ve Problemi çözme gücünün daha yüksek olduğu görülmüştür. Spor yapma yaşı, çalışma yılı, çalışma saati boyutlarında Psikolojik dayanıklılıklarında anlamlı fark bulunmamıştır.

Serbest zaman ilgilenimi ile Psikolojik dayanıklılık arasında yaklaşık %35 oranında pozitif yönlü bir etki söz konusudur. Sportif Serbest zaman ilgileniminin, psikolojik dayanıklılığını %12.5 oranında arttırdığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: İnfaz Koruma Memurları, Serbest Zaman, Psikolojik dayanıklılık

2. ABSTRACT

Sportive Leisure Time Interest and Psychological Resilience Levels of Prison Protection Officers

Thanks to the developing technology, working hours in social life have shortened and the leisure time of individuals has increased. With this increase, individuals tried to make use of their spare time from work. The activities they participate in in their spare time differ from person to person. Therefore, this situation highlights the importance of participation. Particularly sportive leisure time participation has been seen as an important activity in the evaluation of leisure time. The subject of this study is the differences in the increasing use of leisure time in human life and the risks and benefits of using this different leisure time. It is necessary to be aware of this distinction in order to gain more access to the individual and social benefits of leisure time. In this study, free time

It has been examined in different dimensions in the context of ordinary and systematic leisure time activities that have not been emphasized much in Turkey until today. By giving information about the differences in the use of leisure time, attention was drawn to the systematic and higher-yielding leisure activities, and suggestions were presented for their dissemination.

The aim of this research is to measure the participation levels of prison and guards who participate in leisure activities regarding the activities they participate in and to investigate the effect on their psychological resilience. For this purpose, the scale used in the study of Gürbüz, Çimen and Aydın, who carried out the adaptation study of the 'Leisure Time Participation Scale' (SCI) developed by Kyle, Absher, Norman, Hammitt and Jodice was used. Işık (2016) Resilience Scale was used. Data analysis SPSS 22.0 package program will be used. Correlation analysis,

Independent Sample t-test and One Way ANOVA analyzes will be used together with descriptive statistics as statistical methods.

No difference was found in terms of age, education variable, age of doing sports and working hours in sportive leisure time involvement. Married, male, doing sports for 6-10 years, sportive leisure time involvement was higher.

Mental resilience and logical analysis showed that male participants had higher resilience. It was observed that the participants with undergraduate education level had higher psychological resilience. It was observed that the participants' PBL and problem-solving power were higher than the participants who did sports. There was no significant difference in psychological resilience in the dimensions of doing sports, age, working year, working hours.

There is a positive effect of approximately 35% between leisure time involvement and resilience. It is seen that involvement in sportive leisure time increases psychological resilience by 12.5%.

Keywords: Enforcement Officers, Leisure Time, Psychological resilience

3. GİRİŞ

Kültür ve sanat gibi, rekreasyon, serbest zaman ve spor faaliyetleri de topluluklarda önemli bir rol oynar. Bunların pek çok faydası, bireylerin sağlığını ve refahını iyileştirmeyi, bireylerin güçlenmesine katkıda bulunmayı ve kapsayıcı toplulukların gelişimini teşvik etmeyi içerir (1). Rekreasyon, serbest zaman ve spor faaliyetleri, bireyi, küçük grupları, takımları veya tüm toplulukları içerebilir ve her yaştan, ve her beceri düzeyinden insanlarla ilgilidir. İnsanların katıldığı rekreasyon, serbest zaman ve spor aktiviteleri, toplum olarak değişir (2).

Rekreasyon, serbest zaman ve spor faaliyetlerine katılım, kişilerin ailelerinin ötesinde toplum yaşamına girmeleri için sahip oldukları fırsatlardan biridir. Kültür ve sanatta olduğu gibi, aktif veya pasif olarak (örneğin bir futbol maçında seyirci olarak) katılmayı seçebilirler (1, 2).

Rekreasyon, insanların bedenlerini ve zihinlerini tazelemek ve serbest zamanlarını daha ilginç ve eğlenceli hale getirmek için yapmayı seçtikleri tüm aktiviteleri ifade eder. Rekreasyon faaliyetlerine örnek olarak yürüyüş, yüzme, meditasyon, okuma, oyun oynama ve dans gösterilebilir (3). Serbest zaman, insanların günlük sorumluluklarından dinlenmek, rahatlamak ve hayattan zevk almak için harcayabilecekleri serbest zaman anlamına gelir. İnsanlar serbest zamanlarında rekreasyon ve spor faaliyetlerine katılırlar.

Serbest zaman, insan yaşamının her döneminde yerleşmiş, bireysel ve toplumsal gelişim, yaşam kalitesi gibi birbiriyle ilişkili konuları içeren bir kavramdır. Spor, futbol, basketbol ve atletizm.. vb her türlü organize fiziksel aktiviteyi ifade eder.

Bilim ve teknolojide gelişme, ilerleme, ekonomik büyümeye paralel olarak yaşamda da baskı ve rekabet yaratmıştır. İnsan, maddi refaha ulaşmaktan için yarışıyor. İronik bir şekilde, insan yaşam kalitesini etkileyen fiziksel ve duygusal refahı unutmuş görünüyordu. Küreselleşme hızı ve sınırsız dünya, günümüz gençliğinde ortaya çıkan değer ve yeni kültürün değişmesine neden olmuştur (4).

Gençler arasında serbest zamanın etkili bir şekilde kullanılması, dengeli yaşam tarzının uygulanmasını sağlamak için önemlidir. Serbest zaman, yaşamda zindeliği, mutluluğu ve doyumu etkileyen faydalı ve üretken faaliyetler için yaşamda ayrılan zamandır. Serbest zamanlarında faaliyetler yaparak, duygusal istikrar açısından kişisel gelişimi etkileyebilir, bilgi ve becerilerde artış sağlayabilir ve yaşam kalitesini iyileştirebilecek sosyal ağı genişletebilir (5). Dolayısıyla, serbest zaman etkinliği açıkça bir bireyin yaşam kalitesini etkilemektedir.

Serbest zamanı olmayan yaşamların dengesiz olarak kabul edilir. Mutluluk ve doyum getiren aktiviteler yaparak serbest zaman aktiviteleri sağlamayan ve kullanmayan birey, hayatta strese girme eğilimindedir. Serbest zaman kullanımı, aktif serbest zaman ve pasif serbest zaman olarak kategorize edilebilir. Serbest zaman ların kullanımına yönelik yaşam kalitesi açısından, kullanım yönünden ve bireyi olumlu yönde nasıl etkilediği gözlemlenebilir (6).

Gelişmiş ülkelerde serbest zamanın yaşam kalitesinde kullanılması toplumdaki uygulamanın bir parçası olmuştur ve yaşamda planlanmış belirli bir faaliyete katılmaları için bir rutindir. Dahası, çoğu gelişmiş ülke, optimum vatandaş refahını sağlamak için ana politikalarından biri olarak serbest zamana sahiptir.

1.1. Zaman ve Zaman Türleri

Zaman kavramı soyut bir kavram olarak farklı tanımlamalarla günümüze kadar gelmiştir. Her bilimsel disiplin, düşünür ve bilim insanı zamanı farklı açılardan tanımlamaya ve kavramsallaştırmaya çalışmıştır.

Zaman kavramı herkes tarafından hissedilen, varlığı kabul edilen ve sürekli akıp giden bir kavram olmasına karşılık, üzerinde konsensüs sağlanmış bir tanımı da yoktur (7).

İlk çağlardan itibaren zaman kavramına yönelik betimlemelerin olduğunu görmekteyiz. Eski Yunan filozofları zamanı, fiziki dünyayı izleyerek hep tekrarlayan ve belirli bir ritimde geçip gitmekte olduğunu gözlemlemişlerdir. Geçmişteki olgulara baktıklarında ise meydana gelme ile yok olmanın birbirlerini tamamladığını görerek zamanı aynı kalmayan, geçmiş ve gelecek boyutlarında tarif etmeye çalışmışlardır (8). Günümüze gelindiğinde, zaman kavramına dair benzer açıklamaları görmekteyiz. Bunlardan bazıları şu şekildedir:

Smith'e göre, zaman olup bitenlerin dünden günümüze ve geleceğe yönelik bir çizgide durmadan devam etmesi ve insanın müdahalesi dışında seyretmesidir. Güven ve Yeşil'e göre, zaman insanın nesnel bir gerçeklik olarak idrak edemediği ve çok yönlü olan bir kavramdır. Sucu'ya göre, hadiselerin art arda devam ettiğini gören insanın, tekrar bu şekilde devam edeceğini tahayyül ettiği; öncesi, sonrası olan ve somut olmayan bir kavramdır. Tutar ve Temgilimoğlu vd., hadiselerin geçmişten günümüze ve geleceğe doğru devam ettiği kesintisiz bir akış olup, hareketin de ön koşuludur. Özgen ve Doğan göre ise, olayların dinamik bir ortamda vuku bulduğu bir zemindir (9).

Görüldüğü gibi zaman kavramı konusunda farklı tanımlamalar yapılmıştır. Ancak, genellikle ve geneli zamanın geçmişten bugün ve geleceğe doğru seyrettiği, olayların, eylemlerin içinde olup geçtiği ve harekete anlam kazandıran bir süreç olduğu yönündedir. Zaman, soyut ve insanın idrak etmesinin mümkün olmadığı; ancak olayların, oluşların ve yok oluşların belli bir düzenlilik içinde ve belirli bir yönde ilerlemesinin gözlenmesi ile hakkında fikir sahibi olunmaya çalışılan bir kavramdır. Sonuç olarak şunlar söylenebilir: Zaman geçmişten şimdiki ana ve geleceğe doğru akıp gitmektedir. Bu akışta geriye dönüşü yoktur. Harcanan ya da yaşanmış zamanı geriye getirilmesi imkânsızdır. Ancak, zaman dolu ve anlamlı geçirilirse yaşamda o derece anlamlı ve dolu geçirilmiş olur. Dolayısıyla, zamanı iyi yöneten insanlar yaşam kalitesini de yükseltmiş olur. Ayrıca, zamanı dikkate almadan bir eylemi gerçekleştirmek olanaksızdır (10).

Literatürde, “gerçek zaman, psikolojik zaman, biyolojik zaman ve yönetsel zaman” şeklinde tasnif etmişlerdir (11). Başka bir sınıflamada şu şekilde yapılmıştır;

- a) Var olmakla ilgili zaman;
- b) Geçimle ilgili zaman;
- c) Serbest zaman (12).

1.2. Serbest Zaman Kavramı

İnsanların zamanı değerlendirme şekillerinde benzerlikler vardır. İnsanlar zamanlarının mal veya hizmet üretmek için çalışarak geçirir. Bir kısmını ev ve aile sorumluluklarına, bir kısmını ise sosyal sorumluluklara ayırırken; Bir kısmı yemek yemek ve uyumak gibi yaşamsal ihtiyaçları için harcanır. Kalan süre serbest zaman. Serbest zaman etkinlikleri, “maddi kazanç sağlama amacı gütmeyen, herkese göre

değerlendirme biçimi değişen, tamamen kişiye özel tercihlerle oluşturulan zaman dilimidir. Kişinin Serbest zamanlarında, zorunlu meslekleri dışında yaptığı faaliyetlerdir ve tamamen ücretsizdir” (13).

Zaman konusunda, insanların günde 24 saat olan aynı süreyi değerlendirir. Kullanılan bu süre bireyin zamanı etkin bir şekilde yönetmesine tamamen bağlıdır. Gerçekte, çoğu birey zamanın öneminin farkındadır, ancak zamanın yönetimi farklılıklar veya önem sorunu görünmektedir. Genel olarak, normal birey sabahın erken saatlerinden akşama kadar günün çoğunu işe, çalışmaya veya bir şeyleri yönetmeye ayırır. Kalan süre, serbest zaman olarak sınıflandırılabilir diğer faaliyetler için zaman olarak kategorize edilebilir. Etkili zaman yönetimi, serbest zamanı da içerir. Serbest zaman tamamen kişiye bağlıdır. Serbest zaman, bireyin kendisine faydalı olduğu düşünülen faaliyetleri yapması için değerli zaman anlamına gelir (14).

Zamanın bir kısmı çalışma zamanı olarak kullanılır. Bazıları ev ve aile sorumluluklarına, bazıları ise sosyal sorumluluklara ayrılırken; bir kısmını da yemek, uyumak gibi insan ihtiyaçları için harcanmaktadır. Bu zamanların dışında, zorunlu olmayan ve tamamen özgür iradeye dayalı faaliyetler, faaliyetlerin gerçekleştirildiği zaman serbest zaman olup, maddi kazanç sağlama amacı gütmeyen, herkese göre değişen amaç ve yöntemlerle yapılan ve tamamen bağımsız faaliyetlerdir kişisel tercihler.

Geçmişle kıyasla insanların serbest zaman giderek artmaktadır. Yapılan araştırmalarda Avrupa standartlarına göre seksen yıllık insan ömrünün %32'si serbest zaman olarak şekillenirken, Türkiye'de ise bu oran yaklaşık %40'dır (15).

Bir yaşam süreci eğrisinde, serbest zaman süresi, çalışma süresinden yaklaşık dört kat daha büyüktür (16).

Serbest zamanın doldurulmasından elde edilen faydalar, stres düzeyinin azaltılmasına ve bilgi, beceri ve sosyal etkileşimler açısından kişisel gelişimin genişletilmesine yardımcı olabilir. Zaman geçtikçe bilim ve teknolojiye ilerleme, serbest zaman etkinliklerini değiştirmiş ve geliştirmiştir. Günümüzde gençlerde görülebilen yaygın senaryolar, serbest zaman etkinlikleri doğası gereği daha çok pasif ve bireyciliğe yöneliktir.

Genel olarak, toplumun serbest zamanla ilgili zihniyeti, Serbest zamanın ne olduğunu ve bireysel yaşam kalitesine neyin katkıda bulunduğunu anlamak yerine daha çok serbest zaman bulmaya odaklanmıştır. Serbest zamanın ne olduğunu anlayan birey, serbest zamanın doldurulmasının yaşam kalitesine etkisini fark edecektir. Serbest zamanı olmayan bir hayat yaşayan birey anormal ve dengesiz kabul edilir (17). Schalock'a göre, serbest zamanlara katılım ve deneyim, neşe, tatmin, başarı, mutluluk ve bireysel gerçekleştirme ile ilgilidir. Ayrıca serbest zamanları doldurmanın, ödülün veya sosyal kontrolün etkisi olmaksızın doğal olarak iç motivasyonu uyandıran bir aktivite olduğunu belirtti. Bu nedenle, Serbest zamanın, müreffeh bir yaşam ve kaliteli yaşam sağlamak için herhangi birinin yaşamında özel dikkat gerektiren önemli bir bileşen olduğu açıktır. Serbest zaman doldurma, aktif serbest zaman ve pasif serbest zaman olmak üzere iki ana faaliyet olarak kategorize edilebilir. Bronfrenbrenner ekoloji teorisine dayanarak, bir bireyin başına gelen her şey, çevresinde var olan etkileşimle güçlü bir şekilde ilişkilidir (17).

Hayatta çok fazla yer alan serbest zamanı boşa harcamak bazı olumsuzlukları da beraberinde getirir. Bu nedenle serbest zamanları değerlendirememek hem bireysel hem de toplumsal olarak bir kayıptır. Eğlence ve dinlenmenin yanı sıra serbest zamanlarda yapılmak istenen aktivite türlerinin bireye ve topluma geler kazandırdıkları önemlidir. Ancak serbest zamanın faydalarından yararlanmak için bu zaman diliminde ne tür faaliyetlerin yapıldığı çok önemlidir. Son zamanlarda serbest zaman etkinliklerinde yapılaş biçimleri ve sağladıkları faydalar açısından bir ayırım olduğu görülmektedir.

Bireysel yaşamda serbest zaman çok önemlidir. Temel olarak Mckay (18), serbest zamanı, serbest zaman etkinliği için zaman seçiminde bireysel değerlendirmeye dayalı olarak gerçek işten ayrı olarak ayrılan zaman olarak tanımlar. Havighurst ve Feigenbaum (19) serbest zamanın dolaylı olarak mutluluk ve doyum kaynağı olduğunu belirtir. Yüzeysel olarak serbest zaman, bir bireyin içeriğini etkili bir şekilde yönetmesine bağlı olan, bir bireye ayrılan zamandır. Toplumda serbest zamanın kullanımına ilişkin farkındalık hala belirsizdir ve serbest zamanın tanımına ilişkin farklılık vardır. Schalock'a (17) göre serbest zaman, bireyin kendini daha net tanımasına yardımcı olabilir ve yaşamda neşe, doyum, mutluluk ve zevk verebilecek bakış açısını verebilir. Serbest zaman ın kullanımı faydalı faaliyetlerle doldurulursa ve genel bireysel refah üzerinde etkili olursa, serbest zaman ın faydaları elde edilebilir. Hadi vd., (14) 'e göre kendini geliştirme amacıyla serbest zaman kullanımı, bireyin sosyal problemlerle ilgilenmesini engelleyebilir. Bu nedenle, evrensel refahın uzun ömürlü olmasını sağlamak için toplumda kaliteli serbest zaman faaliyetlerinin önemi konusundaki farkındalık beslenmelidir.

Gençleri kaliteli serbest zaman aktivitelerine katılmaya teşvik etme çabası, programın etkililiğini etkileyen çeşitli faktörleri dikkate almalıdır. Mckay'a (18) göre, gençler arasında serbest zaman geliştirme programı, gençler arasında maksimum katılımı etkileyen çevresel faktörleri göz önünde bulundurarak uygun program yapısına ve içeriğine sahip olmalıdır.

1.2.1. Serbest Zamanının Önemi

Serbest zaman hayatın ayrılmaz bir parçasıdır. Hayattaki serbest zamanı doldurmak, bireyin iyi bir yaşam sürmesine yardımcı olabilir. Ülkemizde serbest zamanın kullanımıyla ilgili halk anlayışı daha çok tatiller, geziler ve eğlence etkinlikleri ile ilgilidir. Bununla birlikte, temelde serbest zamanın kullanımı, yalnızca neşe ve memnuniyet getiren faaliyetlere odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda bireyin kendini geliştirmesine yardımcı olur.

Modern çağda zorunlu hale gelen olgulardan biri olan serbest zaman, giderek herkesin hayatında yerini almaktadır. Ancak serbest zamanı artırmaya yönelik birçok kazanımın birçok olumsuzluğu da beraberinde getirmiştir. Aşırı serbest zamanın getireceği olumsuzlukların farkında varamamak bu zararların artmasına neden olmaktadır. Ancak her zaman serbest zaman etkinliğinin mutlaka olumsuzlukların ve kötü davranışların giderileceğine dair bir ön koşul yoktur. Sıradan serbest zaman etkinlikleri de uygun etkinlikler seçildiğinde olumlu faydalar sağlayabilir. Bu nedenle sıradan ve sistemli serbest zaman etkinlikleri bireylerin ve toplumların yaşamında dengeli bir şekilde yer almalıdır (6).

Serbest zamanın kullanımı yalnızca yüksek maliyetli faaliyetler değildir. Serbest zamanları faydalı aktivitelerle doldurmak stresi azaltmaya ve rahatlamaya yardımcı olur. Bunun dışında kaliteli serbest zaman, mahalledeki sosyal hizmet,

dini faaliyetler veya gönüllülük gibi toplumsal faaliyetler gibi toplumdaki sosyal ağları da içerir. Serbest zamanları aktif ve sosyal aktivitelerle doldurmak, öz yeterliliği ve iletişim becerilerini artırabilir. Gerçekleştirilen faaliyetlere ilişkin aynı ilgi ve bilgiyi paylaşmak, dolaylı olarak bilgi ve beceri kazandırır. Keyifli zamanın kaliteli aktivitelerle doldurulması, neslin lideri olduğu için özellikle gençler için doğrudan kişisel gelişimi artırabilir.

Modern ve ileri teknolojiden, kişinin öz değerlerinden vazgeçmeden, yararlanılması gerekir. Bir milletin gelişmesi ve ilerlemesi dengelenmeli ve sadece materyalist biçimde gelişmeye odaklanılarak değil, ruh eksikliği ile de dengelenmelidir. Haryati ve diğerlerine (19) göre özyetenekleri güçlendirme çabası, bir bireyin yetenek ve yetkinliğini artırarak yapılabilir. Gençler, onu kullanma konusundaki farkındalıklarını artırmak amacıyla kaliteli serbest zaman kullanımının önemi ile ortaya çıkarılmalıdır. Din ve ahlak, bütünlük ve herhangi bir konunun üstesinden gelmede zihinsel güce ilişkin net bir hedefe sahip insan sermayesi programı aracılığıyla serbest zamanın kullanımı ve farkındalığı artırılabilir.

1.2.2. Serbest Zaman Etkinlikleri

Aktiviteler katılımcılara belirgin şekilde farklı yaşamsal olaylar sunduğu ve farklı düşünce dünyaları yarattığı düşünülerek yapılan sınıflandırmanın temellerini Stebbins atmıştır; Serbest zaman şu şekilde sınıflandırılır (20).

1.2.2.1. Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri

Çok az eğitim gerektiren veya hiç eğitim gerektirmeyen sıradan serbest zaman etkinlikleri çok tatmin edicidir. İç ödüllerin anında kazanıldığı, asıl amacın

eğlenmek olduğu kısa süreli faaliyetlerdir. Sıradan serbest zaman aktivitelerinden elde edilen tatmin de kısa sürer ve herhangi bir kariyer sunmaz. Sıradan serbest zaman etkinliği biçimleri birbirinden çok farklı olabilir; Bunlar arasında parkta gezinmek, pikniğe gitmek veya biraz kestirmek ve sıradan serbest zaman aktiviteleri sayılabilir. Türleri şunlardır: Oyunlar, dinlenme, pasif eğlence, aktif eğlence, sohbet, duygusal uyarım (20, 21).

Bazı faydalar sıradan serbest zaman aktivitelerinden elde edilebilir. Bunlar Küçük yaratıcılık ve keşif yapmadır. Ancak bu tür bir keşif ve yaratıcılık, bir sorunu çözme girişimlerinin uzaktır. Sıradan serbest zaman etkinlikleri yoğunluk içermez. Daha çok yenilenme ve yaratıcılık gibi olaylara odaklanır. Bununla birlikte, bu tür aktivitelerin sağladığı dinlenme, özellikle yoğun aktiviteler sırasında genel dayanıklılığı arttırdığı için uzun süreli etkilere sahiptir. Bu tür etkinlikler kişilerarası iletişimin kurulmasına yardımcı olarak bireysel gelişimi sağlayabilir (20).

Sıradan serbest zaman etkinlikleri arasında en önemli alanlardan biri de 'eğitici-eğlence' olarak adlandırılan etkinliklerdir. Bu faaliyetler televizyon, film izlemek, müzik dinlemek, kitap ve makale okumak gibi kitlesel eğlencelerden kaynaklanmaktadır. “Katılımcılar bunları yaptıkça içinde yaşadıkları dünyanın fiziksel ve sosyal malzemelerinin farkına varıyorlar. Tek kelimeyle hem eğitim alıyorlar hem de eğleniyorlar” (20).

1.2.2.2. Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri

Kişisel ve sosyal kazanımlar sağlayan ve ekonomik çıkarların gözetilmediği bir ortamda gerçekleşen sistematik serbest zaman etkinlikleri; Katılımcı tarafından önemli ve ilginç bulunduğu, hobi veya gönüllü bir faaliyettir. Bu tür etkinliklerde

katılımcılar, yüksek düzeyde bir tatmin elde edecekleri, beceri, bilgi, deneyim kazanacakları iş dışı kariyerler ararlar. Belirli faaliyetlerde, katılıma yol açan katılımlar yavaş ve tipik bir şekilde büyür; Özel beceri ve bilgilerin başlatılması, geliştirilmesi, kurulması, sürdürülmesi ve azalması aşamaları gözlemlenir (22).

Sistematiik serbest zaman etkinliklerinden birkaçına katılmak düşük maliyetli aktivitelerdir. Düzenli veya sürekli eğitim olmadan öğrenilebilir. Bunların arasında birçok amatör ilgi alanı (botanik, kuşlar, böcekler, meteoroloji, arkeoloji, yerel tarih vb), çok az harcama gerektiren veya hiç harcama gerektirmeyen hobiler (doğa etkinlikleri; amatör rekabet sporları; satranç, dama vb. oyunlar.) serbest zaman etkinliğı sağlayabilir (22).

Sistematiik serbest zaman etkinliklerinin bir diğeri özelliğı de

- 1) kendini gerçekleştirme,
- 2) kendini zenginleştirme,
- 3) kendini ifade etme,
- 4) yenileme,
- 5) başarı duygusu,
- 6) kişisel imaj geliştirme,
- 7) sosyal etkileşim ve bir sosyal etkileşim duygusu yaratmadır.

8) Faaliyet sonucunda üretilen fiziksel ürünler dahil olmak üzere sekiz tür kalıcı fayda veya sonucu kapsar.

Diğeri bir fayda, istediğınızı yapabilmek veya sadece eğlenmek, diğeri sekiz faydadan daha kısadır. Bu fayda daha çok sıradan serbest zaman etkinlikleriyle ilişkilendirilse de sistematiik serbest zaman etkinlikleriyle de sağlanır (22).

Görüldüğü gibi sıradan ve sistematik serbest zaman etkinlikleri katılım ve kazanımlar açısından farklılık göstermektedir. Bu nedenle, sıradan serbest zaman etkinliklerine rastgele katılım, sistematik serbest zaman etkinlikleriyle aynı sonuçları vermemektedir (23). Bu nedenle sıradan ve sistemli serbest zaman etkinliklerinin kullanımında bireysel ve toplumsal bir farkındalık oluşturmak gerekir (21).

1.2.3. Serbest Zaman Kullanımının Yararları ve Olası Riskleri

Hayatının önemli bir kısmı serbest zamanlarında geçer ve kişinin serbest zaman uğraşları onun gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve nasıl bir insan olacağını etkiler. Serbest zamanın nasıl kullanıldığı da kişisel ilgi ve hedeflerin güvenilir bir göstergesidir. Bu nedenle serbest zamanlarda kişisel gelişim, anlık bir etkiye, tesadüfe veya şansa bırakılmamalıdır. İş yaşamının gereklerinden ve diğer toplumsal çatışmalardan uzak, zamanı doğru kullanmanın sınırsız yolları vardır ve seçenekler arasından bir seçim yapılmalıdır. Serbest zaman, doğru seçimler yapmak için bireysel altyapıya sahipsen değerlidir (24).

Serbest zamanın giderek artmasına rağmen kullanımının küçük bir azınlığın elinde olması ve neredeyse evrensel bir mal haline gelmesi, serbest zaman kullanımı açısından büyük tehlike oluşturmaktadır (24). Bu ticarileştirme, serbest zamanı bir piyasa ürünü haline getirmiş ve tüketim ideolojisi ile metalaştırmıştır (25). Serbest zamanı hedefleyen ticari ortam, daha fazla kâr amacıyla bireyin ve toplumun çıkarlarının göz ardı edilmesi, hem bireysel hem de toplumsal bazda serbest zamana ilişkin bazı olumsuzluklara neden olmaktadır. Bu durumda serbest zaman etkinlikleri için giderek iyi-kötü veya olumlu-olumsuz ayrımı yapılmaktadır.

Ayrıca, serbest zaman lehinde genel sempati ve genellikle güvenli ve kesinlikle iyi olarak kabul edilmesi, serbest zaman tercihlerinde hatalara neden olmaktadır. Çünkü yıllardır serbest zamanın tamamen faydalı olduğu düşünülmüş ve serbest zaman, olumsuz değerlendirmeye izin vermeyecek şekilde tanımlanmıştır. İnsanların serbest zamanlarında problemleri faaliyetlerde bulunabileceği hiçbir zaman kabul edilmemiştir. Ancak serbest zamanın da bazı olumsuz davranışlara neden olduğu bilinmektedir.

Serbest zaman; Vandalizm, uyuşturucu ve alkol kullanımı, şiddet eylemleri ve belirli sömürücü cinsel davranışlar gibi olağandışı davranışların yer aldığı bir yalnızlık veya durgunluk dönemi olabilir. Bu nedenle, günümüzde serbest zamanın bir risk veya fırsat meselesi olup olmadığı fikrine çok daha fazla dikkat çekilmektedir (26). Yoğun iş hayatının bir sonucu olan yabancılaşmayı önler. İnsanların sosyalleşmesini ve sosyal hayatın devamlılığını sağlar. Fiziksel sağlığı geliştirmeye yardımcı olur. Kişisel değerlerin sorgulanmasını sağlar ve birey için neyin önemli olduğunu anlama fırsatı yaratır. İş ve okul hayatının insana veremeyeceği bir özgürlük hissi verir. Utangaç veya içine kapanık insanlar, ortak çıkarları olan grup etkinliklerine katıldıklarında iletişim becerilerini ve özgüvenlerini geliştirirler. Bireylerin yeni insanlarla tanışmasını, yeni şeyler öğrenmesini ve değerli bakış açıları kazanmasını sağlayarak ufkunu genişletir. (27).

1.2.4 Serbest Zaman Fonksiyonları

Serbest zamanın üç temel fonksiyonu vardır. Dinlenme, eğlenme ve gelişim.

1.2.4.1. Dinlenme Fonksiyonu

Serbest zamanı ifade eden en temel fonksiyondur diyebiliriz. Dinlenme, endüstrileşmenin ilk aşamalarında uzun süre çalışan insanların fiziksel güçlerini toplamaları ve işten kaynaklanan fiziksel ve psikolojik yıpranmalara karşı deşarj olmalarını sağlayarak tekrardan canlanmalarına yönelik bir fonksiyonu anlatmaktadır.

Bir nevi, serbest zaman çalışanların iş verimliliğini arttırmak üzere planlanmış bir zaman dilimiydi. Dru Scott (1997)'de tam da bu durumu izah etmektedir: Çalışma hayatının insan organizması üzerinde meydana getirdiği fiziksel ve ruhsal olumsuz etkilerinin dinlenme fonksiyonu ile bertaraf edileceğini ve insanların daha verimli bir iş hayatına sahip olması için mutlaka dinlenmesi gerektiğini belirtmektedir. Çalışma hayatında verimli bir zihin yapısına sahip olmak ve fiziksel gücün yenilenmesi için dinlenme zamanına gerekli önemin verilmesi gerektiğini önermektedir (28).

Günümüz modern toplumlarda ise serbest zaman yeniden planlanmıştır. Artık, modern dönemlerin insanı çalışma dışı zamanında fiziksel, psikolojik ve sağlık açısından dinlenmeye, bir takım etkinliklerle uğraşarak rahatlamaya önem vermektedir. Bu aktivitelerin çoğunluğu, eğlence ve hobi amaçlı olup aktif ve pasif nitelikte etkinlikler şeklindedir (29).

1.2.4.2. Eğlenme Fonksiyonu

En genel anlamıyla eğlenmek, geçirilen zamandan hoşnut olmak ve uğraşılan eylemden zevk almaktır. Brotherton (1991)'e göre, eğlenme aktivitesi yapacak bir şeyi olmayan insanı, bu durumdan kurtaran ve bir şeylerle uğraştıktan sonra sakinleşerek tekrardan aktivitelerde bulunma isteğine vesile olmaktadır.

Foulquie (1994)'e göre, sadece yapacak bir şeyi olmayan insanın içinde bulunduğu bunalmışlıktan kurtulması değil, aynı zamanda bir kaygıyı ya da bir hevesi tatmin etmenin aracıdır. (30). Bu tatmin gündelik eğlence ve ciddi eğlence biçiminde gerçekleşmektedir.

Gündelik eğlence kısa süreli ve keyif verici bir eğlence olup, *oyun*; oturmak, gezmek ve uyuklamak gibi *gevşetici etkinlikler*; televizyon izlemek gibi *pasif eğlence*; şans oyunları gibi *aktif eğlence*; sohbet gibi *sosyal etkileşim*; yeme-içme gibi *duyusal uyarım* türleri vardır. Ciddi eğlence daha ciddi serbest zamanlarda yaşam tarzı ve kimlik üzerinde etkisi vardır. Bireysel farkındalık üst düzeyde olup, kendini ifade etme geliştirme ve öznel tatmin gibi daha anlamlı kişisel kimlikler kazandırmaktadır (31).

Netice olarak serbest zaman aktivitelerine katılımı, yoğun iş temposu ve stresli yaşam koşulları karşısında gevşemeyi ve yaşamdan keyif almayı sağlayarak zamanın tadına varmayı ve zamanı dolu dolu yaşamayı olanaklı kılmaktadır. Böylece, bireylerin hoşça zaman geçirme dürtüleriyle birlikte, yaşamlarına yönelik olumlu algılarının gelişmesi ve daha sağlıklı olma isteklerinin artması paralel gitmeye başlamıştır.

1.2.4.3. Gelişme Fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, yaşamın kendi akışı içerisinde meydana gelen tekdüzeliğe karşı başkalarıyla birlikte zaman geçirmenin etkileşimsel olarak kişinin kendini ifade etmesine olanak tanınmasıdır. Duygusal olarak neşeli, zihinsel olarak bilgilendiği, sosyal olarak toplumsal yaşama daha istekli katıldığı, sadece içsel olarak karşılık beklediği ve sonucunda kişisel olarak geliştiği bir süreci ifade etmektedir.

Egzersiziz loomotor, solunum, kardiyovasküler ve diğler sistemler üzerindeki etkisi ve bunun sindirim, beslenme, boşaltım, ancak özellikle sinir sistemi ve zihinsel aktivite üzerindeki etkisi uyarıcıdır, egzersiz insan yaşamı ve denge ve uyum için gereklidir. (32).

Sportif yarışma, beden eğitimi ve spor serbest zaman aktivitelerinin buluşması, kişiliğı modellemenin ve özelliklerini güçlendirmenin sosyal ilişkilerini geliştirmenin ve aynı zamanda biriken zihinsel stresin bastırılmasının bir aracıdır. (33).

Bu, “enerji kaynaklarının ve psiko-fiziksel gücün mesleki gelişiminin bir yoludur, aynı zamanda işbirliğı ve rekabetin anlık doğrudan etkilerle uyumlu olduğı bir sosyal ilişkiler okulu” (34).

Sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturmak ve sürdürmek, günlük yaşamımızda özellikle önemli olan bir hedeftir. Aile, okul ve gençlerin bu amaca ulaşmak için bir ön koşul olarak fiziksel aktiviteler yapma ihtiyacı konusunda farkındalık yaratmada önemli bir rol oynamaktadır (35).

Uygun şekilde geliştirilmiş egzersiz programları, stres altındaki kişilerin fazla enerjiyi kullanmalarına, hayal kırıklığını gidermelerine yardımcı olabilir, kaygı, depresyon, güvensizlik, yalnızlık ve etrafındaki her şeye ilgisizliğin azaltılmasına katkıda bulunabilir (35).

Gelişme fonksiyonu, bedensel, zihinsel, sosyal ve sanatsal anlamda sağlıklı bir yönde ilerlemeyi kapsamaktadır. Serbest zaman etkinliklerinin gelişme fonksiyonunun tam anlamına kavuşması, pozitif değerler meydana getirmesiyle ilgilidir. Kişinin sosyalleşmesinin bu yöndeki katılımı hayata bakış açısını, görgüsünü, bilgisini, duygu ve düşüncelerini, yaşam deneyimlerini, yükümlölüklerini, zamanı etkili kullanmayı ve kendi kararlarını verme yeterliliğine sahip olmasına neden olmaktadır. Bunun yanında, olumsuz değerler de ortaya

çıkabilmektedir. İnan'a göre, serbest zaman faaliyetlerinin negatif yönde sonuçları olabilmektedir. Kişi, bu sürece doğru katılım göstermezse; başta kötü alışkanlıklar edinmekten davranış bozukluklarına kadar istenmeyen kişilik özellikleri gösterebilmektedir. Bezginlik, stres, sorumsuzluk, bireysel ya da kamusal alanlara zarar verme gibi olumsuz davranışları gösterme olasılığı oluşabilir (36). Son kertede, gelişme fonksiyonun serbest zamanın dinlenme ve eğlenme fonksiyonlarının tamamlayıcısı ve nihai amacı olduğu söylenebilir.

1.3. Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Rekreasyon ve Fiziksel Aktivite

İyi bir sağlık, kendi başına bir değer olan insan refahının temel bir unsurudur (37). Sağlık, genel olarak bireyler, topluluklar ve toplumlar için temel bir kaynaktır. Bir birey için sağlıklı olmak çok önemlidir. Aynı zamanda, ekonomik büyüme ve sosyal kalkınma için genel olarak iyi bir nüfus sağlığı seviyesi şarttır. WHO sağlığı sadece basit bir rahatsızlık ve aşağılama yokluğu olarak değil, aynı zamanda genel bir fiziksel, zihinsel ve sosyal "sağlık" olarak da tanımlar: (38).

Egzersiz, fiziksel olarak bozulmanın ve biyolojik dejenerasyonun önlenmesine katkıda bulunur ve vücudun strese karşı koyma yeteneğini artırır. Egzersizin vücut üzerindeki etkisi sadece efor için gerekli olan organlar ve işlevler için hissedilemez. Kümülatif olarak, tekrar yoluyla vücudun morfogenetik ve fizyolojik kazanımlar elde etmesine yardımcı olur, canlılık ve sağlık üzerindeki tonik etkiler. Bunun aksine, vücut hareketsizliği atrofiye yol açar ve vücut hareketsizliğin “kısır döngüsüne” hapsolür (39).

Spor açısından, fiziksel aktivitelerin yapılmasının bireyler arasındaki sosyal ilişkilerin gelişmesine yol açması anlamında sosyal sağlığın önemli bir rol oynadığı veya oynaması gerektiği söylenebilir. Meslektaşlarla birlikte yapıldığında aerobik

egzersizlerin, grup koşularının, bisiklet ve kayağa binmenin, spor oyunlarının vb. aktivitelerin Ne kadar zevkli olduğu iyi bilinmektedir.

Beden Eğitimi ve Sporun önemli bir amacı da bireysel kişilik gelişimine katkıda bulunmaktadır. Takım sporları oyunları, Beden Eğitimi ve Spor hedeflerine operasyonel olarak ulaşmanın bir yolunu temsil eder. Bu nedenle, sistemik bir vizyondaki spor oyunları, "iyi tanımlanmış bir amaca ulaşmak için sinerjik olarak hareket eden öğelerden veya ikincil alt sistemlerden oluşan bir hiper sistemi" temsil eder (40).

Spor aktiviteleri, grup halinde yapılan uyarıcı ve canlandırıcı, sözlü ve sözlü olmayan iletişim geliştirir. Bu tür bir sosyal sağlık, sosyalleşme ve memnuniyet artışına dönüşür (41). Spor aktiviteleri, toplum tarafından kabul edilen, göz ardı edilemeyecek çağdaş bir olgudur. Çünkü giderek daha fazla insan fiziksel aktiviteler yapmanın yüksek bir yaşam kalitesi sağladığının farkındadır. Sporu teşvik eden ve yaşamdaki değerini anlayan bir toplum, sosyal refah ve iyimserlik için sağlam bir bileşen sağlayan bir toplumdur (42).

Düzenli fiziksel aktivite uygulaması ve genellikle her türlü fiziksel egzersiz (yürüme, koşma, aerobik, esneme vb.), Sağlıklı bir diyetle ve insan sağlığına potansiyel olarak zararlı davranışların (alkol bağımlılığı, sigara bağımlılığı) yokluğuyla sürdürülür. Kronik hastalıkların önlenmesinde önemli bir role sahiptir (43).

Sosyal sağlık açısından (44), sporun fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalarının yanı sıra en önemlileri şunlardır: bir spor veya fiziksel serbest zaman, çoğu zaman kayıt içerir. Farklı organize edilmiş spor aktivitelerinde yer alma; ortak ilgi alanları olan insanlarla tanışır ve yeni arkadaşlar ediniz; Ekip çalışması ruhu oluşturur ve ekstra sportif faaliyetlerde de faydalı olan bir işbirliği duygusu geliştiririz.

Uzmanlar tarafından analiz edilen ve keşfedilen spor için temel motivasyonlardan biri, fiziksel egzersizler yaparak sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturmaktır. Uzmanlara göre sağlıklı bir yaşam tarzı, özellikle olgunluk döneminde ontogenez sırasında meydana gelen aktif bir süreçtir, genetik kalıtım önemlidir ve bireylerin içinde yaşadığı çevre normları ve değerleri (45).

Sosyal sağlığın, bir kişinin başkalarıyla davranış şeklini ve başkalarının bu davranışa tepki verme şeklini, bir kişinin sosyal kurumlara karşı davranış şeklini ve sosyal kuralları temsil ettiğine inanılmaktadır. Birey ve çevresi arasındaki etkileşime dayalı olarak, sosyal sağlık aslında farklı şekillerde yorumlanabilir.

İnsanların her gün sadece hayatta kalmak için çalıştığı birçok düşük gelirli ülkede, serbest zaman kavramı her zaman iyi anlaşılmamaktadır ve bu bir öncelik de değildir. Nitekim, düşük gelirli ülkelerde balıkçılık ve el sanatları gibi yüksek gelirli ülkelerde eğlence amaçlı olarak kabul edilen pek çok faaliyet geçim kaynağı olarak kabul edilmektedir. Çoğu toplulukta, insanların katıldığı eğlence ve spor faaliyetlerinin türü yaşa, cinsiyete, yerel duruma (örneğin kırsala karşı kentsel) ve sosyoekonomik duruma göre belirlenir. Örneğin, yoksul topluluklardaki çocuklar, sopa veya taş gibi doğal malzemeler kullanarak veya lastik ve ip gibi atılmış mamul eşyalar kullanarak oyun oynama eğilimindedir. Serbest zamanların ayrıca geleneksel dans, hikâye anlatımı, dini festivaller ve etkinlikler ve eğlence topluluklarını ziyaret etme gibi kültürel faaliyetlere dayanması da muhtemeldir. Birçok yoksul ve kırsal toplulukta, toplum merkezleri ve spor stadyumları gibi insanların serbest zamanlarını geçirmeleri için belirlenmiş yerler yoktur, bu nedenle insanların ibadethanelerde, çayevlerinde, evlerde ve açık alanlarda toplanması yaygındır. Düşük gelirli ülkelerdeki toplulukların genellikle acil öncelikleri ve

sınırlı bütçeleri vardır. Sonuç olarak, resmi rekreasyon ve spor faaliyetlerinin / programlarının geliştirilmesi genellikle bağışçılara bağlıdır. Dış finansmanın, tanıtılan programların / faaliyetlerin yerel bağlama uygun olmasını sağlamak için dikkatli bir şekilde yönetilmesi önemlidir.

1.3.1. Rekrasyonun Faydaları

Gelişim sürecinde insan, sosyal açıdan yararlı bir insan olabilmek için fiziksel, entelektüel ve ahlaki özelliklerini geliştirme eğilimindedir. Bu nedenle, her zaman sağlıklıları, çalışma kapasiteleri ile ilgilenirler ve bu bağlamda düzenli olarak daha fazla egzersiz yapma ve spor yapma ihtiyacını anlarlar (46).

Modern toplumun dinamikleri, bireylerden hem psikolojik (sürekli değişikliklere uyum sağlama yeteneği, yüksek stres direnci vb.) Hem de biyolojik (işlevsel ve motor potansiyel) özel beceriler gerektirir. Bu bağlamda, yaşam boyu eğitim zorunlu hale gelmektedir (47).

Rekreasyon ve spor faaliyetlerine katılımın hem birey hem de toplum için birçok faydası olabilir.

- Sağlığın Teşviki Ve Hastalıkların Önlenmesi - rekreasyon ve spor faaliyetleri, sağlığı ve refahı iyileştirmenin eğlenceli ve etkili bir yoludur; stresi azaltabilir, zindeliği artırabilir, fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirebilir ve kalp hastalığı gibi kronik hastalıkların gelişmesini önleyebilirler;
- Beceri geliştirme - fiziksel ve sosyal beceriler, rekreasyon ve spor aktivitelerine katılım yoluyla geliştirilebilecek birçok beceriden bazılarıdır;
- Farkındalık yaratma, damgalanmanın azaltılması ve sosyal içermenin azaltılması - rekreasyon ve spor faaliyetleri, engelli insanların daha fazla

dahil edilmesini teşvik etmek için güçlü ve düşük maliyetli bir araçtır; her yaştan ve yetenekten insanı eğlenmeleri için bir araya getirir ve engelli insanlara güçlü yönlerini ve yeteneklerini gösterme fırsatı sağlar ve olumlu bir engellilik imajını teşvik eder;

- Sosyal barış ve kalkınma - spor, sınırları, kültürleri ve dinleri aşarak insanları bir araya getirerek barışı, hoşgörüyü ve anlayışı geliştirmek için güçlü bir araç olarak kullanılabilen evrensel bir dildir.

- Güçlendirme - rekreasyon ve spor faaliyetleri, öz güvenlerini ve öz saygılarını olumlu yönde etkileyerek engelli insanları güçlendirebilir.

1.4. Sportif Serbest Zaman

1.4.1. Sportif Serbest zamanların sağlıklı yaşam üzerine etkisi

İyi bir sağlık, kendi başına bir değer olan insan refahının temel bir unsurudur (37). Sağlık, genel olarak bireyler, topluluklar ve toplumlar için temel bir kaynaktır. Bir birey için sağlıklı olmak çok önemlidir. Aynı zamanda, ekonomik büyüme ve sosyal kalkınma için genel olarak iyi bir nüfus sağlığı seviyesi şarttır. WHO sağlığı sadece basit bir rahatsızlık olarak değil fiziksel, zihinsel veya sosyal yoksunluğu aynı zamanda genel bir "sağlık" olarak da tanımlar: (38).

Uzmanlar, gençlerin spor aktivitelerine artan ilgisini ve aynı zamanda fiziksel aktivite eksikliğinin insan yaşamı üzerindeki olumsuz etkilerinin (obezite, vücut kitle indeksinde artış, omurgada deformasyon, kalp problemleri vb.) sosyalleşmeyi, iletişimi ve gruplararası ilişkileri geliştirebilir sonuçlarının üzerinde durdular (45).

Sağlık, nesnel olarak ve öznel olarak ölçülebilir. Sağlığın öznel ölçümünün en yaygın yöntemi öz değerlendirmedir. Memnuniyet anketleri veya kişinin

sağlığına ilişkin değerlendirme anketleri, genellikle nesnel bir sağlık değerlendirme yöntemi ile birlikte oldukça sık kullanılır (48). Optimal fiziksel sağlığı korumak, günümüzde daha çok hassas bir konudur ve günlük taleplerle başa çıkmak için her toplumun kabul etmesi ve sorumlu olması gerekir. İnsan, efor düzeyine bağlı olarak, fiziksel kapasitesini ve gücünü azaltabilir veya artırabilir. Diğer akranlarla ilişkiler kurmanın, spor, serbest zaman aktivitesi olarak dinlenmeye yol açar (49).

Spor açısından, fiziksel aktivitelerin yapılmasının bireyler arasındaki sosyal ilişkilerin gelişmesine yol açması anlamında sosyal sağlığın önemli bir rol oynadığı veya oynaması gerektiği söylenebilir. Grup halinde yapıldığında aerobik egzersizler, koşuların, bisiklet ve kayağa binmenin, spor oyunlarının vb. Ne kadar zevkli olduğu iyi bilinmektedir.

Spor aktiviteleri, grup halinde yapılan uyarıcı ve canlandırıcı, sözlü ve sözlü olmayan iletişim geliştirir. Bu tür bir sosyal sağlık sosyalleşme ve memnuniyet artışına dönüşür (41).

Kitle iletişim araçlarında yer alan spor, göz ardı edilemeyecek çağdaş bir fenomendir çünkü giderek daha fazla insan fiziksel aktiviteler yapmanın yüksek bir yaşam kalitesi sağladığının farkındadır. Sporu teşvik eden ve yaşamdaki değerini anlayan bir toplum, sosyal refah ve iyimserlik için sağlam bir bileşen sağlayan bir toplumdur (42).

Sosyal sağlığın, bir kişinin başkalarıyla davranış şeklini ve başkalarının bu davranışa tepki verme şeklini, bir kişinin sosyal kurumlara karşı davranış şeklini ve sosyal kuralları temsil ettiğine inanılmaktadır. Birey ve çevresi arasındaki etkileşime dayalı olarak, sosyal sağlık aslında farklı şekillerde yorumlanabilir.

Sosyal refahda optimal bir yaşam, doğru beslenme, yeterli sosyalleşme ile ulaşılabilir. Şu anda, birçok sağlık sorunu sosyo-ekonomik faktörlerden kaynaklanmaktadır, Ancak bunlar faydalı bir kolektif faaliyet ve çalışma yoluyla değiştirilebilir. Sağlık eğitiminin amacı, insanların davranışlarının ve çevrelerinin sağlıklarını nasıl etkileyebileceğini anlamalarını sağlamaktır. Sağlık eğitiminde yaş sınırı yoktur. Amacı, doğal olarak “insan refahını” teşvik etmek ve uygun beslenme ve sağlıklı bir yaşam tarzı yoluyla, modern insanın potansiyel bir bedensel dengeye yol açabilecek stresli durumların başarıyla üstesinden gelmesini sağlayan pratik rahatsızlığı önleme araçları sunmaktır (50).

1.5. Serbest Zaman İlgilenimi

Serbest zamanın değerlendirilmesinde ilgilenim / katılım kavramı önemli bir yer tutmaktadır. Genel olarak, serbest zaman bireylerin çalışma zamanlarında meydana gelen fiziksel ve duygusal tahribatları dinlenerek, eğlenerek ve geliştirerek tolere ettikleri aktiviteleri yapma imkânı sunmaktadır.

Serbest zaman, İngilizce serbest olma ve fırsat tanıma anlamına gelen “leisure” kelimesinden gelmekte olup, baskı ve mecburiyetin dışlandığı ve serbestliğin vurgulandığı durumlarla ilişkilendirilmektedir. Geline aşamada, serbest zaman etkinliklerine katılım yaşam biçiminin bir şekli ve bir ihtiyacın tezahürü olarak ortaya çıkmıştır. Bireysel ve toplumsal düzeyde, ister pasif ister aktif olarak ilgilenim duyulsun, serbest zaman aktiviteleri bireylerin kişisel ve sosyal ihtiyaçlarını gidermede ve kültürel olarak değerlerine anlam katma noktasında geçen güne göre daha da önemsenmektedir. Kişiler bireysel, ruhsal, sosyal ve toplumsal düzeyde bütünleşik olarak yaşamdan hoşnut olma, doyum

sağlama, memnuniyet duyma ve yaşam kalitesini yükseltmek için bu aktiviteler ile etkileşime girmektedir (51).

Genel olarak ilgilenim, Decloe ve ark. (2009)'a göre bireysel bir yönelme sonucu bir aktiviteye katılma davranışının vermiş olduğu haz, eğlenme ve heyecan duymak olarak ifade edilebilir. Yapılan çalışmaların çoğunda, serbest zaman katılımının bireylerin birçok gereksinimlerini karşıladığı belirtilmektedir. Bunlar bedensel, ruhsal ve toplumsal ihtiyaçlar şeklinde sınıflandırılabilir (52).

Chick (2002)'ye göre; serbest zaman aktivitelerine katılan katılımcılar, etkinliğe yoğun ilgi gösterdiklerinde insanlar için vazgeçilmez bir etkinliğe dönüşmektedir. Böylece, bu etkinliklere katılan bireyler bundan sonraki hayatlarında bu durumu yaşamlarının bir parçası haline getirerek süreklilik göstereceklerdir. Bununla birlikte, üst düzeyde ilgilenim gösteren bireylerin kazandıkları deneyimlerde üst düzeyde seyretmekte ve ilgilenimin yoğunluğuna bağlı olarak değişmektedir (53).

Serbest zaman ilgilenimi, serbest zamanlarda yapılan etkinliklere katılımı izah etmek için ileri sürülmüş bir kavramdır. Serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel aktivitelere yönelik yüksek veya düşük ilgilenim olabilmektedir. Kişilerin ilgi, önem, ihtiyaç, kültürel değerleri ve yaşam biçimleri ile birlikte etkinliklerin kendisi de ilgilenimi etkilemektedir. Ayrıca, etkinliklerin zaman ve mekân gibi durumsal özellikleri de katılımı etkileyen unsurlardandır.

1.6. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık beklenmedik olaylar karşısında uyum sağlayabilme ve başarı elde etme süreci olarak ifade edilebilmektedir. Bireyin maruz kaldığı travma, afet, şiddet, ailevi sorunlar, sağlık problemleri, iş hayatı, maddi sıkıntılar,

ilişkisel sorunlar gibi ciddi stres faktörlerine karşı uyum sağlama süreci olarak görülmektedir. Bireylerin maruz kaldıkları stres faktörleri karşısında kendini toplayabilme yetisine sahip olması ve ya problemlerin üstesinden başarıyla gelebilme yeteneği olarak tanımlanabilmektedir (54).

Dayanıklılık genellikle bir “başarı veya uyum sürecini” ifade eder. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık, trajedi, travma, tehdit, ailevi sorunlar, ciddi sağlık sorunları, işyeri ve finansal sorunlar gibi önemli stres kaynakları olarak görülmektedir (55). Dayanıklılık ise kişinin zorlu yaşam deneyimleri karşısında toparlanma gücü veya değişim veya felaketlerin üstesinden gelme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır.

Literatürde dayanıklılık kavramının birçok farklı tanımı bulunmaktadır. Hunter dayanıklılık kavramını genel olarak “bir başarı ve uyum süreci” olarak tanımlarken, Luthans ve diğ. (56) ise “bireyin engeller, zorluklar, belirsizlikler ve benzeri birçok olumsuz durumla baş edebilme ve başarılı olabilme yeteneği” olarak tanımlamıştır. Ayrıca olumlu örgütsel davranış açısından kavram, bireyin aksiliklerden, belirsizlikten, çatışmadan, başarısızlıktan ve artan sorumluluktan kurtulma konusundaki olumlu psikolojik kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (56).

Yukarıdaki tanımlar incelendiğinde psikolojik dayanıklılığı şu üç değişkenle açıklamak mümkündür (56):

- Yüksek riskli durumlara rağmen iyi ilerleme
- Stres altında yetkinliği koruma yeteneği
- Travmadan kolay iyileşme

Psikolojik dayanıklılık bize karşılaştığımız zorluklarla başa çıkma gücü verir. Psikolojik dayanıklılık, strese maruz kaldığında stresin olumsuz etkilerinden

en az şekilde etkilenme, hastalıklara yol açabilecek olumsuzluklara karşı direnç geliştirme ve iyilik halini sürdürme yeteneğinin varlığıdır (57).

Stresli yaşam koşullarına maruz kalmasına rağmen sağlığını koruyabilen kişiler, ilk kez Kobasa tarafından “psikolojik dayanıklılık” özelliği ile tanımlanmıştır. Sonuçlar değerlendirildiğinde, stresi yüksek ancak hastalık puanı düşük olan kişilerin tamamen işine bağlı olduğu, zorlukları bir tehdit olarak değil, yeteneklerini test etmek için bir fırsat olarak gördükleri ve kontrol altına alabildikleri sonucuna ulaşılmıştır (58). Bu sonuçlara dayanarak Kobasa psikolojik dayanıklılığı "stresli yaşam olaylarıyla karşı karşıya kaldığında direnç kaynağı olarak çalışan bir kişilik özelliği" olarak tanımlamıştır (58).

Psikolojik dayanıklılık spor psikolojisi açısından önemli üstünde durulması gereken bir kavram haline gelmiştir. Sporda tek başına fiziksel kapasitenin yeterli olmadığı, psikolojik dayanıklılıklarının da yüksek olması gerektiği üzerinde durulmaya başlanmıştır (59). Spor açısından başarısızlığın nedenleri arasında sporcuların psikolojik durumlarının yeterince değerlendirilmediği gösterilmektedir (60).

Spor psikologları, koçlar, antrenörler, sporcular ve taraftarlar bile psikolojik dayanıklılığın önemi konusunda ortak bir paydada buluşmaya başladılar (61).

4. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmanın evrenini adalet bakanlığı ceza infaz koruma memurları oluştururken örneklemini ise 2020 yılında Elazığ ceza infaz koruma müdürlüğünde görev yapan 350 personelden, örneklem grubu olarak 125 infaz koruma memuru rastsal olarak seçilmiştir.

Çalışma amacına uygun olarak, literatür bilgi toplanarak çalışmaya bilimsel dayanak sağlanmıştır. Araştırma Nicel bir araştıma olup tekli kesitsel tarama yöntemiyle yapılmıştır. Araştırmanın uygulama kısmında anket ve ölçek belirli bir program dahilinde hedef kitleye yüz yüze ulaşılarak uygulanmıştır. Elde edilen verilerin bilgisayar ortamında değerlendirilmesi sonucu çalışma amaçları doğrultusunda öneriler ile sonuçlandırılmıştır.

Çalışmanın amacına uygun oluşturulan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm araştırmacı tarafından araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturan demografik bilgilerden oluşmuştur. İkinci kısmında Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği, üçüncü kısmında Psikolojik dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın temel hipotezlerini sınamaya yönelik daha önceden oluşturulmuş, geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmış, aşağıdaki ölçekler kullanılmıştır.

Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği

Serbest zaman ilgilenim Ölçeği Kyle ve diğerleri (2007) tarafından serbest zamana kalıcı katılım amacıyla geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Gürbüz, Aydın ve Çimen, (53) tarafından yapılmıştır. Ölçek 3'er maddelik ve 5 alt boyuttan oluşmuş olup toplam 15 soru maddesine sahiptir. Alt boyutları; Çekicilik (5.,9., 12.

maddeler), Önem verme (1.,2.,4. maddeler), Sosyal ilişki (6.,11.,14. maddeler), Özdeşleşme (3.,7.,10. maddeler) ve Kendini İfade (8.,13.,15. maddeler) şeklinde düzenlenmiştir (Kyle, 2007: 408). Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği, 5'li likert tipinde derecelendirilmiş ve (1) kesinlikle katılıyorum'dan, (5) kesinlikle katılmıyorum'a doğru cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.89 olarak hesaplanmıştır (53).

Psikolojik dayanıklılık Ölçeği

Stresle başa çıkma yöntemlerini ölçmek için Moos (1993) tarafından geliştirilen ve Basım ve Çetin (54) tarafından Türkçe uyarlanan yetişkinlere özel hazırlanan başa çıkma yöntemleri ölçeği kullanılmıştır. Orijinal ölçek, kaçınma ve yaklaşma tepkileri olmak üzere iki bölümden ve toplamda sekiz boyuttan oluşmaktadır. Çalışma kapsamında ölçeğin sadece bir bölümü (yaklaşım yanıtları) ve dört boyutu (mantıksal analiz, olumlu değerlendirme, rehberlik ve destek arama, problem çözme) kullanılmıştır. Moos (1993), ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğini kadınlar ve erkekler üzerinde ayrı ayrı test etmiştir.

Kadınlarda psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik analizi sonuçlarına göre Cronbach Alpha katsayıları; mantıksal analiz boyutu için 0.64; olumlu değerlendirme boyutu için 0.71; 0.60 rehberlik ve destek arama boyutu için; problem çözme boyutu için 0.63 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin erkeklere yönelik güvenilirlik analizi sonuçlarına göre Cronbach Alpha katsayıları; mantıksal analiz boyutu için 0.67; olumlu değerlendirme boyutu için 0.74; 0.61 rehberlik ve destek arama boyutu için; problem çözme boyutu için 0.68 olarak hesaplanmıştır. 24 ifadeden oluşan ölçek 5'li Likert tipinde derecelendirilmiştir ve cevap seçenekleri;

1-hiçbir zaman, 2-nadiren, 3-bazen, 4-sık sık, 5-her zaman şeklinde puanlanmaktadır. Ölçek maddeleri ve boyutları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. SZİÖ ve PDÖ puan aralığı

Puan aralığı	Ölçekteki karşılığı	Düzy
$1,00 < \bar{x} < 1,80$	Kesinlikle Katılmıyorum	Cok zavıf
$1,80 < \bar{x} \leq 2,60$	Katılmıyorum	Zayıf
$2,60 < \bar{x} \leq 3,40$	Kararsızım	Vasat
$3,40 < \bar{x} \leq 4,20$	Katılıyorum	Güçlü
$4,20 < \bar{x} \leq 5,00$	Kesinlikle Katılmıyorum	Çok güçlü

Anket verilerinin SPSS 22 analiz programı ile verilerin normal dağılıma sahip olduğunu belirlemek için “Shapiro Wilk-W” testi ile birlikte, ferkans, yüzde ve anlamlılık tabloları oluşturulmuştur. İkili karşılaştırmalar için t- testi, ikiden fazla karşılaştırmalar için ise varyans analizi tablolarından faydalanılmıştır. İki ölçeğin birbirine olan etkisini bulmak için ise korelasyon ilişkisi tablolarından yararlanılmıştır.

Tablo 2. SZİÖ ölçeği normallik analizi

	Shapiro-Wilk*			Statistic**	
	Statistic	df	Sig.	Çarpıklık	Basıklık
SZİÖ	,977	125	,058	-,293	-,328
Çekicilik	,928	125	,060	-,325	-1,028
Önem verme	,971	125	,079	,044	-,691
Sosyal İlişki	,950	125	,100	-,309	-,714
Özdeşleşme	,936	125	,100	-,410	-,744
Kendini İfade	,960	125	,101	-,243	-,582

*p>0,05 **:-1,5 ile +1,5

Tablo 3. Psikolojik Dayanıklılık ölçeği normallik analizi

	Shapiro-Wilk*			Statistic**	
	Statistic	df	Sig.	Çarpıklık	Basıklık
PDÖ	,980	125	,067	-,191	-,471
Mantıksal analiz	,969	125	,105	-,086	-,243
Pozitif değerlendirme	,963	125	,102	-,457	-,082
Destek arama	,964	125	,102	,287	-,743
Problem çözme	,948	125	,050	-,334	-,292

*p>0,05 **· -1,5 ile +1,5

Tablo 3’de Psikolojik Dayanıklılık ölçeği normallik analizi sonuçları verilmiştir. Bu tabloya göre Psikolojik Dayanıklılık ölçeği ve alt boyutları (Mantıksal analiz, Pozitif değerlendirme, Pozitif değerlendirme, Destek arama, Problem çözme) Shapiro-Wilk normallik testi % 95 güven aralığında $p>0.05$; Çarpıklık ve basıklık testi sonuçların -1.5 ile +1,5 aralığında olduğu bu sonuçlara göre Psikolojik Dayanıklılık ölçeği veri setinin normal dağılım gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır

5. BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların demografik özellikleri, serbest zaman ilgilenem ölçeği (SZİÖ) ve Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin ve boyutlarının normallik ve güvenirlik analizleri ve demografik değişkenlere göre serbest zaman ilgilenem ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık ölçeğindeki farklılıklar incelenmiştir.

5.1. Katılımcılara ait tanımlayıcı özelliklere ait bilgiler

Tablo 4. Katılımcılara ait tanımlayıcı özellikleri

		Sayı (N)	Yüzde (%)
Yaş	20-30 Yaş	39	31,2
	31-40 yaş	67	53,6
	41-50 yaş	14	11,2
	51-60 yaş	5	4,0
	Toplam	125	100,0
Cinsiyet	Kadın	42	33,6
	Erkek	83	66,4
	Toplam	125	100,0
Medeni Durum	Evli	95	76,0
	Bekar	30	24,0
	Toplam	125	100,0
Eğitim düzeyi	Lise	10	8,0
	Lisans	115	92,0
	Toplam	125	100,0
Spor yapma süresi	Yapmıyorum	53	42,4
	1-5 yıl	42	33,6
	6-10 yıl	17	13,6
	10-20 yıl	13	10,4
	Toplam	125	100,0
Mesleki çalışma Süresi	1-5 yıl	49	39,2
	6-10 yıl	42	33,6
	11-15 yıl	21	16,8
	16-20 yıl	2	1,6
	21 ve üstü yıl	11	8,8
	Toplam	125	100,0
Çalışma saatleri	Vardiya	19	15,2
	08-17	106	84,8
	Toplam	125	100,0

Araştırmaya katılan Katılımcıların yaş grubuna göre; %31.2'si 20-30 yaş, %53.6'si 31-40 yaş, %11.2'si 41-50 yaş, %4.0'ü 51-60 yaş aralığındadır. Katılımcıların %33.6'si kadın, %66,4'ü Erkeklerden oluşmuştur. Katılımcıların

%76.0'si evli, %24,0'ü bekarlardan oluşmaktadır. Yine katılımcıların eğitim durumuna göre %8,0'i lise, %92,0'si lisans eğitim düzeyindedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların spor ilgilenim ve ilgilenim süreleri incelendiğinde %42,4'ü Spor yapmadığını, %33.6'si 1-5 yıl, %13.6'si 6-10 yıl, %10.4'ü 10-20 yıl spor yaptıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların çalışma süreleri incelenildiğinde %39.2'si 1-5 yıl, %33.6'si 6-10 yıl, %16.8'i 11-15 yıl, %1.6'si 16-20 yıl, %8.8'i 21 yıl ve üstü mesleki çalışma süresine sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Katılımcıların %15.2'si vardiya, %84.8'i 08-17 saatleri arasında çalıştıklarını belirtmişlerdir.

5.2. Serbest zaman ölçeğine ait bulgular

Tablo 2'de SZİÖ ölçeği normallik analizi sonuçları verilmiştir. Bu tabloya göre SZİÖ ve alt boyutları (Çekicilik, Önem verme, Sosyal İlişki, Özdeşleşme, Kendini İfade) Shapiro-Wilk normallik testi % 95 güven aralığında $p>0.05$; Çarpıklık ve basıklık testi sonuçların -1.5 ile +1,5 aralığında olduğu bu sonuçlara göre SZİÖ veri setinin normal dağılım gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır

Tablo 5. SZİÖ ölçeği Faktör analizi

		Faktör Yükleri					Açık Varyans (%)	Cronbach Alpha
	Madde No	1	2	3	4	5		
Çekicilik	S 5	,868					32,34	0,909
	S 9	,886						
	S 12	,875						
Önem verme	S 2		,796				16,14	0,794
	S 1		,767					
	S 4		,704					
Sosyal İlişki	S 6			,688			8,61	0,779
	S 11			,657				
	S 14			,643				
Özdeşleşme	S 10				,821		6,94	0,840
	S 7				,803			
	S 3				,758			
Kendini İfade	S 13					,551	3,32	0,711
	S 8					,643		
	S 15					,508		
SZİÖ							67,33	0,951

Tablo 5.'de görüldüğü gibi Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği Keşfedici Faktör Analizi Sonuçların da 0.30 sayısı ölçüt olarak alınmıştır. Ayrıca çalışmada en düşük madde faktör yükünün .508 en yüksek faktör yükü 0,886 arasında olduğu görülmüş olması maddelerin istenilen ölçüde faktör yüküne sahip olduklarını göstermektedir. 15 maddeden oluşan “SZİÖ” boyutunu toplam varyansın %67.33’ünü açıklamaktadır. Bu ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,951’dir.

Bu ölçeğin, 1. boyut “Çekicilik”, 2. boyut “Önem verme” , 3. boyut “Sosyal İlişki” 4. Boyut “Özdeşleşme” ve 5. Boyut “Kendini İfade” olarak Serbest zaman ilgilenin Ölçeği Kyle ve diğerleri (2007) tarafından adlandırılmıştır. Faktör yükleri .868 ile .886 arası değişen 3 maddeden oluşan “Çekicilik” boyutunu toplam varyansın %32.34’ini açıklamaktadır Bu boyutun Cronbach Alpha değeri 0.909)dur. Faktör yükleri .704 ile .796 arası değişen 3 maddeden oluşan “önem verme” boyutunu toplam varyansın %16.14’ini açıklamaktadır Bu

boyutun Cronbach Alpha değeri 0.794'dur. Faktör yükleri .643 ile .688 arası değişen 3 maddeden oluşan “sosyal ilişki” boyutunu toplam varyansın %8.61’ini açıklamaktadır Bu boyutun Cronbach Alpha değeri 0.779’dur. Faktör yükleri .758 ile .821 arası değişen 3 maddeden oluşan “Özdeşleşme” boyutunu toplam varyansın %6.94’ünü açıklamaktadır. Bu boyutun Cronbach Alpha değeri 0.840’dur. Faktör yükleri .508 ile .643 arası değişen 3 maddeden oluşan “kendini ifade” boyutunu toplam varyansın %3.32’sini açıklamaktadır. Bu boyutun Cronbach Alpha değeri 0.711’dir.

Tablo 6. SZİÖ ölçeği maddelerinin ortalama ait sonuçlar

	Maddeler	X	SS
	Çekicilik	3,0747	1,22830
S 5	Spor yaptığım en eğlenceli şeylerden birisidir.	3,1680	1,31208
S 9	Spor benim için çok önemlidir.	3,1040	1,26251
S 12	Spor yaptığım en tatmin edici şeylerden birisidir.	2,9520	1,42476
	Önem verme	2,8053	,96923
S 2	Yaşamımın büyük bir bölümünün Spor etrafında şekillendiğini düşünüyorum.	2,6960	1,10149
S 1	Spor hayatımda merkezi bir role sahiptir.	2,9360	1,14824
S 4	Spor yerine başka bir serbest zaman etkinliği tercih edecek olursam, bunu çok ciddi bir şekilde yeniden düşünmem gerekir.	2,7840	1,20204
	Sosyal İlişki	3,0053	1,03348
S 6	Arkadaşlarımla Spor konusunda konuşmaktan hoşlanırım.	3,2560	1,27573
S 11	Arkadaşlarımla çoğu, Spor bir şekilde ile ilgilidir.	2,7600	1,20750
S 14	Spor yapmak bana arkadaşlarımla bir arada olma fırsatı sağlar.	3,0000	1,23784
	Özdeşleşme	2,9307	1,02066
S 10	Spor yaptığım zaman gerçekten kendim gibi olabiliyorum.	3,0720	1,22590
S 7	Spor yaptığım zaman nasıl görüldüğüm ve davrandığımla ilgilenmek zorunda kalmıyorum.	2,9680	1,16353
S 3	Kendimi Spor ile ilgili imgelerle özdeşleştiriyorum.	2,7520	1,12634
	Kendini İfade	2,7947	,94355
S 13	Birini Spor yaparken gördüğünüzde o kişi hakkında birçok şey söyleyebilirsiniz.	2,8480	1,17127
S 8	Spor yapmak kim olduğum ile ilgili çok şey söyler.	2,7360	1,10091
S 15	Spor yaparken insanlar onların beni görmesini istediğim şekilde	2,8000	1,27634
	SZİÖ	3,0276	,79796

Tablo 6’da görüldüğü gibi SZİÖ ölçeği (3,027) ortalaması vasat seçeneğine denk gelmektedir.

Çekicilik boyutu “Spor yaptığım en eğlenceli şeylerden birisidir.” Maddesi (3,1680) ortalamasına en yüksekpuana sahiptir.

Önem verme boyutu “Spor hayatımda merkezi bir role sahiptir.” Maddesi (2,93) ortalamasına en yüksekpuana sahiptir.

Sosyal İlişki boyutu “Arkadaşlarımla Spor konusunda konuşmaktan hoşlanırım..” Maddesi (3,25) ortalamasına en yüksekpuana sahiptir.

Özdeşleşme boyutu “Spor yaptığım zaman gerçekten kendim gibi olabiliyorum.” Maddesi (3,07) ortalamasına en yüksekpuana sahiptir.

Kendini İfade e boyutu “Birini Spor yaparken gördüğünüzde o kişi hakkında birçok şey söyleyebilirsiniz.” Maddesi (2,84) ortalamasına en yüksek puana sahiptir.

5.3. Psikolojik Dayanıklılık ölçeğine ait bulgular

Tablo 7. Psikolojik Dayanıklılık ölçeği ölçeği Faktör analizi

	Madde No	Faktör Yükleri				Açık Varyans (%)	Cronbach Alpha
		1	2	3	4		
Mantıksal analiz		779					
		,859					
		,763					
		748				26,410	0.862
		,557					
		,733					
Pozitif değerlendirme			,685				
			,790				
			,739				
			,604			16,804	0.861
			,736				
			,608				
Destek arama				,845			
				,890			
				824			
				560		8,622	0.806
				,528			
				,555			
Problem çözme					,642		
					,891		
					,728		
					,521	6,790	0.898
					,802		
					,566		
SZİÖ						66,24	0,855

Tablo 7.'de Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Keşfedici Faktör Analizi Sonuçların da 0.30 sayısı ölçüt olarak alınmıştır. Ayrıca çalışmada en düşük madde faktör yükünün .521 en yüksek faktör yükü 0,891 arasında olduğu görülmüş olması maddelerin istenilen ölçüde faktör yüküne sahip olduklarını göstermektedir. 24 maddeden oluşan “Psikolojik Dayanıklılık ölçeği” toplam varyansın %66.24’ünü açıklamaktadır. Bu ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,855’dir. Bu ölçeğin, 1. boyut “Mantıksal analiz”, 2. boyut “Pozitif değerlendirme”, 3. boyut “Destek arama” 4. Boyut “Problem çözme” olarak Psikolojik Dayanıklılık Moss (1993) tarafından

adlandırılmıştır. Faktör yükleri .521 ile .890 arası değişen 6 maddeden oluşan “Mantıksal analiz” boyutunu toplam varyansın %26.41’ini açıklamaktadır Bu boyutun Cronbach Alpha değeri 0.862)’dir. Faktör yükleri .604 ile .790 arası değişen 6 maddeden oluşan “Pozitif değerlendirme” boyutunu toplam varyansın %16.80’ini açıklamaktadır. Bu boyutun Cronbach Alpha değeri 0.861’dur. Faktör yükleri .528 ile .890 arası değişen 6 maddeden oluşan “Destek arama” boyutunu toplam varyansın %8.62’ini açıklamaktadır. Bu boyutun Cronbach Alpha değeri 0.806’dır. Faktör yükleri .571 ile .891 arası değişen 6 maddeden oluşan “Problem çözme” boyutunu toplam varyansın %6.79’ünü açıklamaktadır. Bu boyutun Cronbach Alpha değeri 0.898’dir.

Tablo 8. Psikolojik dayanıklılık ölçeği maddeleri ortalamalarına ait sonuçlar

Madde No	Ölçek Maddeleri	X	ss
	Mantıksal analiz	4,0200	,43821
S 1	Sorunlarla başa çıkmak için farklı yollar düşünürüm	3,9440	,83573
S 2	Sorunlara dışarıdan bakmaya ve objektif olmaya çalışırım.	4,0960	,66507
S 3	Söylediklerimde ve yaptıklarımda aklımı izlerim.	3,9600	,65254
S 4	Olaylardan ders almaya çalışırım.	4,0960	,72317
S 5	Olayların nasıl sonuçlanacağını tahmin etmeye çalışırım.	4,0880	,70729
S 6	İnsanların benden beklediklerini anlamaya çalışırım.	3,9360	,68089
	Pozitif değerlendirme	3,7334	,65493
S 7	Kendimi daha iyi hissetmek için kendi kendimi motive ederim.	4,0661	,91956
S 8	Hayatta her zaman daha kötüsünün de olabileceğini düşünürüm.	4,1120	,79531
S 9	Olayların iyi tarafını görmeye çalışırım.	3,8800	,93843
S 10	Benzer problemlere sahip insanlardan, daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.	3,5040	,98884
S 11	Kendime her şeyin daha iyi olacağını söylerim.	3,6160	,83070
S 12	Yaşadığım sorunların hayatımı olumlu olarak değiştireceğini düşünürüm.	3,4960	,94719
	Destek arama	3,2493	,55625
S 13	Sorunlar hakkında eşim ya da diğer akrabalarım ile konuşurum.	3,2560	1,15636
S 14	Sorunlar hakkında bir arkadaşım ile konuşurum.	3,1760	1,13638
S 15	Sorunlarla ilgili olarak profesyonel birinden yardım alırım (doktor, avukat...).	2,2960	1,00822
S 16	Benzer problemler yaşamış kişi ya da gruplardan yardım alırım.	2,8000	,98374
S 17	Karşılaştığım sorunlarla ilgili daha fazla bilgi edinmek için çalışırım.	3,7760	,80185
S 18	Zorlukların üstesinden gelmek için dua ederim.	4,1920	,71500
	Problem çözme	3,7267	,63231
S 19	Bir plan yapar ve onu izlerim	3,7600	,81715
S 20	Yapılması gerekenleri bilir ve onları yapmak için çok çalışırım.	3,7040	,88010
S 21	Ne istediğime karar verir ve istediğimi gerçekleştirmek için çalışırım.	3,8160	,71147
S 22	Sorunları çözmek için birden fazla bakış açısı geliştiririm.	3,8080	,82985
S 23	Kendimi sürekli geliştirmeye çalışırım.	3,8240	1,04004
S 24	Sorunları çözerken acele etmeden yavaş yavaş ilerlerim.	3,4480	1,04307
	PDÖ	3,6691	,44696

Tablo 8’de göre Psikolojik dayanıklılık ölçeği (3,66) ortalaması güçlü seçeneğine denk gelmektedir.

Mantıksal analiz boyutu “Sorunlara dışarıdan bakmaya ve objektif olmaya çalışırım..” Maddesi (4,096); “Olaylardan ders almaya çalışırım.” maddesi (4,096); “Olayların nasıl sonuçlanacağını tahmin etmeye çalışırım.” maddesi (4,088); ortalamasıya en yüksekpuana sahiptir.

Pozitif değerlendirme boyutu “Hayatta her zaman daha kötüsünün de olabileceğini.” Maddesi (4,11) ve “Kendimi daha iyi hissetmek için kendi kendimi motive” (4,06) ortalamasıya en yüksekpuana sahiptir.

Destek arama boyutu “Zorlukların üstesinden gelmek için dua ederim.” maddesi (4,19), “Karşılaştığım sorunlarla ilgili daha fazla bilgi edinmek için çalışırım.” Maddesi (3,77), ortalamasıya en yüksekpuana sahiptir.

Problem çözme boyutu “Kendimi sürekli geliştirmeye çalışırım.” maddesi (3,82); “Ne istediğime karar verir ve istediğimi gerçekleştirmek için çalışırım.” maddesi (3,81); “Sorunları çözmek için birden fazla bakış açısı geliştiririm.” maddesi (3,80) ortalamasıya en yüksekpuana sahiptir.

5.4. Katılımcıların demografik özelliklerine göre Sportif zaman ilgilenim ölçeği bulgular

Tablo 9. Katılımcıların yaş değişkenine göre SZİÖ ölçeği arasındaki F testi analizi

		N	X	ss	Varyans Kayn	K _{Top}	Kort	F	P	Post Hoc Scheffe
SZİÖ	20-30 Yaş	39	3,1060	,71622	G.Ars	1,771	,590	,926	,431	
	31-40 yaş	67	3,0147	,82543	G.İçi	77,185	,638			
	41-50 yaş	14	3,0667	,95327	Top.	78,956				
	51-60 yaş	5	2,4800	,47703						
	Toplam	125	3,0276	,79796						
Çekicilik	20-30 Yaş	39	3,0940	1,27263	G.ars	1,130	,377	,245	,865	
	31-40 yaş	67	3,0498	1,26365	G.İçi	185,951	1,537			
	41-50 yaş	14	3,2619	1,07161	Top.	187,081				
	51-60 yaş	5	2,7333	1,01105						
	Toplam	125	3,0747	1,22830						
Önem verme	20-30 Yaş	39	2,8376	1,07571	G.ars	,653	,218	,227	,877	
	31-40 yaş	67	2,8010	,95180	G.İçi	115,832	,957			
	41-50 yaş	14	2,8571	,94926	Top.	116,485				
	51-60 yaş	5	2,4667	,29814						
	Toplam	125	2,8053	,96923						
Sosyal İlişki	20-30 Yaş	39	3,0085	1,10683	G.ars	,841	,280	,258	,856	
	31-40 yaş	67	3,0000	1,03638	G.İçi	131,600	1,088			
	41-50 yaş	14	3,1429	,95822	Top.	132,441				
	51-60 yaş	5	2,6667	,74536						
	Toplam	125	3,0053	1,03348						
Özdeşleşme	20-30 Yaş	39	2,8547	1,05630	G.ars	1,370	,457	,432	,730	
	31-40 yaş	67	2,9801	1,04588	G.İçi	127,807	1,056			
	41-50 yaş	14	3,0476	,96836	Top.	129,177				
	51-60 yaş	5	2,5333	,50553						
	Toplam	125	2,9307	1,02066						
Kendini İfade	20-30 Yaş	39	2,7778	,93137	G.ars	3,934	1,311	1,490	,221	
	31-40 yaş	67	2,8159	,94332	G.İçi	106,462	,880			
	41-50 yaş	14	3,0238	1,01665	Top.	110,396				
	51-60 yaş	5	2,0000	,57735						
	Toplam	125	2,7947	,94355						

Katılımcıların yaş değişkeni açısından varyansa analizi sonucunda SZİÖ ölçeği (F=0.926, p=0.431). Çekicilik boyutu (F: 0.245, p:0.865), Önem verme (F=0.227, p:0,877), Sosyal İlişki (F;0.258, p:0,856), Özdeşleşme (F=0.432, p:0.730), Kendini İfade (F:1.490, p: 0.221) boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 10. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre SZİÖ ölçeği arasındaki t testi analizi

	Cinsiyet	N	x	ss	t	p
SZİÖ	Kadın	42	2,7997	,74539	-2,311	,022*
	Erkek	83	3,1430	,80312		
Çekicilik	Kadın	42	2,6587	1,33838	-2,764	,007*
	Erkek	83	3,2851	1,11910		
Önem verme	Kadın	42	2,4762	,98812	-2,773	,006*
	Erkek	83	2,9719	,92130		
Sosyal İlişki	Kadın	42	2,4444	,98681	-4,664	,000*
	Erkek	83	3,2892	,94104		
Özdeşleşme	Kadın	42	2,6190	1,21769	-2,478	,015*
	Erkek	83	3,0884	,87123		
Kendini İfade	Kadın	42	2,4683	,97129	-2,828	,005*
	Erkek	83	2,9598	,89017		

*p<0,05

Katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından t testi analizi sonucunda SZİÖ ölçeği (t=-2.311, p=0.022) arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Bu sonuçta SZİÖ ölçeğinde Kadın katılımcıların puan ortalaması (2.79), Erkek katılımcıların puan ortalaması (3.14) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre erkek katılımcılar Serbest zaman ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<0.05)

Çekicilik boyutunda (t: -2.764, p:0.007), Kadın katılımcıların puan ortalaması (2.65), Erkek katılımcıların puan ortalaması (3.28) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre erkek katılımcılar sporla çekicilik kazanma ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<0.05).

Önem verme boyutunda (t: -2.273, p:0.006), Kadın katılımcıların puan ortalaması (2.47), Erkek katılımcıların puan ortalaması (2.97) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre erkek katılımcılar spora önem verme ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<0.01).

Sosyal ilişki boyutunda (t: -4.664, p:0.000), Kadın katılımcıların puan ortalaması (2.44), Erkek katılımcıların puan ortalaması (3.28) olarak bulunmuştur.

Bu sonuca göre erkek katılımcılar sporla sosyal ilişki kurma ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.01$).

Özdeşleşme boyutunda (t : -2.478, p :0.015), Kadın katılımcıların puan ortalaması (2.61), Erkek katılımcıların puan ortalaması (3.08) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre erkek katılımcılar sporla özdeşleşme ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.01$).

Kendini ifade boyutunda (t : -2.828, p :0.005), Kadın katılımcıların puan ortalaması (2.46), Erkek katılımcıların puan ortalaması (2.95) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre erkek katılımcılar sporla kendini ifade etme ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.01$).

Tablo 11. Katılımcıların Medeni durum değişkenine göre SZİÖ ölçeği arasındaki t testi analizi

	Medeni Durum	N	x	ss	t	p
SZİÖ	Evli	95	3,1248	,82127	2,472	,015*
	Bekar	30	2,7200	,63840		
Çekicilik	Evli	95	3,2105	1,19302	2,236	,027*
	Bekar	30	2,6444	1,25924		
Önem verme	Evli	95	2,9228	,98025	2,460	,015*
	Bekar	30	2,4333	,84486		
Sosyal İlişki	Evli	95	3,1263	1,04189	2,372	,019*
	Bekar	30	2,6222	,92116		
Özdeşleşme	Evli	95	3,0246	,98720	1,848	,067
	Bekar	30	2,6333	1,08402		
Kendini İfade	Evli	95	2,9333	,96585	3,018	,003*
	Bekar	30	2,3556	,72150		

* $p<0,05$

Katılımcıların Medeni durumu değişkeni açısından t testi analizi sonucunda SZİÖ ölçeği ($t=2.472$, $p=0.015$) arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçta SZİÖ ölçeğinde Evli katılımcıların puan ortalaması (3.12),

Bekar katılımcıların puan ortalaması (3.72) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre evli katılımcılar Serbest zaman ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Çekicilik boyutunda Evli katılımcıların puan ortalaması (3.21), Bekar katılımcıların puan ortalaması (2.64) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre evli katılımcılar sporla Çekicilik kazanma ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Önem verme boyutunda Evli katılımcıların puan ortalaması (2.92), Bekar katılımcıların puan ortalaması (2.43) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre evli katılımcılar spora önem verme ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Sosyal ilişki boyutunda Evli katılımcıların puan ortalaması (3.12), Bekar katılımcıların puan ortalaması (2.62) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre evli katılımcılar spor sayısında sosyal ilişki kurma ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Özdeşleşme boyutunda Evli katılımcıların puan ortalaması (3.02), Bekar katılımcıların puan ortalaması (2.63) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre evli katılımcılar sporla özdeşleşme ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olmasına rağmen anlamlı farklılık oluşmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Kendini ifade boyutunda Evli katılımcıların puan ortalaması (2.93), Bekar katılımcıların puan ortalaması (2.35) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre evli katılımcılar sporla Kendini ifade etme ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 12. Katılımcıların Eğitim düzeyi değişkenine göre SZİÖ ölçeği arasındaki t testi analizi

	Eğitim düzeyi	N	x	ss	t	p
SZİÖ	Lise	10	2,6800	,56201	-1,443	,152
	Lisans	115	3,0579	,81003		
Çekicilik	Lise	10	2,8000	,72350	-,736	,463
	Lisans	115	3,0986	1,26196		
Önem verme	Lise	10	2,5667	,54546	-,811	,419
	Lisans	115	2,8261	,99643		
Sosyal İlişki	Lise	10	2,9333	,82850	-,229	,819
	Lisans	115	3,0116	1,05218		
Özdeşleşme	Lise	10	2,7000	,71059	-,744	,458
	Lisans	115	2,9507	1,04317		
Kendini İfade	Lise	10	2,4000	,60451	-1,384	,169
	Lisans	115	2,8290	,96161		

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni açısından t testi analizi sonucunda SZİÖ ölçeği ($t=-1.443$, $p=0.152$) arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Benzer şekilde Katılımcıların eğitim düzeyi açısından. Çekicilik boyutu ($t: -0.736$, $p:0.152$), Önem verme ($t= 0.736$, $p:0.463$), Sosyal İlişki ($t:-0.229$, $p:0.819$), Özdeşleşme ($t=-0.744$, $p:0.458$), Kendini İfade ($t:-1.384$, $p: 0.169$) boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 13. Katılımcıların spor yapma değişkenine göre SZİÖ ölçeği arasındaki t testi analizi

	Spor yapma	N	x	ss	t	p
SZİÖ	Yapmıyorum	54	2,8220	,75043	-2,569	,011*
	Yapıyorum	71	3,1840	,80257		
Çekicilik	Yapmıyorum	54	2,7778	1,30312	-2,402	,018*
	Yapıyorum	71	3,3005	1,12568		
Önem verme	Yapmıyorum	54	2,4321	,92628	-3,972	,000*
	Yapıyorum	71	3,0892	,90844		
Sosyal İlişki	Yapmıyorum	54	2,5370	,98077	-4,794	,000*
	Yapıyorum	71	3,3615	,93052		
Özdeşleşme	Yapmıyorum	54	2,6667	1,09506	-2,579	,011*
	Yapıyorum	71	3,1315	,91804		
Kendini İfade	Yapmıyorum	54	2,6605	,99998	-1,392	,167
	Yapıyorum	71	2,8967	,89192		

*p<0.05

Katılımcıların spor yapma değişkeni açısından t testi analizi sonucunda SZİÖ ölçeği ($t=-2.596$, $p=0.011$) ile spor yapma değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçta SZİÖ ölçeğinde spor yapmayan katılımcıların puan ortalaması (2.82), spor yapan katılımcıların puan ortalaması (3.18) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre spor yapan katılımcılar Serbest zaman ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Çekicilik boyutunda spor yapmayan katılımcıların puan ortalaması (2.77), spor yapan katılımcıların puan ortalaması (3.30) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre spor yapan katılımcılar Sporla çekicilik kazanma ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Önem verme boyutunda spor yapmayan katılımcıların puan ortalaması (2.43), spor yapan katılımcıların puan ortalaması (3.08) olarak bulunmuştur. Bu

sonuca göre spor yapan katılımcılar Spora önem verme ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık oluştđu görölmüştür ($p<0.05$).

Sosyal ilişki boyutnda spor yapmayan katılımcıların puan ortalaması (2.53), spor yapan katılımcıların puan ortalaması (3.36) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre spor yapan katılımcılar sporla sosyal ilişki kurma ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık oluştđu görölmüştür ($p<0.05$).

Özdeşleşme boyutnda spor yapmayan katılımcıların puan ortalaması (2.66), spor yapan katılımcıların puan ortalaması (3.13) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre spor yapan katılımcılar sporla özdeşleşme ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık oluştđu görölmüştür ($p<0.05$).

Kendini ifade boyutnda spor yapmayan katılımcıların puan ortalaması (2.66), spor yapan katılımcıların puan ortalaması (2.89) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre spor yapan katılımcılar sporla kendini ifade etme ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olmasına rağmen anlamlı farklılık oluşturmadağı görölmüştür ($p>0.05$).

Tablo 14. Katılımcıların spor yapma yılı değişkenine göre SZİÖ ölçeği arasındaki F testi analizi

		N	x	ss	Var.Kay	K _{Top}	Kort	F	P	Post Hoc Scheffe
SZİÖ	Yapmıyorum ^a	53	2,8048	,74680	G.ars	5,890	1,963	3,251	,024*	c-a
	1-5 yıl ^b	42	2,9608	1,01024	G.İçi	73,067	,604			c-b
	6-10 yıl ^c	17	3,2905	,67872	Top.	78,956				d-a
	10-20 yıl ^d	13	3,1744	,85874						d-b
	Toplam	125	3,0276	,79796						
Çekicilik	Yapmıyorum ^a	53	2,7484	1,29744	G.ars	12,287	4,096	2,835	,041*	c-a
	1-5 yıl ^b	42	3,0000	1,30171	G.İçi	174,794	1,445			c-b
	6-10 yıl ^c	17	3,4524	1,03285	Top.	187,081				d-a
	10-20 yıl ^d	13	3,2821	1,16941						
	Toplam	125	3,0747	1,22830						
Önem verme	Yapmıyorum ^a	53	2,4277	,93456	G.ars	14,256	4,752	5,624	,001*	c-a
	1-5 yıl ^b	42	2,8627	,88238	G.İçi	102,230	,845			c-b
	6-10 yıl ^c	17	3,1349	,90784	Top.	116,485				d-a
	10-20 yıl ^d	13	3,2051	,93827						d-b
	Toplam	125	2,8053	,96923						
Sosyal İlişki	Yapmıyorum ^a	53	2,5094	,96875	G.ars	26,020	8,673	9,862	,000*	c-a
	1-5 yıl ^b	42	2,9804	1,22174	G.İçi	106,420	,880			c-b
	6-10 yıl ^c	17	3,4841	,72584	Top.	132,441				d-a
	10-20 yıl ^d	13	3,5128	1,00568						d-b
	Toplam	125	3,0053	1,03348						
Özdeşleşme	Yapmıyorum ^a	53	2,6478	1,09664	G.ars	11,388	3,796	3,899	,011*	c-a
	1-5 yıl ^b	42	2,7451	1,15187	G.İçi	117,789	,973			c-b
	6-10 yıl ^c	17	3,3175	,76137	Top.	129,177				d-a
	10-20 yıl ^d	13	3,0769	,92450						d-b
	Toplam	125	2,9307	1,02066						
Kendini İfade	Yapmıyorum ^a	53	2,6352	,99199	G.ars	4,858	1,619	1,857	,141	
	1-5 yıl ^b	42	2,6275	1,14189	G.İçi	105,538	,872			
	6-10 yıl ^c	17	2,7949	,83376	Top.	110,396				
	10-20 yıl ^d	13	3,0635	,78343						
	Toplam	125	2,7947	,94355						

*p<0.05

Katılımcıların spor yapma yılı değişkeni ile SZİÖ ölçeği açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir (F=3.251, p=0.024). Scheffe testi yapılarak anlamlı farklılığın kaynağı incelendiğinde Spor yapmayan katılımcıların ortalaması (2.80), 1-5 yıl spor yapan katılımcıların ortalaması (2,96), 6-10 yıl spor yapan katılımcıların ortalaması (3.29), 10-20 yıl spor yapan katılımcıların ortalaması (3.17) olarak bulunmuştur. Buna göre 10-20 yıl ve 6-10 yıl spor geçmişi olan grubun 1-5 yıl ve Spor geçmişi olmayan gruba göre SZİÖ puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çekicilik boyutu açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=2.835$, $p=0.041$). Scheffe testi yapılarak anlamlı farklılığın kaynağı incelendiğinde Spor yapmayan katılımcıların ortalaması (2.74), 1-5 yıl spor yapan katılımcıların ortalaması (3.00), 6-10 yıl spor yapan katılımcıların ortalaması (3.45), 10-20 yıl spor yapan katılımcıların ortalaması (3.28) olarak bulunmuştur. Buna göre 6-10 yıl spor geçmişi olan grubun 1-5 yıl ve Spor geçmişi olmayan gruba göre Sporla çekicilik kazanma ilgilenim puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Önem verme boyutu açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=5.624$, $p=0.001$). Scheffe testi yapılarak anlamlı farklılığın kaynağı incelendiğinde Spor yapmayan katılımcıların ortalaması (2.42), 1-5 yıl spor yapan katılımcıların ortalaması (2.86), 6-10 yıl spor yapan katılımcıların ortalaması (3.13), 10-20 yıl spor yapan katılımcıların ortalaması (3.20) olarak bulunmuştur. Buna göre 10-20 ve 6-10 yıl spor geçmişi olan grubun 1-5 yıl ve Spor geçmişi olmayan gruba göre Spora önem verme ilgilenim puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal ilişki boyutu açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=9.862$, $p=0.000$). Scheffe testi yapılarak anlamlı farklılığın kaynağı incelendiğinde Spor yapmayan katılımcıların ortalaması (2.50), 1-5 yıl spor yapan katılımcıların ortalaması (2.98), 6-10 yıl spor yapan katılımcıların ortalaması (3.48), 10-20 yıl spor yapan katılımcıların ortalaması (3.51) olarak bulunmuştur. Buna göre 10-20 ve 6-10 yıl spor geçmişi olan grubun 1-5 yıl ve Spor geçmişi olmayan gruba göre Spora sosyal ilişki kurma ilgilenim puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Özdeşleşme boyutu açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=3.899$, $p=0.011$). Scheffe testi yapılarak anlamlı farklılığın kaynağı incelendiğinde Spor yapmayan katılımcıların ortalaması (2.64), 1-5 yıl spor yapan katılımcıların

ortalaması (2,74), 6-10 yıl spor yapan katılımcıların ortalaması (3.31), 10-20 yıl spor yapan katılımcıların ortalaması (3.07) olarak bulunmuştur. Buna göre 10-20 ve 6-10 yıl spor geçmişi olan grubun 1-5 yıl ve Spor geçmişi olmayan gruba göre Sporla özdeşleşme ilgilenim puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kendini ifade etme boyutu açısından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (F=1.857, p=0.1411).

Tablo 15. Katılımcıların spor yapma yaşı değişkenine göre SZİÖ ölçeği arasındaki F testi analizi

		N	x	ss	Var.Kay	K _{Top}	Kort	F	P	Post Hoc Scheffe
SZİÖ	1-5 yıl	49	2,9793	,66213	G.ars	2,316	,579	,907	,463	
	6-10 yıl	42	3,1381	,87189	G.İçi	76,640	,639			
	11-15 yıl	21	2,8825	1,00640	Top.	78,956				
	16-20 yıl	2	3,8000	,09428						
	21 ve üstü yıl	11	2,9576	,64517						
	Toplam	125	3,0276	,79796						
Çekicilik	1-5 yıl	49	2,8912	1,30062	G.ars	6,651	1,663	1,106	,357	
	6-10 yıl	42	3,3095	1,22174	G.İçi	180,430	1,504			
	11-15 yıl	21	2,9683	1,24233	Top.	187,081				
	16-20 yıl	2	4,1667	,23570						
	21 ve üstü yıl	11	3,0000	,84327						
	Toplam	125	3,0747	1,22830						
Önem verme	1-5 yıl	49	2,6667	1,00922	G.ars	3,806	,952	1,013	,403	
	6-10 yıl	42	2,9841	,93401	G.İçi	112,679	,939			
	11-15 yıl	21	2,6190	1,09689	Top.	116,485				
	16-20 yıl	2	3,0000	,47140						
	21 ve üstü yıl	11	3,0606	,61134						
	Toplam	125	2,8053	,96923						
Sosyal İlişki	1-5 yıl	49	2,7551	1,04256	G.ars	8,894	2,223	2,160	,078	
	6-10 yıl	42	3,3016	1,01696	G.İçi	123,547	1,030			
	11-15 yıl	21	2,9524	1,06085	Top.	132,441				
	16-20 yıl	2	4,0000	,00000						
	21 ve üstü yıl	11	2,9091	,80403						
	Toplam	125	3,0053	1,03348						
Özdeşleşme	1-5 yıl	49	2,8231	1,13060	G.ars	2,951	,738	,701	,592	
	6-10 yıl	42	3,0159	,97933	G.İçi	126,225	1,052			
	11-15 yıl	21	2,8413	1,03612	Top.	129,177				
	16-20 yıl	2	3,8333	,23570						
	21 ve üstü yıl	11	3,0909	,63405						
	Toplam	125	2,9307	1,02066						
Kendini İfade	1-5 yıl	49	2,6190	,92296	G.ars	5,738	1,435	1,645	,167	
	6-10 yıl	42	2,8413	,97735	G.İçi	104,658	,872			
	11-15 yıl	21	3,0317	,92439	Top.	110,396				
	16-20 yıl	2	4,0000	,00000						
	21 ve üstü yıl	11	2,7273	,86690						
	Toplam	125	2,7947	,94355						

Katılımcıların spor yapma yaşı değişkeni açısından varyansa analizi sonucunda SZİÖ ölçeği ($F=0.907$, $p=0.463$). Çekicilik boyutu ($F: 1.106$, $p:0,357$), Önem verme ($F= 1.013$, $p:0, 403$), Sosyal İlişki ($F:2.160$, $p:0, 078$), Özdeşleşme ($F=0.701$, $p:0.592$), Kendini İfade ($F:1.645$, $p: 0.167$) boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 16. Katılımcıların çalışma saati değişkenine göre SZİÖ ölçeği arasındaki t testi analizi

	Çalışma saatleri	N	x	ss	t	p
SZİÖ	Vardiya	19	3,2211	,73805	1,149	,253
	08-17	106	2,9930	,80660		
Çekicilik	Vardiya	19	3,4912	1,19344	1,616	,109
	08-17	106	3,0000	1,22496		
Önem verme	Vardiya	19	2,8596	,93832	,264	,792
	08-17	106	2,7956	,97868		
Sosyal İlişki	Vardiya	19	3,3333	,97500	1,510	,134
	08-17	106	2,9465	1,03703		
Özdeşleşme	Vardiya	19	3,0000	,86781	,320	,749
	08-17	106	2,9182	1,04887		
Kendini İfade	Vardiya	19	2,8947	1,07182	,500	,618
	08-17	106	2,7767	,92321		

Katılımcıların çalışma saati değişkeni açısından t analizi sonucunda SZİÖ ölçeği ($t=1.149$, $p=0.253$). Çekicilik boyutu ($t: 1.616$, $p:0,109$), Önem verme ($t: 0.264$, $p:0, 792$), Sosyal İlişki ($t:1.510$, $p:0, 134$), Özdeşleşme ($t: 0.320$, $p:0.749$), Kendini İfade ($F:0.500$, $p: 0.618$) boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

5.5. Katılımcıların demografik özelliklerine göre psikolojik dayanık ölçeğine ait bulgular

Tablo 17. Katılımcıların yaş değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki t testi analizi

		N	X	ss	Var.Kay	K _{Top}	Kort	F	P	Post Hoc Scheffe
PDÖ	^a 20-30 Yaş	39	3,9509	,34635	G.ars	1,229	,410	4,005	,033*	a-c
	^b 31-40 yaş	67	3,6756	,26209	G.İçi	23,544	,195			a-d
	^c 41-50 yaş	14	3,5935	,52274	Top.	24,772				
	^d 51-60 yaş	5	3,5583	,12004						
	Toplam	125	3,6691	,44696						
Mantıksal analiz	^a 20-30 Yaş	39	4,2094	,34985	G.ars	2,149	,716	4,302	,009*	a-c
	^b 31-40 yaş	67	4,0119	,34259	G.İçi	21,662	,179			a-d
	^c 41-50 yaş	14	3,9229	,46811	Top.	23,811				
	^d 51-60 yaş	5	3,8667	,50553						
	Toplam	125	4,0200	,43821						
Pozitif değerlendirme	^a 20-30 Yaş	39	4,0915	,49107	G.ars	4,305	1,435	4,152	,017*	a-c
	^b 31-40 yaş	67	3,7738	,40089	G.İçi	48,882	,404			a-d
	^c 41-50 yaş	14	3,7333	,32489	Top.	53,187				
	^d 51-60 yaş	5	3,5748	,75083						
	Toplam	125	3,7334	,65493						
Destek arama	20-30 Yaş	39	3,2863	,55928	G.ars	,708	,236	,758	,520	
	31-40 yaş	67	3,2637	,52155	G.İçi	37,660	,311			
	41-50 yaş	14	3,2024	,66403	Top.	38,368				
	51-60 yaş	5	2,9000	,72265						
	Toplam	125	3,2493	,55625						
Problem çözme	20-30 Yaş	39	3,7564	,62926	G.ars	,052	,017	,043	,988	
	31-40 yaş	67	3,7114	,70745	G.İçi	49,525	,409			
	41-50 yaş	14	3,7143	,32965	Top.	49,578				
	51-60 yaş	5	3,7333	,09129						
	Toplam	125	3,7267	,63231						

Katılımcıların yaş değişkeni ile PDÖ ölçeği açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir (F=4.005, p=0.033). Scheffe testi yapılarak anlamlı farklılığın kaynağı incelendiğinde 20-30 yaş grubu katılımcıların ortalaması (3.95), 31-40 yaş ortalaması olan grubun katılımcıların ortalaması (3,67), 41-50 yaş grubu katılımcıların ortalaması (3.59), 51-60 yaş grubu katılımcıların ortalaması (3.55) olarak bulunmuştur. Buna göre 20-30 yaş grubu katılımcıların 41-50 ve 51-60 yaş

grubu katılımcılara göre PDÖ puanlarının daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yaş değişkeni ile Mantıksal analiz boyutun açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=4.302$, $p=0.009$). Scheffe testi yapılarak anlamlı farklılığın kaynağı incelendiğinde 20-30 yaş grubu katılımcıların ortalaması (4.20), 31-40 yaş ortalaması olan grubun katılımcıların ortalaması (4.01), 41-50 yaş grubu katılımcıların ortalaması (3.92), 51-60 yaş grubu katılımcıların ortalaması (3.86) olarak bulunmuştur. Buna göre 20-30 yaş grubu katılımcıların 41-50 ve 51-60 yaş grubu katılımcılara göre PDÖ puanlarının daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yaş değişkeni ile pozitif değerlendirme boyutun açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=4.152$, $p=0.017$). Scheffe testi yapılarak anlamlı farklılığın kaynağı incelendiğinde 20-30 yaş grubu katılımcıların ortalaması (4.09), 31-40 yaş ortalaması olan grubun katılımcıların ortalaması (3.77), 41-50 yaş grubu katılımcıların ortalaması (3.73), 51-60 yaş grubu katılımcıların ortalaması (3.57) olarak bulunmuştur. Buna göre 20-30 yaş grubu katılımcıların 41-50 ve 51-60 yaş grubu katılımcılara göre pozitif değerlendirme puanların daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yaş değişkeni ile destek arama boyutun açısından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F=0.758$, $p=0.520$).

Katılımcıların yaş değişkeni ile problem çözme boyutu açısından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($F=0.043$, $p=0.988$).

Tablo 18. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki t testi analizi

	Cinsiyet	N	x	ss	t	p
PDÖ	Kadın	42	3,5688	,50455	-2,800	,044*
	Erkek	83	3,7199	,40873		
Mantıksal analiz	Kadın	42	3,9246	,46737	-2,746	,048*
	Erkek	83	4,0683	,41731		
Pozitif değerlendirme	Kadın	42	3,6670	,69200	-,806	,422
	Erkek	83	3,7671	,63701		
Destek arama	Kadın	42	3,2381	,58219	-,160	,873
	Erkek	83	3,2550	,54620		
Problem çözme	Kadın	42	3,6032	,74258	-1,562	,121
	Erkek	83	3,7892	,56314		

* $p < 0.05$

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile PDÖ ölçeği t- testi analizde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t = -1.800$, $p = 0.044$). PDÖ ölçeğinde kadın katılımcıların ortalaması (3.56), Erkek katılımcıların ortalaması (3.71) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre Psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturmuştur. ($p < 0,05$).

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile Mantıksal analiz boyutu t- testi analizi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t = -2.746$, $p = 0.048$). Mantıksal analiz boyutunda kadın katılımcıların ortalaması (3.92), Erkek katılımcıların ortalaması (4.06) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre mantıksal analiz gücünün daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturmuştur. ($p < 0,05$).

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile pozitif değerlendirme boyutu t- testi analizi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t = -0.806$, $p = 0.422$).

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile Destek arama boyutu t- testi analizi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t = -0.160$, $p = 0.873$).

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile Problem çözme boyutu t- testi analizi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t=-1.562$, $p=0.121$).

Tablo 19. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki t testi analizi

	Medeni Durum	N	X	ss	t	p
PDÖ	Evli	95	3,7379	,43799	3,170	,002*
	Bekar	30	3,4514	,40972		
Mantıksal analiz	Evli	95	4,0614	,43628	1,899	,060
	Bekar	30	3,8889	,42511		
Pozitif değerlendirme	Evli	95	3,8001	,63018	2,052	,042*
	Bekar	30	3,5222	,69719		
Destek arama	Evli	95	3,3123	,55022	2,290	,024*
	Bekar	30	3,0500	,53632		
Problem çözme	Evli	95	3,8474	,55897	4,024	,000*
	Bekar	30	3,3444	,70566		

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni ile PDÖ ölçeği t- testi analizde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=-3.878$, $p=0.000$). PDÖ ölçeğinde lise eğitim düzeyine sahip katılımcıların ortalaması (3.17), Lisans eğitim düzeyi katılımcıların ortalaması (3.71) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre lisans eğitim düzeyine asahip katılımcıların, lise eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre Psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturmuştur. ($p<0,05$).

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni ile Mantıksal analiz boyutu- testi analizde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=-3.141$, $p=0.002$). Mantıksal analiz boyutunda lise eğitim düzeyine sahip katılımcıların ortalaması (3.61), Lisans eğitim düzeyi katılımcıların ortalaması (4.05) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre lisans eğitim düzeyine asahip katılımcıların, lise eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre mantıksal analiz güclerinin daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturmuştur. ($p<0,05$).

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni ile Pozitif değerlendirme boyutut- testi analizde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=-4.723$, $p=0.000$). Pozitif değerlendirme boyutunda lise eğitim düzeyine sahip katılımcıların ortalaması (2.86), Lisans eğitim düzeyi katılımcıların ortalaması (3.80) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre lisans eğitim düzeyine asahip katılımcıların, lise eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre pozitif değerlendirme güçlerinin daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturmuştur. ($p<0,05$).

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni ile Destek arama boyutut- testi analizde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t=-1.384$, $p>0.05$).

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni ile Problem çözme boyutut- testi analizde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=-2.918$, $p=0.004$). Problem çözme boyutunda lise eğitim düzeyine sahip katılımcıların ortalaması (3.18), Lisans eğitim düzeyi katılımcıların ortalaması (3.77) olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre lisans eğitim düzeyine asahip katılımcıların, lise eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre problem çözme güçlerinin daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturmuştur. ($p<0,05$).

Tablo 20. Katılımcıların spor yapma değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki t testi analizi

	Spor yapma	N	X	Ss	t	p
PDÖ	Yapmıyorum	54	3,5883	,43847	-2,779	,048
	Yapıyorum	71	3,8306	,44659		
Mantıksal analiz	Yapmıyorum	54	4,0062	,36337	-,307	,760
	Yapıyorum	71	4,0305	,48982		
Pozitif değerlendirme	Yapmıyorum	54	3,6237	,62914	-1,645	,103
	Yapıyorum	71	3,8169	,66616		
Destek arama	Yapmıyorum	54	3,2284	,54781	-,366	,715
	Yapıyorum	71	3,2653	,56595		
Problem çözme	Yapmıyorum	54	3,6173	,65687	-2,699	,042
	Yapıyorum	71	3,9099	,60441		

Katılımcıların spor yapma değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki t testi analizi sonucunda anlamlı bir farklılık oluşmuştur (t:-2,779; $p<0.05$). Problemi çözme gücünde (t:-2.699, $p<0.05$) spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmüştür. Alt boyutları incelendiğinde ise Mantıksal analiz gücünde (t:-0.307, $p>0.05$), Pozitif değerlendirme gücü (t:-1.645, $p>0.05$); Destek arama gücünde (t:0.366, $p>0.05$);

Tablo 21. Katılımcıların spor yapma değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki F testi analizi

					K _{Top}	F	P	Post Hoc Scheffe
		N	x	ss	Vary.Kay	Kort		
PDÖ	Yapmıyorum	53	3,5876	,44264	G.ars	1,025	,342	1,741 ,162
	1-5 yıl	42	3,7867	,36686	G.İçi	23,747	,196	
	6-10 yıl	17	3,6936	,61801	Top.	24,772		
	10-20 yıl	13	3,5897	,40104				
	Toplam	125	3,6691	,44696				
Mantıksal analiz	Yapmıyorum	53	4,0063	,36684	G.ars	,357	,119	,614 ,607
	1-5 yıl	42	4,0675	,44791	G.İçi	23,454	,194	
	6-10 yıl	17	4,0490	,57664	Top.	23,811		
	10-20 yıl	13	3,8846	,49246				
	Toplam	125	4,0200	,43821				
Pozitif değerlendirme	Yapmıyorum	53	3,6229	,63513	G.ars	2,103	,701	1,661 ,179
	1-5 yıl	42	3,9127	,50100	G.İçi	51,084	,422	
	6-10 yıl	17	3,6961	,84827	Top.	53,187		
	10-20 yıl	13	3,6538	,83184				
	Toplam	125	3,7334	,65493				
Destek arama	Yapmıyorum	53	3,2358	,55029	G.ars	,723	,241	,774 ,510
	1-5 yıl	42	3,3413	,56544	G.İçi	37,645	,311	
	6-10 yıl	17	3,1176	,62295	Top.	38,368		
	10-20 yıl	13	3,1795	,46379				
	Toplam	125	3,2493	,55625				
Problem çözme	Yapmıyorum	53	3,6101	,66099	G.ars	1,808	,603	1,526 ,211
	1-5 yıl	42	3,8254	,58429	G.İçi	47,770	,395	
	6-10 yıl	17	3,9118	,71472	Top.	49,578		
	10-20 yıl	13	3,6410	,48993				
	Toplam	125	3,7267	,63231				

Katılımcıların spor yapma yaşı değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki t testi analizi sonucunda anlamlı bir farklılık oluşmamıştır (t:-0,779; p>0.05). benzer şekilde Alt boyutları incelendiğinde Mantıksal analiz gücünde (t:-0.307, p>0.05), Pozitif değerlendirme gücü (t:-1.645, p>0,05); Destek arama gücünde (t:0.366, p>0.05); Problemi çözme gücünde (t:-1.699, p>0.05) spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 22. Katılımcıların çalışma yılı değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki F testi analizi

		N	x	SS	Varyans Kayn	K _{Top}	Kort	F	P	Post Hoc Scheffe
PDÖ	1-5 yıl	49	3,5692	,48700	G.ars	1,303	,326	1,665	,162	
	6-10 yıl	42	3,8026	,46161	G.İçi	23,470	,196			
	11-15 yıl	21	3,6786	,40422	Top.	24,772				
	16-20 yıl	2	3,5833	,05893						
	21 ve üstü yıl	11	3,6023	,08812						
	Toplam	125	3,6691	,44696						
Mantıksal analiz	1-5 yıl	49	3,9286	,46148	G.ars	1,640	,410	2,219	,071	
	6-10 yıl	42	4,1508	,44449	G.İçi	22,171	,185			
	11-15 yıl	21	4,0714	,37108	Top.	23,811				
	16-20 yıl	2	4,0833	,11785						
	21 ve üstü yıl	11	3,8182	,32876						
	Toplam	125	4,0200	,43821						
Pozitif değerlendirme	1-5 yıl	49	3,6839	,69442	G.ars	,559	,140	,319	,865	
	6-10 yıl	42	3,7937	,72397	G.İçi	52,628	,439			
	11-15 yıl	21	3,7778	,60400	Top.	53,187				
	16-20 yıl	2	3,9167	,35355						
	21 ve üstü yıl	11	3,6061	,23889						
	Toplam	125	3,7334	,65493						
Destek arama	1-5 yıl	49	3,1939	,52852	G.ars	1,491	,373	1,213	,309	
	6-10 yıl	42	3,3810	,52225	G.İçi	36,877	,307			
	11-15 yıl	21	3,2063	,68901	Top.	38,368				
	16-20 yıl	2	2,7500	,11785						
	21 ve üstü yıl	11	3,1667	,52705						
	Toplam	125	3,2493	,55625						
Problem çözme	1-5 yıl	49	3,6054	,70440	G.ars	2,002	,501	1,262	,289	
	6-10 yıl	42	3,8849	,63810	G.İçi	47,576	,396			
	11-15 yıl	21	3,6587	,57367	Top.	49,578				
	16-20 yıl	2	3,5833	,58926						
	21 ve üstü yıl	11	3,8182	,11677						
	Toplam	125	3,7267	,63231						

Katılımcıların çalışma yılı değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki t testi analizi sonucunda anlamlı bir farklılık oluşmamıştır (F:1,665; $p>0.05$). benzer şekilde Alt boyutları incelendiğinde Mantıksal analiz gücünde (F:2.219, $p>0.05$), Pozitif değerlendirme gücü (F: 0.319, $p>0,05$); Destek arama gücünde (F:1.213, $p>0.05$); Problemi çözme gücünde (F: 1.262, $p>0.05$) spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 23. Katılımcıların çalışma saatlere değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki t testi analizi

	Çalışma saatleri	N	x	ss	t	p
PDÖ	Vardiya	19	3,8026	,30582	1,420	,158
	08-17	106	3,6452	,46486		
Mantıksal analiz	Vardiya	19	4,1754	,33089	1,692	,093
	08-17	106	3,9921	,45039		
Pozitif değerlendirme	Vardiya	19	3,8860	,50630	1,103	,272
	08-17	106	3,7061	,67649		
Destek arama	Vardiya	19	3,3070	,55905	,489	,625
	08-17	106	3,2390	,55778		
Problem çözme	Vardiya	19	3,8421	,45972	,863	,390
	08-17	106	3,7060	,65810		

Katılımcıların çalışma saati değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki t testi analizi sonucunda anlamlı bir farklılık oluşmamıştır (t:1,420; $p>0.05$). benzer şekilde Alt boyutları incelendiğinde Mantıksal analiz gücünde (t:1.692, $p>0.05$), Pozitif değerlendirme gücü (t:1.103, $p>0.05$); Destek arama gücünde (t:0.489, $p>0.05$); Problemi çözme gücünde (t:0.863, $p>0.05$) spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 24. Sportif Serbest zaman ilgilenimlerin psikolojik dayanıklılığının regresyon analizi

	Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p
Model	Sabit	0,714	,557		1,284	,202
	X (SZiÖ)	0,630	,151	,353	4,186	,000
	R = 0,353 R ² = 0,125 F (1, 124)= 17,523 p = 0,000					
	Y (PDÖ) = 0,714 – 0,630*X					

Tablo 24.'de görülen çoklu regresyon modeline göre, Serbest zaman ilgilenimi ile Psikolojik dayanıklılık arasında yaklaşık %35 oranında pozitif yönlü bir etki söz konusudur ($R=0,353$). Ayrıca sportif Serbest zaman ilgileniminin, psikolojik dayanıklılığını %12.5 oranında arttırdığı görülmektedir ($R^2= 0,125$). Sportif Serbest Zaman ilgileniminin dört boyut olarak ele alındığında yapılabilen bu

tespitlere karşın, Tablo 24’te görülen çoklu regresyon modeline göre sportif serbest zaman ilgilenimi boyutları ayrı ayrı ele alındığında, psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin yaklaşık %42’ye çıktığı, sportif serbest zaman ilgileniminin Psikolojik dayanıklılığına arttırıcı etkisinin %18’e çıkardığı görülmektedir ($R^2=0,180$).

Tablo 25. Sportif serbest zaman ilgilenimi ile psikolojik dayanıklılığa etkisi

	Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p
Model	Sabit	3,048	,132		23,088	,000
	X ₁ (Çekicilik)	-,012	,073	-,0322	-0,158	,875
	X ₂ (Önem verme)	,117	,073	,253	1,594	,014
	X ₃ (Sosyal İlişki)	,103	,057	,238	1,822	,021
	X ₄ (Özdeşleşme)	-,039	,094	-,088	0,410	,682
	X ₅ (Kendini İfade)	,047	,067	0,100	0,710	0,479
$R = 0,424$ $R^2 = 0,180$ $F (5, 121) = 5,231$ $p = 0,000$						
Y (psikolojik dayanıklılık) $= 3,048 - (0,012)X_1 - (0,117)X_2 - (0,103)X_3 - (0,039)X_4 - (0,047)X_5$						

Tablo 25’de görülen çoklu regresyon modeline göre, sportif serbest zaman ilgileniminin psikolojik dayanıklılığı arasında pozitif yönlü ve vasat düzeyde bir ilişki söz konusudur ($R= 0,424$). Sportif Serbest Zaman ilgilenimi boyutlarından oluşan bu çoklu modelde erteleme davranışını %18 oranında artırdığı görülmektedir ($R^2= 0,180$). Bağımsız değişken olan sportif serbest zaman ilgilenimi boyutlarının, bağımlı değişken olan sportif serbest zaman eğilimi üzerindeki etki sıralaması fazladan aza doğru sırasıyla X₂, X₃, X₅, X₁, X₄ boyutlarının üzerindeki etkisi anlamlıdır ($p<0,001$). X₂ (Önem verme) ve X₃ (Sosyal İlişki) boyutları Psikolojik dayanıklılığı artırıcı bir etkiye sahiptir

Tablo 26. Sportif serbest zaman ilgilenimin Psikolojik dayanıklılık korelasyon analizi

		PDÖ	Mantıksal analiz	Pozitif değerlendirme	Destek arama	Problem çözme
SZİÖ	r	,353**	,206*	,371**	,234**	,200*
	p	,000	,021	,000	,008	,025
	N	125	125	125	125	125
Çekicilik	r	,350**	,214*	,293**	,237**	,187*
	p	,000	,016	,001	,008	,036
	N	125	125	125	125	125
Önem verme	r	,383**	,158	,407**	,256**	,171
	p	,000	,078	,000	,004	,057
	N	125	125	125	125	125
Sosyal İlişki	r	,382**	,218*	,312**	,270**	,204*
	p	,000	,014	,000	,002	,023
	N	125	125	125	125	125
Özdeşleşme	r	,353**	,154	,353**	,217*	,174
	p	,000	,086	,000	,015	,052
	N	125	125	125	125	125
Kendini İfade	r	,344**	,196*	,372**	,179*	,133
	p	,000	,028	,000	,046	,140
	N	125	125	125	125	125

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

Sportif serbest zaman ilgilenimi Psikolojik dayanıklılığın pozitif yönde yüksek düzeyde etkilemektedir. (r:0,353, p:0.000)

Sportif serbest zaman ilgilenimi mantıksal analiz gücünü pozitif yönde yüksek düzeyde etkilemektedir. (r:0,371, p:0.000).

Sportif serbest zaman ilgilenimi Pozitif değerlendirme gücünü pozitif yönde yüksek düzeyde etkilemektedir. (r:0,234, p:0.008)

Sportif serbest zaman ilgilenimi Destek arama gücünü pozitif yönde orta düzeyde etkilemektedir. (r:0,200, p:0.025)

6. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan Katılımcıların yaş grubuna göre; %31.2'si 20-30 yaş, %53.6'si 31-40 yaş, %11.2'si 41-50 yaş, %4.0'ü 51-60 yaş aralığındadır. Katılımcıların %33.6'si kadın, %66.4'ü Erkeklerden oluşmuştur. Katılımcıların %76.0'si evli, %24.0'ü bekarlardan oluşmaktadır. Yine katılımcıların eğitim durumuna göre %8.0'i lise, %92.0'si lisans eğitim düzeyindedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların spor ilgilenim ve ilgilenim süreleri incelendiğinde %42.4'ü Spor yapmadığını, %33.6'si 1-5 yıl, %13.6'si 6-10 yıl, %10.4'ü 10-20 yıl spor yaptıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların çalışma süreleri incelendiğinde %39.2'si 1-5 yıl, %33.6'si 6-10 yıl, %16.8'i 11-15 yıl, %1.6'si 16-20 yıl, %8.8'i 21 yıl ve üstü mesleki çalışma süresine sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Katılımcıların %15.2'si vardiya, %84.8'i 08-17 saatleri arasında çalıştıklarını belirtmişlerdir.

Katılımcıların yaş değişkeni açısından varyansa analizi sonucunda SZİÖ ölçeği *Çekicilik boyutu, Önem verme, Sosyal İlişki, Özdeşleşme, Kendini İfade* boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çetiner, 2021 yaptığı çalışmada futbol hakemlerinde yaş arttıkça serbest zaman ilgilenimi arttığı görülmektedir. Bunun sebebi 16-23 yaş aralığında kişilerin eğitim önceliğinin olması kişilerde gelecek kaygısı oluşması serbest zamana ayrılan süreyi azaltmakta olabilir.

Katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından SZİÖ ölçeğinde erkek katılımcılar Serbest zaman ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. *Çekicilik, Önem verme, Sosyal ilişki,*

Özdeşleşme ve Kendini ifade boyutunda erkek katılımcılar daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Türkiye'de yapılan literatür araştırmalarında Karaca (51), ve Yönet (62) çalışmalarında, araştırma bulgumuzu desteklemektedir. Buna bağlı olarak erkeklerin serbest zaman tutumunun kadınlara göre yüksek çıkmasının nedeni, katılımcılarda erkeklerin fazlalığı ve yapılan bir çok spor türünün erkek sporu olarak görülmesi olabilir. Soyer (63), yaptığı çalışmada katılımcıların cinsiyetine göre boş zaman katılımında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Cinsiyet gözetmeksizin her bireyin istek üzerine bir yerde çalışabilmesi ve farklı kuruluşların farklı olanaklar sunması, bireylerin herhangi bir işyerine veya kuruluşa bağlı kalmalarını engelleyebilmektedir. Müderrisoğlu ve ark. (64); kadınların erkeklere göre fiziksel kısıtlamalar nedeniyle boş zaman etkinliklerine daha fazla katılamadığı görülmüştür (65). Boş zaman katılımı ölçeğinin alt boyutlarından biri olan çekiciliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılığa sahip olduğu bulunmuştur. Erkeklerin çekicilik alt boyut puanının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (65).

Katılımcıların Medeni durumu değişkeni açısından SZİÖ evli katılımcılar Serbest zaman ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. *Çekicilik, Önem verme, Sosyal ilişki, Özdeşleşme ve Kendini ifade* boyutunda evli katılımcılar daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. Soyer'in (63) araştırmasının sonuçları incelendiğinde, katılımcıların medeni durumuna göre boş zaman katılımının çekicilik/çekicilik ve merkezilik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Öte yandan, medeni duruma göre boş zaman katılımı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre bekar katılımcıların kendilerini ifade etme düzeylerinin

daha yüksek olduğu görölmüştür. Farkın nedeninin, bekar katılımcıların kendilerini ifade edebilecekleri ve kendilerini gerçekleştirebilecekleri boş zaman etkinliklerini kendi seçimlerini yapabilmeleri olduğu düşünölmektedir. Araştırmasında boş zaman katılımının alt boyutlarından kendini ifade etme faktöründe farklılık olmasına rağmen anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir (63).

Sosyal açıdan bakıldığında, yaş arttıkça, görünmeyen kurallar nedeniyle evlilik, çocuk, ev ve araba sahibi olma gibi ihtiyaç veya tercihlerde değışiklikler meydana gelmektedir. Boş zaman ilgileri açısından değeriendirildiğinde yaşla birlikte bireyde farklılık gösteren bu ihtiyaç ve tercihler bu alanda da değışmektedir. Yaş ilerledikçe bireyde oluşan diğeri ihtiyaçların karşılanması için ilgi diğeri alanlardan azalarak gerçekleştirilir.

Katılımcıların eğitim düzeyi değışkeni açısından SZİÖ ölçeğeri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde *Çekicilik*, *Önem verme*, *Sosyal İlişki*, *Özdeşleşme*, *Kendini İfade* boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların spor yapma değışkeni açısından SZİÖ ölçeğinde *spor yapan* katılımcılar Serbest zaman ilgilenimlerinin daha yüksek puana sahip olduğu ve anlamlı farklılık oluştuğu görölmüştür. *Çekicilik*, *Önem verme*, *Sosyal ilişki*, *Özdeşleşme* ve *Kendini ifade* boyutunda *spor yapan* katılımcılar daha yüksek puana sahip olduğu görölmüştür.

Güldür. (66)'na göre farklı spor dallarıyla hobi olarak uğraşma değışkeninin boş zaman katılımı ölçeğinin (SBE) (çekicilik, sosyal ilişki, özdeşleşme) alt faktörleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir ve kendini ifade etme). Ancak önem verme alt faktöründe anlamlı bir farklılık olduğu

görülmektedir. Bu nedenle araştırmaya katılan hentbolcuların çoğunlukla yaptıkları branşa olan ilgilerinin yüksek olması nedeniyle farklı branşlara yönelmeyi düşünmedikleri görülmüştür.

Katılımcıların *spor yapma* yılı değişkeni ile SZİÖ ölçeği sonuçlarına göre 10-20 yıl ve 6-10 yıl spor geçmişi olan grubun 1-5 yıl ve Spor geçmişi olmayan gruba göre SZİÖ puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. *Çekicilik, Önem verme, Sosyal ilişki, Özdeşleşme* boyutunda 10-20 ve 6-10 yıl spor geçmişi olan grubun 1-5 yıl ve Spor geçmişi olmayan gruba göre serbest zaman ilgilenimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Fakat *Kendini ifade* etme boyutu açısından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Güldür ve ark. (66) göre günlük serbest zamana ayrılan süre değişkeninin serbest zaman ilgilenim ölçeği (SZİÖ) alt faktörleri üzerinde temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir

Katılımcıların spor yapma yaşı değişkeni açısından SZİÖ ölçeği, *Çekicilik boyutu, Önem verme, Sosyal İlişki, Özdeşleşme, Kendini İfade* boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların çalışma saati değişkeni açısından SZİÖ ölçeği, *Çekicilik boyutu, Önem verme, Sosyal İlişki, Özdeşleşme, Kendini İfade* boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların yaş değişkeni ile PDÖ ölçeği sonuçlarına göre 20-30 yaş grubu katılımcıların 41-50 ve 51-60 yaş grubu katılımcılara göre PDÖ puanlarının daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür. *Mantıksal analiz ve pozitif değerlendirme* boyutunda 20-30 yaş grubu katılımcıların 41-50 ve 51-60 yaş grubu katılımcılara göre *Mantıksal analiz ve pozitif değerlendirme* puanların daha yüksek

olduğu görülmüştür. Fakat *destek arama* ve *problem çözme* boyutun açısından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile PDÖ ölçeği sonuca göre erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre Psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturmuştur. *Mantıksal analiz* boyutu sonuca göre erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre mantıksal analiz gücünün daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturmuştur. Fakat *pozitif değerlendirme*, *Destek arama* ve *Problem çözme* boyutları sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Hortaçso (67), kadın sporcuların erkek sporculara göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olması ve toplumlarda kadın ve erkek arasındaki farklılıklar nedeniyle kadın ve erkeklerin bakış açılarının farklı olması beklenmektedir. Tümlü ve Recepoğlu (56) 94 akademik personel üzerinde yaptıkları çalışmada üniversite öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkeninden anlamlı düzeyde etkilenmediğini bildirmişlerdir. Harrisson et al. (68), cinsiyetin yılmazlık üzerinde hiçbir etkisi olmadığını bildirmiştir. Maddi ve diğerleri (69), üniversite öğrencileri ve çalışan yetişkinler arasında psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Sezgin (70) 347 öğretmenle yaptığı çalışmada öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının cinsiyet ve branş parametrelerine göre anlamlı farklılık göstermediğini bildirmiştir.

Kayacı'nın (71) araştırmasında psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bunun nedeni, “Yalnızlığın bir kişilik özelliği olması ve kendine güven, öz yeterlik, kendine inanma, dışadönüklük, kontrol odağı gibi kişilik

özellikleri ile ilişkili olması nedeniyle yılmazlık düzeylerinin genel olarak yaş gruplarına göre farklılaşmadığı şeklinde yorumlanmıştır. cinsiyet değişkeni".

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni ile PDÖ ölçeği sonuca göre lisans eğitim düzeyine asahip katılımcıların, liseeğitim düzeyine sahip katılımcılara göre Psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni ile *Mantıksal analiz*, *Problem çözme* ve *Pozitif değerlendirme* boyutunda lisans eğitim düzeyine sahip katılımcıların, lise eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre mantıksal analiz güçlerinin daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturmuştur. Destek arama boyutunda farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların spor yapma değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki anlamlı bir farklılık oluşmamıştır. Benzer şekilde Alt boyutları incelendiğinde Mantıksal analiz gücünde, Pozitif değerlendirme gücü; Destek arama gücünde; Problemi çözme gücünde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bar (72), ortaöğretim öğrencilerinde spor etkinliklerine katılımın psikolojik dayanıklılık üzerine etkilerinin incelendiği bir araştırmada, lise öğrencilerinde spora katılımın psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkisinin olduğunu belirtmiştir. Literatürde konuya ilişkin olarak yapılan diğer araştırma bulgularında edilen araştırma sonuçlarını desteklediği görülmüştür (73, 74).

Katılımcıların spor yapma yaşı değişkenie göre PDÖ ölçeği arasındaki t testi analizi sonucunda anlamlı bir farklılık oluşmamıştır. Benzer şekilde Mantıksal analiz gücünde, Pozitif değerlendirme gücü; Destek arama gücünde; Problemi çözme gücünde spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Katılımcıların çalışma yılı değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki anlamlı bir farklılık oluşmamıştır. Benzer şekilde Pozitif değerlendirme gücü; Destek arama gücünde; Problemi çözme gücünde spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Katılımcıların çalışma saati değişkenine göre PDÖ ölçeği arasındaki anlamlı bir farklılık oluşmamıştır. Benzer şekilde Mantıksal analiz gücünde, Pozitif değerlendirme gücü; Destek arama gücünde; Problemi çözme gücünde spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Çoklu regresyon modeline göre, Serbest zaman ilgilenimi ile Psikolojik dayanıklılık arasında yaklaşık %35 oranında pozitif yönlü bir etki söz konusudur. Ayrıca sportif Serbest zaman ilgileniminin, psikolojik dayanıklılığı %12.5 oranında arttırdığı görülmektedir. Çoklu regresyon modeline göre sportif serbest zaman ilgilenimi boyutları ayrı ayrı ele alındığında, psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin yaklaşık %42'ye çıktığı, sportif serbest zaman ilgileniminin Psikolojik dayanıklılığı artırıcı etkisinin %18'e çıkardığı görülmektedir.

Çoklu regresyon modeline göre, sportif serbest zaman ilgileniminin psikolojik dayanıklılığı arasında pozitif yönlü ve vasat düzeyde bir ilişki söz konusudur. Bağımsız değişken olan sportif serbest zaman ilgilenimi boyutlarının, bağımlı değişken olan sportif serbest zaman ilgilenimin üzerindeki etki sıralaması fazladan aza doğru sırasıyla Önem verme ve Sosyal İlişki boyutları Psikolojik dayanıklılığı artırıcı bir etkiye sahiptir.

Sportif serbest zaman ilgilenimi Psikolojik dayanıklılığın pozitif yönde yüksek düzeyde etkilemektedir.

Sportif serbest zaman ilgilenimi mantıksal analiz gücünü pozitif yönde yüksek düzeyde etkilemektedir.

Sportif serbest zaman ilgilenimi Pozitif değerlendirme gücünü pozitif yönde yüksek düzeyde etkilemektedir.

Sportif serbest zaman ilgilenimi Destek arama gücünü pozitif yönde orta düzeyde etkilemektedir.

Sonuç olarak;

Katılımcıların yaş değişkeni açısından SZİÖ ölçeği arasında farklılık tespit edilmemiştir. Eğitim düzeyi değişkeninde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Cinsiyet değişkeni açısından erkek katılımcılar daha yüksek eğilimi puanına sahip olduğu görülmüştür. Medeni durumu değişkeninde evli katılımcılar daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların spor yapma değişkeninde *spor yapan* katılımcılar daha yüksek puana sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların *spor yapma* yılı değişkeninde 10-20 ve 6-10 yıl spor geçmişi olan grubun *Çekicilik, Önem verme, Sosyal ilişki, Özdeşleşme* boyutunda serbest zaman ilgilenimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların spor yapma yaşı değişkeni açısından *Çekicilik boyutu, Önem verme, Sosyal İlişki, Özdeşleşme, Kendini İfade* boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların çalışma saati değişkeni açısından *Çekicilik boyutu, Önem verme, Sosyal İlişki, Özdeşleşme, Kendini İfade* boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile PDÖ ölçeğinde erkek katılımcıların, Psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. *Mantıksal analiz* boyutunda erkek katılımcıların, daha yüksek olduğu görülmüştür. *Pozitif değerlendirme, Destek arama ve Problem çözme* boyutları sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni ile PDÖ ölçeğinde lisans eğitim düzeyine sahip katılımcıların, Psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. *Mantıksal analiz, Problem çözme ve Pozitif değerlendirme* lise eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre mantıksal analiz gücünün daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların spor yapma değişkenine göre Spor yapan katılımcıların PDÖ ve Problemi çözme gücünün daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların spor yapma, yapma yaşı, çalışma yılı, çalışma saati boyutlarında Psikolojik dayanıklılıklarında anlamlı fark bulunmamıştır.

Serbest zaman ilgilenimi ile Psikolojik dayanıklılık arasında yaklaşık %35 oranında pozitif yönlü bir etki söz konusudur. Sportif Serbest zaman ilgileniminin, psikolojik dayanıklılığını %12.5 oranında arttırdığı görülmektedir.

Öneriler

Gençlerin serbest zamanlarını faydalı ve kaliteli aktivitelerle doldurmak, önümüzdeki gelecekte gençlerin yaşam sağlıklı yaşamasını sağlamak için gereklidir. Serbest zaman etkinlikleri, gençlerin stresi azaltmasına ve fiziksel refahı, duygusal, ruhsal ve kişisel gelişimini artırmasına yardımcı olur. Kaliteli serbest zaman faaliyetlerinin diğer faydaları, sosyal gelişim, manevi, psikolojik ve

entelektüel açıdan beşeri sermayenin geliştirilmesine yardımcı olabilir. Nitelikli serbest zaman aktivitesine kör olan ve sadece eğlenmeyi amaçlayan toplumun zihniyeti, fiziksel refah, duygu ve ruhsal dengede dengeyi içeren serbest zaman aktivitelerinin önemi konusundaki anlayışla değiştirilmelidir. Nitelikli serbest zaman faaliyetlerinin önemi, hafif ve uygulamada kolay anlaşılmalıdır. Aksine, toplumun bilinçsizliği, özellikle de modernleşme ile boğuşan gençler göz önünde bulundurulduğunda uygulama zordur. Bu nedenle, kaliteli bir yaşam için pozitif, bütünsel, bütünsel ve kendini geliştirmeye katkıda bulunmak için tüm taraflar birlikte işbirliği yapmalıdır.

- İnfaz koruma memurların yoğun iş stresinden dolayı serbast zaman ilgilenimlerinde sportif faaliyetleri yöneltici programlar hazırlanmadılır.
- Çalışma alanlarında sportif takımlar oluşturma ve musabaka etmeleri sağlanabilir.
- Kurum yöneticileri başka ilerdeki kurum yöneticileriyle sportif faaliyet yapmak için çalışma yapabilir.
- İnfaz koruma memurların sportif ilgileri doğrultusunda takımlar oluşturula bilir.
- İnfaz koruma memurlarına periyodik zamanlarda psikolojik dayanıklılığına yönelik psikoteknik testler yapılmalı, düşük psikolojik dayanıklılığına sahip çalışanlara yönelik sportif faaliyetlere yöneltilmesi sağlanabilir

7.KAYNAKLAR

1. Kılbaş, Ş. Rekreasyon Serbest zamanı Değerlendirme. Adana: Anaca Yayınları, 2001
2. Süzer, M. Üniversite Öğrencilerinin Serbest zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları. <http://egitimdergi.pamukkale.edu.tr>. 2020
3. Çetiner İ. Nihal Futbol Hakemlerinin Serbest Zaman İlgilenimleri İle Karar Verme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ocak 2021
4. Arslan, S. Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi ile Rekreasyon Etkinliklerinin Sunumuna ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği., Ankara: Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2010
5. Zganec A, Brasja, Merkas M, Sverko I. Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being? Journal of Social Indicators Research. 2011; 102(1): 81-91.
6. Arslan S. Serbest zaman kullanımı: sıradan serbest zaman Etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi 2011; 13: 14-18.
7. Çalık F, Yönet E. Liselilerin Sportif Serbest Zaman İlgilenimi Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yaşam Kaliteleri, Astana Yayınları, 2020
8. Yetmen, A. Zamanın Felsefi Temelleri Üzerine Bir İnceleme. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE, 2014.
9. Gürbüz M, Aydın AH. Zaman Kavramı Ve Yönetimi. KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi. 2012; 9(2): 1-20.
10. Baltaş A, Baltaş Z. Baskı Stres Ve Başa Çıkma Yolları. 20. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2000
11. Demirel ET, Ramazanoğlu F. Yöneticiler Açısından Etkin Zaman Yönetimi Tekniklerinin Değerlendirilmesi. Fırat Üniversitesi Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları. 2005; 4(1): 30-35.
12. Tezcan M. Boş Zamanların Değerlendirilmesi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Yayınları, 1982; 116.
13. Arslan S. Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi ile Rekreasyon Etkinliklerinin Sunumuna ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği.,Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 2010

14. Hadi NI, Ng JY, Yap SW, Mohd MA. Aktiviti Waktu Senggang dan Hubungannya dengan Tingkah Laku Delikuen bagi Mahasiswa Malaysia dan Indonesia. Pembentangan Seminar Kuala Lumpur International Communication, Education, Language and Social Sciences 1 (KLICELs1), Kuala Lumpur, Malaysia 2015: 6 – 7
15. Küçüktopuzlu F, Gözek K, Uğurlu A. “Serbest zaman Rekreasyon İlişkisi ve Üniversite Öğrencilerinin Serbest zaman Faaliyetlerini Değerlendirmeye yönelik Bir Araştırma”, I.Gençlik Serbest zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Ankara 21-22 Mayıs 2003; 33-45.
16. Terekli S, Erkan M, Heper E, Katırcı H, Serbest Zaman Endüstrisi İçerisinde Rekreasyon Sporu, 1. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri, Cilt II, editör: İbrahim Yıldırım, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Spor Yönetim Bilimleri, Ankara. 2000; 146-152.
17. Schalock RL. Quality of Life; Application to person with disabilities. American Association on Mental Retardation. Washington. 1997.
18. McKay C. The psychological benefits of participation in leisure pursuits for adolescents University of New Hampshire - Main Campus 2012.
19. Haryati S, Sharifah MSM, Zakila AR. Pembangunan Modal Insan Ke Arah Meningkatkan Kualiti Hidup Masyarakat. Pembentangan Seminar International Conference on Human Capital Development (ICONHCD 2009), pada 25-27 May 2009, Kuantan, Pahang 2009.
19. Havighurst RJ, Kenneth F. Leisure and Life Style. American Journal of Sociology. 1959; 64 (4); 396-404.
20. World Leisure And Recreation Association (WLRA); World Leisure and Recreation Association International Position Statement on Leisure Education and Youth at Risk. Chair: Hillel Ruskin, Leisure Sciences, 2001: 23:201-207.
21. Stebbins, RA. Serious Leisure: A Perspective for Our Time, Future Survey, 2007: 22.
22. Stebbins, RA. Serious Leisure, Leisure Education, and Wayward Youth, www.soci.ualgary.ca adresinden 04.04.2021 tarihinde alınmıştır. 1999
23. Brown CA, Francis M, Judith V; The Link Between Successful Aging and Serious Leisure. Intl. J. Aging and Human Development, 2008; 66(1): 73-95.
24. Sivan A, Ruskin H. Leisure Education, Community Development and Populations with Special Needs, , New York, CABI Publishing. 2000

25. Arslan H. Tarihsel ve İdeolojik Bir Kavram Olarak Serbest zamana Sosyolojik Bir Bakış. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2005
26. Caldwell LL. Leisure and health: why is leisure therapeutic?, British Journal of Guidance & Counselling, 2005; 33 (1): 7-26.
27. Aydoğan İ, Gündoğdu FB. Kadın Öğretim Elemanlarının Serbest zamanlarını Değerlendirme Etkinlikleri. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2006; 2: 217-232.
28. Mutlu, İ. Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği) . Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde: Niğde Üniversitesi SBE, 2008
29. Karaküçük, S. Rekreasyon Boş Zamanları Düzenleme. 2. Baskı. Ankara: Seren Ofset. 1995
30. Cevahircioğlu, B. 'Efes İle İlk Adım Basketbol Okulları' Projesine Katılan 9-15 Yaş Grubu Çocukların Rekreasyon Aktivitelerine Katılımlarının Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi SBE, 2007
31. Torkildsen G. Leisure And Recreation Management. Fourth Edition. London: E & FN Spon. 1999
32. Gulap, M. Study on the importance of physical education in fighting stress and a sedentary lifestyle among students at the University of Bucharest. Elsevier Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2014; 117: 104-109.
33. Negulescu IC, Pică IO. Increasing quality of life among gendarmes by the specific means of team sports games in order to improve professional efficiency. Elsevier Procedia – Social and Behavioural Sciences, 2014; 117: 155-161.
34. Tüdös, Şt. Criterii psihologice în fundamentarea şi structurarea pregătirii sportive. Bucureşti: Paideia. 2000.
35. Macovei S, Tufan AA, Vulpe BI. Theoretical approaches to building a healthy lifestyle through the practice of physical activities. Elsevier Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2014; 117: 86-91.
36. Kırkpınar M. Lise Son Sınıftaki Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Araştırılması (Muğla İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Üniversitesi SBE. 2004
36. Grigore V. Exercițiul fizic, factor activ pentru prevenirea îmbătrânirii şi instalării bolilor degenerative. Bucureşti: Editura Didactica şi Pedagogică. 2007

37. Alber J, Köhler U. Health and care in an enlarged Europe. Ofce for Ofcial Publications of the European Commission, Luxembourg, (electronic version) 2004: 35.
38. World Health Organization (2012) from <http://www.who.int/about/definition/en/print.htm> Available June 10, 2021
39. Dinca, I. Promovarea sănătății și educație pentru sănătate. București: Editura Public H Press, 2006
40. Colibaba-Evuleț D, Bota, I. Jocuri sportive. Teorie și metodică. București: Editura Aldin. 1998
41. Epuran M. Motricitate și psihism în activitățile corporale, vol 1. Editura FEST, București, 2011: 55-154
42. Rusu F. Note de curs fness. Mutiplicat UBB, Cluj-Napoca, 2008: 101
43. Bocu, T. Repere vizând îmbunătățirea sănătății populației școlare prin activități de educație fizică și sport. Palestrica Mileniului 3 Civilizație și sport, 2011; 12(1): 7-10.
44. Esterson P, Finke R. Fitness: a way of life. Physical therapy association. APTA, 1994: 14
45. Sopa IS, Pomohaci M. Study regarding the impact of motor activities over a healthy life of students, Buletinul Științific al Academiei Forțelor Terestre,, Nicolae Bălcescu”, Sibiu, 2016; 2(42): 115-122.
46. Bota, A. Exerciții fizice pentru o viață activă – Activități motrice de timp liber. București: Cartea Universitară. 2006
47. Tudor ID, Grigore V, Tudor M. The importance of group sports activities in adult lifelong education and in improving the quality of life. Elsevier Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2014; 117: 9-15.
48. Vlădescu C, Ciutan M, Mihăilă V. Rolul măsurării mortalității evita-bile în aprecierea stării de sănătate a populației. Starea de sănătate a populației—management în sănătate. 2010; 14(3): 5-11
49. Brîndescu S. Benefciile practicării activităților de timp liber. Revista Marathon, Timișoara, 2010: 1-7
50. European Union Agencies. Available from <http://europa.eu/agencies> April 10, 2021

51. Karaca, AA. Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma Ve Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi SBE. 2015
52. Yetim G. Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini Ve Sadakatı Üzerine Etkisi: Eskişehir'deki Fitnes Merkezleri Üzerine Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi SBE 2014
53. Gürbüz B, Çimen Z ve Aydın İ.. Sebest Zaman İlgilenimi Ölçeği Türkçe Formu Geçerlik Ve Güvenilirlik Çalışması. III. Rekreasyon Araştırmaları El Kitabı, Eskişehir: AÜ, 2015: 290-294.
54. Basım N, Çetin F. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 2010; 22: 1-9
55. Tusaie K, Dyer J. Resilience: A Historical Review of the Construct. Holist Nurs Pract, 2004; 18:3-8.
56. Tümlü GÜ, Recepoğlu E. Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. Yüksek öğretim ve Bilim Dergisi, 2013; 3 (3), 205-213.
57. Kurt N. Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve İş Doyum Düzeyleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2011
58. Işık, Ş. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 2016; 4(2): 165-182.
59. Küçük V, Bozkurt SP. 15 Yaş Altı Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Uluslararası Spor Bilimleri Araştırma Kongresi, Çanakkale, Türkiye. 2015
60. Erdoğan N, Zekioğlu A, Dorak F. Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? International Journal of Science Culture and Sport; 2014; 1:194-207.
61. Solomon GB: Mental toughness among college athletes. Journal of Applied Sports Science, 2015; 5(3):171-175.
62. Yönet E. Lise Öğrencilerinin Sportif Serbest Zaman İlgilenim, Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Araştırılması Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Enstitü Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor, 2018
63. Soyer A. Serbest Zaman İlgilenimi İle Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişki: Yerel Yönetimlerde Bir Araştırma Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eylül 2020.

63. Küçüktopuzlu, KF, Gözek K, Uğurlu A. Serbest zaman Rekreasyon İlişkisi ve Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetlerini Değerlendirmeye Yönelik Bir Araştırma, 1. Gençlik Serbest Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu. Bildiriler Kitabı, Ankara, 2003
64. Müderrisoğlu H, Kutay LE, Örnekçi ES. Kırsal Rekreasyonel Faaliyetlerde Kısıtlayıcılar. AİBU. Tarım Bilimleri Dergisi. 2004; 2005.
66. Güldür BB. Hentbol Sporcularının Serbest Zaman İlgilenim Ve Benlik Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişki Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Bartın, 2020
67. Hortaçso N. Çocuklukta ilişkiler: Ana Baba, Kardeş Ve Arkadaşlar. İmge Kitabevi, Ankara. 2003
68. Harrisson M, Loisselle CG, Duquette, A, Semenick SE. Hardiness, work support and psychological distress among nursing assistants and registered nurses in Quebec. Journal of Advanced Nursing, 2002; 38(6): 584-591.
69. Maddi SR, Harvey RH, Khoshaba DM, Lu JL, Persico M, Brown M. The personality construct to hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism and performance. Journal of Personality, 2006;74(2): 575-598.
70. Sezgin, F. İlköğretim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 2012; 20(2): 489-502.
71. Kayacı, Ü. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Doğum Sıraları Ve Sosyal İlgil Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerini Yordamadaki Rolünün İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014
72. Bar M. Beden Eğitimi Ve Spor Etkinliklerinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Akademik Ertelemeye Etkisi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016,
73. Duman S. Kuru E. Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Türk Öğrencilerin Kişisel Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010; 4(1): 18-26.
74. Salar B, Hekim M, Tokgöz M. 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2012; 4(6): 123-135.

8. EKLER

EK -1 Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı

Bu bölümde size ait kişisel bilgiler yer almaktadır. Vereceğiniz bilgi yapılacak akademik çalışma dışında hiçbir şekilde kullanılmayacak ve bu bilgiler üçüncü bir kişiyle asla paylaşılmayacaktır. Aşağıda verilen özelliklerden size uygun olanı işaretleyiniz/yazınız.

DANIŞMAN

Eray AYDIN

Doç. Dr. Oğuzhan ALTUNGÜL

Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

1. Yaşınız :
2. Cinsiyetiniz : () Kadın () Erkek
3. Medeni Durum : () Evli () Bekar
4. Eğitim Durumunuz :
() İlk Öğretim () Orta Öğretim () Lise () Lisans ve üstü
5. Spor Yapma Süreniz :yıl
6. Mesleki çalışma yılınız : yıl
7. Çalışma Saatleriniz : (.....) (Vardiya)

EK-1. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği

	Lütfen, her ifadeyi bir kez işaretleyin ve yanıtlanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Spor, hayatımda merkezi bir role sahiptir.	1	2	3	4	5
2	Yaşamımın büyük bir bölümünün spor etrafında şekillendiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
3	Kendimi sporla ilgili imgelerle özdeşleştiriyorum.	1	2	3	4	5
4	Spor yerine başka bir serbest zaman etkinliği tercih edecek olursam, bunu çok ciddi bir şekilde yeniden düşünmem gerekir.	1	2	3	4	5
5	Spor, yaptığım en eğlenceli şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
6	Arkadaşlarımla spor konusunda konuşmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
7	Spor yaptığım zaman nasıl görüldüğüm ve davrandığımla ilgilenmek zorunda kalmıyorum.	1	2	3	4	5
8	Spor, kim olduğum ile ilgili çok şey söyler.	1	2	3	4	5
9	Spor, benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
10	Spor yaptığım zaman gerçekten kendim gibi olabiliyorum.	1	2	3	4	5
11	Arkadaşlarımdan çoğu, bir şekilde spor ile ilgilidir.	1	2	3	4	5
12	Spor, yaptığım en tatmin edici şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
13	Birini spor yaparken gördüğünüzde o kişi hakkında birçok şey söyleyebilirsiniz.	1	2	3	4	5
14	Spor yapmak, bana arkadaşlarımla bir arada olma fırsatı sağlar.	1	2	3	4	5
15	Spor yaparken insanlar, onların beni görmesini istediğim şekilde görür.	1	2	3	4	5

Ek-3 : Psikolojik Dayanıklılık formu

Soru No	ÖLÇEK MADDELERİ	1 Hiçbir zaman	2 Nadiren	3 Bazen	4 Çoğunlukla	5 Her zaman
1.	Sorunlarla başa çıkmak için farklı yollar düşünürüm.	()	()	()	()	()
2.	Sorunlara dışarıdan bakmaya ve objektif olmaya çalışırım.	()	()	()	()	()
3.	Söylediklerimde ve yaptıklarımda aklıma izlerim.	()	()	()	()	()
4.	Olaylardan ders almaya çalışırım.	()	()	()	()	()
5.	Olayların nasıl sonuçlanacağını tahmin etmeye çalışırım.	()	()	()	()	()
6.	İnsanların benden beklediklerini anlamaya çalışırım.	()	()	()	()	()
7.	Kendimi daha iyi hissetmek için kendi kendimi motive ederim.	()	()	()	()	()
8.	Hayatta her zaman daha kötüsünün de olabileceğini düşünürüm.	()	()	()	()	()
9.	Olayların iyi tarafını görmeye çalışırım.	()	()	()	()	()
10.	Benzer problemlere sahip insanlardan, daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.	()	()	()	()	()
11.	Kendime her şeyin daha iyi olacağını söylerim.	()	()	()	()	()
12.	Yaşadığım sorunların hayatımı olumlu olarak değiştireceğini düşünürüm.	()	()	()	()	()
13.	Sorunlar hakkında eşim yada diğer akrabalarım ile konuşurum.	()	()	()	()	()
14.	Sorunlar hakkında bir arkadaşım ile konuşurum.	()	()	()	()	()
15.	Sorunlarla ilgili olarak profesyonel birinden yardım alırım (doktor, avukat...).	()	()	()	()	()
16.	Benzer problemler yaşamış kişi yada gruplardan yardım alırım.	()	()	()	()	()
17.	Karşılaştığım sorunlarla ilgili daha fazla bilgi edinmek için çalışırım.	()	()	()	()	()
18.	Zorlukların üstesinden gelmek için dua ederim.	()	()	()	()	()
19.	Bir plan yapar ve onu izlerim.	()	()	()	()	()
20.	Yapılması gerekenleri bilir ve onları yapmak için çok çalışırım.	()	()	()	()	()
21.	Ne istediğime karar verir ve istediğimi gerçekleştirmek için çalışırım.	()	()	()	()	()
22.	Sorunları çözmek için birden fazla bakış açısı geliştiririm.	()	()	()	()	()
23.	Kendimi sürekli geliştirmeye çalışırım.	()	()	()	()	()
24.	Sorunları çözerken acele etmeden yavaş yavaş ilerlerim.	()	()	()	()	()

9. ÖZGEÇMİŞ

Elazığ ilinde doğdum. 1998 yılında Karakoçan ilçesi Nuri Özaltın İlköğretim okulunda eğitim öğretim hayatıma başladım ve aynı okuldan 2006 yılında mezun oldum. 2006 yılında Elazığ Hıdır Sever lisesinde eğitime başladım ve aynı okuldan 2009 yılında mezun oldum. 2010 yılında Fırat Üniversitesi İnsani ve Sosyal Bilimler Fakültesi Sosyoloji bölümünü kazandım. Eğitim hayatıma devam ederken 2014 yılında Adalet Bakanlığı bünyesinde bulunan ceza infaz kurumlarında infaz ve koruma memuru olmaya hak kazanarak Diyarbakır ilinde göreve başladım. 2015 yılında Elazığ iline tayin olarak geldim ve daha sonrasında Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümünü kazandım. Lisans eğitimimi tamamlayarak Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Tezli Yüksek Lisans eğitimime başladım. Evli ve bir çocuk babasıyım.