

T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE
YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE BOŞ ZAMAN TUTUMUNUN
ARACILIK ROLÜNÜN BELİRLENMESİ

Emine KÖSE YİĞİT

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Utku IŞIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

RİZE-2021

ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Emine KÖSE YİĞİT'in hazırladığı “Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkide Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolünün Belirlenmesi” başlıklı çalışma Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 28/06 /2021

Doç. Dr. Utku IŞIK (Danışman)

Prof. Dr. Arslan KALKAVAN

Prof. Dr. Fatih BEKTAŞ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne/...../2021 tarihinde teslim edilen bu tez Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../2021 tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Ahmet YANIK
Enstitü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Hazırlama ve Yazım Kılavuzu standartlarına uygun olarak hazırlanarak yazıldığını, tezin akademik ve etik kurallara bağlı kalınarak gerçekleştirilmiş özgün bir bilimsel araştırma eserim olduğunu, tezde yer alan ve bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve kullanılan kaynakların kaynaklar listesinde yer aldığını, tezin çalışılması ve yazımı aşamasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Emine KÖSE YİĞİT

TEŞEKKÜR

Değerli danışman hocam Doç. Dr. Utku IŞIK'a bu araştırma boyunca verdiği destek, teşvik, sabır ve rehberliği için teşekkür ederim. Başta Prof. Dr. Arslan KALKAVAN hocam olmak üzere yüksek lisans eğitim sürecim boyunca bilgi birikimleriyle bana eğitim veren ve yol gösteren değerli hocalarıma teşekkür ederim.

Anketlerimin uygulanması aşamasında ve lisansüstü eğitimim boyunca yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'ndeki hocalarıma teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca beni sürekli motive eden, başarabileceğime inandıran tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Son olarak bu süreç boyunca ihtiyacım olan tüm destekleri, teşvikleri ve motivasyonu için sevgili eşime sonsuz teşekkür.

Emine KÖSE YİĞİT

İÇİNDEKİLER

KAPAK

ONAY

BEYAN

TEŞEKKÜR

İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
TABLolar DİZİNİ	xii
KISALTMA, SİMGE ve FORMÜLLER DİZİNİ	xiv
ÖZET	xv
ABSTRACT	xvi
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
Araştırmanın Önemi	2
Araştırmanın Amacı	2
Problem Cümlesi	2
Araştırmanın Alt Problemleri	2
Araştırmanın Hipotezleri	4
Araştırmanın Varsayımları	5
Araştırmanın Sınırlılıkları	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Kişilik	6
2.1.1. Tanımı ve Kavramı	6
2.1.2. Kişilik Gelişimi ve Yetişkinliğe Geçiş	7
2.1.3. Kişiliğin Temel Özellikleri	8
2.1.4. Kişilik ile İlgili Kavramlar	9
2.1.5. Kişiliğin Oluşmasına Etki Eden Faktörler	13
2.1.6. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı ve Beş Faktör Kişilik Modeli	15
2.1.7. Kişilik Özellikleri Alanında Yapılan Çalışmalar	21
2.2. Yaşam Doyumu	24
2.2.1. Tanımı ve Kavramı	24
2.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	26
2.2.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	32

2.2.4. Yaşam Doyumu Alanında Yapılan Çalışmalar	34
2.3. Boş Zaman	35
2.3.1. Tanımı ve Kavramı	35
2.3.2. Boş Zaman Tarihi Gelişimi	36
2.3.3. Boş Zaman ile Serbest Zaman Arasındaki Farklılıklar	37
2.3.4. Boş Zaman Türleri	37
2.3.5. Boş Zamanların Artışının Sebepleri	37
2.3.6. Bos Zamanları Değerlendirmenin Yararları	38
2.3.7. Boş Zaman Seçimlerini ve Katılımları Etkileyen Faktörler	40
2.3.8. Boş Zaman Faaliyetlerine Katılımı Engelleyen Faktörler	40
2.3.9. Üniversite Öğrencileri ve Boş Zaman	42
2.3.10. Boş Zaman Alanında Yapılan Çalışmalar	44
2.4. Tutum	45
2.4.1 Tanımı ve Kavramı	45
2.4.2 Tutumun Özellikleri	46
2.4.3 Tutumun Kaynağı	47
2.4.4 Tutumun Öğeleri	47
2.4.5 Tutum ve Boş Zaman	48
2.4.6. Boş Zaman Tutumunun Meydana Gelmesi ve Değişkenliği	49
3. GEREÇ YÖNTEMLER	51
3.1.Araştırmanın Evreni	51
3.2. Araştırmanın Örneklemi	51
3.3. Araştırma Tekniği ve Protokol	51
3.4. Veri Toplama Araçları	51
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	51
3.4.2. Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği	51
3.4.3. Yaşam Doyum Ölçeği	52
3.4.4.Boş Zaman Tutum Ölçeği (Leisure Attitudes Scale- LAS)	52
3.5. Verilerin Değerlendirilmesi Analizi	53
4.BULGULAR	54
4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	54
4.1.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	54
4.1.2. Katılımcıların Sınıf Durumlarına Göre Dağılımı	54

4.1.3. Katılımcıların Spor Eğitimi Alıp Almama Durumuna Göre Dağılımları	55
4.1.4. Katılımcıların Düzenli Aktiveye Katılma Durumlarına Göre Dağılımları	55
4.1.5. Katılımcıların Boş Zaman Aktivitelerine Katılımda Zorluk Çekme Durumlarına Göre Dağılımı	56
4.2. Analiz Test Sonuçları	56
4.2.1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Kişilik Özellikleri	56
4.2.2. Katılımcıların Sınıfına Göre Kişilik Özellikleri	57
4.2.3. Katılımcıların Spor Eğitimi Alıp Almamalarına Göre Kişilik Özellikleri	58
4.2.4. Katılımcıların Düzenli Aktiviteye Katılıp Katılmamalarına Göre Kişilik Özellikleri	59
4.2.5. Katılımcıların Boş Zamanlarında Aktiviteye Katılımda Zorluk Çekip-Çekmemelerine Göre Kişilik Özellikleri	60
4.2.6. Katılımcıların Cinsiyete Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri	61
4.2.7. Katılımcıların Sınıfa Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri	61
4.2.8. Katılımcıların Spor Eğitimi Alıp Almamalarına Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri	62
4.2.9. Katılımcıların Düzenli Aktiviteye Katılıp Katılmamalarına Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri	62
4.2.10. Katılımcıların Boş Zamanlarında Aktivite Katılıma Zorluk Çekip Çekmemelerine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri	63
4.2.11. Katılımcıların Cinsiyete Göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri	64
4.2.12. Katılımcıların Sınıfa Göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri	65
4.2.13. Katılımcıların Spor Eğitimi Alıp Almamalarına Göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri	66
4.2.14. Düzenli Aktiviteye Katılıp-Katılmamaya Göre Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeyleri	66
4.2.15. Boş Zamanda Aktiviteye Katılımda Zorluk Çekip-Çekmeye Göre Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeyleri	67
4.2.16. Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumu ile İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolünün İncelenmesi	68
5. TARTIŞMA	77
5.1. HİPOTEZ 1: Cinsiyete Göre Kişilik Özellikleri	77
5.2. HİPOTEZ 2: Sınıfa Göre Kişilik Özellikleri	77
5.3. HİPOTEZ 3: Spor Eğitimi Alıp Almamaya Göre Kişilik Özellikleri	78
5.4. HİPOTEZ 4: Düzenli Aktiviteye Katılıp Katılmamaya Göre Kişilik Özellikleri	79
5.5. HİPOTEZ 5: Boş Zamanlarında Aktiviteye Katılımda Zorluk Çekip Çekmemeye Göre Kişilik Özellikleri	79

5.6. HİPOTEZ 6: Cinsiyete Göre Yaşam Doyumu	80
5.7. HİPOTEZ 7: Sınıfa Göre Yaşam Doyumu	80
5.8. HİPOTEZ 8: Spor Eğitimi Alıp-Almamaya Göre Yaşam Doyumu	81
5.9. HİPOTEZ 9: Düzenli Aktiviteye Katılıp Katılmamaya Göre Yaşam Doyumu	81
5.10. HİPOTEZ 10: Boş Zamanda Aktiviteye Katılımda Zorluk Çekip Çekmemeye Göre Yaşam Doyumu	82
5.11. HİPOTEZ 11: Cinsiyete Göre Boş Zaman Tutumu	82
5.12. HİPOTEZ 12: Sınıfa Göre Boş Zaman Tutumları	83
5.13. HİPOTEZ 13: Spor Eğitimi Alıp Almamaya Göre Boş Zaman Tutumları	83
5.14. HİPOTEZ 14: Düzenli Aktiviteye Katılıp Katılmamaya Göre Boş Zaman Tutumu	84
5.15. HİPOTEZ 15: Boş Zamanda Aktiviteye Katılımda Zorluk Çekip Çekmemeye Göre Boş Zaman Tutumu	84
5.16. HİPOTEZ 16: Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumu ile İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü	85
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	88
6.1. Sonuç	88
6.2. Öneriler	89
7. KAYNAKLAR	91
8. EKLER	114
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	114
EK 2. Anket Formu	114
EK 3. Etik Kurul Raporu	116
EK 4: İstatistik Test Sonuçları	117

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Sayfa
Şekil 1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	52
Şekil 2. Katılımcıların Sınıf Durumlarına Göre Dağılımı	52
Şekil 3. Katılımcıların Spor Eğitimi Alıp Almama Durumuna Göre Dağılımları	53
Şekil 4. Katılımcıların Düzenli Aktiveye Katılma Durumlarına Göre Dağılımları	53
Şekil 5. Katılımcıların Boş Zaman Aktivitelerine Katılımda Zorluk Çekme Durumlarına Göre Dağılımı	54
Şekil 6. Katılımcıların Cinsiyete Göre Kişilik Özellikleri	55
Şekil 7. Katılımcıların Sınıfına Göre Kişilik Özellikleri	55
Şekil 8. Katılımcıların Spor Eğitimi Alıp Almamalarına Göre Kişilik Özellikleri	56
Şekil 9. Katılımcıların Boş Zamanlarında Aktiviteye Katılıp Katılmamalarına Göre Kişilik Özellikleri	57
Şekil 10. Katılımcıların Boş Zamanlarında Aktiviteye Katılımda Zorluk Çekip Çekmemeye Göre Kişilik Özellikleri	58
Şekil 11. Katılımcıların Cinsiyete Göre Yaşam Doyum Düzeyleri	59
Şekil 12. Katılımcıların Sınıfa Göre Yaşam Doyum Düzeyleri	59
Şekil 13. Katılımcıların Spor Eğitimi Alıp Almamalarına Göre Yaşam Doyum Düzeyleri	60
Şekil 14. Katılımcıların Boş Zamanlarında Aktiviteye Katılıp Katılmamalarına Göre Yaşam Doyum Düzeyleri	61
Şekil 15. Katılımcıların Boş Zamanlarında Aktiviteye Katılımda Zorluk Çekip Çekmemeye Göre Yaşam Doyum Düzeyleri	62
Şekil 16. Katılımcıların Cinsiyete Göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri	63
Şekil 17. Katılımcıların Sınıfına Göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri	63
Şekil 18. Katılımcıların Spor Eğitimi Alıp Almamalarına Göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri	64
Şekil 19. Katılımcıların Boş Zamanlarında Aktiviteye Katılıp Katılmamalarına Göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri	65

Şekil 20. Katılımcıların Boş Zamanlarında Aktiviteye Katılımda Zorluk Çekip Çekmemeye Göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri	66
Şekil 21. Dışa Dönüklük Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü	67
Şekil 22. Sorumluluk-Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü	69
Şekil 23. Gelişime Açıklık Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü	70
Şekil 24. Uyumluluk-Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü	72
Şekil 25. Duygusal Dengesizlik Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü	73

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa
Tablo 1. Dışa Dönüklük Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü	68
Tablo 2. Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Değerleri	68
Tablo 3. Sorumluluk-Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü	69
Tablo 4. Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Değerleri	70
Tablo 5. Gelişime Açıklık Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü	71
Tablo 6. Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Değerleri	71
Tablo 7. Uyumluluk-Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü	72
Tablo 8. Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Değerleri	73
Tablo 9. Duygusal Dengesizlik Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü	74
Tablo 10. Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Değerleri	74

KISALTMA, SİMGE ve FORMÜLLER DİZİNİ

Kısaltmalar

Akt.	Aktaran
Bkz.	Bakınız
vd.	Ve diğerleri
RTEÜ	Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Yaşam Doyumları

Arasındaki İlişkide Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolünün Belirlenmesi

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencileri arasında kişilik ile yaşam doyumu arasındaki muhtemel ilişkide boş zaman karşı geliştirilmiş olan tutumun ne kadar etkin olabileceğini ortaya koymaktır. Ayrıca kişilik, yaşam doyumu ve boş zaman tutumunun hangi demografik özelliklerden etkilenebileceğini anlamaya çalışmaktır. Çalışmanın örneklem grubu basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi'nde lisans eğitimi gören 309'u Kadın ve 155'i Erkek olmak üzere toplam 464 öğrenci ($\bar{X}_{yaş}=22,00\pm3,88$) bu çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Araştırmada Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilen ve Sümer ve Sümer (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği", Diener vd., (1985) tarafından geliştirilip Baysal ve Dağlı (2016)'nın Türkçeye uyarladığı "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirip, Akgül ve Gürbüz (2010) uyarlama çalışması yapılan "Boş Zaman Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. İstatistik testlerin yapılmasında Windows SPSS 26.0 istatistik programı kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından hem kişilik hem yaşam doyumu hem de boş zaman tutumu açısından herhangi anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Sınıf değişkeni açısından hem kişilik hem de yaşam doyumlarından herhangi anlamlı farklılıklara rastlanmazken, boş zaman tutumunda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Spor eğitimi alıp almamaya göre katılımcıların kişilik özellikleri ve yaşam doyumlarında anlamlı farklılıklara rastlanırken; katılımcıların düzenli aktiviteye katılıp katılmama ve boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekip çekmeme durumları açısından hem kişilik hem yaşam doyumu hem de boş zaman tutumunda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Kişilik özellikleri ile hem yaşam doyumu hem de boş zaman tutumunda anlamlı ilişkilere rastlanırken, boş zaman tutumu ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkilere rastlanmamıştır. Ayrıca kişiliğin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde boş zaman tutumunun herhangi bir aracılık rolü tespit edilememiştir. Bu çalışmanın sonuçları kişilik özellikleri, yaşam doyumu ve boş zaman tutumu değişkenlerinin birbirleri ile olan ilişkilerine farklı bir bakış açısı getirmesi yönünden önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kişilik, Yaşam Doyumu, Boş Zaman Tutumu, Aracılık Rolü

ABSTRACT

Determining the Mediating Role of Leisure Attitude in the Relationship Between Personality Traits and Life Satisfaction of University Students

The aim of this research is to reveal how effective the attitude developed towards leisure time can be in the possible relationship between personality and life satisfaction among university students. In addition, it is trying to understand which demographic characteristics can be affected by personality, life satisfaction and leisure attitude. The sample group of the study was determined by simple random sampling method. A total of 464 students ($\bar{X}_{age}=22.00\pm3.88$), 309 female and 155 male, studying at Trabzon University Faculty of Sport Sciences, Faculty of Education and Faculty of Communication, voluntarily participated in this study. In the research, "Five Factor Personality Scale" developed by Benet-Martinez and John (1998) and adapted into Turkish by Sümer and Sümer (2005), Diener et al. (1985) and adapted into Turkish by Baysal and Dağlı (2016), and the Leisure Attitude Scale developed by Ragheb and Beard (1982) and adapted by Akgül and Gürbüz (2010). Windows SPSS 26.0 statistical program was used for statistical tests. According to the analyzes, no significant differences were found in terms of gender on personality, life satisfaction and leisure time attitude of the participants. While no significant differences were found in terms of both personality and life satisfaction in terms of grade variable, significant differences were found in leisure time attitude. While significant differences were found in the personality traits and life satisfaction of the participants according to whether sport faculty students or not, In terms of whether the participate in regular activities and have difficulty in evaluating their leisure time, significant differences were found in personality, life satisfaction and leisure time attitude. While significant relationships were found between personality traits and both life satisfaction and leisure time attitude, no significant relationship was found between leisure time attitude and life satisfaction. In addition, no mediating role of leisure time attitude was found in the effect of personality on life satisfaction. The results of this study are important in terms of bringing a different perspective to the relationships between personality traits, life satisfaction and leisure time attitude variables.

Keywords: Personality, Life Satisfaction, Leisure Attitude, Mediating Role

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Bireylerin neden birbirinden farklı oldukları, aynı olaylar karşısında neden farklı tepkiler verdikleri tarihsel süreç içerisinde her zaman önemli sorular olarak görülmüştür. Bu bağlamda kişilik kavramı birçok araştırmaya konu edinmiştir. Liseden sonraki dönem olan üniversite yavaş yavaş fertlerin kişiliklerinin olgunluğa eriştiği ve genç yetişkinliğe geçiş yaptığı bir dönemdir. Yükseköğretim eğitimindeki öğrenci yetişkinliğe geçişi bu dönemdedir. Yetişkinliğe geçiş süresince öğrencinin yaşamış olduğu deneyimler ve hayata karşı duruşu onun gelecekteki yaşantısını etkileyecektir. Bireylerin sahip oldukları kişilik özellikleri, hayata dair bakış açıları, olaylara karşı verdikleri tepkiler genel olarak üniversite çağında kişilerin öğrencilikten yetişkinliğe geçtiği zaman diliminde biçimlenmektedir. Bu yaşlarda daha somut hale gelen sahip oldukları kişilik özellikleri onların yaşam boyu hayata karşı bakış açılarını şekillendirecektir. Bu anlamda sahip olunan kişilik özellikleri ile yaşam doyumları arasında bir ilişkinin olması literatürde göz önüne alındığında beklenen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Doyum kişinin hayattan beklentileri, istekleri ve gereksinimlerini kapsamaktadır. Kişilik yaşam doyumunun iç faktörüdür ve çevreden bile daha etkilidir (Hosseinkhanzadeh ve Taher, 2013). Okumuş oldukları şehrin normalde ikamet ettikleri şehir olup olmamasına, ailelerinin yanında olup olmamalarına, genel gelir durumlarına, sosya-ekonomik yapılarına ve aile yapılarına bağlı olarak üniversite öğrencileri hayatın nasıl bir şey olduğunu bu yaşlarda daha net bir şekilde algılamaktadır. Üniversite dönemindeki bireyler çeşitli yaşam durumları karşısında farklı tepkiler vermektedirler. Bu durumun bireylerin kendine has özelliklerinden kaynaklandığı açıktır.

Kişilik ve yaşam doyumu arasındaki bu güçlü ilişkinin etkilenebileceği bir başka faktör ise bireylerin katılım sağladıkları boş zaman etkinlikleri ve bu boş zaman etkinliklerine karşı geliştirdikleri tutumdur. Boş zamanı değerlendirme günümüzde yaşamın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Üniversite eğitimi döneminde yaptığı etkinlikler kişinin ilerleyen dönemdeki davranışlarını şekillendirmektedir (Ağaoğlu ve Eker,2006).

Kişilik, yaşam doyumu ve boş zaman değerlendirme arasındaki güçlü ilişkiler ve bu ilişkilerin etkilenecek yönleri bizi bu araştırmayı yapmaya iten faktörler arasındadır. Bu anlamda bu araştırmanın amacı üniversite öğrencileri arasında kişilik ile yaşam doyumu arasındaki muhtemel ilişkide boş zaman karşı geliştirilmiş olan tutumun ne kadar etkin olabileceğini ortaya koymaktır. Ayrıca kişilik, yaşam doyumu ve boş zaman tutumunun hangi demografik özelliklerden etkilenebileceğini anlamaya çalışmaktır.

Araştırmanın Önemi

Yaptığımız çalışmamızda üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide boş zaman tutumunun aracılık rolü araştırılmıştır. Literatürü incelediğimizde yaşam doyumu, kişilik özellikleri ve boş zaman tutumu değişkenlerini ayrı ayrı inceleyen, bunların arasındaki ilişkileri ikili karşılaştırmalarla anlamaya çalışan birçok araştırmaya rastlamak mümkündür. Ancak kişilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide boş zamana karşı geliştirilen tutumun ne kadar etkin olup olmadığını ortaya koymak boş zaman çalışmaları için oldukça yeni bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle kişilik özellikleriyle yaşam doyumu arasındaki ilişkide boş zamanın aracılık değişkenine göre incelemek araştırmanın alan yazınına değişik bir bakış açısı kazandıracığı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencileri arasında kişilik ile yaşam doyumu arasındaki muhtemel ilişkide boş zaman karşı geliştirilmiş olan tutumun ne kadar etkin olabileceğini ortaya koymaktır. Ayrıca kişilik, yaşam doyumu ve boş zaman tutumunun hangi demografik özelliklerden etkilenebileceğini anlamaya çalışmaktır.

Problem Cümlesi

Yapılan literatür araştırması sonucunda kişilik özelliklerinin yaşam doyumu ile arasındaki ilişkide boş zaman tutumunun aracılık rolü kavramı henüz çalışılmamış bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu anlamda bu araştırmanın problem cümlesi; “üniversitede öğrenim gören öğrencilerin kişilik özellikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide boş zaman tutumunun aracılık rolü” var mıdır? şeklinde belirlenmiştir. Ayrıca araştırma içerisinde “kişilik özellikleri, yaşam doyumu ve boş zaman tutumu farklı demografik özelliklere göre değişiklik göstermekte midir?” sorusunun yanıtı da aranmaya çalışılacaktır.

Araştırmanın Alt Problemleri

1. Cinsiyete bağlı olarak, üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
2. Sınıfa bağlı olarak, üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
3. Spor eğitimi alıp almamaya bağlı olarak, üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri alt boyutları arasında bir fark var mıdır?

4. Düzenli aktivite katılıp katılmamaya bağlı olarak, üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
5. Boş zamanlarda aktiviteye katılımı zorluk çekip çekmemeye bağlı olarak, üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
6. Cinsiyete bağlı olarak, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
7. Sınıfa bağlı olarak, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
8. Spor eğitimi alıp almamaya bağlı olarak, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
9. Düzenli aktivite katılıp katılmamaya bağlı olarak, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
10. Boş zamanlarda aktiviteye katılımı zorluk çekip çekmemeye bağlı olarak, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
11. Cinsiyete bağlı olarak, üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumları arasında bir fark var mıdır?
12. Sınıfa bağlı olarak, üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumları arasında bir fark var mıdır?
13. Spor eğitimi alıp almamaya bağlı olarak, üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumları arasında bir fark var mıdır?
14. Düzenli aktivite katılıp katılmamaya bağlı olarak, üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumları arasında bir fark var mıdır?
15. Boş zamanlarda aktiviteye katılımı zorluk çekip çekmemeye bağlı olarak, üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumları arasında bir fark var mıdır?
16. Kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide boş zaman tutumunun aracı bir değişken olarak herhangi bir rolü var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre kişilik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
2. Üniversite öğrencilerinin sınıfa göre kişilik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
3. Üniversite öğrencilerinin spor eğitimi alıp almama durumuna göre kişilik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
4. Üniversite öğrencilerinin düzenli aktivite katılıp katılmama durumuna göre kişilik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
5. Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarda aktiviteye katılımında zorluk çekip çekmeme durumuna göre kişilik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
6. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
7. Üniversite öğrencilerinin sınıfa göre yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
8. Üniversite öğrencilerinin spor eğitimi alıp almama durumuna göre yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
9. Üniversite öğrencilerinin düzenli aktivite katılıp katılmama durumuna göre yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
10. Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarda aktiviteye katılımında zorluk çekip çekmeme durumuna göre yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
11. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre boş zaman tutumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
12. Üniversite öğrencilerinin sınıfa göre boş zaman tutumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
13. Üniversite öğrencilerinin spor eğitimi alıp almama durumuna göre boş zaman tutumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
14. Üniversite öğrencilerinin düzenli aktivite katılıp katılmama durumuna göre boş zaman tutumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

15. Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarda aktiviteye katılımında zorluk çekip çekmeme durumuna göre boş zaman tutumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

16. Kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide boş zaman tutumunun aracı bir değişken olarak herhangi bir rolü yoktur.

Araştırmanın Varsayımları

1. Bu çalışmada uygulanan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
2. Seçilen örneklem grubunun araştırmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.
3. Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu, çalışmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.
4. Bu çalışmada yer alan öğrencilerin veri toplama araçlarına verdikleri cevapların çalışmanın ciddiyeti dâhilinde, samimi ve gerçeklere uygun olarak verildiği varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Çalışmada yer alan üniversite öğrencileri; Trabzon Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerdir.
2. Çalışma 2020-2021 eğitim-öğretim yıllarında öğrenim gören öğrencilerle sınırlı tutulmuştur.
3. Çalışma katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Kişilik

2.1.1. Tanımı ve Kavramı

‘‘Personae’’ sözcüğü Latince de kişilik anlamına gelmektedir. Tiyatrocuların oynadıkları karakteri aktaran bir maskedir Personae. Personae kelimesi zamanla maskeyi betimlemekten ileri giderek kişilik tanımı oluşturmuştur (Koç, 2013: 314). Literatürde kişilik tanımlarına bakıldığında farklı kişilik betimlemelerinin de olduğu gözlenmektedir. Kişiliği tanımlarken kişilik kuramcıları ve psikologları farklı metodlar takip eder. Araştırmacılar bazıları, kişinin öğrenme hikayesinden yola çıkarken bazıları kişinin şuurlu mekanizmalarından yol izler (Burger, 2006: 22). Kişinin sahip olduğu, kişiyi diğer kişilerden ayıran karakteristik davranışlar, psikologlara göre kişiliktir (Morgan, 2009: 286). Kişinin vücut yapısının, bilinç yapısının ve duygu yapısının kişiliğin oluşumunun sağladığını düşünmektedir davranış bilimciler. Belirtilen özellikler kişinin görülebilir hareketlerine etki etmesiyle kişiliğin doğduğunu savunurlar. Kişiliği betimlemede kişinin düşüncelerine ve şuurlu psikologların odak noktası olurken davranış bilimciler, hisleri, fikirleri ve şuurlu görülebilir hareketlere çevrildiği müddetçe ele alır (Hall ve Lindzey, 1985). İlk kez insan hareketlerini ve kişiliği tefferruatlarıyla inceleyen Sigmund Freud, kişiliği şuurlu dürtülerle betimlemiş ve kişiliğin id, ego ile süperegö’nün birbirini etkilemelerinden meydana geldiğini ifade etmiştir (Usal ve Aslan, 1995: 84). İd, kişinin mendi olmayan ve baskın olan istekleri olan cinsel duyguları ve saldırgan davranışlar gibi hisleri barındırmaktadır. Ego, id’i kontrol edilebilen düzenektir. Süperegöya bakıldığında da kişiyi çevresindekiler tarafından kabul görmüş hakikata göre hareket davranmaya mecbur eden hareket şeklidir (Freud, 1962). Kişinin etrafına karşı hissettiği kaygılarını ve korkularını yenmek için çalışmalarda bulunduğunu ve bu faktörlerin bireyin kişiliğini oluşturduğunu ifade etmiştir Karen Horney (Eren, 2007: 89). Kişilik kavramını bahsedilen tanımlamaya yakın olarak Cüceloğlu (1991: 404), ‘‘kişinin içindeki ve dışarıdaki çevresiyle kurduğu, diğer kişilerden farklı olarak, dengeli ve kalıplaşmış ilişki şekli’’ olarak betimlemiştir. Alfred Adler kişilik kavramını, bireyin özünü az ve yeterli olmayan bulmadığı hususlarda kendini geliştirmesiyle şekillenebileceğini tabir etmiştir (Aytaç, 2004). Carl Jung farklı bir pencereden bakarak, kişilik kavramını tam bir şekilde görmüş ve ‘‘Psişe’’ olarak adlandırmıştır. Jung, Psişe’nin his, düşünme, sezgi ve izlenim olarak dört öğeden oluştuğunu vurgulamaktadır (Geçtan, 2008: 161). Kişilik kavramını betimlerken Freud’un tersine Allport, sadece şuurlu dürtülerle yol almamış, fark edilir güdülere de temas etmek

gerektiğini ifade etmiştir (Allport, 1968). Kişiliği oluşturan, kişileri diğer kişilerden farklı kılan niteliklerin sinir sisteminden meydana geldiğini ve nörolojik yapıların irdelenmesiyle kişiliğin özelliklerinin saptanabileceğini ifade etmiştir (Burger, 2006: 239). Allport'un kişilik kavramını belirtirken dürtülerin ateşlediği hareketlere değinilmesinin önemini vurgulaması, Allport'un fikirlerinin davranış bilimcilerin fikirleriyle uyduğunun belirtisi olarak kabul görebilir. Farklı doğrultusunda kişiliğin, fertlerin biyolojik ve fiziksel özelliklerinden, alışkanlıklarından, güdülerinden, tercihlerinden ve tecrübelerinden meydana geldiği ifade edinebilir. Kişilik, ferdin sahip olduğu kendine ait hususlarıyla yaşadığı ve yetiştigi çevrede, kendisini anlatma şeklinde tanımı yapılabilir. Kişiliğin özellikleri, kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Bu nedenle, her bir kişiyi öteki kişilerden ayırt eden kendisine has kişilik özellikleri mevcuttur. Kişilik kavramını araştırmacılar izahat ederken kişiliği, temel özellikleri üzerinden ele almaktadır. Kişilik kavramının ana özelliklerine aşağıdaki alt başlıklarda değinilmiştir.

2.1.2. Kişilik Gelişimi ve Yetişkinliğe Geçiş

Yetişkinliğe sağlıklı bir şekilde adım atabilmek için ergenlerin bu kritik gelişim süreçlerini başarılı bir şekilde geçirmeleri ve bu süreci başarılı bir şekilde tamamlamaları önemlidir (Kocayörük, 2010). Gençlik bocalamalarıyla ilgili önemli görüşler, 1959'da Erikson ortaya atmıştır. Erikson gencin nasıl bir insan olduğu, hayat boyu sürecek hayat yolunu 14 çizmek ve neler yapmayı istediğini içermek üzere, kendi kimliği hakkında açık bir tabloya ulaşmasının önemini vurgulandığı bu sürece kimlik şekillenmesi adını vermiştir. Bu sürecin çok kolay olmadığı ve bu süreçte gencin birkaç yıl büyük belirsizlikler yaşadığını, bu belirsizlikler sonucu çeşitli uyum bozukluklarının geliştiğini ilk kez Erikson ortaya koymuştur (Ekşi, 2011). Ergen için kişiliğin gelişimindeki önemli basamaklardan biri olan kimlik duygusunun sağlıklı gelişiminin önemli bir göstergesi gencin içsel olarak hissettiği aynılık ve süreklilik duygusunun başkaları tarafından algılanan aynılık ve süreklilik durumuyla örtüşmesidir (Karaca ve vd., 2012). Cinsel, toplumsal ve mesleki olmak üzere kimlik duygusunun üç ögesi bulunmaktadır. Genç bireylerin cinsel yapısı ve yeterliği konusunda bazı kuşku ve soruları olabilir. Cinsel yapısını, yeterlik ve gücünü, düşüncede ya da eylemde, başka kişilerle karşılaştırır. Genç başkaları tarafından da nasıl görüldüğü kaygısı vardır. Kendisini sınar ve başkalarıyla yarışmaya kalkar. Zaman içerisinde sağlıklı gencin bu tür sınamaları, yarışmaları, kuşku ve soruları yatıştır. Kendi cinsel yapısının ve yeterliliğinin gerçekçi kabullenilişi ile cinsel kimlik duygusu olgunlaşır (Öztürk ve Uluşahin, 2014). Romantik ilişkiler kimliğin bazı bölümlerinin gelişmesine yardımcı olurken bazen de

bu sürecin gelişim sürecini aksatabilir.

2.1.3. Kişiliğin Temel Özellikleri

Ferdin istikrarlı bir şekilde ortaya koyduğu, kendisine has, onu öteki fertlerden farklı kılan davranışların bütünü kişiliktir (Morgan, 2009: 286). Kişiliğin, devamlılık arz etmesi ve uzun vadede tutarlılık göstermesi beklenir (Koç, 2013: 316). Kişiliğin istikrarlı olması, ferdin benzeyen durumlarda benzeyen davranışlar ortaya koyması anlamını taşır. Mesela, okul içerisinde rekabet içindeki öğrencinin, oynadığı oyunlarda, spor aktivitelerinde ve çalışma hayatında da rekabetçi tavır göstermesi beklenilmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2010: 3). Kişilik teriminin öteki ana özelliklerinden biriyse kişinin sahiplendiği tinsel ve dışsal niteliklerdir. Kişinin dışsal niteliklerini, kişinin bedensel görünümü, hareket biçimi, bedenini nasıl kullandığı ve kendisini anlatma biçimi meydana getirmektedir. Ferdin yeteneği, tutumu, amacı, bilgisi, ihtiyacı, güdüsü ile inancı kişinin tinsel fonksiyonlarını oluşturmaktadır. Kişiliği meydana getiren tinsel ve dışsal nitelikler, birbiriyle denge oluşturmaktadır (Başaran, 2008: 61). Kişilik, etraftaki şartların etkisiyle değişebilmektedir. Gençlerde ve küçüklerde kişilik özellikleri, yaşlı insanlara göre daha süratli ve mühim ölçüde farklılık gösterir (Eroğlu, 1995: 139). Kişilik özelliğinin şekil almasında aile ile iş yaşamı etkilidir. Kişi, aile ve iş yaşamı hedeflerine göre davranır. Bazı kişiler için güzel hedefler, bazıları için kötü olabilmektedir. Fertlerin kişiliklerinin nitelikleri farklılıklarında kaynaklanmaktadır (Erdoğan, 1991: 247). Kişiliğin bazı özellikleri, bazılarında asla olmayabilir. Ortak özelliklere sahip kişilerdeyse bu özelliklerin şiddetleri ve kademeleri benzerlik göstermeyebilir (Koç, 2013: 316). Bazı kişiler, iş yaşamında ve oyunlarında oldukça hırslı olabilirken, bazıları iş yaşamını sadece geçimini sağlamış olduğu bir araç, oyunlarını da eğlenmek için bir basamak görmektedir. Sahip olunan kişilik özelliklerini menfaatleri doğrultusunda birey kendi kullanır. Örneğin, kişi içine kapamasından şikayet etse de esasında içine kapanmayı, etrafına hissettiği güven eksikliğinden ötürü seçmiş olabilir. Söz edilen özelliklerin tümüyle birbirine girmiş kompleks bir bütünlüğe sahiptir kişilik. Bu tanımlamalardan yola çıkarak kişiliğin temel özellikleri, şu şekilde sıralanabilir (Koç, 2013: 316)

- Tümüldür kişilik. Ferdin tinsel ve dışsal niteliklerinin tümüdür kişilik. Dışsal özellikler, ferdin öteki fertler tarafından görülebilir davranışlarından ve ferdin kendisini anlatabilme şekline oluşmaktadır. Kişiliği meydana getiren tinsel özellikler ise kişinin sahibi olduğu ve öteki kişilerin direkt olarak gözlem yapamadığı özelliklerdir.

- Kişiliğin mevcudiyetleri, kademeleri ve yoğunlukları gibi özellikleri bireysel nitelikler taşımaktadır. Kişide bulunan özellikler, boş zaman faaliyetlerindeki seçimlerine de etki edebilmektedir. Boş zaman faaliyetleri olan turistik gezilere katılmak isteyen kişi, seyahat yapacağı bölge tercihinde, kişilik özelliklerinin etkisinin olması buna bir örnek olarak verilebilir. (Leung ve Law, 2010).

- Ferdin sahibi olduğu kişiliğinin özellikleri, ferdin menfaatine hizmet eder. Sosyal olmayan kişilik özelliğindeki fertler, etrafındaki kişilerle diyalog kurmayı sevmediği için tek olarak katılım sağlayacağı boş zaman faaliyetlerini tercih etmesi, buna bir örnektir.

- Kişilik devamlı ve tutarlı bir yapıya sahiptir. Kişiliğin süreklilik arz etmesi, ferdin yaşı ne olursa olsun kişilik özelliklerini göstermesidir. Kişiliğin tutarlı bir yapıya olması, o kişinin mücadeleci olması bu kişilik özelliğini yaşamının her döneminde sergilemesini ifade etmektedir.

2.1.4. Kişilik ile İlgili Kavramlar

Kişilikle alakalı ve bazen kişilik kavramıyla anlamdaş olarak kullanılacak olan birtakım kavramlar içinde kimlik, benlik, yetenek, karakter ve mizaç (huy) kavramları yer alır.

2.1.4.1. Karakter

Çoğu zaman karakter, günlük yaşantımızda kişilik kavramıyla eş anlamlı olarak kullanılan bir kavramdır. Bazı psikologlara göre karakter, kişiliğin bir kısmı olup, kişiliğin ahlaki ve toplumsal özelliklerini ifade etmektedir. Başka bir deyişle karakter, kişinin zihin gücünü meydana getiren ve şekil veren genel özelliklerin bütünüdür (Zel, 2006;18). Karakter psikolojide kişiliğimiz ile hareketlerimizin yaşadığımız toplum içerisindeki yararlarla uygunluğu şeklinde söylene bilinir. Yön ile karakter, topluluk yönünden kazandırılan ve toplulukça pozitif veya negatif olarak değerlendirilen hal ve hareketlerin devamlı hale gelmesidir. Misafirperverlik yalancılık, dürüstlük ve hırsızlık gibi insana has özellikler karakterdir ve bu da kişiliğin bir yanıdır (MSGSL Psikoloji, 2012). Kişiliğin oluşmasında ferdin yaşadığı ortamdaki kültürün temsilcisi gibi ferdin kişiliğinin sosyal görüşüne uyumluluk gösteren bir sistemdir. Toplum içinde kişiler, hareketlerine bağlı bulunarak kötü veya iyi karakterli olarak değerlendirilirler. Davranışları toplum için istenen yönde ve ahlak kurallarına uygun olanlar, iyi karakterli olarak adlandırılır. Davranışları, toplum içerisinde istenmeyen yönde ve ahlak kurallarına uygun olmayanlar ise kötü karakterli olarak adlandırılırlar. Karakterin nasıl oluştuğu konusunda da psikologlar arasında bir görüş birliği

sağlanamamıştır. Fakat genellikle karakterin, ilk yaşlardan itibaren toplumsal yaşantılar sonucunda birtakım değerlerin benimsenmesi ile oluştuğu kabul edilir.

Eğitimle şekil alan ve çevresinden kazandıklarıyla şekillenen davranış özellikleri karakteri oluşturur (MSGSL Psikoloji, 2012). Karakterin oluşumuyla ilgili iki temel basamak vardır. Bunlar (Zel, 2006;20): Beğenilme, takdir ve ödüllendirme basamağı ve gerçek idealler basamağıdır.

Toplumca iyi bilinen ve kabul edilenlerin yapılması sonucu beğenilme, takdir edilme ve ödüllendirme karakterin oluşmasında bireyleri harekete geçiren faktörlerdir.

2.1.4.2. Mizaç (Huy)

Huy veya mizaç kişiliğin duygu tarafını açıklayan kavramdır (Özgün, 2007;16). Bazı araştırmacılar mizacı, duyguların çabuk uyanıp uyanmaması, sürekli olup olmaması, derin duyulup duyulmaması niteliklerinin tümü olarak açıklamaktadırlar. Bazı bireylerde ise yavaş uyanıp yüzeysel ve sürekli olmayan olabilir. Bu bakımdan mizaç, kişiliğe kıyasla daha fazla bireyin içyapısıyla alakalıdır. M.Ö 4. yy. da vücut kimyasının huy üzerinde önemli tesirleri olduğunu ileri süren Hipokrat, mizacı dört grupta ele almıştır. Melankolik, kızgın huy, neşeli huy ve sakin huy olarak gruplandırılmıştır (Zel, 2006;20). Mizaç, kişinin duygusal tarafını temsil etmekte ve mizaçla ilgili özelliklerin bir bölümü kalıtım yoluyla önceki nesillerden geçerken; diğer bir kısmı da sonradan alışma ve öğrenme yoluyla kazanılmaktadır (Zel, 2006).

2.1.4.3. Benlik

Kişilik tanımıyla karıştırılan öğelerden biri de benliktir. Benlik bireyin kendi kendini görüş ve kavramasıdır. Bu yönden benlik kişiliğin öznel yanını oluşturur. Benlik, kişi doğduğu andan itibaren başından geçen sayısız olaylar ve çevresindeki kişilerin etkisiyle yavaş yavaş oluşur. Benlik acı ve tatlı birçok yaşantılar sonunda öğrenilen ve her an gelişmeye devam eden bir kavramdır. Her yaşantı her baştan geçen olay benliğe katkıda bulunur. Carl Roger, benlik bilincine önem verir. Bir bireyin benlik bilinci onun kendisiyle ilgili düşüncelerini, algılamalarını ve kanaatlerini içerir. Benlik bilinci bizim kendimizi nasıl gördüğümüzü özetler. Olumlu bir benlik bilinci geliştirebilmemiz için koşulsuz sevgi içinde yetişmemiz gerekir. Koşulsuz sevgi, birey ne yaparsa yapsın, onun sevgi ve saygıya layık olduğunu kabul eden anlayışın ürünüdür. Benlik bireyin kendisi ile ilgili algılamalarından ve değerlendirmelerinden oluşur (Özgün, 2007;16). Birçok insan kişilik ile benliği aynı anlamda kullanmaktadır. Ancak benlikle kişilik iç içe olmakla birlikte, benlik kişilikten

oldukça farklı özellikler taşır. İnsanların çoğu benliklerinin farkında değildir. Benlik, insanın kendi kişiliğine ilişkin kanılarının bütünü, insanın kendisini tanıma ve değerlendirme şeklidir. Başka bir deyişle benlik, kişiliğin öznel yanıdır. Benlik, insanın iç varlığını oluşturduğundan dolayı kişilik gibi anlaşılması güç ve karmaşık bir kavramdır. Bu kavramı daha iyi anlamak için, insanın kendisine sorduğu sorulara yine kendisinin içtenlikle cevap vermesi gerekir. Bu sorulardan bazıları şunlardır (Güney, 2009;188):

- Ben neyim?
- Amaç ve hedefim nedir?
- Ne yapabilirim?
- Doğru ve yanlış olanlar nelerdir?
- Değer yargılarım nedir?
- Nelere inanmam, nelere inanmamam gerekir?
- Toplumsal standartlara, bireysel özellik ve kapasiteye uygun olarak objektif cevaplar verildiği zaman, kişi istenilen düzeyde bir benlik yapısına ulaşabilir (Güney, 2009;188)

Gelinen noktada benliğin görevlerini şu biçimde sıralayabiliriz.

Bunlar (Köknel, 1985:66):

- Kişinin karşılaştığı engelleri aşabilecek güçleri toplamak,
- Gerçeğe uyum sağlamak,
- Algılamak, saklamak, hatırlamak, düşünmek, karşılaştırmak, çıkarımlar, yapmak ve yargıya varmak
- Çevredeki nesne ve kişilerle bağlantı kurmak, Gerçeği tanımak, denemek, anlamak,
- Kavramları birleştirmek ve bütünleştirmek,
- İçgüdülerden ve dürtülerden kaynaklanan güdülerini engellemek, denetlemek ve düzenlemek,
- Çevreden gelen uyarımları sınırlamak, sıralamak, zamanlamak,
- Geleceğe ilişkin beklenti ve amaçları saptamak ve kişiliği kaygıdan kurtaran

savunma düzenlerini kullanmak şeklinde sıralanmaktadır.

Bunların tümü insanın çevresindeki kişilere, nesnelere, olaylara karşı oluşturduğu davranışı, eylemi, tutumu biçimlendirir ve bunlara renk katar (Köknel, 1985: 66)

2.1.4.4. Kimlik

Kimlik, değişik alanlarda çeşitli şekillerde tanımı yapılan kavramlardan birisidir. Kimliğin açıklanmasında aynı paydada fikir birliğine varılmamasının sebebi, bu tanımın bilişsel, toplumsal ve fiziksel elemanları içinde barındırıyor olmasıdır. Kimlik terimini Erikson ifade ederken kimi zaman psikolojik yapıya, kimi zaman da bir duyguyu göstermekte ve kimlik oluşumunda bilinç ve bilinç dışı sistemlerin birleşimi olarak ifade edilmektedir. Marcia'a göre kimlik, kişinin inançlarının, dürtülerinin ve kişisel geçmişinin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır (Atak, 2011). Kişilik ve benlik anlamında da kullanılmakta ve bireyin belirli bir insan olmasını sağlayan şartların bütününe ifade etmektedir kimlik (Özgün, 2007;16). Hayatın ilk yıllarında başlayan ve aşamalı olarak tüm yaşam boyunca devam eder kişilik. İlk olarak aile ortamında biçimlenen kimlik, onurlu, kendine güven duygusu olan, değerli hissettiği pozitif ya da negatif bir biçimde gelişmeye başlar. (Karaduman, 2010). Kimlik iki öğeden oluşur. Bu öğeler (Sorgulama Zamanı, 2011); Aidiyettir ve Tanınma, tanımlama.

Tanınma ve tanımlama kişinin toplumsal yapı içinde, toplumca ne şekilde tanındığı ve kendisini tanıırken nasıl tasvir ettiğidir. Bu tanımlamayı yaparken o toplumun dili ile kültürü aracı rolündedir. Aidiyet kavramında ise kişinin kendini herhangi bir grup içerisinde hissetmesiyle ortaya çıkmaya başlar. (Sorgulama Zamanı, 2011).

2.1.4.5. Yetenek

Yetenek, kişiliği meydana getiren yalnız olgu değil hem de kişiliğin şekillenmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Kişiliğin oluşumunda etkili olan yetenek iki grupta incelenmektedir. (Zel, 2006; 21) bu yetenek grupları; Kişinin Sahip Olduğu Bedensel Yetenekler: Bireylerin duyu organları aracılığı ile bazı olguları gerçekleştirebilmeleri şeklindeki bedensel özelliklerin tamamıdır. Bunları büyük bir kısmı, bireylerin doğuştan kazandıkları, zamanla kullanılabilir duruma getirdikleri özelliklerdir. Yürüme, ayakta durma, koşma, görme, renk ayırma, derinliği ayırma, tat ve koku hissetme, el-kol-ayak gibi organları belli bir koordinasyon içerisinde kullanma gibi özellikler, bedensel yeteneğin en önemlilerindendir. Zihinsel Yetenekler: Zihinsel yetenek, bireylerin duyu organları aracılığı ile bazı olguları gerçekleştirebilmeleri şeklindeki bedensel özelliklerin tamamıdır. Zihinsel

yetenekler, bireylerin yaşları, cinsiyetleri ve diğer bazı bireysel özelliklerine bağlı olarak kazanıldığı gibi, doğuştan gelen zihinsel yetenekler de olabilmektedir. Sayısal ilgi, teknik kavrama ve teknik ilgi, hafıza yeteneği, soyut düşünme, ilişki bulma, karşılaştırma yapabilme, öğrenme ve kavrama gibi yetenekler özel zihinsel yeteneklerin en önemlilerindendir. Bireylerde kişilik kavramının oluşması ve kişiliğin gelişmesinde bireye ait zihinsel ile bedensel yeteneklerin ne şekilde geliştiği, kişiyle nasıl bütünleştiğiyle alakalıdır. Kişilik kavramı ele alınırken zihinsel ve bedensel yeteneğe önem verilmesi gerekmektedir.

2.1.5. Kişiliğin Oluşmasına Etki Eden Faktörler

Kişilerin hareketlerini etkileyen etkenler, bununla birlikte kişiliğin biçimlenmesine etkileyen etmenlerdir (Eroğlu, 1995: 140). Kişiliğin şekillenmesine etkileyen etmenler, kişinin çevresi, bulunduğu toplumun yapısı, dünyaya geldiği ve yetiştiği aile yapısıdır. Bu etkenlerle beraber kişinin fiziksel görüntüsü, kişinin üzerine düşen görevleri tamamlamak için taşıdığı rolü, kişinin yetenekleri ve zekâsı, kişiliğin biçimlenmesine etkileyen öğelerdir (Koç, 2013: 316). Kişiliğin oluşmasını etkileyen öğeler; kalıtım, aile ve sosyo-kültürelidir.

2.1.5.1. Kalıtım Faktörleri

Kişi, insanlığın kalıtım fonksiyonlarını sürdürmekle birlikte, kökenine ile ailesine has kalıtımsal özellikleri de sürdürmektedir. (Eroğlu, 1995:140). Çocukların birtakım özellikleri anne babasından aldıkları fikri, toplum içerisinde yaygın bir düşüncedir. Bu düşünce “babasının oğlu/kızı, annesinden almış bu damarı” şeklindeki ifadelerde görülebilir. Anne ve babadaki genlerin çocuğa geçen kalıtım özellikleri, ten rengi ve boy gibi fiziksel unsurların yanında, kişiliğe etki eden sinirlilik kıskançlık ve çekingenlik gibi duygusal unsurları da barındırmaktadır (Koç, 2013: 341). Bahsedilen unsurlarla birlikte kalıtımsal faktörleri, kişinin kökenin davranışlarıyla faaliyetlerini anlatmaktadır. Kökeninin yaptığı çalışmalar, kişinin boş zaman seçimlerini ve yeteneklerini etkisi altına almaktadır (Hazar, 2009: 19). Buna örnek olarak, Etiyopya’da maraton koşucularının olması tesadüf değildir. Etiyopya’dan başlayarak Güney Afrika’ya kadar uzaman toprakların farklı bölgelerinde yaşam ilk insanların yaşam sürdüğü biliniyor. İlk insanların yaşam biçimi, toplayıcılık ve avlanmak üzerine kurulmuştu (Ponting, 2000: 29-30). Etiyopya’dan Güney Afrika’ya kadar çok bir coğrafyada avcılık yapmış ataları olan Etiyopyalılar fiziksel özelliklerini, genetik olarak atalarından almışlardır. Etiyopya’da doğanların uzun boylu, ince ve güçlü olmaları genetik faktörlerin sonucudur. Genetik faktörler bireylerin, ilgilendiği spor

dallarını, yaşam tarzlarını ve serbest zaman seçimlerine etki etmektedir. Bundan dolayı, Etiyopya halkının maraton koşularını seçmesinin, kökenlerinden aldıkları 21. yüzyıl başlangıcında pek çok sahada fazla bir bilgi akışı mevcutken lider konumunda kişiler bir başkasının yardımı olmadan karar vermede zorlanmışlardır. Sadece kendi bilgileri ile bildiği şekilde ilerlemeye ve yönlendirmeye giden liderler yenilgiye uğramaktan kaçamazlar. Başarılı liderler gerekli şartlarda uygun olanın gözetlemek olduğunu bilirler. Hiyerarşiye dayalı bir durumdan ziyade başarılı olmak için bireylerin kabiliyet, öngörü ve fikirlerini dikkate alma ve kabullenme dikkati çeken husustur. Katı olmayan ve anlayışa sahip kuvvetli normları kabullenen ve bağlı kalan lider, bireye değer veren güçlü liderdir. Araştırmacılara göre gözlem, dinlemekten çok daha başka bir beceridir. Bunun yanı sıra liderin önemli davranış ve yetenekleri arasında hep cevap vermek yerine soru sormanın önemi vurgulanmaktadır. Araştırmacıların bir başka önerisi, kendisine beklenen yardımdan önce liderin diğerlerine yardımcı olmaya çalışmasıdır (Özmutlu, 2011).

2.1.5.2. Sosyo-Kültürel Faktörler

Kişiliğin oluşumuna etki eden unsurlar, sadece kalıtım ya da yalnızca çevre unsuru değildir. Kişilik, kalıtım ve etrafımızın ortak etkileşiminden meydana gelir. Çevre, kişinin hayatını etkileyerek kişiyi geliştiren, değiştiren unsurların tümüdür (Başaran, 2008: 64). Kişi, bulunduğu toplumun medeniyetinden etkilenmektedir. Kişi, kişilik özelliklerinden bazılarını, seçmese bile bulunduğu toplumun kültüründen alır (Eroğlu, 1995: 142). Kişinin çevresindeki sosyo-kültürel ortamdan etkilenmesi, esasında öğrenme sürecini anlatmaktadır. Öğrenme, kişinin elde ettiği deneyimlerin sonucunda eylemlerinde meydana gelen farklılıklardır. (Goldstein, 1981: 233). Sosyo-kültürel normlar ve kültürel değerler soyut kavramlardır. Kişi, yukarıda bahsedilen soyut kavramları idrak ederek hafızasına alır ve zamanla davranışlarına yansıtıp somutlaştırır. Kişilerin her biri toplumun normal normlarını algılama şeklinde farklılıklar olabilir. Bununla sınırlandırılarak öğrenme, çeşitli kademelerde gerçekleşebilir. Bu çeşitlilikler, kişiyi toplumun diğer fertlerinden ayrı özelliklerini ortaya koyar (Eroğlu, 1995: 144).

2.1.5.3. Aile Faktörü

Bebeğin ilk çevresinin anne-baba ve kardeşlerin bulunduğu aile ortamı olduğunu ifade eden araştırmacıların yanı sıra ilk çevrenin anne karnı olduğunu iddia eden araştırmacılar da vardır (Büyükkaragöz ve vd., 1998; Özkalp ve vd., 2000). Bütün kişilik teorileri, ferdin geliştiği aile ortamını, anne, baba ve kardeşlerle olan ilişkilerini ve aileden

aldığı eğitimin kişiliğin oluşması ve gelişmesinde en önemli etkenlerden biri olduğu konusunda fikir birliği vardır. Benzer karara, değişik pencerelerden bakarak bu kuramları incelediklerinde birbirlerinden esas olarak birbirlerinden şu noktada ayrıldıkları görülmüştür. Bu duruma göre, birtakım kuramlar aile çevresi gibi diğer çevresel faktörlerin kalıtsal getirileri reddetmeksizin kişiliği şekillendirdiğini savunurken diğer kuramlar kişilik gelişiminde kalıtsal özellikleri ön planda tutarak aile etkilerini kabul etmekte ya da kişiliğin şekillenmesinde kalıtım faktörünü tamamen reddederek aynı yargıda buluşmaktadırlar. Bebeklik, çocukluk ve temel eğitim dönemlerini aile içinde geçiren bireyin, anne baba ile ilişkileri, kişilik gelişiminde son derece etkilidir (Alıcıgüzel, 1998; Aydın, 1997; Kulaksızoğlu, 2003; Williams, 2002; Özkalp ve vd., 2000) Bu tarafıyla aile, çocuğun beslenme, bakılma, korunma, sevilme gibi ana ihtiyaçlarını karşılayan bir kurum olmasının ötesinde, çocuğu kişilik gelişimi açısından da yönlendiren en önemli birimdir. Bu durumda anne babalar, kişiliğin yaşamın ilk dönemlerinde şekillenmeye başladığını dikkate alarak oluşturdukları tutarlı, dengeli, sevgi ve saygının bulunduğu bir aile ortamında, kişilik gelişiminin sağlam temellerini hazırlayacaklardır (Aksoy ve Mağden, 1993; Cüceloğlu, 2000; Kulaksızoğlu, 2003). Böylece aile içinde değişik roller alan birey kendine özgü bir kişilik ve davranış yapısı oluşturacaktır. Bu temel gereksinimleri karşılanmayan çocuklar ise kendilerinde bir eksiklik olduğunu düşünerek kendilerinden utanç duymaya başlayacak ve kişilik gelişimini tamamlayamayacaklardır (Cüceloğlu, 2000).

2.1.6. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı ve Beş Faktör Kişilik Modeli

Beş faktör kişilik yaklaşımı modeli, kişiliğin değerlendirilmesinde sık olarak kullanılan yaklaşımlardan biridir. Bu model, kişiliğin ölçülmesinde bireylerin kendilerini ve diğer insanları tanımlarken kullanılan özelliklerinden yararlanır ve “ayırıcı özellik yaklaşımına” dayanmaktadır (McCrae ve Costa, 1989). Kişiliğin diğer insanların gördüğü yanları dışında birbirleriyle ilişkili ve etkileşim halinde sayısız öge bulunmaktadır (Köknel, 1985). Kişilik özellikleri üzerinde çalışma yapmak isteyen araştırmacılar, bireysel farklılıkların bütün dillerde kodlanabileceği ve kelimelerle ifade edilebileceği hipotezinden yola çıkarak bir taksonomi (sınıflama) oluşturma çalışması gerçekleştirmektedir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2004; Somer, 2002). Geliştirilen ilk kişilik yaklaşımları insanların aralarındaki benzer durumlara dikkat çekerken daha sonrasında kişilik kuramları kişisel farklılıkları odağına almaktadır (McAdams, 1990). Diğer kişilik kuramları ilk çocukluk yaşantılarının önemine değinirken, ayırıcı özellik yaklaşımı yetişkinlerin kişiliklerinin birbirinden nasıl farklılaştığını vurgulamaktadır (Morris, 2002). Ayırıcı özellik yaklaşımı

kişilik özelliklerinin zaman içerisinde değişmez ve tutarlı olduğunu söyleyerek, bir özelliği ne derecede gösterdiğine göre sınıflamaktadır. Ayırıcı özellik yaklaşımı farklı gruplarda yer alan kişilerin genel davranışlarındaki farklılıkları ortaya çıkarmayı hedeflemektedir (Burger, 2006). Ayırıcı özellik yaklaşımının ilk temsilcilerinden olan Gordon Allport kişilik özelliklerinin direkt olarak gözlenemeseler bile bu özelliklerin varlıklarının dolaylı şekilde saptanabildiğini belirtmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014). Somer'in (1998) bireysel farklılıkların tüm dillerde kodlanacağı düşüncesi üzerine Allport ve Odbert (1936) yaptıkları sözcük taramasında 18.000 kelimelik kişilik özelliklerinin yer aldığı liste oluşturmuştur. Bu liste daha sonrasında eş ve yakın anlamlı kelimelerin çıkarılması sonucunda 200'e düşürülmüştür. Raymond Cattell, faktör analizi kullanması sonucunda listelenen 200 özelliği kullanıp, bu özelliklerin gruplar oluşturduğu 16 kişilik özelliği belirlemiştir (Morris, 2002). Cattell'in gerçekleştirdiği "kaynak özellikler" olarak tanımlanan bu değişkenler sıcaklık, üstünlük, kural bilinci, duygusal kararlılık, neşelilik, rasyonel düşünme, sosyal cesaret, endişe duygusu, tedbirlilik, dalgınlık, hususiyet, gerginlik, değişkenliğe açıklık, kendine yetme, mükemmeliyetçilik ve hassaslık şeklinde belirlenmiştir (Burger, 2006). Cattell'in modelinden sonra kişiliğin temel boyutlarını belirlemeye yönelik çalışmalar devam etmiştir (Burger, 2006). Bu çalışmalarda faktör analizi kullanılmış ve birçok araştırmacı bu konuda birbirinin aynı olmayan isimler verilmesine karşın beş faktörün tutarlı şekilde ortaya çıktığı gözlenmiştir. Tupes ve Christal beş temel kişilik boyutunu "dışadönüklük, uyumluluk, özdisiplin, duygusal dengelilik ve kültür" olarak söylerken McCrea ve Costa bu durumları "dışadönüklük, nevrotizm, deneyime açıklık, uyumluluk ve özdisiplin" olarak isimlendirmiştir (Morris, 2002; Burger, 2006; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014). Kısaca bir tanımlama yapılması gerekirse "büyük beşli" olarak adlandırılan faktörler nevrotiklik, iyi huyluluk, dışadönüklük, tecrübeler açıklık ve sorumluluk olarak ortaya konmuştur.

2.1.6.1. Beş Faktörlü Kişilik Modelinin Boyutları

Araştırmacılar beş faktör modelinin bazı faktörlerin kişilik özelliklerinin kapsamlarına ilişkin tam olarak bir fikir birliğine varamamış olsalar da genel olarak anlamlı bir sınıflama verdiğini kabul etmektedirler (Somer vd., 2004). Aşağıda beş faktörlü kişilik modellerinin içerdiği kişilik özelliklerine ve bu konuda yapılmış çeşitli araştırmalara yer verilmektedir.

2.1.6.1.1. Dışadönüklük-İçedönüklük

Dışa dönük bireyler genel olarak girişken, sempatik, samimi ve deneyime açık kişiler olarak tanımlanabilmektedir (McCrea ve Costa, 1985). İçe dönük bireylerin ise sosyalleşme

ihtiyacı daha düşük ve kendilerini koruma ihtiyacı daha fazla olan bireyler oldukları söylenebilmektedir (McCrae ve John, 1982). Her ne kadar dışa dönük bireylerin genel olarak daha sosyal ve enerjik oldukları tespit edilse de içe dönük bireylerin genel olarak bu özelliği gösterememelerinin sebebinin soğukluk değil çekingenlik kaynaklı olduğu bulgulanmıştır (Burger, 2006). Dışadönük bireyler genel olarak daha sosyal, istekli ve eylem yönelimli olmaktadır. Bu kişiler daha olumlu ve iyimser, baskın, aktif, daha sık ve yoğunlukta kişisel etkileşimler yaşamayı tercih etmektedirler. Ayrıca dışa dönük kişilerin daha iyimser olmalarının bir sonucu olarak, yaşamda karşılaştıkları problemleri olumlu yönden değerlendirmeyi tercih etmektedirler

(McCrae ve John, 1982). Bununla birlikte dışa dönük kişilerin ödüle karşı daha hassas olduğu ifade edilmektedir (Lucas, Diener, Grob, Suh ve Shao, 1998). Caligiuri (2000) farklı kültürlerde yürüttükleri çalışmada dışa dönük bireylerin, içe dönük bireylere göre kültürel uyumda daha başarılı ve farklılıklara karşı daha duyarlı olduklarını ortaya koymuştur. Johnson ve Ostendorf (1993) gerçekleştirdikleri çalışmada olumlu hislerle dışadönüklük arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu belirtmişler ve dışa dönük bireylerin daha fazla olumlu duygulanım tecrübe ettiklerini söylemişlerdir. Sıcaklık ve pozitif hissiyatlar beş faktör modelinde dışadönüklük özelliğinin boyutlarından olmakla beraber neşeli, sevecen ve enerjik olma gibi durumların öncelikli olarak dışadönüklük etkeninden yük alırken, sonrasında yumuşak başlılık faktöründen yük aldıkları bilinmektedir. Bu duruma benzer olarak cömertlik gibi daha ılımlı durumların ilk aşamada yumuşak başlılık faktöründen yük alırken sonrasında dışadönüklükten yük aldığı söylenebilmektedir. Örnekleri çoğaltmak istersek liderlik, girişkenlik gibi kavramların da dışadönüklük faktöründen yük aldıkları bilinmektedir. Dışadönüklük özelliğiyle ilgili araştırmacılar her ne kadar farklı noktaları vurgulasalar da bu görüşlerin birbirine paralel olduğu görülmektedir. Nitekim dışadönüklük üzerine Türk dilinde Somer'in yaptığı çalışma da diğer çalışmalarla çelişmemektedir. (Somer vd., 2011).

2.1.6.1.2. Yumuşak Başlılık – Hırçınlık

Costa, McCrae ve Dye (1991) bu boyutun kişilerarası ilişkilerle ilgili bir boyut olduğunu belirtmekte fakat dışadönüklük boyutundan farklı olarak sosyal uyarıcıların sayısı değil, ilişkilerin niteliği ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu boyut temel olarak kibar, dürüst, affedicilik, sempatik, cömert olma, uyumlu olma, paylaşımcı olma gibi özellikleri içermektedir. Bu özelliklerin tam tersi özellikleri içeren kuşkucu ve kavgacı bireylerin

boyutun öteki tarafında yer buldukları düşünülmektedir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002; Costa ve McCrae, 1992; Morris, 2002; Burger, 2006;). Yumuşak başlılık boyutuyla ilgili yapılan araştırmalarda yumuşak başlılık özelliği gösteren kişilerin, hırçınlık özelliği gösteren kişilere göre takım çalışmasına daha yatkın olduğu belirtilirken, hırçın kişilerin rekabet ortamına daha uygun olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca yumuşak başlı bireyler toplumsal ilişkilerinde daha olumlu geri dönütler almakta ve daha az stres yaşamaktadırlar (Burger, 2006). Yumuşak başlılık puanı daha yüksek olan bireyler çalışma yaşamında iş arkadaşlarıyla daha iyi iletişim kurup motivasyon sağlarken, diğer çalışanların ihtiyaçlarını gidermek için daha çok çaba göstermektedirler (Zel, 2007). Doğru sözlülük, diğer insanlara karşı samimi yaklaşma olarak tanımlanabilir. Bu kavram genel olarak kendini gözlemleme (self-monitoring) ile ilgili kullanılmaktadır. Bu sebeple diğer uçtaki bireylerin açık sözlü olmadıklarına dikkat çekilebilmektedir. Bu boyut daha fazla sosyal psikologların ilgisini çeken bir alt boyuttur. Fakat kişilik kuramcılarında Norman'ın cömertlik ve Adler'in sosyal ilgisine karşılık geldiği söylenebilmektedir.

Yumuşak başlılık özelliği yüksek olan kişiler, iş birliği talebinde bulunma, merhametli, uyumlu ve diğerleriyle bir arada bulunma isteği göstermektedirler. Merhametli olmak ise, sempati durumunun kararlar ve tutumların oluşum sürecini büyük ölçüde şekillendiren eğilim olarak tanımlanabilmektedir (Somer vd., 2011). Yumuşak başlılık özelliği düşük olan insanlar saldırganlık, düşmanlık, hırçınlık ve huysuzluk özelliği gösterebilmektedirler. Buradan da yola çıkarak yumuşak başlılığın yüksek düzeyde alçak gönüllülük ile ilişkili olduğu söylene bilinmektedir. Alçakgönüllülük kendilik kavramının bir yönü olmakla birlikte kibirli bireyler kendileri ile ilgili çarpıtılmış gerçekçi olmayan izlenimlere sahiptirler. Costa, McCrae ve Dye kibirliliğin en uç değerlerde olması sonucunda patolojik bir narsizmin oluştuğunu belirtmektedirler.

2.1.6.1.3. Özdenetim (Sorumluluk) – Yönsüzlük

Özdenetim boyutu yüksek olan kişileri Yıldızoğlu (2013) azimli, kararlı, başarı odaklı, tertipli ve planlı olarak tanımlarken Burger (2006) ve Zhang (2008) bu kişileri, dikkatli ve güvenilir oldukları, özellikle iş ve sorumluluklarını yerine getirirken eksiksiz, planlı, dikkatini işine yoğunlaştırabilen ve başarı odaklı oldukları şeklinde tanımlamıştır. Ayrıca bu çalışmalarda özdenetimi yüksek olan bireylerin bağımsız çalışma ve grup içerisinde daha fazla sorumluluk alma davranışı gösterdikleri vurgulanmıştır. Özdenetim boyutu düşük olan kişilerin dağınık, düzensiz, ihmalkâr, yetersiz ve tembel oldukları

belirtlmifltir. Yapılan araştırmalarda özdenetim boyutu ile iş ve okul başarısı arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Fakat özdenetim boyutundan yüksek puan alan insanların puanları arttıķça klinik düzeyde ayrıntılara dikkat etme, titiz olma ve kompulsif seviyede düzenli olma ihtiyacı ortaya çıkabilmektedir (Somer vd., 2002).

Özdenetim boyutunun alt boyutlarının, yeterlilik, düzen, görev bilinci, sonuç odaklılık, sorumluluk ve tedbirlilik olduğu söylene bilinmektedir (Costa, McCrae ve Dye, 1991). Yeterlilikle anlatılmak istenen hünlerli ve ehliyetli olmaktır. Düzen alt boyutu ise bireylerin yaşadıkları çevreyi temiz ve organize olabilme ile ilgili ifade edilmektedir. Bu alt boyutun patolojik hali kompulsif davranışlarla açıklanmaktadır. Freud bu durumu süper ego kavramıyla açıklamaktadır. Öz-disiplin ise içe verilen konsantrasyon miktarı ile ilgili olmaktadır. Öz-disiplin becerisi olan insanlar her durumda sabırla görevine devam etmeyi başarmaktadırlar. Öz-disiplin sorunu yaşayan insanlar pes etmeye ve ertelemeye eğilimli olmaktadır. Tedbirlilik alt boyutu ise genel olarak planlı, dikkatli ve önlemini önceden almayı açıklamaktadır. Mac Donald (1998) öz denetim boyutunu hazzı erteleme, istenmeyen işlerde sabırlı olabilme, sorumlu ve güvenilir davranışlarını kapsayarak adaptasyonel (uyumcu) bir bakış açısından ele almaktadır. Johnson ve Ostendorf (1993) ise öz denetim faktörünün pozitif yönlerini düzen, tedbirli davranışlar, titiz, öz-kontrol gibi özelliklerle sıralarken; negatif yönlerinin düşüncesizlik, dikkatsizlik, tepkisellik olarak açıklamaktadır. Somer ve Goldberg (1999) yaptıkları çalışmada Türk dilindeki kişilik özelliklerini açıklayan sıfatları incelemiş ve buldukları sonuçların bu alandaki benzer araştırmalarla benzer sonuçlar gösterdiğini belirtmişlerdir.

2.1.6.1.4. Nevrotizm (Duygusal Dengesizlik) - Duygusal Tutarlılık

Duygusal denge, kişinin strese karşı mücadele edebilme seviyesi şeklinde açıklanabilmektedir. Genel olarak duygusal dengesi fazla olan kişilerin, az olan kişilere oranla oldukça sakin, sabırlı ve özgüvenli oldukları gözlenmektedir. Duygusal dengesi az olan kişiler yani nevrotikler daha kötümser, anksiyetesi yüksek, özgüveni düşük, hiddetli ve kırılgan nitelikte davranışsergilemektedirler (Doğan, 2013). Temel olarak nevrotik tavrın içinde barındırdığı sebeplerin karamsar duygu durumu, tasa, hiddet ve depresyon olduğu söylene bilinmektedir (Beğenirbas ve Yalçın, 2012). Nevrotizmin genel olarak bir tanımı yapıldığında; kişinin yaşadığı, endişe, kızgınlık, sıkıntıyla beraber depresyon durumunu gösterdiği söylene bilinmektedir (Costa ve McCrae, 1992). McCrae ve Costa (1991) alan uzmanlarının nevrotizm özelliğini psikolojik huzursuzluğu yaşamaya yatkınlık olarak

tanımlayıp normal bir kişilik boyutu olduğunu savunmaktadırlar. Araştırmacılar genel olarak nevrotik durumun temelde endişe durumu, depresif ruh hali, öfkeli olma hali, problemli ruh hali gibi negatif durumlar sonucunda ortaya çıktığını ifade etse de bazı araştırmalar gerçek dışı, akılcı olmayan düşünceler ve kullanılan başa çıkma mekanizmalarının yetersizliğine işaret etmektedirler. Bu gibi durumlarda kişilerin stres seviyeleri, stresle baş edebilme yeteneklerinden daha yüksek olmakta ve kişi bir tıkanma yaşamaktadır. Bu sebeple bu boyuttan yüksek puan alan kişilerin daha sık gerçek olamayan düşüncelere ve kızgın tepki sistemleri gibi orantılı olmayan başa çıkma davranışlarına başvurdıkları gözlenmektedir (Yalçinkaya, 2017). Puher (2009) nevrotizm kişilik özelliklerini, duygusal olarak tepkili, zorlayıcı ortamlardan kaçma eğilimi gösteren, stresten kolay etkilenebilen bireyler olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte nevrotik kişiler negatif durumlarda olayları anlamakta zorlanma, problemlere karşı doğru çözümler üretememe ve sağlıklı karar vermede zorluk gibi durumlar yaşamaktadırlar. Yapılan araştırmalar, örgütlerde yönetim görevi üstlenen kişilerin nevrotik düzeyinin düşük olması gerektiğinin altını çizmektedirler (Zel, 2007). Peabody ve Goldberg (1989) yaptıkları çalışmada İngiliz dilinde duygusal denge kavramını açıklayan oldukça yetersiz sayıda sıfat olduğunu gözlemlemiştir. Ayrıca yapılan faktör analizleri de bu görüşle tutarlı durumdadır. Türk diline yönelik yapılmış çalışmalarda da bu neticelerle paralellik gösteren sonuçlara ulaşılmaktadır (Somer vd., 2011).

2.1.6.1.5. Gelişime Açıklık – Gelişmemişlik

Beş faktör modeli içinde araştırmacıların üzerinde en az uzlaşabildiği gelişime açıklık boyutudur. Digman ve Inouye (1986), Goldberg (1992), Peabody ve Goldberg (1989) bu boyutu zeka kavramıyla belirtirlerken; Norman (1963) kültür kavramıyla, McCrae ve Costa (1985) deneyime açıklık şeklinde isimlendirmektedir. Kişiliğin gelişime açıklık boyutundan yüksek sonuçlar alan bireylerin yeni deneyimlere, duygu ve düşüncelere açık olduğu, macerayı seven insanlar olduğu, özgürlükçü ve meraklı olduğu gözlenirken bu boyuttan düşük puan alan bireylerin tutucu ve ilgisiz olduğu gözlenmiştir. Gelişime açık olan bireyler yeniliklere açık olmaları sebebiyle okul ve iş hayatında da başarılı olabilmektedir (Sayın, 2016). Zhang (2003)'e göre gelişime açık olan bireyler, olmayan ya da daha az açık olan bireylere göre aktif hayal gücüne sahip, değişimden korkmayan ve değişimi seven, özgün yargılama gücü olan bireyler olmaktadır (Jia, 2008). Costa ve McCrae (1992), gelişime açıklık boyutunu deneyim üzerinden ele alarak bu boyuttan yüksek alan kişilerin gelenekçilikten uzak, özgürlükçü, çeşitli ilgi alanları olan, meraklı ve sanata duyarlı kişiler olarak tanımlamaktadır. Burger (2006) da gelişime açıklık boyutunu deneyim açısından ele

alarak bu boyuttan yüksek alan kişilerin çok yönlü düşünme ve zihinsel merakları olduğunu ifade etmektedir. Gelişime açıklık alt boyutundan düşük alan bireyler daha gelenekçi, bilineni tercih etme eğiliminde olan ve yeniliği daha zor benimseme özellikleri göstermektedir. Tüm bu bilgilerin ışığında kısaca özetlenmesi gerekirse; beş faktörlü kişilik kuram özellikleri aşağıda belirtildiği şekliyle sıralanabilmektedir: Dışadönüklük boyutu fazla olan kişiler, sosyal ilişkileri gelişmiş, iletişim becerileri kuvvetli, sosyal yaşantıları canlı olup; dışa dönüklük boyutu az olan kişiler utangaç, ürkek, ihtiyatlıdırlar. Yumuşak başlılık boyutu fazla olan kişiler; ılımlı, itaatli, mütevazı iken; yumuşak başlılık boyutu az olan kişiler asabi, gaddar, sert, şüphelidirler. Deneyime açıklık boyutu fazla olan kişiler, kültürlü, hayal gücü gelişmiş, çevresindeki olaylara hassas, farklı görüş ve fikirlere açıkken; deneyime açıklık boyutu az olan kişiler olayları ve durumları olduğu gibi algılayan, çevrelerine karşı anlayışsız ve geleneklerine oldukça bağlıdırlar. Öz disiplin boyutu fazla olan kişiler, itinalı, hata kabul etmeyen, özbilinci yüksek, özenliyen; öz disiplin boyutu az olan kişiler özdenetimi olmayan, sistemsiz, düzensizdirler. Nevrotik boyutu fazla olan kişiler, anksiyetesi yüksek, depresyona eğilimli, hiddetli, çevresindeki kişilere güven duyma konusunda zorluk yaşayan; nevroitik boyutu az olan kişiler, durgun, kendine güveni yüksek, duygusal yönden ölçülü şeklinde açıklanmaktadır (Roccas, Sagiv, Schwartz ve Knafo, 2002).

2.1.7. Kişilik Özellikleri Alanında Yapılan Çalışmalar

2.1.7.1. Kişilik Özellikleri ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Bazı Araştırmalar

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde okuyan 484 kadın, 322 erkek üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada kişilik, kendini saklama ve cinsiyet rolleri değişkenlerine göre Psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordamada eşitlikçi ve gelenekçi cinsiyet rolleri, kendini saklama, deneyime açıklık, cinsiyet, yardım deneyimi, problem durumunda ilk başvurulacak kaynak ve sınıf düzeyinin önemli rol oynadığı belirlenmiştir. Yumuşak başlılık, nevrotizm, dışa dönüklük, sorumluluk, yardım alan tanıdığın olup olmamasının ise önemli rol oynamadığı saptanmıştır. Araştırmada, kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının erkeklerinkinden daha olumlu olduğu ve dördüncü sınıf öğrencilerinin tutumlarının diğerlerininkinden daha olumsuz olduğu saptanmıştır. Anne ve baba eğitim düzeyinin tutumlarda önemli bir farklılığa yol açmadığı tespit edilmiştir. Daha önce psikolojik yardım alanların daha olumlu tutuma sahip oldukları görülürken; yakın çevresinde psikolojik yardım alan bir tanıdığı olanlarla olmayanların

farklılaşmadığı saptanmıştır. İlk başvurulanan kişiye göre ise profesyonel yardıma başvuran öğrencilerin tutumlarının ilk önce arkadaşına, anne babasına başvuran ve hiç kimseye başvurmayanlardan daha olumlu olduğu belirlenmiştir (Özdemir, 2012). Ankara Üniversitesi'nde okuyan 399 kız 125 erkek üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet, kişilik özellikleri, daha önce psikolojik yardım alıp almaması ve öğrencilerin kampüslerin psikolojik yardım servisleri hakkında bilgi sahibi olup olmaması değişkenlerine göre psikolojik yardım arama tutumunu ve öğrencilerin yardım aramadaki ilk tercih kaynaklarını araştırmışlardır. Araştırmada kadınların erkeklere göre, kampüsteki psikolojik yardım servisleri hakkında bilgi sahibi olanların olmayanlara göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip olduğu bulunmuştur. Kişilik özelliklerinden dışa dönüklük kişilik özelliğinin, uyumluluk ve deneyime açıklık psikolojik yardım alma tutumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca; cinsiyetin kampüsteki psikolojik yardım servisleri hakkında bilgi sahibi olma ve kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, uyumluluk ve açıklık kişilik özelliklerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamakta olduğu ve üniversite öğrencilerinin yardım aramada başvurdukları ilk kişilerin arkadaşları olduğu saptanmıştır. Daha sonraki sırayı aile bireyleri izlerken, profesyonel psikolojik yardım hizmeti veren uzmanların dördüncü sırada yer aldığı ifade edilmiştir (Atik ve Yalçın 2011). 40 İstanbul Üniversitesi'nde okuyan 253 kız 145 erkek üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada demografik değişkenler, daha önce yardım alıp almama ve probleminin olup olmaması ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kadınların erkeklere oranla psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları tespit edilmiştir. Yaşa göre ise 24-28 yaş aralığındaki öğrencilerin 17-19 yaş aralığındaki öğrencilere göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının olumlu olduğu, birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin üçüncü sınıf öğrencilerine göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumsuz tutuma sahip oldukları görülmüştür. Anne ve baba eğitim düzeyi açısından annenin ya da babanın eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının da pozitif yönde arttığı saptanmıştır. Daha önce yardım almış olup olmama ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Problemi olan bireylerin problemi olmayan bireylere göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları saptanmıştır. Yaşadığı yer olarak akrabaları ile yaşayan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları yurtda ya da yalnız yaşayanlara oranla daha olumlu olduğu ifade edilmiştir (Koydemir-Özden ve Erel, 2010). Yukarıda da belirtildiği gibi kişilik özellikleri

ile ilgili yurt içinde yapılan bazı çalışmalarda; cinsiyet, daha önce psikolojik yardım alıp almama durumu, öğrencilerin kampüslerin psikolojik yardım servisleri hakkında bilgi sahibi olup olmaması ve psikolojik yardım arama tutumu gibi konuların incelendiği görülmektedir.

2.1.7.2. Kişilik Özellikleri ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Bishop's Üniversitesi'nde yapılan araştırmaya 73 kadın ve 45 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırmada yardım aramaya ilişkin tutum ile kişilik değişkenlerinden özsaygı, sürekli kaygı ve iç/dışsal kontrol odaklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik yardım aramaya ilişkin kadınların erkeklerden daha olumlu tutuma sahip olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra sürekli kaygı düzeyi yüksek, özsaygısı düşük ve dışsal kontrol odaklı kadın ve erkeklerin psikolojik yardım aramaya ilişkin daha az olumlu tutuma sahip olduğu bulunmuştur. Şansa inancın ve benlik saygısının, psikolojik 41 yardım almaya ilişkin tutumu yordamada öne çıkan değişkenler olduğu ortaya koyulmuştur (Barwick vd., 2009). Avustralya, İspanya ve Venezuela'da 1950 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada anne-baba tutumlarının Eysenck'in kişilik özellikleri, cinsiyet rolleri ve öz-güven ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, nevrotizmin ebeveynlerden algılanan duygusal sıcaklık ile negatif, dışa-dönüklük ile ise pozitif yönde ilişkili olduğunu bulunmuştur. Anne-baba reddedici tutumları ise nevrotizm ile pozitif, öz-güven ile ise negatif ilişkili olduğu saptanmıştır (Arrindell vd., 2005). Midwestern Üniversitesi'nde okuyan 196 kadın ve 215 erkek üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada kişilik özellikleri, danışma beklentileri ve psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının erkeklere göre daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. Daha önce yardım alan bireylerin önceki yardım deneyimleri hakkındaki duyguları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Psikolojik yardıma ilişkin beklentiler psikolojik yardım arama tutumu ile ilişkisinin olduğu ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu saptanmıştır. Erkekler için kişilik özelliklerinden deneyime açıklık, nevrotizm ve uyumluluk kişilik özellikleri psikolojik yardım arama tutumu ile olumlu yöne ilişkilirken, kadınlarda dışa dönüklük ve deneyime açıklık kişilik özellikleri psikolojik yardım almaya ilişkin tutumla pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Kakhnovets, 2011). California'da yapılan 2572 Hawain ve 480 Rus okul öncesi ve okul çocukları; 720 Hollandalı, 350 (Amerikalı, Afrikalı) ergen üzerinde yapılan çalışmada, çocukluktaki kişilik yapısı ile yetişkinlikteki kişilik yapısı arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları ortaya koymak amaçlanmıştır. Özellikle okul öncesi ve okul çocukları üzerinde yapılan çalışmalarda, yöntem olarak çocukların

annelerinin, babalarının ve öğretmenlerinin gözlemlerine başvurulmuştur. Bu çalışma sonucunda, 3- 8 yaşlar arasındaki çocukların dışa dönüklük, duygusal açıdan dengesizlik ve sorumluluk özelliklerini belirgin bir şekilde gösterdikleri saptanmıştır. Okul öncesi çocuklara ve orta çocuklara oranla ergenlerin, özellikle deneyime açıklık özelliğini daha belirgin bir şekilde gösterdikleri 42 tespit edilmiştir. Bu durumun nedeni, ergenlikte soyut düşünmenin gelişimi olarak belirtilmiştir (Shiner ve Caspi, 2003). Hollanda’da yapılan yaşları 11 ile 15 arasında değişen 146 kız ve 142 erkek öğrenci ve 144 erkek 144 kadın yetişkin ile yapılan çalışmada ergenlikteki ve yetişkinlikteki kişilik gelişimi Büyük beş faktör kişilik modeli bağlamında incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda hem ergenlik döneminde hem de yetişkinlik döneminde kişilik gelişiminin devam ettiği bulunmuştur. Kız ergenlerde erkek ergenlere oranla; deneyime açıklık, sorumluluk, yumuşak başlılık ve dışa dönüklük özellikleri açısından daha fazla kişilik değişikliklerinin olduğu saptanmıştır. Erkek ergenlerde, deneyime açıklık ve dışa dönüklük özelliklerinde azalma olduğu tespit edilmiştir. Duygusal dengesizlik açısından ise, kızlarda saptanmamıştır. Bunlara sebep ise kızların, serebral kortekslerinin erkeklere oranla daha fazla gelişmiş olması ve kızların daha erken gelişmelerine ilişkin toplumsal beklentiler olarak açıklanmıştır (Branje, Lieshout ve Gerris, 2007). Midwestern Üniversitesi’nde okuyan 136 kadın ve 124 erkek öğrenciyle yapılan çalışmada psikolojik sorunların açılması ile kendini saklama arasındaki eğilimin beş faktör kişilik modeliyle incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre nevrozizm alt boyutuyla pozitif yönde, dışa dönüklük alt boyutuyla ise negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Kahn ve Hessling, 2001). Yukarıda da belirtildiği gibi kişilik özellikleriyle ilgili yurt dışında yapılan bazı çalışmalarda, kişilik özellikleri ile iç/dışsal kontrol odaklılık, cinsiyet rolleri ve özgüven, danışma beklentileri, psikolojik sorunların açılması ile kendini saklama ve psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumların incelenmiş olduğu görülmektedir.

2.2. Yaşam Doyumu

2.2.1. Tanımı ve Kavramı

Neugarten tarafından 1961 yılında ilk kez yaşam doyumu kavramı kullanılmıştır. Bireyin hayatında sahip oldukları ile hayattan beklentilerini karşılaştırması sonucunda ulaştığı düşüncedir yaşam doyumu (Karabulut ve Özer, 2003). Şahin’e göre (2008) Yaşam Doyumu kavramındaki “doyum” kelimesi bireylerin beklentilerinin, isteklerinin, gereksinimlerinin karşılanması olarak açıklanırken “Yaşam Doyumu” terimi bireyin beklentileriyle elinde var olanları kıyaslayarak genel bir değerlendirme yaptıktan sonra ulaştığı sonuçtur. Acar (2009) doyumu bireylerin yaşamlarındaki arzularının, ihtiyaçlarının

ve beklentilerinin giderilmesi, yaşam doyumunu ise kişinin sahip olduklarıyla elde etmek istediklerini karşılaştırması sonucu ulaştığı düşünce olarak tanımlamıştır. Bu açıdan yaşam doyumunu kişinin kendisini öznel olarak değerlendirmesidir denilebilir. Birey yaşamında sahip olduklarına, eksikliklerin neler olduğuna ve nelerin olması gerektiğine ilişkin değerlendirmeler yapmaktadır. Kişi hayatında elde etmek istediklerine ne kadar yaklaşırsa yaşam doyumuna da o denli artmaktadır. Yaşam Doyumu kavramı kişinin hayatında sahip olmak istedikleri ile gerçekte yaşamında sahip olduklarını kıyaslayarak vardığı sonuçtur. Bireyin aslında idealleri ile gerçek hayatta sahip olduklarını karşılaştırması sonucunda vardığı inancıdır (Altay ve Avcı, 2009). Yaşam doyumunu, duyuşsal kurama göre kişinin hayatı boyunca bilinçli olarak deneyimlediği pozitif ve negatif tüm duyguların birbirlerine olan üstünlüğüne dair kişi tarafından varılan yargı olarak nitelendirilmiştir (Frisch, 2006). Dost (2007) ise yaşam doyumunu, bireyin kendi hayatı için belirlediği kriterlerine göre yaşamının kalitesi hakkındaki genel değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Myers'e göre (2000) yaşam doyumunu kavramı kişinin olumlu ve olumsuz tüm özelliklerini koşulsuz kabul etme, yaşamına dair pozitif duygular geliştirme ve yaşamına ilişkin belirlediği hedefler için eylemlerde bulunma gibi davranışları içinde barındıran bir kavramdır. Bireylerin hayatlarında karşılaştıkları sorunlar ile baş edebilmesi ve yaşama umutla bakabilmesi açısından yaşam doyumunu kavramı önemli bir yer tutmaktadır. Yaşam doyumunun derecesini bireyin yaşamındaki hedefleri ile mevcut hayatı arasındaki benzerlik belirler. Bireyin hedefleri ile şu an ki yaşamı arasındaki benzerlik ne kadar çok olursa kişinin yaşam doyumuna da o kadar çok olmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Bireyin kendi yaşamıyla ilgili yaptığı değerlendirmeler neticesinde vardığı pozitif sonuçların negatif sonuçlardan daha fazla olması yaşamından aldığı doyumun yüksek olduğunun bir göstergesi olarak nitelendirilebilir (Myers ve Diener, 1995). Aytekin Nam, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, 2020 Suldo ve Huebner'e göre (2006) yaşam doyumunu bireyin ailesine, arkadaşlarına, sosyal çevresine ve kendi hayatından duyduğu memnuniyet ya da memnuniyetsizliğine dair yapmış olduğu değerlendirmelerin tamamı olarak da tanımlanmaktadır. Özgen'e göre (2012) yaşam Doyumu terimi kişilerin hayatının bir bölümünü değil tüm yaşamını ve hayatının farklı boyutlarını içeren bir kavramdır. Bu kavram kişilerin belirli bir andaki doyumundan ziyade tüm hayatından edindiği doyumunu belirtmektedir. Dem, Swartz, Mirecki ve Barak'a göre (2016) kişinin kendi hayatındaki bir isteği, arzusu, amacı karşılandığında veya bir ihtiyacı giderildiğinde doyum yaşamaktadır. Yaşanan bu doyum kişinin kendini belirli bir alanda yeterli görmesi, sosyal ilişkilerinin

olması ve bu sosyal ilişkileri içerisinde belirli bir yerde ve yakınlıkta hissetmesi, geleceğe dair hedeflerinin bulunması ve hayatta belli standartların olmasıyla birlikte daha somut bir hale gelmektedir. Bütün bunlara bakıldığında yaşam doyumunu kişide oluşan olumlu bir duygu ve esenlik hali olarak tanımlamak mümkündür. Bireylerin yaşamlarından memnun olabilmeleri ve hayatının anlamlı olabilmesi için yaşam doyumu oldukça önemli bir unsurdur. Bu kavram bireylerin hayatlarının belli bir yönüyle değil tüm boyutlarıyla ilişkili bir kavramdır (Yıldırım, 2017). Bireylerdeki yaşam doyumunu belirlemek için beş kriter öne süren Neugarten (1961) yaşam doyumu yüksek olan kişileri şu şekilde nitelendirmiştir:

- ✓ Yaşamlarındaki günlük etkinliklerinden zevk alır
- ✓ Geçmiş yaşantılarını kabul ederek yaşamının bir anlamı olduğuna inanır ve yaşamıyla ilgili hedefleri vardır
- ✓ Yaşamında belirlediği hedeflerine ulaştığına dair inanca sahip olması
- ✓ Olumlu bir benlik algısına sahip olması ve kendini değerli hissetmesi
- ✓ Yaşamına karşı genel olarak pozitif bir tutuma sahip olması (Ümmet, 2012).

2.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunun sınırlarını belirlemek pek mümkün görülmemektedir. Bununla doğru orantılı olarak, yapılan çalışmalarda yaşam memnuniyetinin kişiden kişiye, kültürden kültüre değiştiğini ve birçok değişkenin etkisinde olduğunu göstermektedir (Gülcan, 2014). Dockery (2004), yaşam doyumunu etkileyen bileşenleri ortaya koyduğu çalışmasında, bireyin ve içinde yaşadığı toplumun düşünce özgürlüğüne sahip olmasının, demokratik bir yapının ve yüksek bir ekonomik refah düzeyinin var olmasının önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda azınlık olmamak, çevreyle olumlu ilişkiler kurmak ve onlarla sosyal ilişkiler içinde olmak, evli olmak, olumlu kişilik özellikleri, düşük gelire sahip olmamak, zihinsel ve fiziksel yönden sağlıklı olmak gibi etmenlerin de belirleyici olduğu üzerinde durmaktadır. Bireyin fiziken ve zihnen bütüncül olarak sağlıklı olması yaşam doyumu için önemli bir faktör olarak görülmektedir (Gürçan, 2008). Yaşam doyumu tanımını bireyin yaşam kalitesi olarak vurgulayan Veenhoven (1996), yaşam doyumunu etkileyen faktörleri araştırmalarında değerlendirmektedir. Bu faktörlerden bazıları; bireyin toplumdaki yeri, yaşam olayları, yaşam kalitesi, kişisel yetenek, beceriler ve deneyimli olmaktır. İnsanlardaki yaşam doyumu seviyesinin kişiden kişiye farklılık gösterdiği 49

insanların yaşamlarına yönelik memnuniyet düzeylerinin birçok farklı faktörden etkilendiğini savunmaktadır. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler, konuyla ilgili ulusal ve uluslararası çalışmalara dayandırılarak aşağıda sıralanmaktadır.

2.2.2.1. Yaş

Yaşam doyumunun yaş değişkenine göre incelendiği ilk çalışmalarda, gençlerin yaşam doyum seviyelerinin yaşlılara oranla daha fazla çıktığı tespit edilmiştir. Daha sonraki çalışmalarda yaşam doyumuyla yaş arasında belirgin bir bağ bulunamamıştır. Braun (1977) çalışmasında gençlerin yaşama yönelik olumlu ve olumsuz yargılardan daha çok söz ettikleri, yaşlıların ise olumlu duygularını daha çok gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır. Yaş değişkeni ve yaşam doyum arasındaki bağı araştıran sentez bir çalışmaya göre yaşam doyum ve yaş değişkeni arasındaki ilişki sıfıra yakın çıkmıştır. Ayrıca bu iki değişken arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek diğer değişkenler kontrol altında tutulduğunda sonucun yine değişmediği görülmektedir (Yetim, 1991). Bir başka çalışmada, 41-50 yaşları arasındaki katılımcıların yaşam doyum seviyelerinin diğer katılımcılardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yılmaz, Keser Yorgun, 2010). Bu çalışmanın aksine bir başka çalışmada ise 40 yaş üstü katılımcılarda düşük yaş grubundakilere kıyasla daha yüksek yaşam doyumunun olduğu gözlemlenmektedir (Ünal vd., 2001). Konuyla ilgili başka bir çalışmada yaş faktörünün yaşam doyumunu yordadığı ortaya konulmaktadır (Özdevecioğlu, 2003). Bununla birlikte yapılan araştırmaların büyük bir kesiminde yaş ve yaşam doyum arasında ilişki bulunmamaktadır (Benli ve Yıldırım, 2017; Özer, 2001; Palmore ve Luikart, 1973).

2.2.2.2. Cinsiyet

Keser'in (2005) 455 erkek ve 107 kadınla, Yıldırım'ın ise (2017) 245 kadın ve 160 erkekle yapmış oldukları çalışmalarda, kadın katılımcıların yaşam doyum seviyelerinin erkek katılımcılara oranla daha fazla bulunduğu görülmektedir. Yetim (1991) araştırmasında, kadınların yaşam doyum seviyelerinin erkeklerde daha fazla bulunduğunu ve kadınların olumsuz 50 duygulardan bahsetmelerinin erkeklere göre daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Yükseköğretim öğrencileri ile yapılan bir çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla yaşamdan daha fazla memnuniyet aldıkları görülmektedir (Gülcan, 2014). Bu çalışmalara ek olarak literatürde kadınların yaşam düzeylerinin erkeklere oranla anlamlı farklılık gösterdiği birçok çalışma vardır (Özdevecioğlu, 2003, Uslan, 2016; Ünal ve vd. 2001). Wood vd., (1989) cinsiyet üzerine yapılan araştırmaları gözden geçirmişlerdir ve

genel olarak kadınların yaşam doyumu düzeylerinin erkeklerden daha fazla bulunduğunu tespit etmişlerdir. Bir diğer çalışmada, erkek cinsiyetinin yaşam doyumunun yordayıcısı olduğu ve erkeklerin yaşam doyumu düzeyinin kadınlara vurgulamaktadır. Bu çalışmaya göre kadınlar, aile ve çevre ile ilişkilerinde uyum içinde oldukları zaman daha mutlu olurken erkekler, iş hayatındaki kazanımları arttıkça daha mutlu olmaktadır. Bu bulgu ile sosyal destek değişkeni kontrol altına alındığında cinsiyet faktörünün mutluluk üzerindeki yordayıcılığının dikkat çekecek şekilde azaldığı fark edilmiştir. Başka bir çalışmada cinsiyetin yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisi aile ortamı aracılığıyla gözlemlenmiştir. Bu araştırmada, yaşam doyumuyla cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmadığı halde, yaşam doyum düzeyinin aile ortamı olan bireylerde cinsiyete göre farklılık gösterdiği saptanmıştır (Özer, 2001).

2.2.2.3. Eğitim

Bazı çalışmalar yaşam doyumu ile eğitim değişkeni arasında anlamlı bir fark bulamazken, bazı çalışmalar eğitim seviyesinin yüksek olmasının özellikle kadınlar üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya çıkarmaktadır (Yetim, 1991). Bu görüşle doğru orantılı olarak yapılan bir çalışmada eğitimin yaşam doyumunda cinsiyete göre bir fark yarattığı görülmektedir. Bu çalışmaya göre, kadınlarda eğitim düzeyine bağlı olarak bir fark bulunamamasına rağmen erkeklerde buna bağlı bir fark olduğu tespitinde bulunulmuştur. Yüksek öğrenim ve üstü düzeyinde eğitim seviyesine sahip erkeklerin yaşam 51 hakkındaki duygularını daha net bir şekilde ifade ettiği görülmektedir (BryantMarquez, 1986). Farklı bir çalışmada, eğitimin gelir düzeyi değişkeni ile yaşam doyumu seviyesinde farklılaşmaya yol açtığı ve eğitimin düşük gelir düzeyinde yaşam doyumunu yükselttiği belirtilmektedir (Seligman, 2007). Literatür incelendiğinde ABD'de yapılan bir çalışmada eğitim seviyesinin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Yapılan çalışmada, eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin arzularının ve farklı yaşam tarzlarına eğilimlerinin arttığı görülmüştür (Yetim, 1991). Bu sonuca yakın bir şekilde, Plagnol ve Easterline (2008), yüksek eğitim seviyesine sahip kişilerin, dileklerini ve arzularını yerine getirme kabiliyetlerinin daha iyi olmasından dolayı, düşük eğitim seviyesine sahip olanlardan daha mutlu olduklarını söylemektedirler. ABD'de yapılan bir başka araştırmada, eğitim seviyesiyle yaşam doyum arasında olumlu yönde bir bağ bulunduğu tespit edilmiştir. Çalışma dahilinde 731 katılımcıyla anlam arayışı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki üzerine inceleme yapılmıştır (Park vd., 2010). Çetinkaya (2004) tarafından yapılan çalışmada, lise mezunlarının yaşamdan aldıkları doyum düzeyinin yüksek öğretim mezunlarındakinden daha düşük

olduğu sonucuna varılmıştır. Eğitim değişkeninin yaşam doyumunun yordayıcısı olduğunu ortaya koyan bu çalışmalara karşın, olmadığı sonucuna varan çalışmalar da bulunmaktadır (Deveci, 2014; Özer, 2001; Suh, 1987).

2.2.2.4. Çalışma

Hayatı Yaşam memnuniyetini etkileyen önemli demografik değişkenlerden biri iş hayatıdır. İnsanlar zamanlarının çoğunu çalışmak için harcadıkları çalışma hayatı insan yaşamında önemli bir yer tutar. Bu nedenle, yaşam doyumu ile işten memnuniyet arasında karşılıklı bir etkileşim vardır (Keser, 2005; Özdevecioğlu, 2003; Uyguç vd., 1998). Çalışma yeri ve koşullarının olumsuz özellikleri, uzun çalışma saatleri, artan sorumluluklar, çalışma hayatı gibi düşük ücretler yaşam memnuniyetini olumsuz etkilemektedir (Tümekaya vd., 2008). Çalışma yaşamı memnuniyeti, yapılan işin kişinin isteklerine uygunluğu, işin memnuniyet düzeyi ve kişinin çalışmalarının gelecek planları doğrultusunda 52 gerçekleştirilmesi ile ilgilidir. Bireylerin çalışma koşullarına, sosyal yardımlara ve hizmetlere ilişkin gelişmeler bireylerin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bir araştırmanın sonuçlarına göre iş güvenliği ve haklarının sağlanması ve iş fırsatlarının artırılması daha fazla memnuniyet sağlamaktadır (Yılmaz vd., 2010).

2.2.2.5. Medeni Durum

Evlilik, bireylerin ilişkilerinin derinleşmesine, özel etkileşimlere ve yaşamın zorluklarıyla yüzleşirken destek almaya katkı sağlamaktadır. Farklı araştırmalar, evliliğin yaşam doyumunda önemli etkileri olduğunu göstermiştir. Evlilik sürecinde yaşam doyumu ile evlilik arasında pozitif ya da negatif bir ilişki vardır (Gürcan, 2018). Amerika'da yapılan geniş bir araştırmanın sonucuna göre evli olan katılımcıların %40'ının, evlenmemiş katılımcılarımsa %24'ünün mutlu oldukları sonucuna varılmıştır. Evli insanların mutluluğuna dair çıkarımların yapıldığı bu sonuçlar, yaş, cinsiyet ve gelir açısından bir fark olmadan belirlenmiştir. Ancak, evlilik ve mutluluk arasında doğrudan ve doğrudan bir ilişki olduğu tartışılmaktadır, çünkü yaşamlarında genellikle mutlu olan kişilerin mutsuz insanlardan daha kolay evlenme kararı aldıkları bilinmektedir (Seligman, 2007). Bu bilgiyle paralel evlilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi tespit etmeyen araştırmalar da bulunmaktadır (Aysan ve Bozkurt, 2004). Dikmen (1995) çalışmasında medeni durumla yaşam doyumu ilişkisinde evlilik süresine bakmış ve yaşam doyumuyla evlilik süresi arasında olumlu bir bağ tespit edilmiştir. Buradan yola çıkarak, evlilik süresi arttıkça, iş doyumu yaşam doyumu ile paralel şekilde artış göstermektedir. Başka bir çalışmada evrensel

bir geçerlilikle problemlı evliliklerin ve boşanmış çiftlerin çocuklarında yaşam doyumı düzeyinin düşük olduğu ortaya konulmaktadır. Buna ek olarak, aile yaşamının insan üzerindeki olumlu yansımaları nedeniyle aile yaşamının olumlu duygular yarattığı ifade edilmektedir (Yetim, 2001).

2.2.2.6. Gelir Düzeyi

Gelir düzeyi yaşam doyumuyla alakalı çeşitli çalışmalarda incelenen değişkendir. Yaşam doyumuyla dertlerin ekonomik gelirlerini karşılaştırdıklarında aralarında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir (Campbell ve vd., 1976). Özellikle işsizliğin bireylerde düşük yaşam doyumı seviyesine sebep olduğu 53 görölmektedir (Yetim, 1991). Yükseköğretim öğrencileriyle yapılan araştırmada, gelir seviyesiyle yaşam doyum düzeyi arasında anlamlı bir bağ bulunmaktadır (Moller, 1996). Eğitimle yapılan bir çalışmada da paralel şekilde gelir düzeyinin artışıyla birlikte yaşam doyum seviyesinin de arttığı görölmektedir (Doğan ve Moralı, 1999). Yıldırım (2017) araştırmasında gelir seviyesinin yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği sonucuna varmıştır. Benzer şekilde, alanyazında gelir seviyesinin yaşam doyum düzeyini pozitif yönde etkilediği yönünde araştırmalar bulunmaktadır (Grün, Hauser ve Rhein, 2010; Naz, Gül ve Şahin, 2011; Toseland ve Sykes, 1977; Ünal ve diğerleri, 2001). Bunun yanı sıra yaşam doyum düzeyi ile gelir seviyesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı araştırmalar da bulunmaktadır (Özen vd., 2007; Palmore ve Luikart, 1972; Uslan, 2016). Diener ve Biswas-Diener (2002). Bireysel ve toplumsal gelir derecelerinin, bireysel ve toplumsal öznel iyi oluş üzerindeki etkisini konu alan bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma verilerine göre; yüksek toplumsal gelir düzeyi ile öznel refah seviyesi arasında paralel yönlü bir ilişki vardır ve düşük gelirli toplumlarda bu ilişki daha yüksek görölmektedir. Ayrıca düşük gelirli insanların çok daha mutsuz oldukları araştırma sonucunda ortaya çıkan verilerdendir. Gelirlerine büyük önem veren ve yaşamlarında ekonomik hedeflerine odaklı olan kişilerin, hedeflerine ulaşana kadar diğer bireylerden daha mutsuz oldukları belirtilmektedir.

2.2.2.7. Sağlık

Beden sağlığı yaşam doyumunu önemli şekilde etkilemektedir. Nitekim yaşlı bireylerle yürütölen bir araştırmada, fiziksel sağlıklarının bu kişilerin yaşam doyumları üzerinde büyük etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (AbuBader vd., 2002). Annak (2005), tarafından yapılan çalışmanın sonucuna göre hem ruhsal hem de fiziksel sağlığın, kişilerin yaşam doyum seviyeleri üzerinde etkili olan bir faktör olduğu söylenilebilmektedir.

Çalışmanın bir diğer sonucuna göre fiziksel hastalığı olmayan bireylerin yaşam doyumu düzeyleri ruhsal sorunları olan bireylerden daha yüksek oranlı olmaktadır. Ek olarak, araştırmaya katılan bireylerin yaşam doyumu ve ruh sağlığı düzeyleri, rahatsızlıklarına göre önemli değişiklikler göstermektedir.

2.2.2.8. Kişisel Özellikler

Diener ve Seligman (2002), güçlü sosyal ve duygusal ilişkileri olan, çevreleriyle uyum içerisindeki bireylerin daha mutlu olduğunu söylemektedirler. Bu özelliklere sahip mutlu kişilerin sosyal ilişkilerinde daha doyumlular oldukları, çevresindekilerle sağlıklı iletişim kurdukları, intihar düşüncelerinin olmadığı, pozitif duygu ve düşüncelerinin negatif duygu ve düşüncelerinden daha fazla olduğu, çevreleriyle uyumlu oldukları saptanmıştır. Mutsuz bireylerin ise çevresel ilişkilerinde tatminsizlik yaşadığı, olumsuz duygular ve düşünceleri eşit düzeylerde olduğu görülmektedir. (Deneve ve Cooper, 1998). Myers ve Diener (1995), yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında bireyin ait olduğu toplumun kültür özellikleri ve çevre ile kurulan ilişkilerin kalitesi ve uyumu olduğunu düşünmektedir. Çalışmanın sonuçlarından biri de birey ailesinin dış çevreye yönelik sahip olduğu düşünce ve tutumlara karşı, mantıklı ve anlayışlı bir yaklaşım ortaya koyduğu müddetçe bireyin yaşam doyumu yükselecektir. Kişinin sosyal aktivitelerden aldığı zevk, çevreye uyum, olumlu yönde kişilik ve kimlik gelişimi, bireyin yaşamın anlamına yönelik tutumu gibi özellikler yaşam doyumunu etkilemektedir (Schmitter, 2003). Kişisel özellikler ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide, hayatta karşılaşılan olaylara olumlu bir bakış açısı ile yaklaşan ve iyimser tutumlarını öncelikli hale getirenlerin daha mutlu olduğu ve yaşamdan daha fazla memnuniyet duyduğu görülmektedir. Buradan hareketle, yaşam doyumu olarak daha iyi seviyede olan kişilerin iyimser bir kişiliğe sahip oldukları sonucuna varılabilmektedir (Ryan ve Deci, 2001)

2.2.2.9. İnanç

Yaşam doyumu ile inanç arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar yapan araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Buna paralel olarak, alanyazında yaşam doyumu ile inanç arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı sonucuna varan çalışmalar olduğu gibi, olmadığı sonucuna varan çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmalardan bazıları şunlardır. Yükseköğretim öğrencilerinin katılımcı olduğu bir araştırmada, herhangi bir dine inanmayan öğrencilerin yaşam 55 doyumu düzeyleri, dini hayatlarının önemli bir parçası olarak kabul eden öğrencilere kıyasla daha az olduğu görülmüştür (Tuzgöl ve Dost, 2007). Cohen ve vd.

(2015), iki farklı mezhep grubuyla yaşam doyumları üzerine çalışmalar yürütmüştür. Sonuçlar, inancın yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu yönünde çıkmıştır. Buna göre, bireylerin dini inanç düzeyi arttıkça, yaşam doyumu düzeyleri de artmaktadır. Ellison (1991), yaptığı çalışmasında herhangi bir inancı olan katılımcıların inanmayanlardan daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu bulmuştur. Chaiwutikornwanich (2014) Budist katılımcılarla gerçekleştirdiği araştırmada Budist dini inanç yapı taşlarından biri olan meditasyon yapanların ve meditasyon yapmayanların arasında yaşam doyumu seviyeleri açısından anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, ölümden sonra yaşamın devam edeceği inancının da yaşam doyumu için anlamlı farklılık yaratmadığı görülmektedir.

2.2.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Yaşam doyumu sadece bir alana veya teorilere bağlı olmayıp disiplinler arası niteliğe sahiptir. Mutluluğu anlamlandırmada pek fazla kuramsal gelişme var olmadığından, var olanlarında yetersiz oluşu sebebiyle kuramla araştırma arasındaki ilişkiye hissedilen ihtiyaç fazladır (Onur, 1997). Kişisel yönden yaşam doyumunu açıklayan temel kuramlar şunlardır;

1. Haz ve Acı Kuramı
2. Ereksel Kuram (Belli Noktaya Erişme Kuramı)
3. Etkinlik (Aktivite) Kuramı
4. Tavandan Tabana-Tabandan Tavana Kuramı / Yukarıdan Aşağıya-Aşağıdan Yukarıya Kuramı
5. Bağ Kuramı
6. Yargı Kuramı

2.2.3.1. Haz ve Acı Kuramı

İhtiyaçların giderilmesinde mutluluğun oluşmasında bu kuramın önemli bir etken olduğunu savunmaktadır. İhtiyaçların giderilmesi duygusu bastırıldığında, hazzın daha çok yaşanacağı anlamına gelmektedir. İnsanların hedeflerine ulaşabilmek için sarf ettikleri enerji, olumsuzlukla yani başarısızlıkla sonuçlandığında ciddi derecede acıya dönüşmektedir. Hedefe ulaşıldığında ise büyük bir haz duygusu elde edilmektedir (Houston, 1981; Başer, 2009).

2.2.3.2. Ereksel Kuram (Belli Noktaya Erişme Kuramı)

Bir noktaya erişme (ereksel/ telik) kuramına göre mutluluk, bireyin hedeflerine

ulaşmasının sonucunda kazanılmaktadır (Yetim, 1991). Yani mutluluk, bireyin amaçlarının ve gereksinimlerinin karşılanmasına bağlıdır (Onur, 1997). Bireyin, bazı ihtiyaçları doğrultusunda amaçları oluşur, bu amaçlara ulaşabiliyor olması da mutlu olmasını beraberinde getirmektedir. Murray, ihtiyaçların bireyden bireye değişim gösterdiğini ne sürerken Maslow da, gereksinimlerin evrensel olduğunu savunmaktadır. Kuramla ilgili olarak bu konudaki genel kanı ise mutluluğunun ve ihtiyaçların birbiriyle sürekli ilişki halinde olduğu yönündedir (Yetim, 1991).

2.2.3.3. Etkinlik (Aktivite) Kuramı

Aktivite kuramına göre mutluluk, bireyin aktivitelerinin bir sonucu olarak meydana gelmektedir. Örneğin, yüzme aktivitesinin yüzülerek bitiş noktasına varılan andan çok daha fazla mutluluk vermesidir. Bu kuramın öncülerinden olan Aristo, mutluluğun erdemli olan aktiviteler sonucunda meydana geldiği savunmaktadır. Zor olan aktiviteler bireyde kaygının oluşmasına sebep olurken, kolay olan aktivitelerin bireyde can sıkıntısına sebep olduğu belirtilmektedir. Birey kendi becerilerine uygun düzeyde bir aktivite seçtiği noktada, olayın tamamlanma sürecinde haz meydana gelecektir. Bu kuramcılara göre mutluluk, davranış sonucunda oluşmaktadır (Yetim, 2001). Bireyin becerilere uygun zorlukta seçilen aktivitelerle, daha fazla doyuma ulaşmasının mümkün olduğunu savunulmaktadır (Diener ve vd., 1985).

2.2.3.4. Tavandan Tabana-Tabandan Tavana Kuramı / Yukarıdan Aşağıya-Aşağıdan Yukarıya Kuramı

Modern psikolojide popüler olan bu kurama göre, birey kendi mutluluğunu değerlendirirken geçmiş dönem mutsuzluklarını ve mutluluklarını gözden geçirmektedir (Kozma ve Stones 1980). Bazı dşnrlere göre, mutlu bir yaşam küçük hazların birikimden oluşmaktadır. Tavandan tabana kuramına göre, mutluluk bireyin evrensel bir niteliğidir ve yaşamının birçok noktasında aldığı doyumunu etkilemektedir. Her bireyin olayları algılayış biçimi birbirinden farklı olduğu için tavandan tabana bir süreç gerekmektedir. Ancak bazı olaylar, bütün bireyler için haz verici olabilir, bu durum da tabandan tavana yaklaşımı destekler niteliktedir. Demokritos, mutlu bir hayatın dışsal süreçlerle veya şansla değil, bireyin zihinsel zelikleriyle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Bireyin mutlu olmasında, nelere sahip olduğundan çok, sahip olduğu şeyler karşısında nasıl bir tepki verdiğinin önemli olduğu belirtilmektedir (Yetim, 2001). Tavandan tabana kuramına göre, mutluluk bireyin evrensel bir niteliği olup, bireyin olaylar karşısında tepkilerini belirlemektedir.

2.2.3.5. Bağ Kuramı

Bireylerin yaşadıkları hadiseler veya haller arasında pozitif ya da negatif yönden bir ilişki kurma ihtiyacını ele almaktadır. Kişi, bir olayı veya durumu ilk yaşadığı ân nasıl bir ilişki kurarsa, daha sonra bu olay ya da durumu yeniden yaşadığında aynı bağ devreye girmektedir (Tülek, 2011). Bireylerin belleğinde bağ teorisine göre, mutluluğa ait bir aę bulunmaktadır. Pozitif ağa sahip olan kişilerin olan olaylara pozif reaksiyonlar verdiğini, negatif ağa sahip olan kişilerinse, hadisler karşısında olumsuz reaksiyonlar verdiği ifade edilmiştir (Bower, 1981). Bellek hakkında yapılan çalışmalarda, mutsuz olan kişiler arasında ayrılmış, olumlu olmayan, limitli bir ağın olduğu gözlemlenmiş olup, mutlu kişiler içinde olumlu olan ilişkilere bağlı, zengin bir ağın olduğu gözlemlenmiştir (Yetim, 2001).

2.2.4. Yaşam Doyumu Alanında Yapılan alışmalar

2.2.4.1. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Bazı Araştırmalar

şahin (2018)'in niversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kız öğrencilerin puan ortalamaları erkek öğrencilere göre daha yüksek çıkmasına rağmen, cinsiyet ve yaşam doyumu arasında anlamlı farklılıklar saptanamamıştır. Aydiner (2011)'in yaptığı bir çalışmada ise katılımcıların cinsiyetleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılıklara rastlanmış olup, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek bir puan ortalamasına sahip oldukları tespit edilmiştir. Biçener (2020)'in öğrencilerle yaptığı çalışmada kadın katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamaları erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuş ve anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Atik (2020)'in öğrencilerle yaptığı bir çalışmada sınıf ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Yapılan bir başka çalışmada da Yıldız (2016) sınıf ve yaşam doyumu arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Ayrıca Yelpaze ve Yakar (2019)'da sınıf düzeyi ve yaşam doyumu arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. zkara ve vd. (2015)'nin spor eğitimi alan öğrencilerle yaptıkları farklı bir çalışmada da sınıflar arasında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Atik (2020)'in öğrencilerle yaptığı bir çalışmada spor eğitimi alıp almama ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılıklara rastlanmış olup, spor eğitimi alanların yaşam düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

2.2.4.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Joshanoo ve Javanovic (2020)'in Dünya'nın 166 ülkesinde yürüttükleri ve 1.801.417 kişinin katılımı ile yaptıkları küresel bir çalışmada cinsiyetler arasında bir farkın çıktığını ancak bu farkların düşük düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Kadınlar gelir, eğitim

ve istihdam gruplarında daha yüksek yaşam doyumlarına sahipken; 63 yaşından fazla ve Sahra çölünün alt kısmında yaşayan ülkelerde erkekler daha yüksek skolarlar elde etmişlerdir. Yapılan bu küresel çalışmadan da anlaşılabacağı üzere yaşam doyumu bölgeden bölgeye, eğitim durumuna ve istihdam durumlarından etkilenmektedir. Sporun insanın hem fiziksel hemde ruhsal sağlığı üzerinde etkili olduğu bilinen bir geçrektir. Nitekim yapılan birçok boylamsal ve kesitsel çalışmalarda spor yapmanın yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkisini ortaya çıkartmıştır (Varca ve vd.,1984; Baudin ve vd., 2011; Yazicioğlu ve vd.,2012; Lee ve vd., 2020; Pagan, 2020). Geçmişten günümüze yapılan birçok araştırmada boş zaman aktivitesi ile yaşam doyumu arasında doğrusal bir ilişkinin olduğu anlaşılmaktadır (Kelly ve vd., 1987; Leversen ve vd., 2012; Sevinç ve Özel, 2018; Mutz ve vd.,2020; Gerlich ve Wolbring, 2021).

2.3. Boş Zaman

2.3.1. Tanımı ve Kavramı

İngilizce olarak “leisure” fırsat tanıma, “loisir” yetki vermek, “license” ve onay, “liberty” ile “licere” kelimelerinden boş zaman kavramı meydana gelmiştir (Hacıoğlu vd., 2003). Rekreasyonla alakalı yapılacak çalışmalarda ilk olarak incelenecek mevzuların başlangıcında boş zaman kavramı yer almaktadır. Rekreasyon, öncelikli olarak boş zamanı vakti olan kişilerin boş zamanlarında geçirecekleri faaliyetleri kapsamaktadır (Karaküçük, 1999). Bu kavramla alakalı alan yazınında birden çok tanım bulunur ve bunlardan birkaçı şu şekildedir:

Tezcan (1993), “kişinin kendisi ve başkaları için zorunluluk ve bağlantılardan kurtulduğu kendi seçtiği etkinlikle uğraştığı, bağımsız ve özgür olarak davrandığı zaman” şeklinde boş zamanı ifade etmektedir.

Karaküçük (1999)’e göre, “kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevlerinin dışında kalan ve kişinin kendi isteği yönünde harcayabileceği zamandır”.

Clawson ve Knetsch (1974) boş zamanı “bireyin seçmiş olduğu keyfi bir zaman” şeklinde ifade etmiştir (Aktaran: Tel, 2014).

Boş zamanı Demiray (1987) “dolu olmayan zaman dilimi” olarak açıklamıştır.

Genel anlamıyla boş zaman; kişilerin zorunlu olmadıkça, istekleri ile eğilimleri yönünde dinlenebilmesi, dilediği şekilde vakit geçirmesi, kendini geliştirmesi veya eğlenbilmesi için hakkı olan zamandır (Karaküçük, 1999).

Kişinin mecburiyetleri haricinde yönelimleriyle isteklerine uygun olarak dilediği dinlenebilmesi, eğlenebilmesi, oyalanabilmesi ya da kendisini geliştirebilmesi için hakkı olan zaman dilimi boş zaman ifade edilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Boş zaman, cinsel gereksinimlerin karşılanması, uyku ve yemek gibi fizyolojik, evde yapılması mecburi işler gibi ailesel, iş hayatı, mesleki çalışmalar haricindeki zamanın, tamamıyla kişinin isteğine uygun şekilde yalnız veya bir grup halinde bağımsızca yapılan etkinliklere planlanan zaman dilimidir (Arslan, 1998).

Memnuniyet içeren, seçim hakkı, memnuniyetlik veren, yaratıcılık ile kişisel doyumu maksimuma çıkaran zevklere rehberlik yapan, faydalarıyla hayatının özel alanı olarak boş zaman kavramını tanımlamıştır Dünya Boş Zaman ve Rekreasyon Birliği (Özdemir vd., 2006).

2.3.2. Boş Zaman Tarihi Gelişimi

Tarihsel olarak incelendiğinde her toplumun yapmakta olduğu sürekli işlerin dışına çıkarak, değişik faaliyetlerle kendi yaratıcılıklarını ve enerjilerini farklı alanlarda kullanmayı tercih ettiği görülmektedir. Eski medeniyetlerde insanların doğayla baş edebilme mücadelesi sırasında mağara duvarlarına resim çizebilecek zaman bulması bu düşüncenin en basit örneğidir. Her toplumun kültüründe biraz boş zaman ve boş zaman etkinlikleri için biraz zaman vardır. Endüstri devriminin gerçekleşmesiyle birlikte çalışma yaşamındaki değişimler, insan yaşamının daha planlı hale gelmesine ve çalışma dışı zamanın daha belirgin bir hale gelmesine neden olmuştur. Çağdaş araştırmalar boş zamanları değerlendirmenin kişinin kendisini özgür hissetmesi ve göreceli olarak kendi kendine karar verdiği subjektif bir özellik olduğunu ileri sürmektedir. Boş zaman kavramının nasıl tanımlanacağına ilişkin olarak ortak bir yaklaşımın olmadığı görülmektedir. Genel olarak literatüre baktığımızda boş zaman kavramı diğer zaman alıcı aktivitelere göre tanımlanmaktadır. Bu aktiviteler geçim ile ilgili zaman (tam veya yarı zamanlı iş), var olma ve gereksinimleri karşılamayla ilgili zaman (uyuma, kişisel bakım, alışveriş, tamir vs) ve bunların dışındaki zaman dilimi (boş zaman) olarak isimlendirilmektedir. Uluslararası Boş Zamanları İnceleme grubunun verdiği tanıma göre “Serbest zaman etkinliği, kişinin mesleksi ve toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra özgür iradesi ile girişebileceği dinlenme, eğlenme, bilgi ya da becerilerini geliştirme, toplum yaşamına gönüllü olarak katılma gibi bir dizi uğraştır” (Özekes, 2011).

Serbest zaman kişilerin sosyal hayatlarını daha yüksek bir seviyeye taşıyabilmek için

zorunlu olarak yaptıkları eylemler dışında kendi isteklerine göre değerlendirmede serbest oldukları zaman olarak adlandırılabilir. Rekreasyon ise kişilerin serbest zamanları içerisinde, günlük yaşamın sıradanlığından kurtulmak, eğlenceli zaman geçirmek amacıyla gösterdikleri çeşitli faaliyetleri kapsamaktadır (Mansuroğlu, 2002).

2.3.3. Boş Zaman ile Serbest Zaman Arasındaki Farklılıklar

Serbest zaman; uyku, zorunlu kişisel ihtiyaçlar ve çalışma zamanından arta kalan bölüm; boş zaman ise, kişinin mesleki, ailevi, toplumsal görevlerini ve yaşamını sürdürebilmesi için zorunlu olan durumları yerine getirdikten sonra, hür iradesiyle gerçekleştirebileceği dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini geliştirme, toplumsal yaşama gönüllü olarak katılma gibi uğraşları eyleme dönüştürebileceği zaman dilimi şeklinde tanımlanmıştır. Boş zaman, kişiyi zorlamanın olmadığı veya en az olduğu, kendi seçimlerimize göre tüketilen isteğe bağlı zamandır (www.sporbilimleri.org).

2.3.4. Boş Zaman Türleri

*** Sürelerine Göre Boş Zaman Türleri**

- Uzun süreli boş zaman
- Kısa süreli boş zaman

*** Değerlendirme Amacına Göre Boş Zaman Türleri**

1. İnsanların sosyal etkinliklere katılmak için kullandıkları boş zaman dilimine, sosyal boş zaman;
2. İnsanların acemi olarak, bağımsız ve severek spor yapmak için ayırdıkları boş zaman dilimine, sportif boş zaman;
3. Bireylerin yaratıcı yetenekleri için ayırdıkları serbest zaman dilimine, yaratıcı serbest zaman;

Sıralanan boş zaman değerlendirilmesi “rekreasyon” kapsamına girmektedir (Toksay, 1983).

2.3.5. Boş Zamanların Artışının Sebepleri

Boş zamanlarda yaşanan artışa sebep olarak şunlar sıralanabilir:

*Sosyal, ekonomik ve teknolojik olarak yaşanan değişim ve gelişimler, iş hayatında zaman ve anlayış yönünden meydana gelen değişimler,

* Ekonomik gelirden yaşanan yükselişler veya bireysel harcamalardaki (barınma,

yiyecek, giyim vb.) bireysel kısıtlamalar (tasarruf),

* Ulaşımında sağlanan imkanlara paralel olarak insanların daha hareketli bir yaşam sürmeleri,

* Farklı ihtiyaçların ve beklentilerin olması. Örneğin; sağlıklı yaşam hakkında daha fazla bilgi edinmeleri ve bununla birlikte boş zaman ve iş hayatı arasında bir denge yaratmak peşinde olmaları,

* Kent hayatının yarattığı monotonluk sebebiyle kırsal bölgelere gitme yatkınlığının olması, sayılabilir (Johnson vd., 2000). “Sağcan (1986) boş zamanların artışı 4 boyutta ortaya çıktığını belirtmiştir. Bu boyutlar şunlardır;

- Yıllık izinler,
- Çalışma günlerinin azalması,
- Hafta tatili,
- Emeklilik yaşının öne alınmasıdır.

Bu etkenlerin hepsi, turizm ve rekreasyonun gelişmesine katkıda bulunmuştur. Fakat bunların en etkili olanı 1930’larda başlayarak birçok ülke tarafından kabul edilen çalışanların büyük bir bölümünün yer değiştirip rekreasyon faaliyetlerine katılmalarını sağlayan yıllık ücret izin hakkının genelleştirilmesidir. Bu hakkın çoğunlukla yaz dönemlerinde kullanılması kitle turizmini geliştirmiştir. Gelişmiş ülkelerde geçmişten bugüne çalışma saatleri haftada 40 saate düşürülmüştür. Bu gözlemler Jean Fourastre’nin 1975’te “çalışma süresinin haftada 30 saate ineceği” şeklindeki iyimser düşüncesini kanıtlamaktadır. Bu durum boş zamanı ya daha fazla para kazanmak için üretimde, ya da tüketimde özellikle üçüncü sektör olan hizmet sektöründe kullanma imkânı yaratacaktır (Sağcan, 1986; Hacıoğlu vd., 2009).”

2.3.6. Bos Zamanları Değerlendirmenin Yararları

Curtis (1979) boş zamanları değerlendirmenin yararlarını temel olarak üç ana başlıkta toplamıştır. Bunlar; fiziksel, psikolojik ve sosyal yararları olarak sıralanmaktadır.

2.3.6.1. Fiziksel Yararları

Hayatın ilerletilebilmesi için hareket gereklidir; yemek yeme, yürüyüş, çeşitli hareketlerde bulunulması gibi. Sağlıklı gelişim ve yaşamı sürdürmek için uygun bir fiziksel yapı ve fiziksel aktivite elzemdir. Araştırmalar düzenli fiziksel aktivite, şişmanlığı, kalp ve

dolaşım sistemi hastalıklarını, yüksek tansiyon, kolesterol, çeşitli kas ve eklem rahatsızlıklarını vb. gibi önüne geçmede etkili olduğunu göstermektedir. Egzersizle sağlığı korumak bilimsel dayanağı olan bir gerçektir (Züal, 2002). Sağlık bir bütün olarak ele alınmalı ve insanın psikolojik ve fiziksel yaşamını kapsadığı unutulmamalıdır. Spor, sağlıklı olma, sağlıklı yaşama yöntemidir. Spor sadece sağlık üzerinde etkili bir fonksiyondur demek doğru değildir. Pek çok olumlu sonucu vardır (Erdemli, 2002).

2.3.6.2. Psikolojik Yararları

Günümüzde insanın yaşamında bulunan yoğunluğu ve problemler vücut fonksiyonlarına zarar vererek yorulmasına ve direncinin düşmesine sebep olabilir. Çağdaş hayatın neden olduğu çeşitli stres sebepleri ve bunlara karşı olan bireyin tepkileri, son derece önemli bir rahatsızlığı ortaya çıkarmaktadır. (Karaküçük, 1999) Bu tip olaylardan uzaklaşmak için insanlar farklı ortamlar içerisine girip moral bulmak isterler. Bu gibi ortamlar bireyler için dinlenmek, eğlenmek, değişiklik yaratacak ve kendisini yenileyecek olan boş zaman faaliyetleridir. Ayrıca doğru şekilde değerlendirilmeyen boş zamanlar kişilerde problemler oluşturabilmektedir. Bu problemler kişilerin zararlı olabilecek arkadaş grupları içine bulunmasına, alkol, uyuşturucu kullanımı, ruh hali bozukluğu, rahatsızlıklara ve türlü suçlara sürükleyebilmektedir (Atmaca, 1997). Boş zamanların değerlendirilmesinin psikolojik yönden faydaları şu şekilde sıralanabilir; birey boş zamanlarını olumlu şekilde değerlendirerek fiziksel, zihinsel ve toplumsal etkenlerin bütünleşmesinden doğan kişilik sahibi olur. Bireylerin dürüst, adil, hoşgörölü, kibar ve anlayışlı olmalarına katkıda bulunur. Saldırganlık eğilimlerinin düşmesi ve cinsel gerginliklerin ortadan kaldırılması boş zamanların değerlendirilmesi aracılığıyla gerçekteşebilir. Boş zaman etkinlikleriyle birey herhangi bir gruba, takıma veya organizasyona katılarak yalnızlığını giderebilir. Birey bu faaliyetlerin içinde bulunarak, dışa dönük kişilik geliştirme olanağına sahip olur (Gedik, 1985). Birçok psikiyatrist rekreasyonu dengenin ve mutluluğun yakalanmasında etkili bir varlık olarak görmüşlerdir. Boş zamanları değerlendirme sadece hastalıkların önlenmesi için değil aynı zamanda psikolojik sağlığın oluşması için de bir araçtır. Psikiyatristler, rekreasyonun zihinsel ve duygusal rahatsızlıkları önlediğine inanırlar (Kraus, 1977).

2.3.6.3. Toplumsal Yararları

Doğal özelliklerinden dolayı insanlar sosyal özellikleriyle varolmuşlardır. Kişiler birbirleriyle olan bağlantılarında sadece temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayamazlar. Aynı zamanda bir takım toplumsal gereksinimlerini de giderirler. Uzun bir süreç olan

sosyalleşmede, boş zaman aktiviteleri de sosyalleşme açısından bir hizmet sürecidir. Bireyin boş zamanlarda kazandığı davranışlar bütün yaşamı etkileyebilir. (Kılbas, 1994). Aile ve arkadaş grupları sosyalleşme sürecinde büyük önem arz eder. Grup halinde yapılan faaliyetlerde katılımcılar sosyal ihtiyaçlarını karşılar veya ortamları hazırlar. Bu durum bireyde tatmin yaratır ve kendini tanımasına yardımcı olur. Boş zaman faaliyetlerine katılan birey kendisi için ikinci bir kimlik yaratma sürecine girmiş olur ve bu etkinliklerine katılmak, katılanların sosyal statüsünü yükseltir (Cordes ve İbrahim, 1991). Ekip halinde yapılan boş zaman faaliyetleri katılımcılar arasında bir dayanışma ortamı oluşturmaktadır. Çağdaş insan yeterli zamanı ve maddi imkânı oluşturduğunda, sürekli yeni ve özgün aktivitelere yönelecektir. Bu etkinliklerle kişiler birbirini tanımakta, ilişki kurmakta ve yakınlaşmaktadırlar. Böylece boş zaman faaliyetleriyle toplumda yaşamın niteliği gelişim göstermekte ve yaşam daha zengin bir konuma gelmektedir (Tezcan, 1977).

2.3.7. Boş Zaman Seçimlerini ve Katılımları Etkileyen Faktörler

Boş zaman davranışını etkileyen faktörler yanında boş zaman faaliyetlerinin seçimini etkileyen faktörler de bulunmaktadır. Torkildsen (2005) boş zaman seçimlerini ve katılımları etkileyen faktörleri 3 gruba ayırmıştır:

2.3.7.1. Kişisel Faktörler

Kişinin ihtiyaçlarını, ilgilerini, davranışlarını, yeteneklerini ve yetiştirme şekilleriyle kişiliklerini içerir.

2.3.7.2. Fırsat Faktörleri

Kaynaklar, imkânlar, programlar, aktiviteler ve bunların kalitesi, cazibeleri ve yönetimlerini içeren faktörlerdir.

2.3.7.3. Sosyal Faktörler ve Maddi Durum

Gelirleri, meslekleri, kendi idarelerindeki sosyal ortamlarında bireylerin kendilerini buldukları durumları ve onların maddi durumlarını içerir (Köybaşı, 2006). Millen (1983) ise boş zaman kullanımına etki eden bu faktörlere sosyal, ekonomik, meslek, yaş ve cinsiyet ile demografik gelir gibi faktörleri de eklemektedir.

2.3.8. Boş Zaman Faaliyetlerine Katılımı Engelleyen Faktörler

Bireylerin veya toplumun rekreasyonel etkinliklere katılabilmesi ya da katıldıkları boş zaman etkinliklerini daha iyi şartlarda yapabilmesi için çeşitli kriterlerin oluşması gerekmektedir. Bu kriterlerden en öncelikli olanları ise zaman, yeterli ekonomik güç ve boş

zaman etkinliklerinin yapılabileceği alanların varlığıdır. Boş zaman etkinliklerine katılmayı engelleyen veya destekleyen birçok faktör bulunmaktadır ancak etkinliklere katılımı etkileyen faktörleri dört ana başlık altında toplayabiliriz; sezonluk engeller, finansal kaynaklar ve rekreasyon alanlarının ulaşılabilir olması, cinsiyet ve sosyal sınırlama, fiziksel kaynaklar ve moda (Hall ve Page, 2006; Sevil vd., 2012).

2.3.8.1. Sezonluk Engeller

Boş zaman etkinliklerinin yapılacağı doğal etmenler (mevsim, günlerin uzunluğu gibi) faaliyetlere katılıma etken olabilmektedir. Özellikle açık alan boş zaman etkinlikleri doğa olaylarına büyük oranda bağlılık göstermektedir. Hava şartlarının olumsuz olduğu günlerde boş zaman aktivitelerine katılımın daha az olduğu söylenebilir. Ancak kayak, snowboard gibi bazı rekreasyon etkinliklerinin gerçekleşmesi ise aksine kar yağışını gerektirir. Kapalı alanlarda yapılan boş zaman etkinlikleri ise bu olaylardan daha az etkilenmektedir. Aynı zamanda kişiler, sıcak günlerde kapalı alanlar yerine; boş zaman etkinlikleri için deniz kenarı, ormanlık gibi alanları daha çok tercih ederler (Hall ve Page, 2006; Sevil vd., 2012).

2.3.8.2. Finansal Kaynaklar ve Rekreasyon Alanlarının Ulaşılabilir Olması

Yaşanılan fiziki çevre kişinin yalnızca katılımcı olmasını değil, birçok kez katılacağı boş zaman etkinliğinin seçimini de etkileyebilmektedir. Çünkü; insanlar öncelikle yakın çevresindeki tesis ve alanları öğrenir ve bu alanlarda yapabilecekleri etkinlikleri tercih ederler. Bu yüzden şehir içi rekreasyon alanlarının yakınlık ve güvenlik nedeniyle daha çok tercih edildiği düşünülebilir. Ancak ulaşım için şahsi araçları bulunan insanlar yaşadıkları yere uzak alanlardaki boş zaman etkinliklerini de tercih edebilmektedir (Hall ve Page, 2006; Sevil vd., 2012). Gelişmekte olan ülkelerde boş zaman faaliyetlerine kaynak sağlanmasının güç olduğu söylenmektedir. Çünkü; bu ülkelerde diğer yaşamsal ihtiyaçların temini daha önemli olduğu belirtilmektedir. Boş zaman faaliyetlerine katılımı etkileyen diğer bir unsur ise kişinin ekonomik durumudur. Kişinin geliri yüksek ise rekreasyon etkinlikleri çeşitlenmekte ve fazlalaşmakta olduğu söylenebilir. Ayrıca rekreasyonun birçok çeşidi belli bir masraf gerektirebilir. Özellikle aktif rekreasyon etkinliklerinde spor aleti ve giysi gibi birtakım harcama kalemleri bulunduğu bilinmektedir (Torkildsen, 1999).

2.3.8.3. Cinsiyet ve Sosyal Sınırlamalar

İş sahibi olan kadınlar, çalışan erkeklere göre daha az boş zamana sahip oldukları söylenebilir. Kadınlar iş dışındaki zamanlarının büyük bir kısmını ev işleriyle uğraşarak

geçirdikleri düşünülmektedir. Özellikler çocuk sahibi kadınlar çalışma saatleri ve ev işlerine ayırdıkları zamandan arta kalan saatlerinin büyük bir kısmını da çocuklarıyla ilgilenerek geçirmektedirler. Toplumda bu görevlerin kadının yükümlülüğü olduğuna dair bir bakışın hâkim olmasıdır bu durumu destekler nitelikte görülebilir. Cinsiyet faktörünün haricinde sosyal faktörler de bulunmaktadır. Özellikle inanç faktörünün sosyal baskı ögesi olarak kullanıldığı yerlerde, boş zaman faaliyetlerine katılımın sosyal baskı yoluyla önüne geçilebildiği veya teşvik edildiği söylenebilir (Broadhurst, 2001).

2.3.8.4. Kaynaklar ve Moda

Yaşadığımız dönemde boş zaman faaliyetleri yaşamın önemli bir parçası haline geldiği gözükmemektedir. Yaşam koşullarındaki değişiklik ile insanların ihtiyaç ve zevkleri de değişiklik göstermiş ve insanlar yeme, içme, barınma gibi temel ihtiyaçlarının yanında ruhsal ihtiyaçlarını da giderebilecekleri faaliyet alanlarının arayışı içerisine dahil olmuşlardır. Bu yüzden ki rekreasyon alanlarına olan ilginin giderek arttığı görülmektedir. Bu faaliyetler ile insanlar hem fiziksel hem de ruhsal tatmin duygusuna ulaşabilmektedirler. Faaliyetlere katılımcıların artış göstermesi ve katılımcıların niteliğinin çeşitlilik oluşturmaları rekreasyon alanlarının sayısının artmasını etkilemiştir. Rekreasyon etkinliklerinde insanlar genellikle kendilerine daha yakın olan rekreasyon alanlarını tercih ettikleri ancak popüler rekreasyon alanlarının ziyaretinde mesafe faktörünün önemi olmadığı gözlemlenmektedir. Popülaritesi yüksek olan rekreasyon alanları mesafe gözetmeksizin ziyaret edilebilmektedir (Broadhurst, 2001). Yukarıda başlıklar halinde sıralanan faktörlere ilave olarak aşağıda sıralanan faktörler de boş zaman faaliyetlerine eğilimi etkileyici nitelikte olabilir; • Eğitim düzeyi • Aile yapısı • Yaş • Meslek • Şehirleşme • Nüfus artışı ve hareketliliği • Teknoloji • Kitle iletişim araçlarının etkisi, reklam • Kültürel etki • Çevre bilinci • Değişen yeni sağlık bilinci Rekreasyon merkezleri de boş zaman faaliyetlerine katılımı etkilemektedir (Broadhurst, 2001; Hall vd., 2006).

2.3.9. Üniversite Öğrencileri ve Boş Zaman

Eğitim kurumları toplulukların yaşamında önem arz eden bir yere sahiptir. Latince “Üniversitas” sözcüğü üniversite kelimesinin kökeni oluşturur ve anlamı ise öğrenci loncasıdır. Üniversitenin kelimesinin başlangıcı “bilgilerini paylaşmak ve aktarmak için bir araya gelen bilgiler topluluğu”ndan oluşmaktadır (Akyüz, 2003).

Üniversite kurumlarının misyonu evrene geniş bir perspektiften bakan, hürriyetini sahip olmasını ve bu hürriyeti devam ettirmesini bilen “insanlar” büyütmektir (Gökçe,

1990). Üniversite kurumu yaşadığı toplumu ve o toplumun kültürünü aksettiren bir köprü olduğu kadar, üniversiteler yaşadığı toplum ve o toplumun kültürü tarafından da şekil alır. Şayet şimdiki kültürün gereksinimleri türlü ve karmaşıksa üniversitenin işlevi de benzer biçimde ortaya çıkacaktır. Bu nedenle, değerine göre rekreasyon eğitimiyle vakti birbiriyle ilişkilendirmeyi öğrenebilmeli ve kişiliğe tesir eden taraflarından nasıl faydalanılacağı bilinmelidir. Boş zamanın üretilmesi ve bu zamanın kullanılması, nelere ilgi duyduğunun bilinmesi öğrenme mesuliyetinin paylaşılmasıyla olması mümkündür (Hacıoğlu vd., 2003).

Rekreasyonel çalışmalar, bireylerde zihinsel performansın çoğalması, yaratıcılığın gelişmesi ve kültürel gelişimler bakımından önemli bir yere sahiptir. Üniversitelerde akademik açıdan eğitim gören öğrencilerin, sosyal ve bilimsel yaşamda başarılı olabilmeleri, akademik alt yapıyla, kültürel, beceri ve sosyal donanımlarıyla bütün olmasıyla gerçekleşebilir (Yağmur, 2006). Üniversiteyle birlikte boş zamanların değerlendirilmesi hususunun da incelenmesi gerekmektedir (Alay, 2000).

Şimdiki okullarda boş zaman eğitimini önemli kılan nedenleri şu biçimde sıralayabiliriz (Tezcan, 1993).

- Toplumsal statü elde etmek,
- Okul içi ve dışı etkileşimin gerçekleşmesi için
- Eğitimcilerin eğitilebilmesi,
- Sosyalleşme için,
- Kültür aktarımını sağlama,
- Okul başarısını belirlemek,
- Oyunun eğitsel bir vasıta olarak ele alınmasından,
- Eğitim amaçlarının gerçekleşmesini desteklemek için.

Genç öğrencilerin boş zamanlarını geçirecekleri yerlerin mevcut olmaması gençlerin bedensel ve ruhsal gelişimlerini negatif doğrultuda etkileyebilecek yerlere kaymalarına neden olabilir. Kötü bir ortam içerisinde bulunmaları ya da doğru olmayan arkadaşlıklar kurmaları neticesinde uyuşturucu gibi sağlığa zarar veren maddeleri kullanan, şiddete meyilli, gençlerin ve çocukların sayılı verilere göre çoğalmaktadır (Büküşoğlu ve Bayturan, 2005).

Üniversiteliler üzerindeki birtakım araştırmalarda, üniversite gençliğinin

çoğunluğunun boş zamanlarını nasıl değerlendirecekleri konusunda bilgi sahibi olamadıklarını veya etkin olmayan faaliyetlerle geçirdikleri, fakat olanakları olmasında da birçok etkin faaliyetlere katılmaya meyil gösterdikleri ortaya konmuştur (Demir, 2003). Pozitif şekilde değerlendirilen boş zamanların toplumsal ahengin güç kazanmasında fayda sağlarken, bilhassa gençleri kötü huylarından koruyabildiği düşünülmektedir (Dieter, 1998). Bunlarla birlikte boş vakitlerde müzikle vakit geçirme, karşı cinsten bir arkadaşla gezip eğlenme, arkadaşlarıyla kantinde sohbet etmek, cafede vakit geçirme gibi aktivitelerin üniversite öğrencilerine çok ilgi çekici gelmediği de tespit edilmiştir (Kır, 2007).

2.3.10. Boş Zaman Alanında Yapılan Çalışmalar

2.3.10.1. Boş Zaman ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Bazı Araştırmalar

Önal (2017)'in 750 üniversite öğrenci ile yaptığı çalışmada boş zaman tutumunun cinsiyet açısından anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Bölükbaş (2019)'ın üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada bilişsel, davranışsal ve duyuşsal boş zaman tutumlarında anlamlı farklılıklara rastlanmış olup, kadınların erkeklerden daha yüksek boş zaman tutumuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Erkan ve vd. (2021)'nin Covid-19 pandemisi döneminde spor bilimleri öğrencileri ile yaptıkları çalışmada da kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha yüksek boş zaman tutum düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayhan ve Özel (2020)'in üniversite öğrencileri yaptıkları çalışmada ise cinsiyet açısından herhangi anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Çelik (2014)'in öğrencilerle yaptığı çalışmada katılımcıların sınıfları ile bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boş zaman tutumlarında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Yıldırım (2019)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı farklı bir araştırmada da katılımcıların sınıfları ile boş zaman tutumları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Demir ve Alpullu (2020)'nin yaptığı bir başka çalışmada da sınıf ve boş zaman tutumu arasında bir farklılığa rastlanmamıştır. Yıldırım (2019)'ın yaptığı bir çalışmada bilişsel boş zaman tutumu ile spor eğitimi alıp almama arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş, diğer boş zaman tutumlarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Akyüz (2015)'ün üniversite öğrencileri yaptığı çalışmada ise bilişsel ve davranışsal boş zaman tutumunun spor eğitimi alan katılımcılarda anlamlı şekilde farklılaştığı anlaşılmaktadır.

2.3.10.2. Boş Zaman ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Fiziksel aktivite katılımının boş zaman tutumu üzerindeki etkisi farklı örneklem gruplarında yapılan birçok çalışma ile ortaya konulmuştur (Chiu,2009; Gökyürek, 2016; Min-Hau ve Philips, 2002). Bireylerin kişilik özellikleri açısından boş zaman tutumları, boş

zaman tercihleri ve katılımın ciddiyetini araştıran birçok çalışmaya rastlamak mümkündür (Leckey ve Mannell, 1999; Moghadam, 2011; Daud ve vd.,2020; Soybalı ve vd., 2020; Işık, 2014; Işık,2017). Kişilik özellikleri bireyin katılmış olduğu aktivitenin tercihini de o aktiviteye karşı geliştirdiği tutumuda etkilemektedir. Gelişime açık bireylerin yeni sportif etkinlikleri deneyimlemeleri oldukça muhtemeldir. Literatür incelendiğinde boş zaman tutumu ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkiler tespit eden birçok çalışmaya rastlamak mümkündür (Belo ve vd., 2020; Choi ve Yoo, 2017). COVID-19 kapanma süreci boyunca boş zaman aktivitelerine katılım sağlayamayan bireyler arasında yaşam doyumu düzeyinin önemli derecede değişim gösterdiği yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur (Abdulwahhab, 2020; Satıcı ve vd., 2020; Zhang ve vd., 2020; Kim ve Cho, 2020; Kantartzi ve Karlis, 2020). Özellikle sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere daha sık katılım sağlayan üniversite öğrencileri arasında bu durum daha net bir şekilde izlenebilmektedir (Habe ve vd.,2021; Rogowska ve vd.,2020).

2.4. Tutum

2.4.1 Tanımı ve Kavramı

Tutumlar, ferdi aksiyona yönelten vasma sahiptir. Deneyimlerin yeterli olması nihayetinde ve geniş zaman dilimi arasında tutumlar insan davranışlarına klavuzluk edecek yaygınlaşmış değerler durumuna gelmektedirler. Başka bir söyleyişle tutumlar zaman dilimi içerisinde etkileşirler, deneyimlenirler, birbirlerini değiştirerek ve birbirlerine tutulmuş daha geniş çaplı yapılardır. Bu geniş çaplı yapılar zaman içinde fertlere yerleşerek davranış karakterleri kazanır. Başka bir taraftan bakılırsa, tutumlar, planlanmamış (informel) ya da planlanmış (formel) öğrenmelerin kararıyla oluştuğuna bakılırsa, bilinmeyen ve değişik öğrenme tecrübelerinin neticesinde değişiklik gösterir. Fakat oturmuş tutumları değiştirmek kolay değildir. Tutumların kişiyi eyleme sevk etmesi; faydalı, güzel ve iyi görmüş olduğu şeyleri arzu etmesinden ve elde etmek için gayret sarf etmesindendir. Böylece fert, hareketlenir. Faydalı olmayandan korunmak için tedbirler alır ya da tedbirlerin alınması yönündeki çabalara yardım eder (Ünal, 1981).

Tutumun ilmi şekilde ele alınması 19. yy'a dayanır. Latince "harekete hazır" manasına gelen tutumla alakalı alan yazın incelendiğinde, bu kavramla alakalı muhtelif tanımlar görülebilir. Tanımların hemen hemen hepsi tutumu, herhangi bir konum karşısında ferdin zihnini hazırlayan olarak tanımlamaktadır. (Arkonaç, 2001). Tanımlardan birkaçı şu şekildedir;

Kişinin herhangi bir gruba, bireylere, vakalara ve oldukça muhtelif pozisyonlara karşın şahsi aktivitelerindeki tercihiine etki eden edinilmiş tinsel haldir tutum (Senemoğlu, 2004).

Ünal (1981) Tutumu, “bir reaksiyon ya da belli türde dikkat veya aktivite hazırlığı” şeklinde de tanımlamıştır. Böylece, tutum tavrı değil, tavrın ilk şartıdır. Ona bakılırsa, tutumlar, eylem için kılavuz; reaksiyondan önce, yeni kazanılmış tecrübelerin değerlendirildiği ve başvuru yapıldığı zihinsel hallerdir.

Sade şekliyle tutum kişileri bir şeye hayır demeye veya evet demeye, onaylamamaya veya onaylamaya, kabul etmemeye veya etmeye çağırır. Diğer bir deyişle, fertleri aksiyona yönelten bir boyuta sahiptir (Akgül, 2011).

Tutum Ülgen (1994)’e göre, öğrenmeyle edinilen, kişinin davranma biçimlerini yönlendiren ve karar sürecinde tarafgirliğe neden olan olgu şeklinde ifade edilmiştir (Ünal, 1981).

2.4.2 Tutumun Özellikleri

Bu zamana kadar yapılmış tutumla ilgili çalışmalardan yola çıkarak, tutumun farklı özellikleri aşağıda belirtildiği şekilde sıralanmıştır (Tavşancıl, 2002):

- Bir tutum konusuna ilişkin olumsuz veya olumlu bir tutum geliştirilmesi, fakat o tutum konusunun diğer tutum konuları ile kıyaslaması sonucunda ortaya çıkar.

Tutumlar kişi ile tutum arasındaki bağlantıda sistem olmasını temin ederler. Öğrenme kademe kademe biçimlendiğinden, insanın etrafını tanınması ve anlamasına da yardım eder.

- İnsan-tutum konusu bağlantısında tutumların belirlemiş olduğu bir tarafgirlik meydana çıkar. Kişi, tutum konusuna ait bir tutum teşkil ettikten sonra ona tarafsız olamaz.

- Tepki şekli olamayan tutum; daha çok reaksiyon verme eğilimidir. Kısacası; tutumlar reaksiyonda bulunmaya ait bir eğilimdir.

- Yaradılıştan itibaren olmayan tutumlar, sonradan yaşanılarak elde edilir. Kişi tutumları sosyalleşmesi esnasında öğrenmektedir. Tutumlar, yaşanılarak öğrenilir ve zamanla kaybolmazlar, belirli bir zaman süreklilik göstermektedirler. Kişi hayatının belirli zamanlarında farklı düşünceye sahip olmazlar.

- Bireysel tutumlar gibi sosyal tutumlar da mevcuttur. Sosyal Tutumlar; sosyal değer, nesneler ve gruplara yöneliktir.

- Tutumlar, kişilik ve güdülerle bağlantılıdır. Böylece, kişilerin büyüdükten sonra da bütün ve yansız biçimde çalışma yapması yerine, önceden tutum ve düşünce geliştirmesinde mühim yeri vardır (Ünal, 1981).

- Tutumlar olumsuz veya olumlu davranış biçimi kazandırabilir.

2.4.3 Tutumun Kaynağı

Tutumun açıklanması, niteliklerinin bilinmesi ve fonksiyonlarının kavranmasının yanı sıra, onların kökenini veya farklı bir anlatımla nereden ve nasıl meydana geldiklerinin bilinmesine de önem duyulmuş ve bu nedenle araştırmayla ilgili olduğu kanaatine varılmıştır. Tutumlar, bebeklikten itibaren, bireyin tüm yaşamı boyunca gelişirler. Tutumların meydana gelmesinde çocukluk dönemleri önemli ve anlaşılması zor yıllardır. Tutumlar, öğretmenlerin aile fertlerinin, komşuların, arkadaşların, vb. kişilerle bağlantıların sonucunda ortaya çıkar. Bu nedenlerin her bir tanesinin, tutumların oluşumunda ve değişiminde çeşitli kademelerde tesiri vardır (Ünal,1981). Tutumların meydana gelmesinde rol üstlenen birtakım faktörler vardır. Genel olarak bunlar;

- Tutum konusuyla direk tecrübe,

- Diğerlerinden öğrenme,

- İlişkilendirme (association),

- Kalıtsal aktarım ve- Fizyolojik faktörler neticesinde oluşmaktadırlar (İnceoğlu, 2004).

2.4.4 Tutumun Öğeleri

Tutumu meydana getiren farklı faktörler bulunur ve bu faktörler “tutumun öğeleri” şeklinde isimlendirilirler. Bahsedilen bu unsurları İnceoğlu (2004), aşağıda belirtildiği gibi sınıflandırmıştır:

- Davranışsal öğe: Kişinin tutum konusuna ait davranış eğilimiyle ilgilidir (Gül, 2008).

- Bilişsel öğe: Kişinin, tutumun konusu olan nesne veya duruma ait sahibi olduğu iman ve bilgilerin hepsidir (Gül, 2008).

- Duyuşsal öğe: Tutumun kişiden kişiye değişen ve dürüstlikle ifade edilemeyen, tutum konusundan sevme veya sevmeme halidir. (Baysal ve Tekarslan, 1996).

Genelde toplum, toplumu meydana getiren bağlantılar ve hadiselerle daha kalıcı

nitelikleri ölçülmesi ve ortaya çıkarılması için oldukça gayret sarfetmiştir. Ancak kişilerin tutumlarını direk olarak gözlemek imkansızdır. Bununla birlikte, kişilerin eylemlerinin, kendilerine has tutumlardan kaynaklandığı yaygın olarak çok düşünülmektedir. Tutumların araştırılmasının nedeni; davranışları değerlendirmenin yerini alan herhangi bir şeyin yanında olması kimi zamanda eylemleri öngörmeyi elde ettiklerinin görüşüdür. (Özgüven, 1994).

Ünal (1981), tutumların değerlendirilmesinin gereğine ve önemine inanılmaktadır. Gerekliğin sebebinin gelecek yıllardaki eylemlerin çıkarsana bilmesine imkan sağlaması olarak izah edilmiştir.

Farklı yöntemlerle tutumları ölçümleri vardır. Baysal (1981), bunları aşağıdaki şekilde gruplandırabiliriz;

- Bireye verilen bazı tarafsız görev ve işleri yapması tarzının izlenmesine dayalı ölçümler ve kişinin fizyolojik reaksiyonlarına dayanan ölçümlerdir.
- Kişinin tamamen olmasa da kısmen yapılandırılmış bir uyarıcıyı anlatma şekline göre yapılan ölçümlerdir.
- Görünen eylemin izlenmesine dayanan ölçümler,
- Kişinin kendi anlattıklarına dayanan ölçümlerdir.

2.4.5 Tutum ve Boş Zaman

Boş zaman tutumu; boş zaman faaliyetlerine ve boş zamanın değerlendirilmesine yönelik düşünceleri, hisleri, hareketleri, duygu, hatıra ve bilgilerden toparlanarak oluşan pozitif yahut negatif reaksiyonlar ya da yönelimlerdir. Gezmekten hoşlanan kişi, spor faaliyeti yapmaktan kaçınabilir ya da etrafa pozitif tutumu olan kişi trekking gibi doğa ile iç içe olan faaliyetlere yönelebilir (Akgül, 2011). Boş zamana yönelik oluşan tutumların, önceden temas edilen tutum tanımlamalarında olduğu gibi davranışsal, duyuşsal, bilişsel olmak üzere üç unsuru vardır. Unsurları bir örneklem üzerinden ele alacak olursak; “boş zaman faaliyetleri kişiye mutluluk hissi verir” cümlesi bilişsel ögeyi; “boş zaman faaliyetlerimden zevk alırım” duyuşsal ögeyi; “boş zaman faaliyetlerine sıklıkla katılırım” cümlesiye davranışsal ögeyi ifade etmektedir (Akgül, 2011).

2.4.5.1. Davranışsal Tutum

İnsanların sözlü olarak ve fiziki olan hareket ve tavırlarından gözlemlenebilen, tutum ögesine karşı olumlu veya olumsuz davranma eğiliminden oluşur. Kişinin normları, alışkanlıkları, alt kültürlerin kişi üzerindeki etkisi, tutum konusunun bireyin hoşuna gidip-

gitmeme durumları, kişi davranışı üzerinde etkiye sahiptir. Örneğin; spor yapmaya pozitif bakan (duyuşsal öge) bir birey, spor salonuna kayıt yaptırarak, bu konuda olumlu bir davranış sergilerken; hareketsiz hayatın olumsuzluklarını ve zararlarını bildiği (bilişsel öge) halde bu halden rahatsız olmayan biri spor yapmayabilir. Bu durumdan çıkarılabilecek sonuç, bu üç öge aralarında sürekli iletişim durumundadırlar. Bundan ötürü, kişinin belirli bir yönde davranma eğilimi, bir tutum nesnesine karşı olan olumlu-olumsuz tavrı değiştiğinde farklılaşabilir (Akgül, 2011).

2.4.5.2. Duyuşsal Tutum (Duygusal)

İnsanın herhangi etkileşime, etrafıyla ilgili olabilecek bütün uyarıcılara yani tutum öğelerine ilişkin duygu ve heyecanlarından, pozitif ve negatif değerlendirmelerinden oluşur (Taylor, Peplau & Sears, 2007; Akgül, 2011). Gerçek bilgiler, insanlara herhangi bir tutum nesnesinin olumsuz olduğunu ifade etse de birey bu nesneden haz almaya devam edebilir ve hoşlandığı için olumlu düşünceleri süreklilik gösterebilir (İnceoğlu, 2000; Akgül, 2011). Duyuşsal tutum kişinin herhangi bir nesneye karşı duygusal tepkileridir.

2.4.5.3. Bilişsel Tutum (Zihinsel)

Bireyin çevresinde bir takım çevresel uyarıcılar vardır. Kişiler bu uyarıcılar hakkında doğrudan veya dolaylı olarak çeşitli bilgi, inanç veya tecrübeye sahip olabilirler. Buna istinaden, tutumların bilişsel öğeleri, insanların belirli bir tutum nesnesine ilişkin bilgi, olgu ve inançlarının da dahil olduğu düşüncelerinden oluşur (Taylor vd., 2007; Akgül, 2011). Kişinin zihninde olan bilgiler gerçeği ne kadar yansıtırsa tutumlar da o derece kalıcı olabilmektedir. Bilgiler değiştikçe tutumlarda değişme gösterecektir.

2.4.6. Boş Zaman Tutumunun Meydana Gelmesi ve Değişkenliği

Tutum kişiyi eyleme yönlendiren bir niteliğe sahiptir. Boş zaman tutumu ise; boş zamanın kendisine ve faaliyetlerine yönelik fikir, duygu ve davranış şekillerini tecrübe, duygu, anı ve bilgilerden harmanlanarak oluşan olumlu ya da olumsuz tepkilerdir veya eğilimlerdir (Teaff, 1975; Akgül, 2011). Kentleşme sürecinde bireylerin tutumlarında ve davranışlarında oluşan değişimlerin birçok çeşidi mevcuttur. Bunların içerisinde en önemlileri bireylerin şehirde kalış süresi ve gelir düzeyleridir. Göç yoluyla kent merkezlerine yerleşen kişilerin, şehirde kalış süreleri ve gelir düzeylerine paralel olarak çeşitli konulardaki tutum ve davranışlarında değişimler meydana gelmektedir (Ramsay, 2005; Akgül 2011). Kişilerin boş zaman tutumlarının oluşumuna ve değişime uğramasına sebep diğer bir unsur ise değişmekte ve gelişmekte olan teknolojidir. Çoğunlukla, teknolojik

gelişmeler kişiler ve toplumlar arası değişmelere sebebiyet vermektedir. Üretim, ulaşım ve iletişim araçlarında meydana gelen bu değişimler, kişilerin tutumlarına da etki etmektedir. Bu durum, kırsal veya kentsel bölgelerde yaşayan insanların tutumlarında da benzerliklere yol açmaktadır (Şerif ve Şerif, 1996; Akgül 2011).



3. GEREÇ YÖNTEMLER

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide boş zaman tutumunun aracılık rolünün belirlenmesini ortaya koymaktır. Ayrıca tüm değişkenler ile hangi demografik özellikler arasında bir fark olup olmadığını anlamaya çalışmaktır.

3.1. Araştırmanın Evreni

Araştırma grubunun evrenini, Trabzon Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden oluşturmaktadır.

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Çalışmanın örneklem grubunu ise; basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi'nde lisans eğitimi gören öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmaya gönüllü olarak katılan 309 kadın ve 155 erkek olmak üzere toplam 464 öğrenci ($\bar{X}_{yaş}=22.00\pm3.88$) katılmıştır.

3.3. Araştırma Tekniği ve Protokol

Araştırmanın uygulanma kısmına geçilmeden ilk olarak kişi ve kurumların onayı alınmıştır. Öncelikle Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı başkanlığıyla gerekli aşamalar geçilerek Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tıp Fakültesinden Etik Kurul raporu alınmıştır (Bak. Ek-3 Etik Kurul Yazısı). Ardından dört bölümden meydana gelen ölçeklerimiz örneklemde belirtilen kişilere, Google Formlar kullanılarak katılımcılara tam olarak doldurulması sağlanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Birinci bölümde öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm, aile gelir durumu, düzenli fiziksel aktiviteye katılıp-katılmadığı ve katılıyorsa haftada kaç kez katıldığı, boş zaman değerlendirmesinde zorluk yaşıyıp-yaşamadığı ve boş zamanlarını nasıl değerlendirdiği gibi bilgileri edinmek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.4.2. Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği

İkinci bölümünde Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilen ve Sümer ve Sümer (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan “Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği” yer almaktadır. Ölçek beşli likert tipinde (1: hiç katılmıyorum, 5: kesinlikle katılıyorum) 44 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte dışa dönüklük,

nevrotiklik/duygusal dengesizlik (nevrotiklik), uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık olmak üzere 5 faktör bulunmaktadır. Faktör puanları oluşturulurken 16 madde (m2, 6, 8, 9, 12, 18, 21, 23, 24, 27, 31, 34, 35, 37, 41, 43) ters kodlanmaktadır. Bu şekilde elde edilen faktör puanları ilgili kişilik özelliği belirtilerinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Her boyut farklı bir kişilik özelliğini ifade ettiğinden ölçeğin toplam puanı alınmamaktadır. Bu çalışmada kişilik ölçeklerinin Cronbach Alpha katsayıları 0,61 ile 0,71 aralığında tespit edilmiştir.

3.4.3. Yaşam Doyum Ölçeği

Yaşam doyumu ölçeği (The Satisfaction With Life Scale) Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir. Yaşam Doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçek 5 maddeden oluşan, tek boyutlu, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Diener ve arkadaşlarının geliştirdiği orijinal ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı (Cronbach Alpha) 0.87, ölçüt geçerliği ise 0.82 olarak bulunmuştur. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması önce Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Bu uyarlamadan sonra Baysal ve Dağlı (2016) 7’li likert tipinde bir ölçeğin Türk Kültürüne uygun olmadığını düşünmüş ölçekteki 7’li değerlendirmenin 5’e düşürülmesinin daha uygun olacağı kanısına varmışlardır. Derecelendirmenin azaltılmak istenmesinin sebebi ölçeğin katılımcılara uygulandığında seçenekleri birbirine çok yakın görmesidir. Türk kültürüne uyarlama çalışmasının sonucunda ise ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.88 ve test-tekrar-test güvenirliği ise 0.97 olarak elde edilmiştir (Baysal ve Dağlı, 2016). Bu çalışmada ise üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını ölçmek için Baysal ve Dağlı tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen puanlarda düşük puanlar 5 (en düşük puan) düşük yaşam doyumuna, ölçekten alınan yüksek puanlar ise 25 (en yüksek puan) yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu göstermektedir. Yaşam Doyumu Ölçeğinden bu çalışma kapsamında elde edilen veriler üzerinden hesaplanan Cronbach Alfa Katsayısı 0.84 olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan bu katsayı ölçeklerin araştırmalarda kullanımı için kabul edilen kritik değer olan 0.60’ın üzerindedir.

3.4.4.Boş Zaman Tutum Ölçeği (Leisure Attitudes Scale- LAS)

Boş Zaman Tutumu Ölçeği Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen Boş Zaman Tutum Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Akgül ve Gürbüz tarafından yapılmıştır (Akgül ve Gürbüz, 2010). Boş Zaman Tutum Ölçeği (1) bilişsel (2) duyuşsal ve (3) davranışsal

olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırma kapsamında bilişsel tutum alt boyutu iç tutarlılık .92; duyuşsal tutum alt boyutu iç tutarlılık .93; davranışsal tutum alt boyutu iç tutarlılık .89 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ait ifadelerden örnekler yer almaktadır;

Bilişsel Tutum; “boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplumlar için faydalıdır”

Duyuşsal Tutum; “boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum”

Davranışsal Tutum; “boş zaman aktivitelerine sık sık katılıyorum”

3.5. Verilerin Değerlendirilmesi Analizi

Tez yazımında MS Word programı, verilerin düzenlenmesi ve grafiklerin çizilmesinde Windows MS E cel tablolama programı, istatistik testlerin yapılmasında Windows SPSS 26.0 İstatistik programı kullanılmıştır.

Verilerin genel özelliklerini belirlemede tanımlayıcı istatistik, çapraz tablolama (Cross Tabulation) frekans ve yüzde dağılımlar yapılmıştır. Tüm alt boyutların  arpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmış ve referans aralığı +1.5/-1.5 olarak alınmıştır (Tabachnick vd., 2007). Çarpıklık ve basıklık katsayıları verilerin normal dağılım gösterdiği yönünde kanıtlar ortaya koymuştur. Normal dağılıma sahip olan verilere ikili karşılaştırmalar için Bağımsız Gruplarda T-testi, 3 ve üzeri grup karşılaştırmalar için ise Tek Yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. ANOVA analizinden ortaya çıkan farklar için ise Tukey HSD fark analizi kullanılmıştır. Ayrıca birden fazla alt boyutlu olan ölçeklerin hipotezlerini test etmek için MANOVA analizinden faydalanılmış, ortaya çıkan farklar için ise Tukey HSD fark analizi kullanılmıştır. Aracı etki analizinde Baron ve Kenny (1986) yöntemi temel alınmıştır. Aracılık rolünün ne kadar etkili olduğunu belirlemek için ise bootstrap güven aralığı değerlerinden faydalanılmıştır.

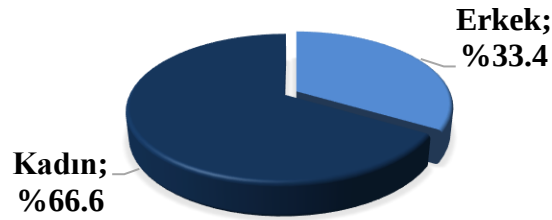
4.BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

4.1.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Şekil 1’de çalışmadaki katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımı bulunmaktadır. Analiz neticesine göre bu çalışmaya katılanların %33.4’ü (N=155) Erkek, %66.6’sı (N=309) Kadın katılımcılardan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 1).

KATILIMCILARIN CİNSİYETLERİNE GÖRE DAĞILIMI

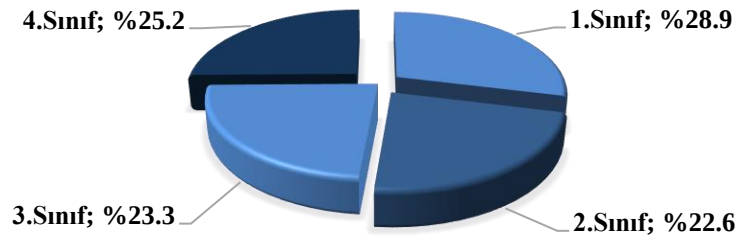


Şekil 1. Katılımcıların Cinsiyetlere Göre Dağılımı

4.1.2. Katılımcıların Sınıf Durumlarına Göre Dağılımı

Şekil 2’de çalışmaya katılanların sınıf durumlarına göre dağılım verilmektedir. Analiz neticesinde çalışmaya katılanların %28.9’u (N=134) 1.sınıfta, %22.6’sı (N=105) 2.sınıfta, %23.3’ü (N=108) 3.sınıfta ve %25.2’si (N=117) 4.sınıfta öğrenim görmektedir (Bkz. Şekil 2).

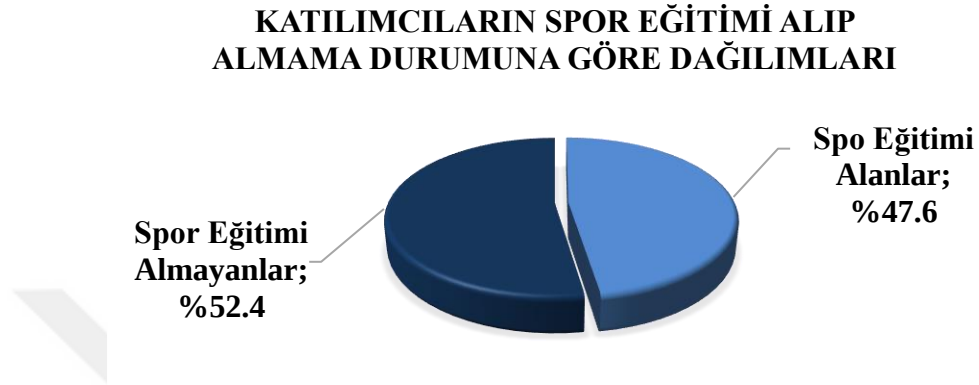
KATILIMCILARIN SINIFLARINA GÖRE DAĞILIMI



Şekil 2. Katılımcıların Sınıf Durumlarına Göre Dağılımı

4.1.3. Katılımcıların Spor Eğitimi Alıp Almama Durumuna Göre Dağılımları

Şekil 3'te çalışmaya katılanların spor eğitimi alıp almama durumuna göre dağılımı gösterilmektedir. Analiz neticesinde çalışmaya katılanların %47.6'sı (N=221) spor eğitimi alanlardan ve %52.4'ü (N=243) spor eğitimi almayanlardan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 3).



Şekil 3. Katılımcıların Spor Eğitimi Alıp Almama Durumuna Göre Dağılımı

4.1.4. Katılımcıların Düzenli Aktiveye Katılma Durumlarına Göre Dağılımları

Şekil 4'te çalışmaya katılanların düzenli aktiveye katılma durumlarına göre dağılımına yer verilmiştir. Analiz neticelerinde, çalışmaya katılanların %34.7'si (N=161) düzenli aktiviteye katılanlardan ve %65.3'ü (N=303) düzenli aktiviteye katılmayanlardan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 4).

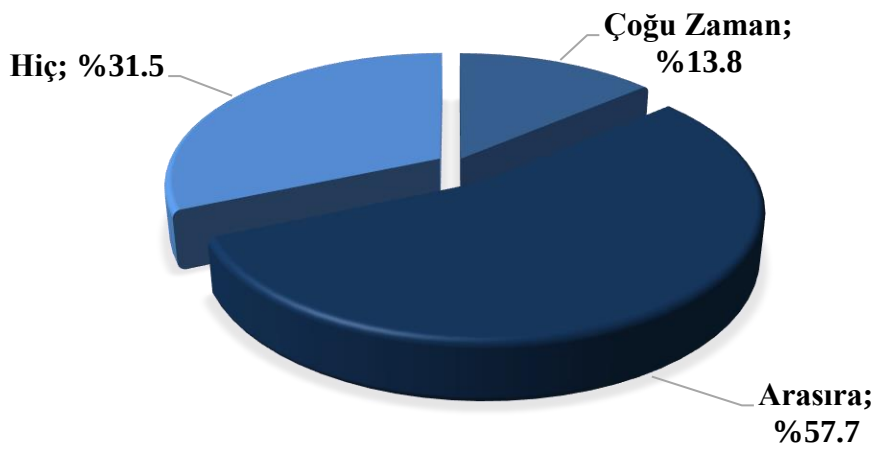


Şekil 4. Katılımcıların Düzenli Aktiveye Katılma Durumlarına Göre Dağılımı

4.1.5. Katılımcıların Boş Zaman Aktivitelerine Katılımda Zorluk Çekme Durumlarına Göre Dağılımı

Şekil 5'te çalışmadaki katılımcıların boş zaman aktivitelerine katılımda zorluk çekme durumlarına göre dağılımları yer almaktadır. Analiz neticesinde, çalışmaya katılanların %13.8'i (N=64) aktiviteye katılımda “çoğu zaman” zorluk çektiği, %54.7'si (N=254) “ara sıra” ve %31.5'i (N=146) “hiç” zorluk çekmediği görülmektedir (Bkz. Şekil5).

KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNE KATILIMDA ZORLUK ÇEKME DURUMLARINA GÖRE DAĞILIMI

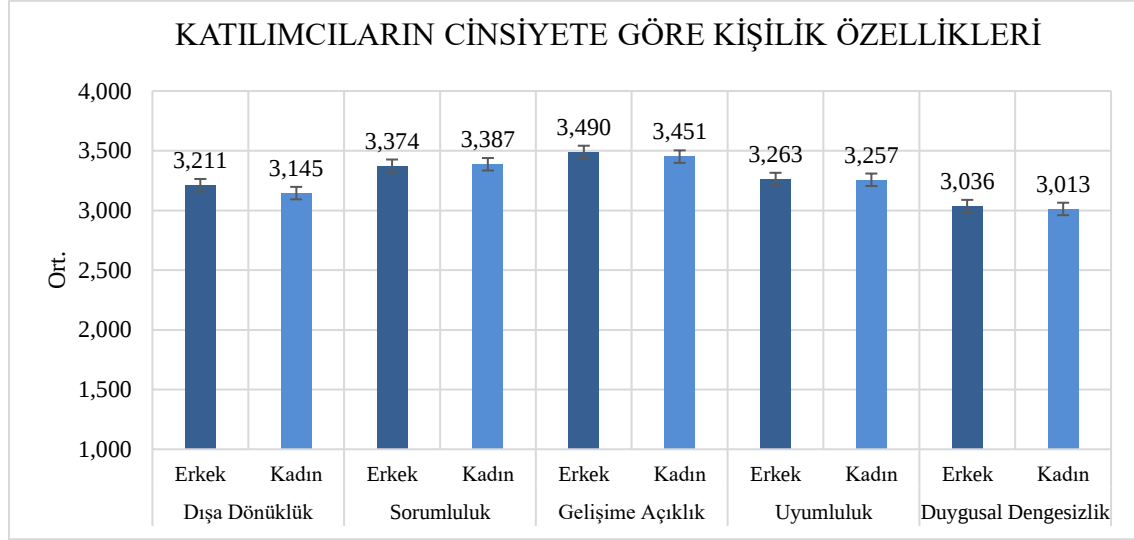


Şekil 5. Katılımcıların Boş Zaman Aktivitelerine Katılımda Zorluk Çekme Durumuna Göre Dağılımı

4.2. Analiz Test Sonuçları

4.2.1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Kişilik Özellikleri

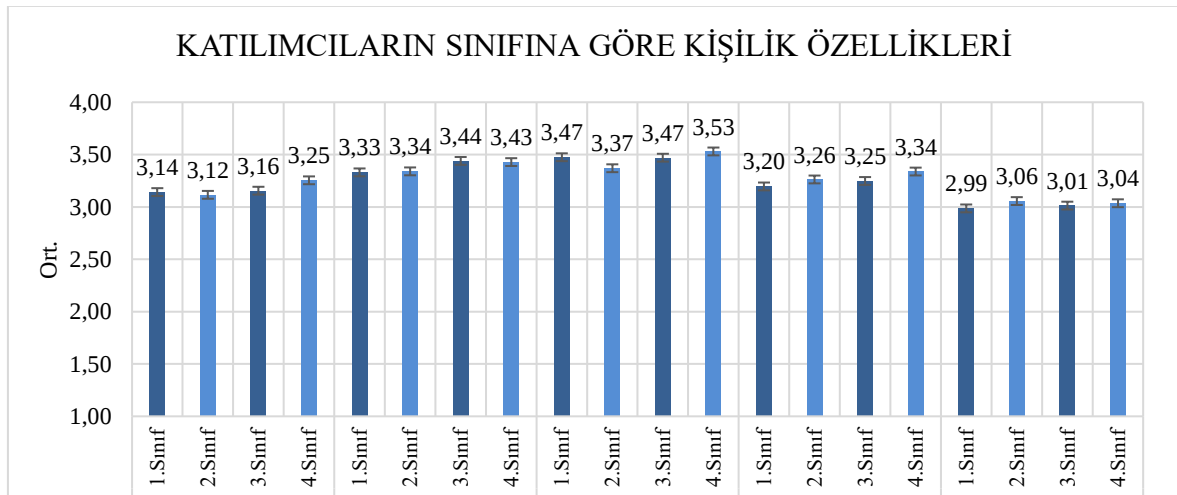
Katılımcıların cinsiyetlerine göre kişilik özellikleri açısından herhangi bir fark olup olmadığını anlamak için MANOVA analizinden faydalanıldı. Yapılan MANOVA analizine göre katılımcıların cinsiyetleri açısından kişilik özelliklerinde herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($\lambda=.993; F_{(5,458)}=.685; p>0.05$). Bu bulguya göre 5 Faktör Kişilik Envanteri üzerinden oluşmuş olan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların cinsiyete bağlı olarak değişmediği anlaşıldı (Bkz. Şekil 6).



Şekil 6. Katılımcıların Cinsiyete Göre Kişilik Özellikleri

4.2.2. Katılımcıların Sınıfına Göre Kişilik Özellikleri

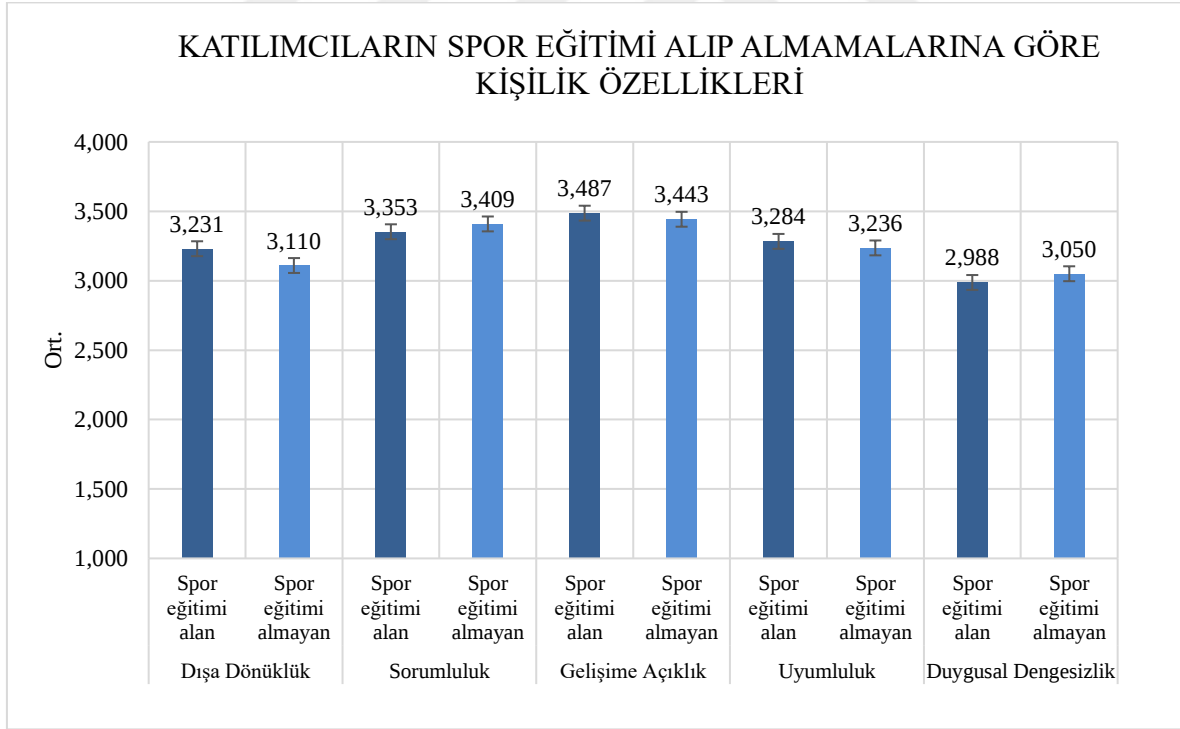
Katılımcıların sınıflarına göre kişilik özellikleri açısından herhangi bir fark olup olmadığını anlamak için MANOVA analizinden faydalanıldı. Yapılan MANOVA analizine göre katılımcıların sınıfları açısından kişilik özelliklerinde herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($\lambda=.952; F_{(15,1259)}=1.501; p>0.05$). Bu bulguya göre 5 Faktör Kişilik Envanteri üzerinden oluşmuş olan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların sınıfa bağlı olarak değişmediği anlaşıldı (Bkz. Şekil 7).



Şekil 7. Katılımcıların Sınıfına Göre Kişilik Özellikleri

4.2.3. Katılımcıların Spor Eğitimi Alıp Almamalarına Göre Kişilik Özellikleri

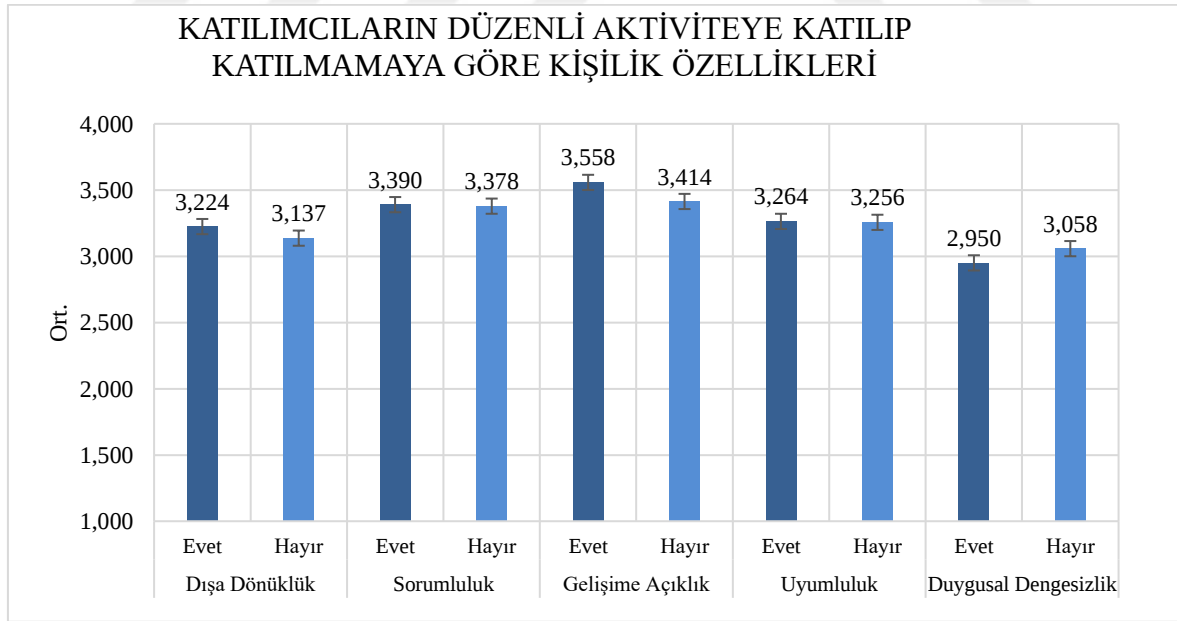
Katılımcıların spor eğitimi veren bir kurumda öğrenim görüp görmemelerine göre kişilik özellikleri açısından herhangi bir fark olup olmadığını anlamak için MANOVA analizinden faydalanıldı. Yapılan MANOVA analizine göre katılımcıların spor eğitimi alıp almaları açısından kişilik özelliklerinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($\lambda=.957; F_{(5,458)}=4,128; p<0.05$). Bu bulguya göre, 5 Faktör Kişilik Envanteri üzerinden oluşmuş olan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların spor eğitimi alıp almamaya bağlı olarak değiştiği anlaşılmıştır (Bkz. Şekil 8). Tek tek yapılan ANOVA analizlerine göre Dışadönüklük alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($F_{(1,462)}=5.363; p<0.05$). Spor eğitimi alan katılımcıların dışadönüklük ortalamaları ($\bar{X}=3.231\pm.57$) spor eğitimi almayan katılımcıların dışadönüklük ortalamalarından ($\bar{X}=3.110\pm.55$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu (Bkz. Şekil 8). Diğer alt boyutlarda ise herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.



Şekil 8. Katılımcıların Spor Eğitimi Alıp Almamalarına Göre Kişilik Özellikleri

4.2.4. Katılımcıların Düzenli Aktiviteye Katılıp Katılmamalarına Göre Kişilik Özellikleri

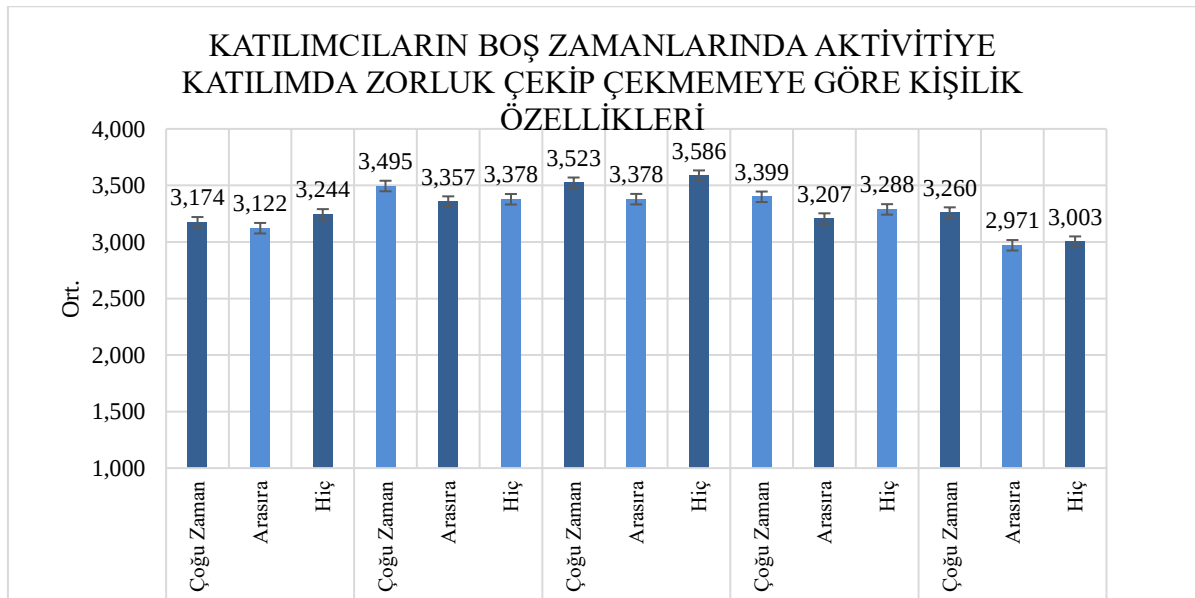
Katılımcıların düzenli aktiviteye katılıp katılmamalarına göre kişilik özellikleri açısından herhangi bir fark olup olmadığını anlamak için MANOVA analizinden faydalandı. Yapılan MANOVA analizine göre katılımcıların düzenli aktiviteye katılıp katılmamaları açısından kişilik özelliklerinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($\lambda=,945; F_{(5,458)}=5.334; p<0.05$). Bu bulguya göre, 5 Faktör Kişilik Envanteri üzerinden oluşmuş olan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların düzenli aktiviteye katılıp katılmamalarına bağlı olarak değiştiği anlaşılmıştır (Bkz. Şekil 9). Tek tek yapılan ANOVA analizlerine göre Gelişime Açıklık ($F_{(1,462)}=5.457; p<0.05$) ve Duygusal Dengesizlik alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($F_{(1,462)}=3.724; p<0.05$). Düzenli aktiviteye katılanların gelişime açıklık ortalamaları ($\bar{X}=3.558\pm.67$) düzenli aktiviteye katılmayanların gelişime açıklık ortalamalarından ($\bar{X}=3.413\pm.60$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu (Bkz. Şekil 9). Düzenli aktiviteye katılanların duygusal dengesizlik ortalamaları ($\bar{X}=2.558\pm.58$) düzenli aktiviteye katılmayanların duygusal dengesizlik ortalamalarından ($\bar{X}=3.058\pm.56$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu (Bkz. Şekil 9). Diğer alt boyutlarda ise herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.



Şekil 9. Katılımcıların Boş Zamanlarında Aktiviteye Katılıp Katılmamalarına Göre Kişilik Özellikleri

4.2.5. Katılımcıların Boş Zamanlarında Aktiviteye Katılımda Zorluk Çekip-Çekmemelerine Göre Kişilik Özellikleri

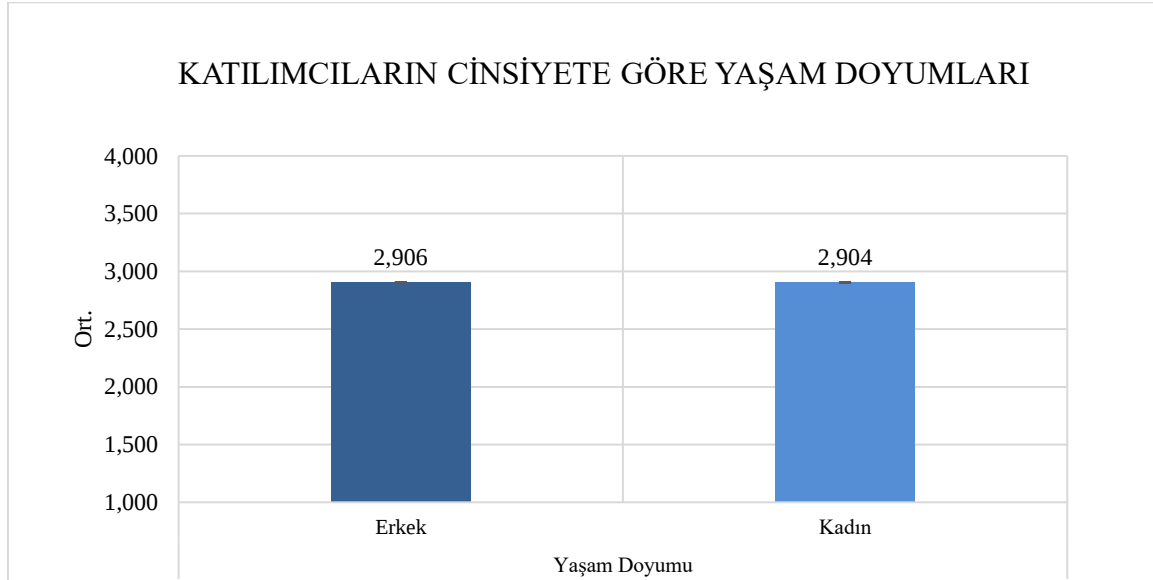
Katılımcıların boş zamanlarında aktiviteye katılımda zorluk çekip-çekmediğine göre kişilik özellikleri açısından herhangi bir fark olup olmadığını anlamak için MANOVA analizinden faydalanıldı. Yapılan MANOVA analizine göre katılımcıların boş zamanlarında aktiviteye katılımda zorluk çekip-çekmediği açısından kişilik özelliklerinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($\lambda=.919; F_{(10,914)}=3.957; p<0.05$). Bu bulguya göre, 5 Faktör Kişilik Envanteri üzerinden oluşmuş olan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların boş zamanlarında aktiviteye katılımda zorluk çekip-çekmediğine bağlı olarak değiştiği anlaşılmıştır (Bkz. Şekil 10). Tek tek yapılan ANOVA analizlerine göre Gelişime Açıklık ($F_{(2,461)}=5.506; p<0.05$), Uyumluluk ($F_{(2,461)}=3.341; p<0.05$) ve Duygusal Dengesizlik alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($F_{(2,461)}=6.794; p<0.05$). Düzenli aktiviteye katılımda hiç zorluk çekmeyenlerin gelişime açıklık ortalamaları ($\bar{X}=3.586\pm.61$) çoğu zaman zorluk çekenlerin gelişime açıklık ortalamalarından ($\bar{X}=3.523\pm.66$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu (Bkz. Şekil 10). Boş zamanlarında aktiviteye katılımda zorluk çekenlerin uyumluluk ortalamaları ($\bar{X}=3.399\pm.53$) düzenli aktiviteye katılanların uyumluluk ortalamalarından ($\bar{X}=3.287\pm.56$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu (Bkz. Grafik 5). Boş zamanlarında aktiviteye katılımda zorluk çekenlerin duygusal dengesizlik ortalamaları ($\bar{X}=3.259\pm.65$) düzenli aktiviteye katılanların duygusal dengesizlik ortalamalarından ($\bar{X}=3.002\pm.55$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu (Bkz. Şekil 10).



Şekil 10. Katılımcıların Boş Zamanlarında Aktiviteye Katılımda Zorluk Çekip Çekmemeye Göre Kişilik Özellikleri

4.2.6. Katılımcıların Cinsiyete Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri

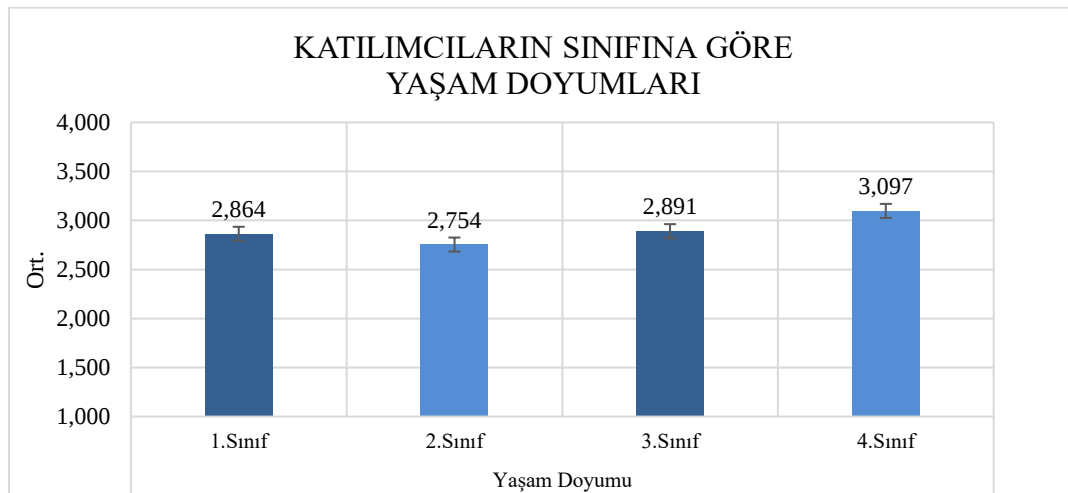
Katılımcıların cinsiyete göre yaşam doyumlarını anlamak için Bağımsız Gruplarda t-testi yapıldı. Yapılan analizlere göre katılımcıların cinsiyetleri açısından yaşam doyumlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($t_{(462)}=.023; p>0.05$) (Bkz Şekil 11).



Şekil 11. Katılımcıların Cinsiyete Göre Yaşam Doyum Düzeyleri

4.2.7. Katılımcıların Sınıfa Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri

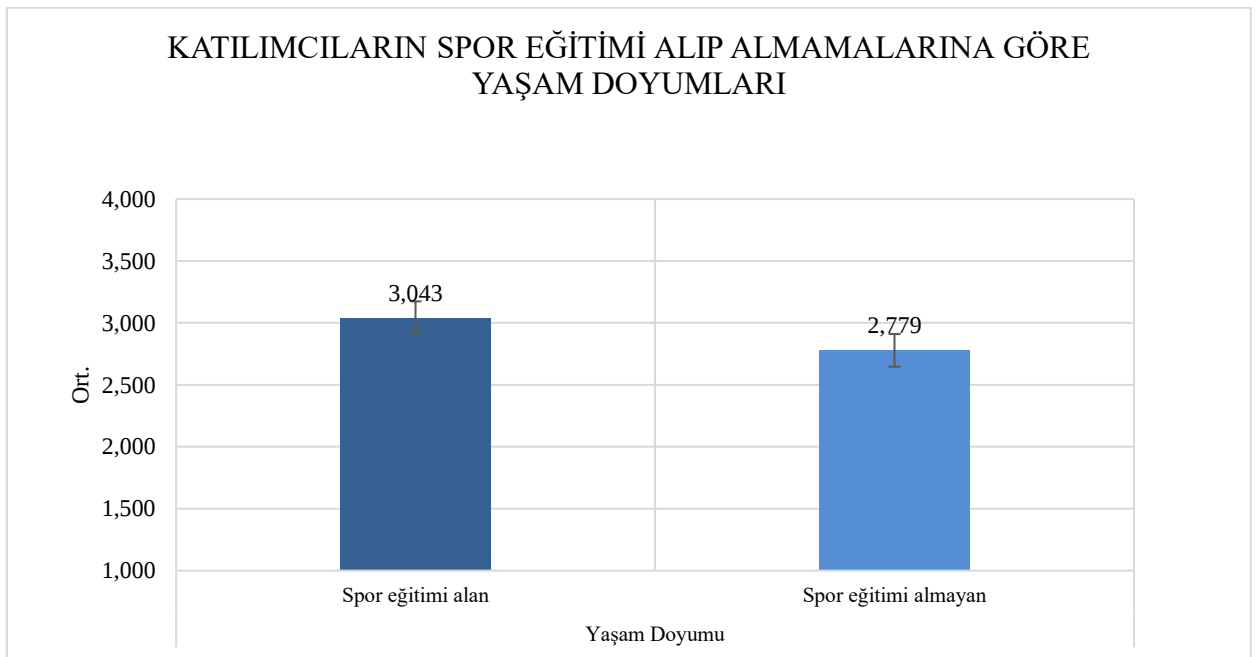
Katılımcıların sınıflarına göre yaşam doyumlarını anlamak için Tek Yönlü ANOVA analizi yapıldı. Yapılan analizlere göre katılımcıların sınıfları açısından yaşam doyumlarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($F_{(3,460)}=37.414; p>0.05$) (Bkz. Şekil 12).



Şekil 12. Katılımcıların Sınıfa Göre Yaşam Doyum Düzeyleri

4.2.8. Katılımcıların Spor Eğitimi Alıp Almamalarına Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri

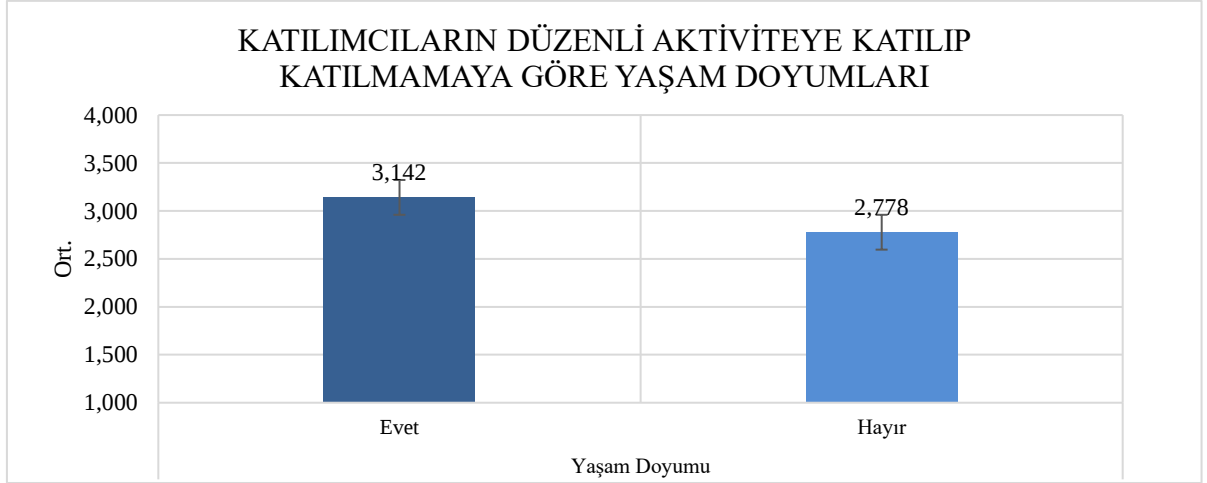
Katılımcıların spor eğitimi veren bir kurumda öğrenim görüp görmemelerine açısından yaşam doyumlarını anlamak için Bağımsız Gruplarda t-testi yapıldı. Yapılan analizlere göre katılımcıların spor eğitimi alıp almaları açısından yaşam doyumlarında anlamlı farklılıklar tespit edildi ($t_{(462)}=2.906; p<0.05$). Spor eğitimi alan katılımcıların yaşam doyumu ortalamaları ($\bar{X}=3.043\pm.94$) spor eğitimi almayan katılımcıların yaşam doyumu ortalamalarından ($\bar{X}=2.779\pm1.00$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu (Bkz. Şekil 13).



Şekil 13. Katılımcıların Spor Eğitimi Alıp Almamalarına Göre Yaşam Doyum Düzeyleri

4.2.9. Katılımcıların Düzenli Aktiviteye Katılıp Katılmamalarına Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri

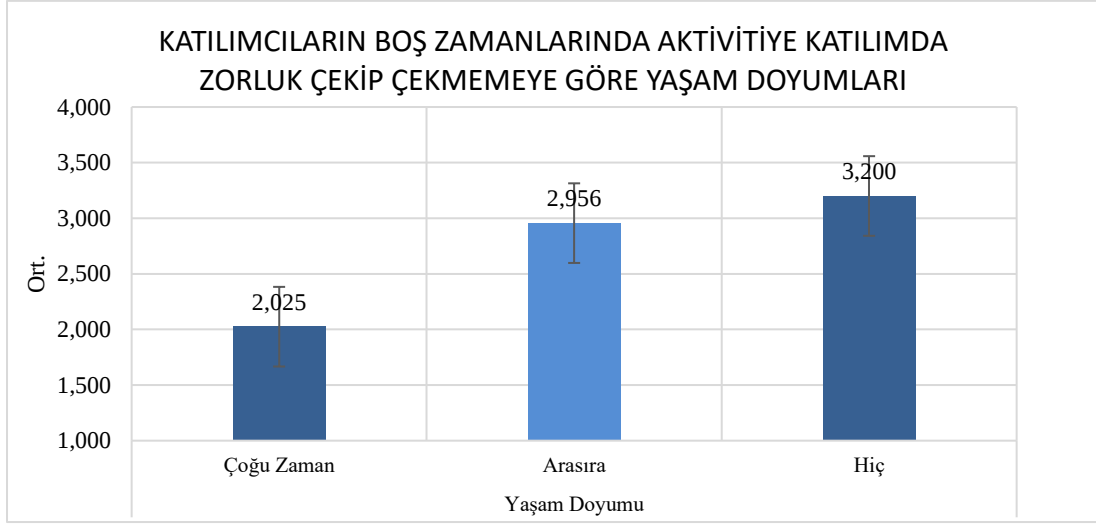
Katılımcıların düzenli aktiviteye katılıp katılmamaları açısından yaşam doyumlarını anlamak için Bağımsız Gruplarda t-testi yapıldı. Yapılan analizlere göre katılımcıların düzenli aktiviteye katılıp katılmamaları açısından yaşam doyumlarında anlamlı farklılıklar tespit edildi ($t_{(462)}=3.838; p<0.05$). Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan katılımcıların yaşam doyumu ortalamaları ($\bar{X}=3.142\pm.91$) düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmayan katılımcıların yaşam doyumu ortalamalarından ($\bar{X}=2.778\pm1.00$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu (Bkz. Şekil 14).



Şekil 14. Katılımcıların Boş Zamanlarında Aktiviteye Katılıp Katılmamalarına Göre Yaşam Doyum Düzeyleri

4.2.10. Katılımcıların Boş Zamanlarında Aktivite Katılıma Zorluk Çekip Çekmemelerine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri

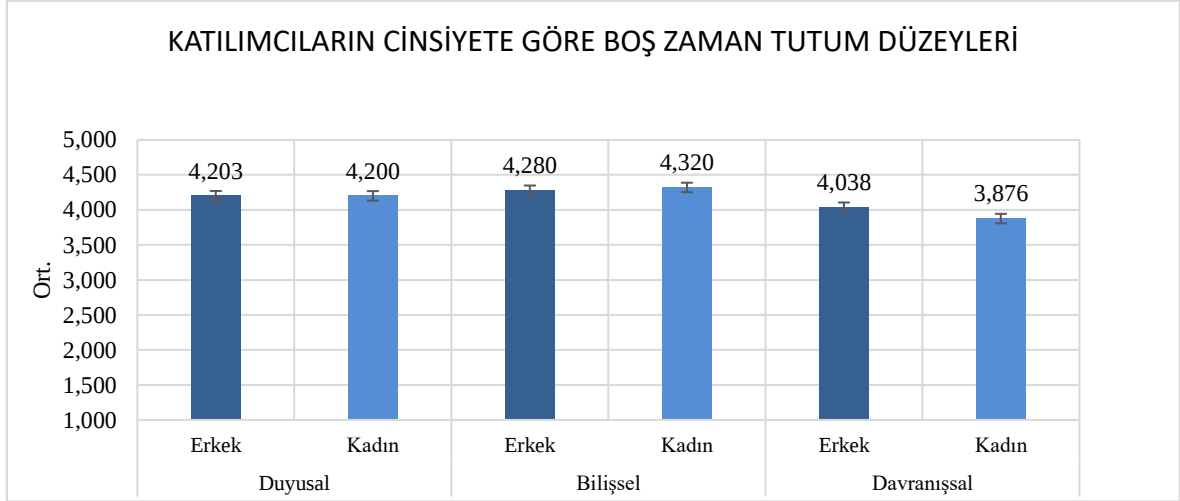
Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirmede zorluk çekip çekmemeleri açısından yaşam doyumlarını anlamak için Tek Yönlü ANOVA analizi yapıldı. Yapılan analizlere göre boş zamanlarını değerlendirmede zorluk çekip çekmemeleri açısından yaşam doyumlarında anlamlı farklılıklar tespit edildi ($F_{(2,461)}=37.541; p<0.05$). Yapılan ikinci düzey Tukey-HSD fark analizleri ile Boş zamanlarını değerlendirmede Hiç zorluk çekmeyen katılımcıların yaşam doyumu ortalamaları ($\bar{X}=3.200\pm1.01$) hem ara sıra ($\bar{X}=2.956\pm.05$) hem de çoğu zaman ($\bar{X}=2.025\pm.10$) zorluk çeken katılımcıların yaşam doyumu ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulundu. Aynı zamanda ara sıra zorluk çeken katılımcıların ortalamalarında ($\bar{X}=2.956\pm.05$) çoğu zaman boş zaman aktivitelerine katılımda zorlanan katılımcıların ortalamalarından ($\bar{X}=2.025\pm.10$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu (Bkz. Şekil 15).



Şekil 15. Katılımcıların Boş Zamanlarında Aktiviteye Katılımda Zorluk Çekip Çekmemeye Göre Yaşam Doyum Düzeyleri

4.2.11. Katılımcıların Cinsiyete Göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri

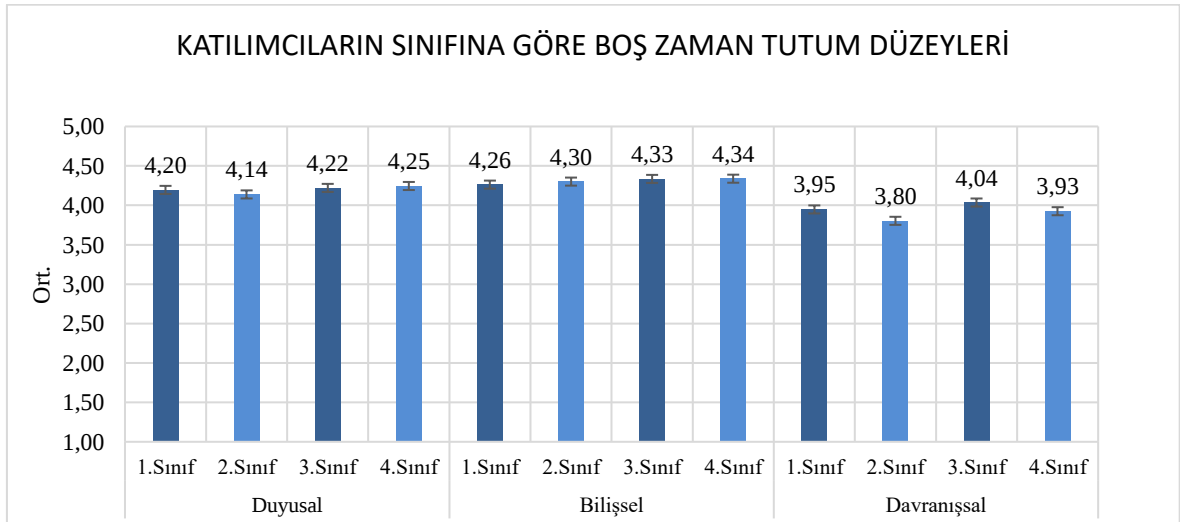
Katılımcıların cinsiyete göre boş zaman tutum düzeyleri açısından herhangi bir fark olup olmadığını anlamak için MANOVA analizinden faydalanıldı. Yapılan MANOVA analizine göre katılımcıların cinsiyetlerine göre boş zaman tutum düzeylerinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($\lambda=.978; F_{(3,460)}=3.473; p<0.05$). Bu bulguya göre, Boş Zaman Tutum Düzeyleri üzerinden oluşmuş olan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların cinsiyete bağlı olarak değiştiği anlaşılmıştır (Bkz. Şekil 16). Tek tek yapılan ANOVA analizlerine göre Davranışsal alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($F_{(1,462)}=4.856; p<0.05$). Erkek katılımcıların davranışsal ortalamaları ($\bar{X}=4.037\pm.70$) kadın katılımcıların davranışsal ortalamalarından ($\bar{X}=3.875\pm.76$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu (Bkz. Şekil 16). Diğer alt boyutlarda ise herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.



Şekil 16. Katılımcıların Cinsiyete Göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri

4.2.12. Katılımcıların Sınıfa Göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri

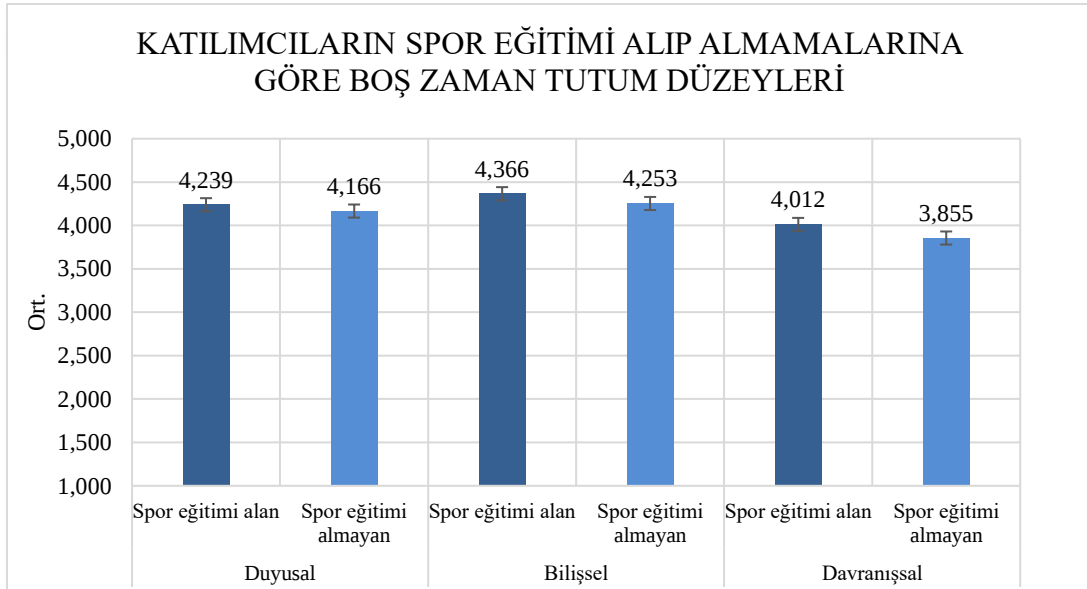
Katılımcıların sınıflarına göre boş zaman tutum düzeyleri açısından herhangi bir fark olup olmadığını anlamak için MANOVA analizinden faydalanıldı. Yapılan MANOVA analizine göre katılımcıların sınıfları açısından boş zaman tutum düzeylerinde anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($\lambda=.974; F_{(9,111)}=1.359; p>0.05$). Bu bulguya göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri üzerinden oluşmuş olan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların sınıflara bağlı olarak değişmediği anlaşıldı (Bkz. Şekil 17).



Şekil 17. Katılımcıların Sınıfına Göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri

4.2.13. Katılımcıların Spor Eğitimi Alıp Almamalarına Göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri

Katılımcıların spor eğitimi veren bir kurumda öğrenim görüp görmemelerine göre boş zaman tutum düzeyleri açısından herhangi bir fark olup olmadığını anlamak için MANOVA analizinden faydalanıldı. Yapılan MANOVA analizine göre katılımcıların spor eğitimi alıp almaları açısından boş zaman tutum düzeylerinde anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($\lambda=.980; F_{(3,460)}=3.188; p>0.05$). Bu bulguya göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri üzerinden oluşmuş olan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların spor eğitimi alıp-almamaya bağlı olarak değişmediği anlaşıldı (Bkz. Şekil 18).

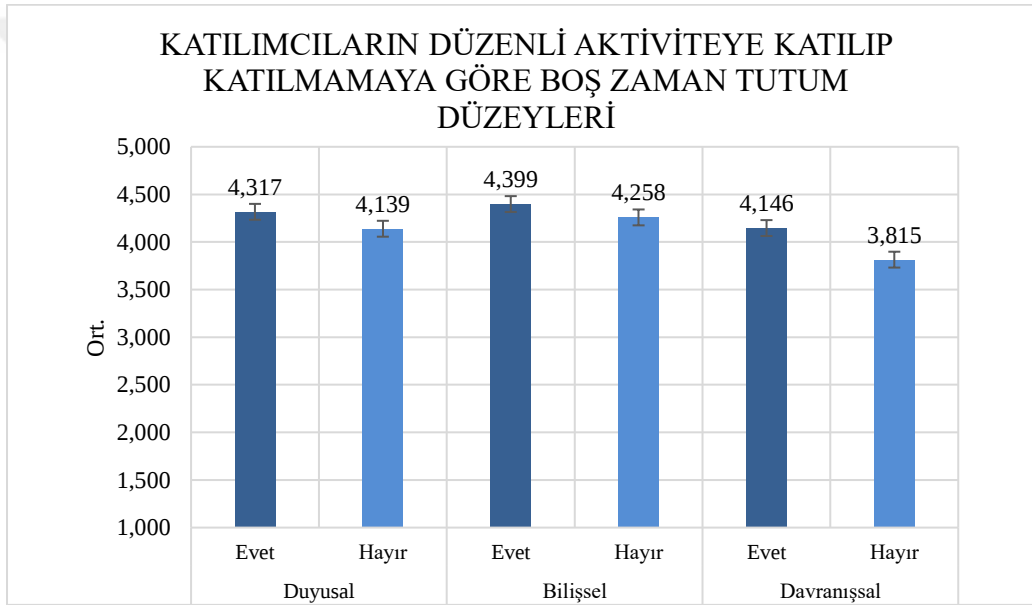


Şekil 18. Katılımcıların Spor Eğitimi Alıp Almamalarına Göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri

4.2.14. Düzenli Aktiviteye Katılıp-Katılmamaya Göre Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeyleri

Katılımcıların düzenli aktiviteye katılıp katılmamalarına göre boş zaman tutum düzeyleri açısından herhangi bir fark olup olmadığını anlamak için MANOVA analizinden faydalanıldı. Yapılan MANOVA analizine göre katılımcıların düzenli aktiviteye katılıp katılmamaları açısından boş zaman tutum düzeylerinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($\lambda=.955; F_{(3,460)}=7.148; p<0.05$). Bu bulguya göre, Boş Zaman Tutum Envanteri üzerinden oluşmuş olan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların düzenli aktiviteye katılıp katılmamalarına bağlı olarak değiştiği anlaşılmıştır (Bkz. Şekil 19). Tek tek yapılan ANOVA

analizlerine göre Duyuşsal ($F_{(1,462)}=9.712;p<0.05$), Bilişsel ($F_{(1,462)}=6.966;p<0.05$) ve Davranışsal alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($F_{(1,462)}=21.506;p<0.05$). Düzenli aktiviteye katılanların duyuşsal ortalamaları ($\bar{X}=4.316\pm.55$) düzenli aktiviteye katılmayanların duyuşsal ortalamalarından ($\bar{X}=4.139\pm.60$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu (Bkz. Şekil 19). Düzenli aktiviteye katılanların bilişsel ortalamaları ($\bar{X}=4.398\pm.48$) düzenli aktiviteye katılmayanların bilişsel ortalamalarından ($\bar{X}=4.258\pm.57$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu (Bkz. Şekil 19). Düzenli aktiviteye katılanların davranışsal ortalamaları ($\bar{X}=4.146\pm.62$) düzenli aktiviteye katılmayanların davranışsal ortalamalarından ($\bar{X}=3.814\pm.78$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu (Bkz. Şekil 19).

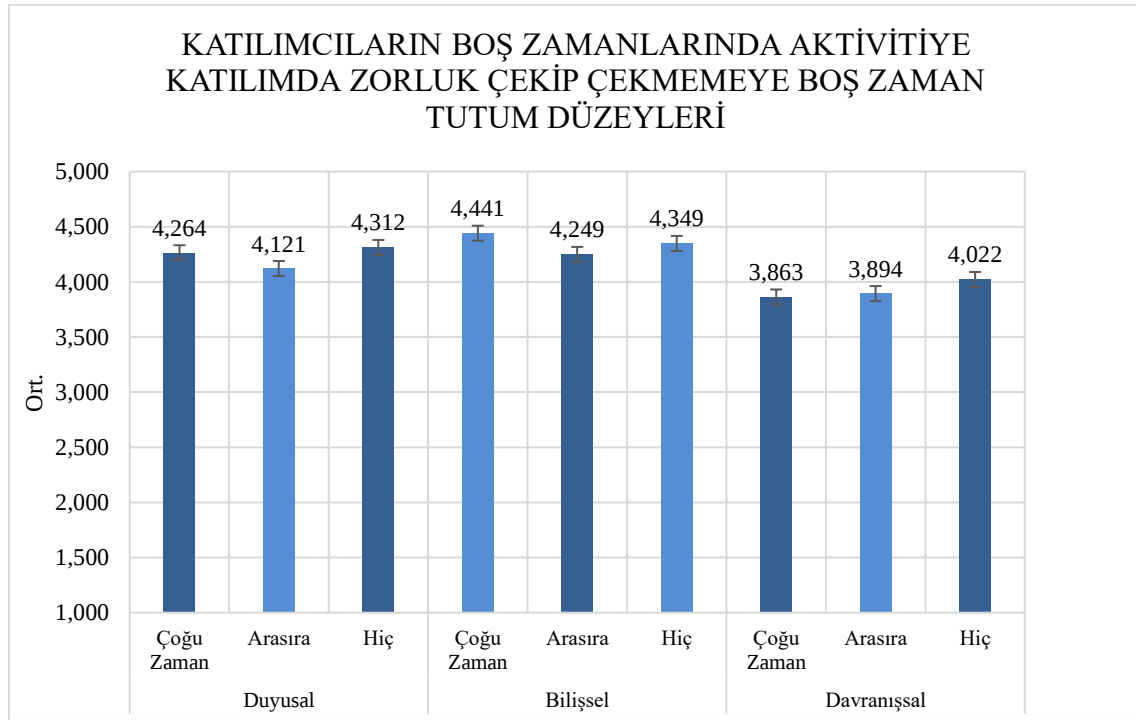


Şekil 19. Katılımcıların Boş Zamanlarında Aktiviteye Katılıp Katılmamalarına Göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri

4.2.15. Boş Zamanda Aktiviteye Katılımda Zorluk Çekip-Çekmeye Göre Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeyleri

Katılımcıların boş zamanlarında aktiviteye katılımda zorluk çekip-çekmediğine göre boş zaman tutum düzeyleri açısından herhangi bir fark olup olmadığını anlamak için MANOVA analizinden faydalanıldı. Yapılan MANOVA analizine göre katılımcıların boş zamanlarında aktiviteye katılımda zorluk çekip-çekmediği açısından boş zaman tutum düzeylerinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($\lambda=.951;F_{(6,918)}=3.900;p<0.05$). Bu bulguya göre, Boş Zaman Tutum Düzeyleri Envanteri üzerinden oluşmuş olan doğrusal bileşenden

elde edilecek puanların boş zamanlarında aktiviteye katılımda zorluk çekip-çekmediğine bağlı olarak değiştiği anlaşılmıştır (Bkz. Şekil 20). Tek tek yapılan ANOVA analizlerine göre Duyuşsal ($F_{(2,461)}=5.417;p<0.05$) ve Bilişsel alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($F_{(2,461)}=3.808;p<0.05$). Boş zamanlarında aktiviteye katılımda zorluk çekmeyenlerin duyuşsal ortalamaları ($\bar{X}=4.312\pm.59$) düzenli aktiviteye katılmayanların duyuşsal ortalamalarından ($\bar{X}=4.264\pm.58$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu (Bkz. Şekil 20). Boş zamanlarında aktiviteye katılımda zorluk çekenlerin bilişsel ortalamaları ($\bar{X}=4.398\pm.48$) düzenli aktiviteye katılımda zorluk çekmeyen bilişsel ortalamalarından ($\bar{X}=4.258\pm.57$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu (Bkz. Şekil 20).



Şekil 20. Katılımcıların Boş Zamanlarında Aktiviteye Katılımda Zorluk Çekip Çekmemeye Göre Boş Zaman Tutum Düzeyleri

4.2.16. Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumu ile İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolünün İncelenmesi

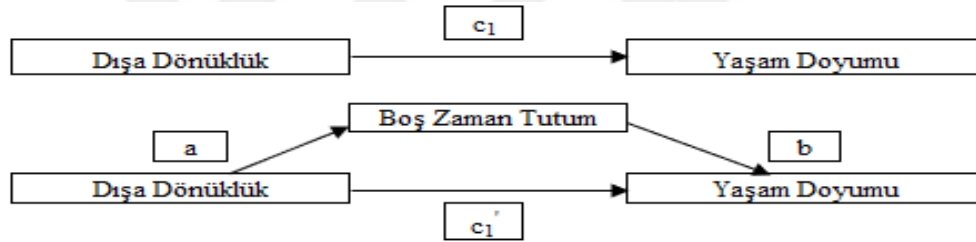
Aracı etki analizinde Baron ve Kenny yöntemi temel alınmıştır. Bu yöntemle göre üç koşulun gerçekleşmesi gerekmektedir. Birinci koşul, bağımsız değişkenin aracı değişkeni etkilemesi; ikincisi ise aracı değişken ile bağımlı değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olması ve üçüncüsü aracı değişkenle birlikte bağımsız değişken analize dâhil edildiğinde

bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin azalması veya sıfır olmasıdır (Preacher ve Hayes, 2008). Etkinin azalması kısmi ve sıfır olması tam aracılığı göstermektedir (Baron ve Kenny, 1986). Aracılık rolünün ne kadar etkili olduğunu belirlemek için ise dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını tespit etmek gerekmektedir. Bunun için de bootstrap güven aralığı değerleri yeterlidir. Bootstrap alt ve üst sınıрын, sıfırın altında veya üstünde olması gerekmektedir (Preacher ve Hayes, 2008).

4.2.16.1. Dışa Dönüklük Kişilik Özelliğinin Yaşam Doyumu ile İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü

Aracı değişken rolünü tespit edebilmek için Baron ve Kenny yöntemi temel alınmıştır.

Şekil 21. Dışa Dönüklük Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü



Tablo 1’den anlaşıldığı üzere dışa dönüklük kişilik özelliği yaşam doyumu düzeyi üzerindeki direkt etkisi (c_1) istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta=.4107$; $p<0,05$). Aracı değişken olarak boş zaman tutum puan ortalamaları modele dahil edilmiş olduğunda da (c_1') dışa dönüklük yaşam doyumunu etkilemektedir ($\beta=.4110$; $p<0.05$). Analiz neticesinde, aracı değişken analizinin birinci koşulu olan bağımsız değişkenin aracı değişkeni etkilediği (a) anlaşılmaktadır ($\beta=.1085$; $p<0.05$). Farklı bir ifade ile Dışa Dönüklük kişilik özelliği boş zaman tutumunu pozitif yönde etkilemektedir. Ancak aracı değişken analizinin aracı değişken ile bağımlı değişken arasında olması gereken anlamlı ilişki koşulu sağlanmamıştır ($\beta=-.0025$; $p>0.05$). Başka bir ifade ile boş zaman tutumu ile yaşam doyumu arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 1. Dışa Dönüklük Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü

1.Eşitlik:Aracı Değişken (bağımsız değişken)	2. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken)	3. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken ve aracı değişken)	
(a)	(C ₁)	(C ₁)'	(b)
$\beta=.1085$	$\beta=.4107$	$\beta=.4110$	$\beta=-.0025$
$t=2.3825$	$t=5.2170$	$t=5.1831$	$t=-.0316$
$p=0.017$	$p=0.000$	$p=0.000$	$p=0.975$
S.Hata=.0455	S.Hata=.0787	S.Hata=.0793	S.Hata=.0805

Tablo 2.'de Bootstrap güven aralığı değerlerinin birinin sıfırın altında diğerinin sıfırın üstünde olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca dolaylı etki değeri de oldukça düşük bir katsayıda ortaya çıkmıştır ($\beta=-0.0003$). Bu anlamda dışa dönüklük kişilik özelliği ile yaşam doyumu arasındaki ilişki de boş zaman tutumunun aracılık rolünden bahsetmek mümkün gözükmemektedir.

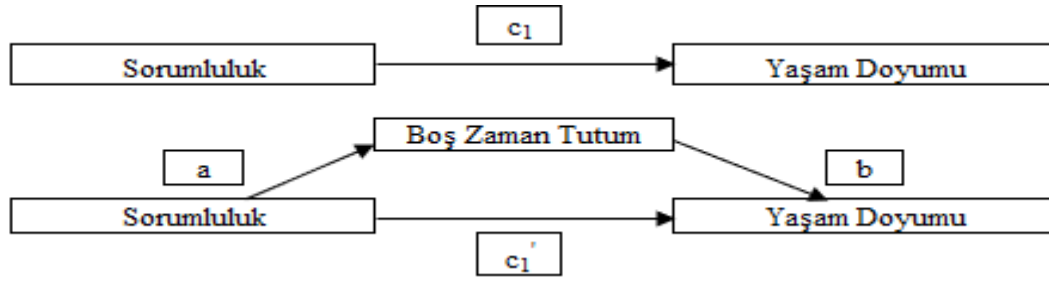
Tablo 2. Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Değerleri

Boş Zaman Tutum Aracılık Rolü	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Bootstrap Güven Aralığı BOLLICI - BOULCI
Dışa Dönüklük-Yaşam Doyumu	0.4107	0.411	-0.0003	(-0.0199)-(-0.0211)

4.2.16.2. Sorumluluk Kişilik Özelliğinin Yaşam Doyumu ile İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü

Aracı değişken rolünü tespit edebilmek için Baron ve Kenny yöntemi temel alınmıştır.

Şekil 22. Sorumluluk-Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü



Tablo 3'ten anlaşıldığı üzere sorumluluk kişilik özelliği yaşam doyumu düzeyi üzerindeki direkt etkisi (c_1) istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta=.2997$; $p<0.05$). Aracı değişken olarak boş zaman tutum puan ortalamaları modele dahil edilmiş olduğunda da (c_1') sorumluluk yaşam doyumunu etkilemektedir ($\beta=.2984$; $p<0.05$). Analiz neticesinde, aracı değişken analizinin koşulları olan bağımsız değişkenin aracı değişkeni etkilemesi gerektiği (a) ($\beta=.0400$; $p>0.05$) ve aracı değişken ile bağımlı değişken arasında olması gereken anlamlı (b) ($\beta=.0307$; $p>0.05$) ilişkilerin olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile sorumluluk kişilik özelliği ile boş zaman tutumu arasında ve boş zaman tutumu ile yaşam doyumu arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Tablo 3. Sorumluluk-Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü

1.Eşitlik:Aracı Değişken (bağımsız değişken)	2. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken)	3. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken ve aracı değişken)	
(a)	(C ₁)	(C ₁)'	(b)
$\beta=.0400$	$\beta=.2997$	$\beta=.2984$	$\beta=.0307$
$t=.8872$	$t=3.8185$	$t=3.7960$	$t=.3788$
$p=0.3754$	$p=0.000$	$p=0.000$	$p=0.7050$
S.Hata=.0450	S.Hata=.0785	S.Hata=.0786	S.Hata=.0811

Tablo 4.'de Bootstrap güven aralığı değerlerinin birinin sıfırın altında diğerinin sıfırın üstünde olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca dolaylı etki değeri de oldukça düşük bir katsayıda ortaya çıkmıştır ($\beta=0.0012$). Bu anlamda sorumluluk kişilik özelliği ile yaşam doyumu arasındaki ilişki de boş zaman tutumunun aracılık rolünden bahsetmek mümkün gözükmemektedir.

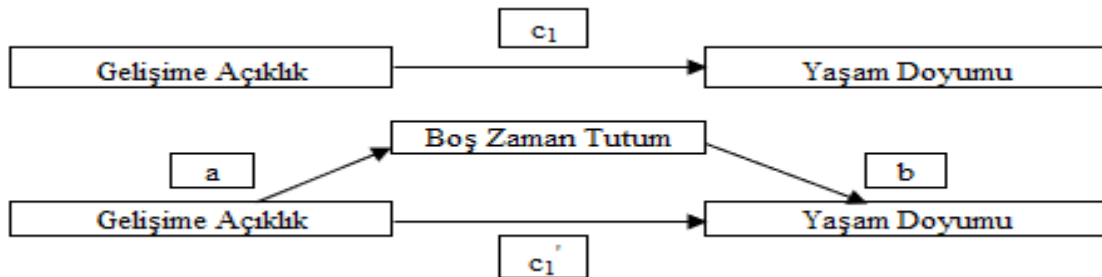
Tablo 4. Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Değerleri

Boş Zaman Tutum Aracılık Rolü	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Bootstrap Güven Aralığı BOLLCI - BOULCI
Sorumluluk-Yaşam Doyumu	0.2997	0.2984	0.0012	(-0.0087)- (0.0161)

4.2.16.3. Gelişime Açıklık Kişilik Özelliğinin Yaşam Doyumu İle İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü

Aracı değişken rolünü tespit edebilmek için Baron ve Kenny yöntemi temel alınmıştır.

Şekil 23. Gelişime Açıklık Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü



Tablo 5'ten anlaşıldığı üzere gelişime açıklık kişilik özelliği yaşam doyumu düzeyi üzerindeki direkt etkisi (c_1) istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta=.4049$; $p<0.05$). Aracı değişken olarak boş zaman tutum puan ortalamaları modele dahil edilmiş olduğunda da (c_1') gelişime açıklık yaşam doyumunu etkilemektedir ($\beta=.4128$; $p<0.05$). Analiz neticesinde, aracı değişken analizinin birinci koşulu olan bağımsız değişkenin aracı değişkeni etkilediği (a) anlaşılmaktadır ($\beta=.1706$; $p<0.05$). Farklı bir ifade ile Gelişime Açıklık kişilik özelliği boş zaman tutumunu pozitif yönde etkilemektedir. Ancak aracı değişken analizinin aracı değişken ile bağımlı değişken arasında olması gereken anlamlı ilişki koşulu sağlanmamıştır ($\beta=-.0463$; $p>0.05$). Başka bir ifade ile boş zaman tutumu ile yaşam doyumu arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 5. Gelişime Açıklık Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü

1.Eşitlik:Aracı Değişken (bağımsız değişken)	2. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken)	3. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken ve aracı değişken)	
(a)	(c ₁)	(c ₁)'	(b)
$\beta=.1706$	$\beta=.4049$	$\beta=.4128$	$\beta=-.0463$
$t=4.2186$	$t=5.7531$	$t=5.7514$	$t=-.5717$
$p=.0000$	$p=0.000$	$p=0.000$	$p=.5678$
S.Hata=.0404	S.Hata=.0704	S.Hata=.0718	S.Hata=.0810

Tablo 6.'da Bootstrap güven aralığı değerlerinin birinin sıfırın altında diğerinin sıfırın üstünde olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca dolaylı etki değeri de oldukça düşük bir katsayıda ortaya çıkmıştır ($\beta=-0.0079$). Bu anlamda gelişime açıklık kişilik özelliği ile yaşam doyumu arasındaki ilişki de boş zaman tutumunun aracılık rolünden bahsetmek mümkün gözükmemektedir.

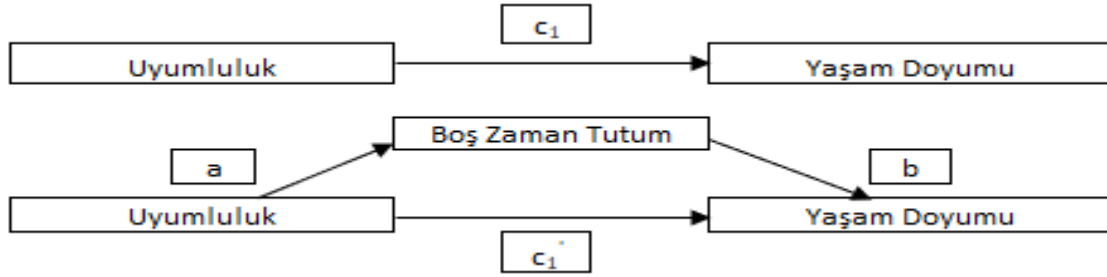
Tablo 6. Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Değerleri

Boş Zaman Tutum Aracılık Rolü	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Bootstrap Güven Aralığı BOLLCI - BOULCI
Gelişime Açıklık- Yaşam Doyumu	0.4049	0.4128	-0.0079	(-.0401)-(.0211)

4.2.16.4. Uyumluluk Kişilik Özelliğinin Yaşam Doyumu ile İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü

Aracı değişken rolünü tespit edebilmek için Baron ve Kenny yöntemi temel alınmıştır.

Şekil 24. Uyumluluk-Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü



Tablo 7’den anlaşıldığı üzere uyumluluk özelliği yaşam doyumu düzeyi üzerindeki direkt etkisi (c_1) istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta=.4078$; $p<0.05$). Aracı değişken olarak boş zaman tutum puan ortalamaları modele dahil edilmiş olduğunda da (c_1') uyumluluk yaşam doyumunu etkilemektedir ($\beta=.4073$; $p<0.05$). Analiz neticesinde, aracı değişken analizinin birinci koşulu olan bağımsız değişkenin aracı değişkeni etkilediği (a) anlaşılmaktadır ($\beta=.0937$; $p<0.05$). Farklı bir ifade ile Uyumluluk kişilik özelliği boş zaman tutumunu pozitif yönde etkilemektedir. Ancak aracı değişken analizinin aracı değişken ile bağımlı değişken arasında olması gereken anlamlı ilişki koşulu sağlanmamıştır ($\beta=-.0050$; $p>0.05$). Başka bir ifade ile boş zaman tutumu ile yaşam doyumu arasında herhangi bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 7. Uyumluluk-Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü

1.Eşitlik:Aracı Değişken (bağımsız değişken)	2. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken)	3. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken ve aracı değişken)	
(a)	(c_1)	(c_1')	(b)
$\beta=.0937$	$\beta=.4078$	$\beta=.4073$	$\beta=-.0050$
$t=2.0301$	$t=5.1152$	$t=5.0812$	$t=-.0620$
$p=.0429$	$p=0.000$	$p=0.000$	$p=.9506$
S.Hata=.0461	S.Hata=.0797	S.Hata=.0802	S.Hata=.0805

Tablo 8.’de Bootstrap güven aralığı değerlerinin birinin sıfırın altında diğerinin sıfırın üstünde olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca dolaylı etki değeri de oldukça düşük bir katsayıda ortaya çıkmıştır ($\beta=0.0005$). Bu anlamda uyumluluk kişilik özelliği ile yaşam doyumu arasındaki ilişki de boş zaman tutumunun aracılık rolünden bahsetmek mümkün gözükmemektedir.

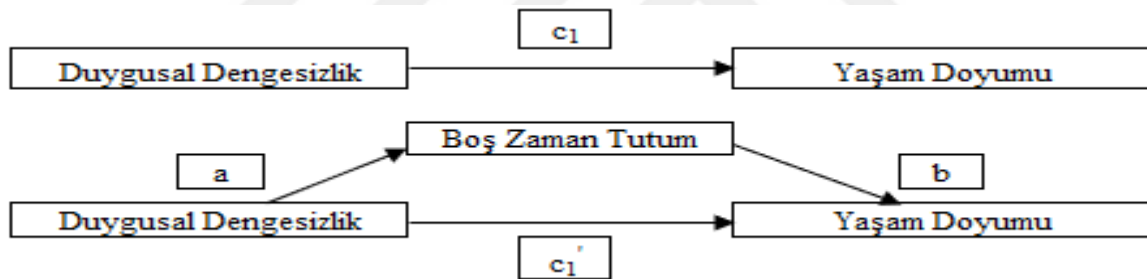
Tablo 8. Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Değerleri

Boş Zaman Tutum Aracılık Rolü	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Bootstrap Güven Aralığı BOLLCI - BOULCI
Uyumluluk-Yaşam Doyumu	0.4078	0.4073	-0.0005	(-.0179)-(.0209)

4.2.16.5. Duygusal Dengesizlik Kişilik Özelliğinin Yaşam Doyumu İle İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü

Aracı değişken rolünü tespit edebilmek için Baron ve Kenny yöntemi temel alınmıştır.

Şekil 25. Duygusal Dengesizlik Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü



Tablo 9'dan anlaşıldığı üzere duygusal dengesizlik kişilik özelliği yaşam doyumu düzeyi üzerindeki direkt etkisi (c_1) istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta=.1633$; $p<0.05$). Aracı değişken olarak boş zaman tutum puan ortalamaları modele dahil edilmiş olduğunda da (c_1') duygusal dengesizlik yaşam doyumunu etkilemektedir ($\beta=.1630$; $p<0.05$). Analiz neticesinde, aracı değişken analizinin koşulları olan bağımsız değişkenin aracı değişkeni etkilemesi gerektiği (a) ($\beta=.0063$; $p>0.05$) ve aracı değişken ile bağımlı değişken arasında olması gereken anlamlı (b) ($\beta=.0424$; $p>0.05$) ilişkilerin olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile duygusal dengesizlik kişilik özelliği ile boş zaman tutumu arasında ve boş zaman tutumu ile yaşam doyumu arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Tablo 9. Duygusal Dengesizlik Yaşam Doyumu İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü

1.Eşitlik:Aracı Değişken (bağımsız değişken)	2. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken)	3. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken ve aracı değişken)	
(a)	(C1)	(C1')	(b)
$\beta=.0063$	$\beta=.1633$	$\beta=.1630$	$\beta=-.0424$
$t=.1390$	$t=2.0491$	$t=2.0441$	$t=-.5167$
$p=.8895$	$p=.0410$	$p=.0415$	$p=.6056$
S.Hata=.0453	S.Hata=.0797	S.Hata=.0797	S.Hata=.0820

Tablo 10.'da Bootstrap güven aralığı değerlerinin birinin sıfırın altında diğerinin sıfırın üstünde olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca dolaylı etki değeri de oldukça düşük bir katsayıda ortaya çıkmıştır ($\beta=-0.0003$). Bu anlamda duygusal dengesizlik kişilik özelliği ile yaşam doyumu arasındaki ilişki de boş zaman tutumunun aracılık rolünden bahsetmek mümkün gözükmemektedir.

Tablo 10. Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Değerleri

Boş Zaman Tutum Aracılık Rolü	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Bootstrap Güven Aralığı BOLLCI - BOULCI
Duygusal Dengesizlik- Yaşam Doyumu	0.1633	0.163	-0.0003	(-.0092)-(.0119)

5.TARTIŞMA

5.1. HİPOTEZ 1: Cinsiyete Göre Kişilik Özellikleri

Yapılan analizlere göre katılımcıların cinsiyetleri açısından kişilik özelliklerinde herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre Hipotez 1 kabul edilmiştir.

Yapılan bu çalışmamın sonuçları literatürdeki çalışmalarla benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. Işık ve Cengiz (2018)'in 732 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirildikleri çalışmada cinsiyet açısından beş faktör kişilik özelliklerinde herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çetin ve vd. (2015)'nın 286 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada katılımcıların cinsiyetleri ile sadece uyumluluk alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanmış, diğer kişilik özelliklerinde anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Tanbuğa (2018)'in lise öğrencileri üzerinde yaptığı farklı bir araştırmada ise öğrencilerin beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve yumuşak başlılık kişilik özelliklerinde herhangi bir farklılık ortaya çıkmazken diğer kişilik özelliklerinde cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Ercan (2010)'un lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada da sadece duygusal tutarsızlık kişilik özelliğinde cinsiyete göre farklılıklar tespit etmiştir. Weisberg ve vd. (2011)'nin yaptığı 2643 katılımcıyla gerçekleştirdikleri farklı bir çalışmada kadınların erkeklerden daha yüksek dışadönüklük, uyumluluk ve nevrotiklik kişilik özelliklerine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Schmitt ve vd. (2017) cinsiyet ile kişilik faktörleri arasındaki ilişkiyi derinlemesine inceledikleri çalışmalarında sosyo-kültürel faktörlerin bu ilişki üzerinde direkt bir etkinliğinin olduğuna değinmişlerdir. Çalışmamızdaki katılımcıların belirli bir sosyo-kültürel düzeye ait olan bir bölgeden seçilmesi bu durumu etkilemiş olabilir. Ayrıca Vianello vd., (2013) 14.348 kişi üzerinde yaptıkları çalışmada 5 faktör kişilik özelliğinde ortaya çıkan farkların kadınların karakterleri dolayısıyla ortaya çıktığından bahsetmiştir. Çalışmamızda örnek grubumuzun %66.6'sının kadınlardan oluşması farkın ortaya çıkmamasına neden olmuş olabilir.

5.2. HİPOTEZ 2: Sınıfa Göre Kişilik Özellikleri

Yapılan analizlere göre katılımcıların sınıfları açısından kişilik özelliklerinde herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre Hipotez 2 kabul edilmiştir.

Yapılan bu çalışmamın sonuçları literatürdeki çalışmalarla benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. Sabirli (2016)'nin üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada katılımcıların sınıfları ile kişilik özelliklerinde anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Tathioğlu (2014)'nin üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı farklı bir araştırmada ise dışa dönüklük ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır diğer kişilik özelliklerinde anlamlı bir farklılık görülememiştir. Kütük (2018)'ün 453 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada da sadece uyumluluk kişilik özelliğinde sınıfa göre farklılıklar tespit etmiştir. Heaven ve Ciarrochi (2012) yaptığı farklı bir çalışmada ise sınıftan IQ is not everything: Intelligence, personality and academic performance at school. Personality and Individual Differences, 53(4), 518-522.

Heaven ve Ciarrochi (2012) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada farklı sınıflarda öğrenim görenin tek başına kişilik üzerinde etkili olmayacağı ancak farklı lise dallarında okumanın (MT, TM ya da Eşit Ağırlık gibi) kişilik üzerinde fark yaratacağı ortaya konulmuştur. Bu çalışmada kişilik özellikleri ile sınıf arasında herhangi bir farklılık ortaya çıkmamasının temel nedeni bu olabilir.

5.3. HİPOTEZ 3: Spor Eğitimi Alıp Almamaya Göre Kişilik Özellikleri

Yapılan analizlere göre katılımcıların spor eğitimi alıp almamaları açısından kişilik özelliklerinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Spor eğitimi alan öğrencilerin spor eğitimi almayan öğrencilere göre dışadönüklük kişilik özelliğine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Buna göre Hipotez 3 reddedilmiştir.

Yapılan bu çalışmamın sonuçları literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Tanbuğa (2018)'in lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada spor eğitimi alanların spor eğitimi almayan öğrencilere göre dışadönüklük kişilik özellikleri bizim çalışmamızda olduğu gibi anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ülker (2017)'in öğrencilerle yaptığı çalışmasında dışadönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özelliklerinde spor eğitimi alanlarda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Diğer kişilik özelliklerinde anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Allen ve vd. (2013)'nin spor ile kişilik arasındaki güçlü ilişkileri açıkladıkları kapsamlı literatür taramasında, spor yapmak ile kişilik arasındaki ilişkilerin 1930'lerden beri araştırıldığı ve sporun kişilik üzerinde önemli bir fark yarattığı ortaya konulmuştur.

5.4. HİPOTEZ 4: Düzenli Aktiviteye Katılıp Katılmamaya Göre Kişilik Özellikleri

Yapılan analizlere göre katılımcıların düzenli aktiviteye katılıp katılmamaları açısından kişilik özelliklerinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Düzenli aktiviteye katılanların katılmayanlara göre gelişime açıklık ve duygusal dengesizlik kişilik özelliğine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Buna göre Hipotez 4 reddedilmiştir.

Hipotez 3'e benzer olarak düzenli egzersize katılım sağlamakta kişilik üzerinde önemli bir fark yaratmaktadır. Literatürde yapılan birçok çalışmada görülmüştür ki düzenli aktiviteye katılım bireylerin kişilik özellikleri üzerinde belirli bir etki yaratmaktadır. Düzenli aktiviteye katılım sağlayan bireyler daha gelişime açık, daha sorumluluk sahibi ve dışa dönük bireyler iken duygusal tutarsızlıkları daha düşüktür (Komarova ve vd., 2017; Steca ve vd., 2018; Klinar ve vd., 2017; Shrivastava ve vd., 2010; Tazegül, 2014). Nitekim bu çalışmada ortaya çıkmış olan sonuçlarda literatürü destekler niteliktedir.

5.5. HİPOTEZ 5: Boş Zamanlarında Aktiviteye Katılımda Zorluk Çekip Çekmemeye Göre Kişilik Özellikleri

Yapılan analizlere göre katılımcıların boş zamanlarında aktiviteye katılımda zorluk çekip çekmemeleri açısından kişilik özelliklerinde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Aktiviteye katılımda zorluk çekmeyenlerin gelişime açıklık kişilik özellikleri anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Aktiviteye katılımda zorluk çekenlerin uyumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özellikleri aktiviteye katılımda zorluk çekmeyenlere göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Buna göre Hipotez 5 reddedilmiştir.

Boş zamana katılım, boş zamanda yaşanan tatmin, boş zamanda geçirilen zaman ve boş zaman aktivitesine katılım isteği ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki tarihten günümüze araştırmacıların ilgi odağı olmuştur (Iso-Ahola, 1976; Lu ve Kao, 2009; Işık, 2014; Işık, 2017; Daily ve vd., 2020; Yu ve vd., 2021). Çalışmamızda ortaya çıkmış olan boş zaman aktivitelerine katılımda güçlük çekmek ile gelişime açıklık, uyumluluk ve duygusal dengesizlik arasında anlamlı farklılıklar literatürdeki boş zaman katılımı kişilik arasındaki ilişkiye benzer sonuçlar ortaya çıkartmıştır. Nitekim bireyler boş zaman aktivitelerine katılmakta zorluk çekmediklerini düşünüyorlarsa daha fazla boş zaman aktivitesine katılım sağlamaktadırlar. Boş zaman katılımı ile kişilik arasında çıkan bu benzer ilişkilerin boş zamana katılımda zorluk çekme değişkeni ile de ortaya çıkması bu durumun bir sonucudur.

5.6. HİPOTEZ 6: Cinsiyete Göre Yaşam Doyumu

Yapılan analizlere göre katılımcıların cinsiyetleri açısından yaşam doyumlarında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre Hipotez 6 kabul edilmiştir.

Yapılan bu çalışmamın sonuçları literatürdeki çalışmalarla benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. Şahin (2018)'in üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kız öğrencilerin puan ortalamaları erkek öğrencilere göre daha yüksek çıkmasına rağmen, cinsiyet ve yaşam doymu arasında anlamlı farklılıklar saptanamamıştır. Aydın (2011)'in yaptığı bir çalışmada ise katılımcıların cinsiyetleri ile yaşam doymuları arasında anlamlı bir farklılıklara rastlanmış olup, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek bir puan ortalamasına sahip oldukları tespit edilmiştir. Biçener (2020)'in öğrencilerle yaptığı çalışmada kadın katılımcıların yaşam doymu puan ortalamaları erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuş ve anlamlı farklılar saptanmıştır.

Joshanoo ve Javanovic (2020)'in Dünya'nın 166 ülkesinde yürüttükleri ve 1.801.417 kişinin katılımı ile yaptıkları küresel bir çalışmada cinsiyetler arasında bir farkın çıktığını ancak bu farkların düşük düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Kadınlar gelir, eğitim ve istihdam gruplarında daha yüksek yaşam doymalarına sahipken; 63 yaşından fazla ve Sahra çölünün alt kısmında yaşayan ülkelerde erkekler daha yüksek skolarlar elde etmişlerdir. Yapılan bu küresel çalışmadan da anlaşılabileceği üzere yaşam doymu bölgeden bölgeye, eğitim durumuna ve istihdam durumlarından etkilenmektedir. Bu anlamda bizim çalışmamızda herhangi bir farkın ortaya çıkmaması bu değişkenlerin kadınlarda ve erkeklerde benzer olmasından kaynaklanıyor olabilir.

5.7. HİPOTEZ 7: Sınıfa Göre Yaşam Doyumu

Yapılan analizlere göre katılımcıların sınıfları açısından yaşam doyumlarında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre Hipotez 7 kabul edilmiştir.

Yapılan bu çalışmamın sonuçları literatürdeki çalışmalarla benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. Atik (2020)'in öğrencilerle yaptığı bir çalışmada sınıf ile yaşam doymu arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Yapılan bir başka çalışmada da Yıldız (2016) sınıf ve yaşam doymu arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Ayrıca Yelpaze ve Yakar (2019)'da sınıf düzeyi ve yaşam doymu arasında bizim çalışmamıza paralel sonuçlar

tespit etmiştir. Özkara ve vd. (2015)'nin spor eğitimi alan öğrencilerle yaptıkları farklı bir çalışmada da sınıflar arasında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

5.8. HİPOTEZ 8: Spor Eğitimi Alıp-Almamaya Göre Yaşam Doyumu

Yapılan analizlere göre katılımcıların spor eğitimi alıp almamaları açısından yaşam doyumlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Spor eğitimi alan katılımcıların spor eğitimi almayan katılımcılara göre daha yüksek yaşam doyumuna düzeyine sahip oldukları saptanmıştır.

Buna göre Hipotez 8 reddedilmiştir.

Yapılan bu çalışmamın sonuçları literatürdeki çalışmalarla benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. Atik (2020)'in öğrencilerle yaptığı bir çalışmada spor eğitimi alıp almama ile yaşam doyumları arasında anlamlı farklılıklara rastlanmış olup, spor eğitimi alanların yaşam düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Sporun insanın hem fiziksel hemde ruhsal sağlığı üzerinde etkili olduğu bilinen bir geçrektir. Nitekim yapılan birçok boyamsal ve kesitsel çalışmalarda spor yapmanın yaşam doyumları üzerindeki olumlu etkisini ortaya çıkartmıştır (Varca ve vd.,1984; Baudin ve vd., 2011; Yazicioğlu ve vd.,2012; Lee ve vd., 2020; Pagan, 2020). Yapılan bu çalışma sonucunda ortaya çıkan sonuçta literatürü destekler niteliktedir.

5.9. HİPOTEZ 9: Düzenli Aktiviteye Katılıp Katılmamaya Göre Yaşam Doyumu

Yapılan analizlere göre katılımcıların düzenli aktiviteye katılıp katılmamaları açısından yaşam doyumlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Düzenli aktiviteye katılanların aktiviteye katılmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumuna düzeyine sahip oldukları saptanmıştır.

Buna göre Hipotez 9 reddedilmiştir.

Yapılan bu çalışmamın sonuçları literatürdeki çalışmalarla benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. Kaya ve vd. (2018)'nin yaptığı bir çalışmada düzenli aktiviteye katılanların yaşam doyum ile arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Yine Olefir ve vd. (2019)'un yaptıkları çalışmalar ile Zeng ve Zhao (2007)'nin yaptıkları çalışmalar çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Hipotez 8'de de değinilmiş olduğu gibi spor ve fiziksel egzersize katılımın yaşam doyumları üzerinde anlamlı bir fark yaratacağı açık bir durumdur.

5.10. HİPOTEZ 10: Boş Zamanda Aktiviteye Katılımda Zorluk Çekip Çekmemeye Göre Yaşam Doyumu

Yapılan analizlere göre katılımcıların boş zamanlarında aktiviteye katılımda zorluk çekip çekmemeleri açısından yaşam doyumlarında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Aktiviteye katılımda zorluk çekmeyenlerin yaşam doyumları zorluk çekenlere göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Buna göre Hipotez 10 reddedilmiştir.

Boş zaman aktivitelerine katılım ile yaşam doyumu arasındaki güçlü ilişki yıllardır araştırmacılar tarafından incelenen konular arasında yer almaktadır. Geçmişten günümüze yapılan birçok araştırmada boş zaman aktivitesi ile yaşam doyumu arasında doğrusal bir ilişkinin olduğu anlaşılmaktadır (Kelly ve vd., 1987; Leversen ve vd., 2012; Sevinç ve Özel, 2018; Mutz ve vd., 2020; Gerlich ve Wolbring, 2021). Bu anlamda boş zaman aktivitesine katılım sağlamada güçlük çekmeyen kişi zaten boş zaman aktivitesine daha rahat bir şekilde katılım sağlayacağından dolayı, çalışmamızda ortaya çıkmış olan boş zaman aktivitesine katılımda zorluk çekmeyen bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olması beklenen bir durum olarak karşımıza çıkmıştır.

5.11. HİPOTEZ 11: Cinsiyete Göre Boş Zaman Tutumu

Yapılan analizlere göre katılımcıların cinsiyetleri açısından boş zaman tutumlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Erkeklerin kadınlardan daha yüksek davranışsal boş zaman tutumuna sahip oldukları tespit edilmiştir.

Buna göre Hipotez 11 reddedilmiştir.

Yapılan bu çalışmamın sonuçları literatürdeki çalışmalarla benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. Önal (2017)'in 750 üniversite öğrenci ile yaptığı çalışmada boş zaman tutumunun cinsiyet açısından anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Bölükbaş (2019)'ın üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada bilişsel, davranışsal ve duyuşsal boş zaman tutumlarında anlamlı farklılıklara rastlanmış olup, kadınların erkeklerden daha yüksek boş zaman tutumuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Erkan ve vd. (2021)'nin Covid-19 pandemisi döneminde spor bilimleri öğrencileri ile yaptıkları çalışmada da kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha yüksek boş zaman tutum düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayhan ve Özel (2020)'in üniversite öğrencileri yaptıkları çalışmada ise cinsiyet açısından herhangi anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

Bu çalışmada boş zaman tutum ölçeğinin “davranışsal” alt boyutu ile cinsiyet

arasında erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha yüksek puana sahip olmasındaki nedenlerden biri, yaşanan bölgedeki ailelerin kadın öğrencileri geleneksel rollere (ev içi roller ve aile yaşamı gibi) göre yetiştirmesinden kaynaklanıyor olabilir.

5.12. HİPOTEZ 12: Sınıfa Göre Boş Zaman Tutumları

Yapılan analizlere göre katılımcıların sınıfları açısından boş zaman tutumlarında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre Hipotez 12 kabul edilmiştir.

Yapılan bu çalışmamın sonuçları literatürdeki çalışmalarla benzerlikler göstermektedir. Çelik (2014)'in öğrencilerle yaptığı çalışmada katılımcıların sınıfları ile bilişseş, duyuşsal ve davranışsal boş zaman tutumlarında bulduğumuz sonuçların aksine anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Yıldiran (2019)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı farklı bir araştırmada da katılımcıların sınıfları ile boş zaman tutumları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Demir ve Alpullu (2020)'nin yaptığı bir başka çalışmada da benzer sonuçlar tespit edilmiş olup sınıf ve boş zaman tutumu arasında bir farklılığa rastlanmamıştır.

Yaptığımız çalışmamızda boş zaman tutumu ile sınıf arasında anlamlı farklılıkların olmamasını, öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirme farkındalığını benzer yaşlarda kazanmış olmalarından olduğu söylenebilir.

5.13. HİPOTEZ 13: Spor Eğitimi Alıp Almamaya Göre Boş Zaman Tutumları

Yapılan analizlere göre katılımcıların spor eğitimi alıp almamaları açısından boş zaman tutumlarında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre Hipotez 13 kabul edilmiştir.

Yapılan bu çalışmamın sonuçları literatürdeki çalışmalarla benzerlikler ve farklılıklar göstermektedir. Yıldiran (2019)'ın yaptığı bir çalışmada ise bizim yaptığımız çalışmadan farklı olarak bilişsel boş zaman tutumu ile spor eğitimi alıp almama arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş, diğer boş zaman tutumlarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Akyüz (2015)'ün üniversite öğrencileri yaptığı çalışmada ise bilişsel ve davranışsal boş zaman tutumunun spor eğitimi alan katılımcılarda anlamlı şekilde farklılaştığı anlaşılmaktadır.

Boş zamana karşı geliştirilen olumlu tutum bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımlarını etkilemektedir. Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumuna

yönelik olarak olumlu düşüncelere sahip olması, aldıkları eğitimin bir gerekliliğidir. Ancak çalışmamızda bu durumun ortaya çıkmamasının temel nedeni verilerin COVID-19 pandemisi boyunca toplanmış olmasından kaynaklanmış olabilir. COVID-19 pandemisi boyunca fiziksel aktiviteye katılım sağlayamayan spor eğitimi alan öğrencilerin boş zaman tutumuna yönelik görüşlerinde gerilemeler olmuş olabilir. Ayrıca tüm alt boyutlarda spor eğitimi alan öğrencilerin genel ortalamaları yüksektir sadece istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır.

5.14. HİPOTEZ 14: Düzenli Aktiviteye Katılıp Katılmamaya Göre Boş Zaman Tutumu

Yapılan analizlere göre katılımcıların düzenli aktiviteye katılıp katılmama açısından boş zaman tutumlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Düzenli aktiviteye katılanların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boş zaman tutumuna sahip oldukları tespit edilmiştir.

Buna göre Hipotez 14 reddedilmiştir.

Yapılan bu çalışmamın sonuçları literatürdeki çalışmalarla benzerlikler göstermektedir. Önal (2017)'in düzenli aktiviteye katılanların katılmayan üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre davranışsal boş zaman tutumlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite katılımının boş zaman tutumu üzerindeki etkisi farklı örneklem gruplarında yapılan birçok çalışma ile ortaya konulmuştur (Chiu,2009; Gökyürek, 2016; Min-Hau ve Philips, 2002). Ortaya konulan bu çalışmada da fiziksel egzersize katılım ile boş zamana karşı geliştirilen tutum arasında anlamlı ilişkilerin ortaya çıkması literatürü destekler niteliktedir.

5.15. HİPOTEZ 15: Boş Zamanda Aktiviteye Katılımda Zorluk Çekip Çekmemeye Göre Boş Zaman Tutumu

Yapılan analizlere göre katılımcıların boş zamanlarında aktiviteye katılımda zorluk çekip çekmemeleri açısından boş zaman tutumlarında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Aktiviteye katılımda zorluk çekmeyenlerin duyuşsal boş zaman tutumları anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Aktiviteye katılımda zorluk çekenlerin bilişsel boş zaman tutumları aktiviteye katılımda zorluk çekmeyenlere göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Buna göre Hipotez 15 reddedilmiştir.

Yapılan bu çalışmamın sonuçları literatürdeki çalışmalarla benzerlikler göstermektedir. Çalışmamızın sonucu ile paralellik gösteren Çelik (2014)'in yaptığı çalışmada da bilişsel, davranışsal ve duyuşsal boş zaman tutumları ile aktiviteye katılımda

zorluk çekip çekmeme arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Balavan ve vd. (2020)'nin yaptıkları çalışmada da serbest zamana katılımda güçlük çekmeyen katılımcıların boş zaman tutum ortalamaları zorluk çeken katılımcılara oranla anlamlı şekilde daha yüksek ortalamalar elde edilmiştir. Karakullukçu (2020)'nin yaptığı farklı bir çalışmada da boş zaman aktivitesine katılım düzeyi ile boş zaman tutum arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Boş zaman aktivitesine katılım da zorluk çekip çekmemek boş zaman katılımı ile ilişkili olduğundan, boş zamana katılım arttıkça boş zamana karşı olumlu tutumlarında artmış olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmamızda ortaya çıkan bu sonuç literatürü destekler niteliktedir.

5.16. HİPOTEZ 16: Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumu ile İlişkisinde Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolü

Katılımcıların kişilik özellikleri yaşam doyumları ve boş zaman tutumları arasındaki ilişkileri anlamak ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumu ile ilişkisinde boş zaman tutumunun aracılık rolünün belirlenmesinde Baron ve Kenny (1986)'in önermiş olduğu aracı etki analizinden faydalanılmıştır.

Yapılan analizlere göre tüm kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Son yıllarda yapılmış olan çalışmalar dahil olmak üzere birçok çalışmada kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki güçlü ilişki ortaya konulmuştur (Park ve Hess, 2020; Han ve vd., 2021; Hansson ve vd., 2020; Zhang ve vd., 2020; Udayar ve vd., 2020). Bireyin hayata bakış açısının ve sahip olduğu kişilik yapısı onun yaşantısından nasıl doyum aldığını birebir etkilediğini yapılan bu çalışmada da bir kez daha ortaya konulmuştur. Dışadönük, gelişime açık, özdenetimi yüksek olan bireylerin yaşama çok daha olumlu baktıkları açıktır. Yaşamış oldukları sorunları bireyler sahip oldukları kişilik özellikleri sayesinde çok daha rahat bir şekilde atlatabilmektedirler.

Yapılan analizlerde katılımcıların kişilik özellikleri ile boş zaman tutumları arasındaki ilişkilere ortaya konulmaya çalışılmıştır. Buna göre dışa dönüklük, gelişime açıklık ve uyumluluk kişilik özellikleri ile boş zaman tutumu arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Bireylerin kişilik özellikleri açısından boş zaman tutumları, boş zaman tercihleri ve katılımın ciddiyetini araştıran birçok çalışmaya rastlamak mümkündür (Leckey ve Mannell, 1999; Moghadam, 2011; Daud ve vd., 2020; Soybalı ve vd., 2020; Işık, 2014; Işık, 2017). Kişilik özellikleri bireyin katılmış olduğu aktivitenin tercihini de o aktiviteye karşı geliştirdiği tutumunda etkilemektedir. Gelişime açık bireylerin yeni sportif etkinlikleri

deneyimlemeleri oldukça muhtemeldir. Ayrıca dışa dönük bireylerin seçmiş oldukları aktiviteler dışa dönük olmayan bireylere göre daha çok grup aktivitesi olabilir. Yaptığımız bu çalışmada da literatüre benzer sonuçlar ortaya çıkmış ve dışa dönüklük, gelişime açıklık ve uyumluluk ile boş zaman tutumu arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda boş zaman tutumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan analizlere göre boş zaman tutumu toplam puanı ile yaşam doyumu arasında herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Literatür incelendiğinde boş zaman tutumu ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkiler tespit eden birçok çalışmaya rastlamak mümkündür (Belo ve vd., 2020; Ayhan ve Özel, 2020; Choi ve Yoo, 2017; Yaşartürk, 2016). Hem literatür hem de teorik çerçevenin genel görüşünün boş zaman tutumunun yaşam doyumunu etkilemesidir. Ancak çalışmamızda herhangi anlamlı bir ilişkinin ortaya çıkmamasının birden fazla nedeni olabilir. Ölçeklerin öğrencilere COVID-19 salgını kapanma dönemlerinde doldurtulması, örneklem grubunun belirli bir sosyo-kültürel düzeye sahip olması bu nedenlerden bazıları olabilir. COVID-19 kapanma süreci boyunca boş zaman aktivitelerine katılım sağlayamayan bireyler arasında yaşam doyumu düzeyinin önemli derecede değişim gösterdiği yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur (Abdulwahhab, 2020; Satıcı ve vd., 2020; Zhang ve vd., 2020; Kim ve Cho, 2020; Kantartzi ve Karlis, 2020). Özellikle sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere daha sık katılım sağlayan üniversite öğrencileri arasında bu durum daha net bir şekilde izlenebilmektedir (Habe ve vd.,2021; Rogowska ve vd.,2020). Bu açıdan düşünülmüş olduğumuzda hem teorik çerçeve hem de literatür boş zaman tutumu ile yaşam doyumu arasındaki güçlü ilişkiyi ortaya koymuş olsada, öğrencilerin ölçekleri doldurtukları zaman açısından bu farklılık ortaya çıkmış olabilir.

Kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide boş zaman tutumunun aracılık rolünün ortaya konulduğu aracılık analizleri sonucunda boş zaman tutumunun herhangi bir aracı rolüne rastlanmamıştır. Bu rolün ortaya konulabilmesi için ön şartlardan birisi boş zaman tutumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin var oluyor oluşudur. Ancak bu çalışmada yukarıda sayılan sebeplerden dolayı böyle bir ilişkiye rastlanmadığı için aracı roldende bahsetmemiz mümkün gözükmemektedir. Aracı rolün ön şartının sağlanamaması birlikte kişilik özelliklerinin yaşam doyumu ilişkisinde boş zaman tutumu aracı olarak analizlere dahil edildiğinde bile kişilik özelliklerinin yaşam doyumu üzerindeki indirekt etkisi devam etmiştir. Yani farklı bir ifade ile kişilik ile yaşam doyumu arasındaki güçlü

ilişki boş zaman tutumundan çok da etkilenmemektedir. Yaşam doyumumuzun artmasını ya da azalmasını boş zaman tutumu etkilememiş ancak kişilik yaşam doyumu üzerindeki hem direkt hem de indirekt etkisini her koşulda sürdürmüştür. Bu sonuç bize yaşam doyumu üzerinde boş zaman tutumunun değil asıl olarak kişiliğin çok daha etkin bir fark yarattığını boş zaman tutumunun bu fark üzerinde çok da etkin bir rol oynamadığını göstermektedir. Ancak bu durumun ortaya çıkışında COVID-19 pandemisinin muhtemel etkileri de göz ardı edilmemelidir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu çalışmada; üniversitede eğitim gören öğrencilerin kişilik özellikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide boş zaman tutumunun aracılık rolünü ortaya koyarak, bu rolün hangi demografik özelliklerden etkilendiği anlaşılmaya çalışılmıştır. Çalışma, Trabzon Üniversitesi'nde lisans eğitimi alan 464 öğrenci ile yürütülmüştür.

Çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak 5 faktör kişilik özellikleri ölçeği, yaşam doyum ölçeği ve yaşam doyum ölçeği kullanıldı. İstatistik yöntem olarak anlamlı farklılıkların ($\alpha=0.05$) belirlenmesi için bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi yöntemleri, MANOVA ve aracı değişken analizleri kullanıldı. Varyans testlerinde önemli bulunan farklılıklar içinse ikinci seviye testi olarak Tukey"s HSD testi uygulandı.

Test sonuçları; katılımcıların kişilik özellikleri cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermedi ($p>0.05$).

Test sonuçları; katılımcıların kişilik özellikleri sınıfına göre anlamlı farklılıklar göstermedi ($p>0.05$).

Test sonuçları; katılımcıların kişilik özellikleri spor eğitimi alıp alamamaya göre anlamlı farklılıklar gösterdi ($p<0.05$).

Test sonuçları; katılımcıların kişilik özellikleri düzenli aktiviteye katılıp katılmamaya göre anlamlı farklılıklar gösterdi ($p<0.05$).

Test sonuçları; katılımcıların kişilik özellikleri boş zamanda aktiviteye katılımda zorluk çekip çekmemeye göre anlamlı farklılıklar gösterdi ($p<0.05$).

Test sonuçları; katılımcıların yaşam doyum düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermedi ($p>0.05$).

Test sonuçları; katılımcıların yaşam doyum düzeyleri sınıfa göre anlamlı farklılıklar göstermedi ($p>0.05$).

Test sonuçları; katılımcıların yaşam doyum düzeyleri spor eğitimi alıp alamamaya göre anlamlı farklılıklar gösterdi ($p<0.05$).

Test sonuçları; katılımcıların yaşam doyum düzeyleri düzenli aktiviteye katılıp katılmamaya göre anlamlı farklılıklar gösterdi ($p<0.05$).

Test sonuçları; katılımcıların yaşam doyum düzeyleri boş zamanda aktiviteye

katılımda zorluk çekip çekmemeye göre anlamlı farklılıklar gösterdi ($p<0,05$).

Test sonuçları; katılımcıların boş zaman tutum düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösterdi ($p<0,05$).

Test sonuçları; katılımcıların boş zaman tutum düzeyleri sınıfa göre anlamlı farklılıklar göstermedi ($p>0,05$).

Test sonuçları; katılımcıların boş zaman tutum düzeyleri spor eğitimi alıp alamamaya göre anlamlı farklılıklar göstermedi ($p>0,05$).

Test sonuçları; katılımcıların boş zaman tutum düzeyleri düzenli aktiviteye katılıp katılmamaya göre anlamlı farklılıklar gösterdi ($p<0,05$).

Test sonuçları; katılımcıların boş zaman tutum düzeyleri boş zamanda aktiviteye katılımda zorluk çekip çekmemeye göre anlamlı farklılıklar gösterdi ($p<0,05$).

Test sonuçları; kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkiler gösterdi ($p<0,05$).

Test sonuçları; kişilik özellikleri ile boş zaman tutumu arasında anlamlı ilişkiler gösterdi ($p<0,05$).

Test sonuçları; boş zaman tutumu ile yaşam doyumu arasında herhangi anlamlı bir ilişki göstermedi ($p>0,05$).

Test sonuçları; kişiliğin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde boş zaman tutumunun aracılık rolünü tespit edemedi ($p>0,05$).

6.2. Öneriler

1. Düzenli aktiviteye katılım sağlayanlarda kişilik üzerinde önemli bir fark yaratmaktadır. Araştırmamızın sonucuna baktığımızda da aktiviteye katılanların yaşam doyum düzeyleri ve kişilik özellikleri önemli ölçüde yüksek bulunmuştur. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin aktiviteye katılımının sağlanması ve bununla ilgili çalışmalar yapılması oldukça önemlidir.

2. Çalışmamızda kişilik özellikleri ile boş zaman tutumları arasındaki ilişkilerde ortaya konulmaya çalışılmıştır. Buna göre dışa dönüklük, gelişime açıklık ve uyumluluk kişilik özellikleri ile boş zaman tutumu arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Kişilik özellikleri bireyin katılmış olduğu aktivitenin tercihini de o aktiviteye karşı geliştirdiği tutumuda etkilemektedir. Gelişime açık bireylerin yeni sportif etkinlikleri deneyimlemeleri

oldukça muhtemeldir. Ayrıca dışa dönük bireylerin seçmiş oldukları aktiviteler dışa dönük olmayan bireylere göre daha çok grup aktivitesi olabilir.

3. Spor eğitimi alan öğrencilerin bilişsel ve davranışsal boş zaman tutumlarında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Spor eğitimi almayan öğrencilerin de spora yönlendirilmesi için çalışmalar yapılabilir.

4. Yapılacak benzer bir çalışma daha fazla üniversite ve daha fazla katılımcıyla yapılabilir.

5. Üniversite öğrencilerinin yanı sıra kişilik özelliklerinin yaşam doyumuyla arasındaki ilişkide boş zaman tutumunun aracılık rolü farklı kitlelerde de incelenebilir.

6. Farklı üniversitelerde yapılacak benzer bir çalışmada elde edilecek bulgular ile yaptığımız bu çalışmanın bulguları kıyaslanarak boş zamanın aracılık rolü incelenebilir.

7. Bu çalışma farklı değişkenlere göre ele alınabilir.

8. Çalışma pandemi döneminin bitmesinden sonra yeniden öğrencilere uygulanma biliniir.

7. KAYNAKLAR

Abdulwahhab, M. M., Kadhum, S. A., & Hattab, W. A. A. (2020). Impact of COVID 19 upon Iraqis and Americans toward physical, psychological and economical aspects: comparative study. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24:03.

Abu-Bader, S., Rogers, A., & Barusch, A. S. (2002). Predictors of life satisfaction in frail elderly. *Journal of Gerontological Social Work*, 38:3, 3-17.

Acar, M. (2009). Zihinsel ve fiziksel özürlü çocuğa sahip anne ve babaları yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Ağaoğlu YS, Eker H. Üniversitelerin sağlık, kültür ve spor dairelerinin işlevsel yönden incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (4), 131-134. (2006).

Akgül, B. M., Gürbüz, B. (2011). Boş zaman tutum ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Ankara, 16(1), Sayfa: 37-43.

Akgül, B.M. (2011). Farklı kültürlerdeki bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının değerlendirilmesi: Ankara-Londra Örneği. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aksoy, A. C. ve Mağden, D. (1993). Ankara devlet konservatuarında öğrenim gören adölesan grubu öğrencilerin ruhsal uyum problemlerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, Ankara, 17(88), Sayfa: 39-45.

Akyüz, H., & Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), Bartın. Sayfa: 340-357.

Akyüz, Ömür, “Yükseköğretim”, Üniversite ve toplum, *Bilim Eğitim ve Düşünce Dergisi*, C:3, S:4, Aralık- 2003.

Alay, S. (2000). Relationship Between Time Management and Academic Achievent Of Selected University Student. Yüksek lisans tezi, Ankara ODTÜ/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Alıcıgüzel İ. (1998); Çağdaş okulda eğitim ve öğretim, Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), Sayfa: 184-208.

- Allport, G. W. (1968). The person in psychology: Selected essays. GB: Beacon Pr.
- Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A psycho-leŕical study. Psychological study. Psychological monographs.
- Altay, B. Avcı, İ. (2009). Huzurevinde yaŕayan yaŕlılarda öz bakım gücü ve yaŕam doyumunu arasındaki iliŕki. Dicle Tıp Dergisi, Diyarbadükır. Cilt/ 36, No 4, 275-282.
- Annak, B. B. (2005). Sosyal destek, sosyal ađ, yaŕam kalitesi ve yaŕam doyumunu: duygu durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kiŕiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açasından bir karŕılaŕtırma. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi.
- Arkonaç, S.A. (2001). Sosyal psikoloji. 2. Baskı, Alfa Yayıncılık, İstanbul.
- Arrindell, Willem Aleŕander, Akkerman, Alma, Bages, Nuri, Feldman, Lya, Caballo, Vicente.E, Oei, Tian.P.S. ve etc., 2005. “The short- embu in australia, spain and venezuela. europe”, J Psychol Assess.
- Arslan, S. (1998). Yükseköğrenim kredi ve yurtlar kurumuna bağlı yurtlarda kalan kadın öğrencilerin rekreasyon sorunları üzerine bir araŕtırma. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atak H. Kimlik geliŕimi ve kimlik biçimlenmesi: kuramsal bir değerlendirme. Psikiyatride Güncel Yaklaŕımlar-Current Approaches in Psychiatry. 2011.
- Atik, G. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ve yaŕam doyumunu düzeyleri arasındaki iliŕkinin incelenmesi Kırıkkale ili örneği, Master's thesis, Kırıkkale Üniversitesi.
- Atik, Gökhan ve Yalçın, İlhan, 2011. “Help-seeking attitudes of university students: the role of personality traits and demographic factors”, South African Journal of Psychology.
- Atmaca, H. (1997). Boŕ zaman, kütüphane bağlamında psikolojik ve sosyolojik açalardan birey. Türk Kütüphaneciliği. Ankara, Cilt: 11, Sayfa: 335.
- Aydın, B., & Psikolojisi, Ç. V. E. (1997). Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları, İstanbul.
- Aydiner, B. B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Yaŕam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaŕam Doyumu ve Çeŕitli Deđiŕkenlere Göre İncelenmesi. Master's thesis, Sakarya Üniversitesi.
- Ayhan, B., & Özel, Bilge. (2020). Eŕamining the relationship between leisure attitude and

life satisfaction levels of university students. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(3), Sayfa: 154-166.

Aysan, F., & Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir İli Örnekleme. X. U.

Aytaç, S. (2004). İnsanı anlama çabası. 2. Baskı, Ezgi Kitapevi, Bursa.

Balaban, İ., Sağiroğlu, İ., & Özmaden, M. (2020) Kırkpınar yağlı güreş sporcularının serbest zaman tutum düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), Sayfa: 227-241.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1987). Başarılı ve sağlıklı olmak için stres ve başarıma yolları. 5. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul.

Barwick, Alexa, K., Man, Anton F. & Mckelvie, Stuart J., 2009. "Personality factors and attitude toward seeking professional help", *North American Journal of Psychology*

Başaran, İ. E. (2008). Örgütsel davranış: İnsanın üretim gücü. Ekinoks Eğitim Danışmanlık.

Başer, Şeker, G. (2009). Lise öğrencilerinin bağlanma stillerine yaşam doyumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Baudin, N., Aluja, A., Rolland, J. P., & Blanch, A. (2011). The role of personality in satisfaction with life and sport. *Psicologia Conductual*, 19(2), 333.

Baysal C, Tekarslan E (2004). Davranış bilimleri. Dördüncü baskı. Avcıol Basım Yayınevi, İstanbul.

Baysal, A.C. (1981). Sosyal ve örgütsel psikolojide tutumlar. İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları, İstanbul.

Baysal, N. ve Dağlı, A. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı: 59, Sayfa:1250-1262.

Beğenirbaş, M., and Yalçın, R.C. (2012), Öğretmenlerin kişilik özelliklerinin duygusal emek gösterimlerine etkileri. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Mersin, 9(1), Sayfa: 47-65.

Belo, P., Navarro-Pardo, E., Pocinho, R., Carrana, P., & Margarido, C. (2020). Relationship between mental health and the education level in elderly people: mediation of leisure attitude. *Frontiers in Psychology*, 11.

Benli, S. S., & Yıldırım, A. (2017). Hemşirelerde yaşam doyumu ve ölüme karşı tutum arasındaki ilişki. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, Gümüşhane, 6(4), Sayfa: 167-179.

Biçener, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, kişilik ve temel psikolojik ihtiyaçlar.

Bower, G. H., (1981). Mood and memory, American Psychologist, 36, Sayfa: 129- 148.

Bölükbaş, S., & Büyükipekci, S. (2019). Kop bölgesi üniversiteleri turizm fakültesi öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine bakış açılarının incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi, Konya, 23(1), Sayfa: 341-357.

Branje, Susan J. T, Van Lieshout, Cornelis F. M. & Gerris Jan R. M., 2007. “Big five personal.

Braun, P. M. (1977). Psychological Well being and location in the social structure. Doctoral dissertation, University of Southern California, USA.

Broadhurst, R. (2001). Managing environments for leisure and recreation. New York: Routledge.

Bryant, F. B., & Marquez, J. T. (1986). Educational status and the structure of subjective well-being in men and women. Social Psychology Quarterly, 49(2), Sayfa: 142- 153.

Burger, J. M. (2006). Kişilik, 1. Baskı, İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev., Kaknüs Bülteni, İstanbul, 7(30), Sayfa: 61-71.

Büküşoğlu, N. ve Bayturan, A. F. (2005). Serbest zaman etkinliklerini gençlerin psikososyal durumlarına ilişkin algısı üzerindeki rolü. Ege Tıp Dergisi, İzmir. 44(3), Sayfa: 173–177.

Canan, İ. (1997). Vakti en iyi değerlendirme: islam’da zaman tanzimi, Cihan Yayınları, İstanbul.

Büyükkaragöz, S., Muşta, M., Yılmaz, H. ve Pilten, Ö. (1998). Öğretmenlik mesleğine giriş. Mikro Basım-Yayım-Dağıtım, Konya.

Caligiuri, P. M. (2000). The Big Five Personality characteristics as predictors of expatriate's desire to terminate the assignment and supervisor-rated performance. Personnel Psychology, 53(1), Sayfa: 67-88.

Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). (The quality of American life

perceptions, evaluations, and satisfaction. New York: Russell.

Can, S., Somer, O., Korkmaz, M., Dural, S., & Öğretmen, T. (2011). Çok düzeyli yapısal eşitlik modelleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, Ankara, 26(67).

Chaiwutikornwanich, A. (2015). Belief in the afterlife, death anxiety, and life satisfaction of buddhists and christians in thailand: comparisons between different religiosity. *Social Indicators Research*, 124(3), Sayfa: 1015-1032.

Chiu, L. K. (2009). University students' attitude, self-efficacy and motivation regarding leisure time physical participation. *Journal of Educators & Education/Jurnal Pendidikan dan Pendidikan*, 24.

Choi, S. H., & Yoo, Y. J. (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: proposing leisure prioritization and justification. *World Leisure Journal*, 59(2), Sayfa: 140-155.

Clawson, M., & Knetsch, J. L. (1974). *Leisure in modern America. Concepts of Leisure*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, Sayfa: 78-90.

Cohen, S. ve Arkadaları (2015). Does hugging provide stress-buffering social support? a study of susceptibility to upper respiratory infection and illness. *Psychological Science*,

Cordes, K.A. İbrahim, H.M. (1991). *Application in recreation & leisure for today and future*. London: Mosby Company.

Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6).

Costa Jr, P. T., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: a revision of the neo personality inventory. *Personality and Individual Differences*, 12(9).

Coşkun, İ., Engin, H., & Özmutlu, A. (2011). Dynamic stress and displacement in an elastic half-space with a cylindrical cavity. *Shock and Vibration*, 18(6).

Curtis, J. E. (1979). *Recreation theory and practice*. Toronto, London, St. Louis: The C.V. Mosby Company.

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. Remzi Kitabevi

Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan insana*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Çelik, Z. (2014). Ankara Polis koleji öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının incelenmesi. Doctoral dissertation, Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım-, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: bir kanonik ilişki analizi. Türk Psikoloji Dergisi, Ankara, 30(75), Sayfa: 81-92.

Çetinkaya, H. (2004). Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin,

Çıraklar, N., Duygulu, E., Arbak, Y., & Uyguç, N. (1998). İş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin üç temel varsayım altında incelenmesi.

Daily, L. Z., DiLima, R., Streett, A., & Healy, K. (2020). The relationship of leisure occupation, personality, and well-being: A comparison of model builders and visual artists. Journal of Occupational Science, Sayfa:1-17.

Daud, W. R. W., Muhamad, T. A., & Yunus, M. M. (2020). Hubungan dan Pengaruh Personaliti big five kepada sikap terhadap sukan dalam kalangan pelajar pintar cerdas akademik. (The relationship and influence of big five personality on attitude towards sports among academically gifted students). Jurnal Pendidikan (Malaysian Journal of Education), Malaysia, 45(1), Sayfa: 41-51.

Dem, U., Swartz, M., Mirecki, I. and Barak, Y. (2016). Physicians' life satisfaction in bhutan: A nationwide survey. Open Journal of Psychiatry, 6, Sayfa: 119-124.

Demir, C. (2003). Demografik özellikler ile sağlanan imkânların sportif faaliyet tercihleri üzerine etkileri; üniversite gençliğine yönelik bir uygulama. 1. gençlik, boş zaman ve doğa sporları sempozyumu, Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği, Ankara.

Demir, G., & Alpullu, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetiminin değerlendirilmesi. Eurasian Research in Sport Science, 5(1).

Demiray, U. (1987). Açıköğretim fakültesi öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme eğilimleri. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.

Deneve, K., & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta analysis of 137 personality traits and subjective well being. Psychological Bulletin, 124(2).

Deveci, İ., & Çepni, S. (2014). Fen bilimleri öğretmen eğitiminde girişimcilik. *Journal of Turkish Science Education*, 11(2), Sayfa: 161-188.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective wellbeing? a literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, Sayfa: 119-169.

Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), Sayfa: 81-84.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), Sayfa: 71-75.

Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective wellbeing: emotional and cognitive evaluations of life. *Annu.Rev. Psychol.* 54, Sayfa: 403-425.

Dieter, V. (1998). *Spor Sosyolojisi*. Çeviri: Ayşe Atalay, Alkım Yayınları, İstanbul.

Digman, J.M. ve Inouye, J. (1986). Further specification of the five robust factors of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Dikmen, A. A. (1995). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03), Ankara.

Dockery, A., (2004). Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence.

Doğan, B., & Moralı, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıklarıyla incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi-3*, Manisa, Sayfa: 16- 27.

Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi*.

Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), Denizli, Sayfa: 132-143.

Ekşi A. Gencin ruhsal gelişimi. Ekşi A (Ed). *Ben hasta değilim*. 2. Baskı. Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.

Ellison, C. G. (1991). An eye for an eye? A note on the southern subculture of violence thesis. *Social Forces*, 69(4), Sayfa: 1223-1239.

Ellison, C.G., (1991), "Race, religious involvement and depressive symptomatology in a

southeastern u.s. community.” Social Science and Medicine, 40, Sayfa: 1561- 1572.

Ercan, Ç. (2010). Ergenlerin spor yapma alışkanlıklarının kişilik ve atılganlık özellikleri açısından incelenmesi. Doktora tezi, Ege üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir.

Erdemli, A. (2002). Temel sorunlarıyla spor felsefesi. EYayınları, İstanbul, Sayfa: 31.

Erdoğan, İ. (1991). İşletmelerde davranış. İstanbul Üniversitesi.

Eren, E. (2007) "Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi", Beta Basım Yayım, İstanbul.

Erkan, M., Yalız-Solmaz, D. ve Güven, G. (2021). Covid-19 Pandemi döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman tutumlarının incelenmesi. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), Yozgat, Sayfa: 189-201.

Eroğlu, F. (1995). Davranış bilimleri, Beta Basım, İstanbul

Freud, S. (1962). The ego and the id, No. 142. WW Norton ve Company.

Frisch, M. B. (2006). The oral history and education project of the international society for quality of life studies and the gallup institute for global well being: A way to honor distinguished researchers and to preserve their legacies-the alex michalos interviews. Applied Research in Quality of Life, 2(4), Sayfa: 223-38.

Geçtan, E. (2008). Psikanaliz ve sonrası. Metis Yayınları, İstanbul.

Gedik, N. (1985). Gençliğin boş zamanları değerlendirme sorunları. Türk Hemşireler Dergisi, XXXV. 2. Ankara, Sayfa: 33–38.

Gerlich, R., & Wolbring, T. (2021). “In good times and in bad, in sickness and in health”: A longitudinal analysis on spousal caregiving and life satisfaction. Journal of Happiness Studies, 22(3), Sayfa: 1481-1516.

Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the big-five factor structer. Psychological Assessment.

Goldstein, H. (1981). Social learning and change: a cognitive approach to human services. Columbia, SC: University of South Carolina Press.

Gökçe, O. (1990). Begegnung des Türkischen mit dem deutschen in der bundesrepublik deutschland. Zeitschrift der deutschen morgenländischen gesellschaft, 140(1), Sayfa: 68-79.

Gökyürek, B. (2016). An analysis of leisure attitudes of the individuals participating in dance

activities and the relationship between leisure attitude and life satisfaction. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(10), Sayfa: 3285-3296.

Grün, C., Hauser, W., & Rhein, T. (2010). Is any job beter than no job? life satisfaction and re-employment. *Journal of Labor Research*, 31, Sayfa: 285-306.

Gül, V. (2008). Boş zaman etkinliklerinin okuduğunu anlama ve okumaya yönelik tutumlar üzerindeki etkililiği, Doctoral dissertation, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Güney, S. (2009). Davranış bilimleri, 5. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Habe, K., Biasutti, M., & Kajtna, T. (2021). Wellbeing and flow in sports and music students during the COVID-19 pandemic. *Thinking Skills and Creativity*, 39, 100798.

Hacıoğlu, Necdet. Gökdeniz, Ayhan. Dinç, Yakup Y. (2003). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi, Örnek Animasyon Uygulamaları. Detay Yayıncılık, Ankara.

Hacıoğlu, Necdet. Gökdeniz, Ayhan. Dinç, Yakup. (2009). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları, Detay Yayıncılık, Ankara, Cilt:2, Sayfa: 55- 56.

Hall, C. M. Page, S. J. (2006). The geography of tourism and recreation. Routledge, Newyork

Hall, C. S., ve Lindzey, G. (1985). Introduction to the theory of personality.

Han, J., Leng, X., Gu, X., Li, Q., Wang, Y., & Chen, H. (2021). The role of neuroticism and subjective social status in the relationship between perceived social support and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 168, 110356.

Hansson, I., Henning, G., Buratti, S., Lindwall, M., Kivi, M., Johansson, B., & Berg, A. I. (2020). The role of personality in retirement adjustment: Longitudinal evidence for the effects on life satisfaction. *Journal of Personality*, 88(4), Sayfa: 642-658.

Hazar, A. (2009). Rekreasyon ve animasyon, Detay Yayıncılık, Ankara.

Heaven, P. C., & Ciarrochi, J. (2012). When IQ is not everything: Intelligence, personality and academic performance at school. *Personality and Individual Differences*, 53(4), Sayfa:

518-522.

Hosseinkhanzadeh, A.A. ve Taher, M. (2012). The relationship between personality traits with life satisfaction. *Sociology Mind*, 3(1), 99-105. doi:10.4236/sm.2013.31015.

Isik, U., & Cengiz, R. (2018). The relationship between humor styles and five factor personality traits of physical education and sports students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(8), Sayfa: 1811-1818.

Iso-Ahola, S. (1976). On the theoretical link between personality and leisure. *Psychological Reports*, 39(1), Sayfa: 3-10.

Işık, U. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan ciddi boş zaman katılımcılarının kişilik özelliklerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Işık, U. (2017). Farklı duyguları tanımada ciddi serbest zamana katılımın ve işitme engelinin rolü, kişilik ve duygusalzeka boyutlarıyla.

İnanç, B. Y., ve Yerlikaya, E. (2010). Kişilik kuramları. APEGEM Akademi, Ankara.

İnceoğlu, M. (2004). Tutum algı iletişim. Elips Kitap, Ankara.

“Itty development in adolescence and adulthood”, *European Journal of Personality*.

JIA, H. H. (2008), Relationships between the big five personality dimensions and cyber loafing behavior, doctor ate dissertation, Southern Illionis University Carbondale, Illionis.

Johnson J. Bourke M. Morrison D. et al. (2000). *Advanced leisure and recreation*. 1.st edition. Cambridge: Oxford University Press.

Johnson, J. A., & Ostendorf, F. (1993). Clarification of the five-factor model with the abridged big five dimensional circumplex. *Journal of personality and social psychology*, 65(3), 563.

Joshanloo, M., & Jovanović, V. (2020). The relationship between gender and life satisfaction: Analysis across demographic groups and global regions. *Archives of Women's Mental Health*, 23(3), Sayfa: 331-338.

Kahn, Jeffrey H. & Hessling, Robert M., 2001. “Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress”, *Journal of Social and Clinical Psychology*.

Kakhnovets, Regina, 2011. “Relationships among personality, expectations about

counseling, and help-seeking attitudes”, Journal of Counseling & Development.

Kantartzi, I. M., & Karlis, G. (2020). COVID-19 and leisure: Directions for Policy Makers. HAPSc Policy Briefs Series, 1(1), Sayfa: 115-122.

Karabulut, Ö. Ö. ve Özer, M. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. Geriatri, 6(2), Sayfa:72-74.

Karaduman, S. (2010). Modernizmden postmodernizme kimliğin yapısal dönüşümü kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Psikiyatride kuramsal bir değerlendirme. Journal of Yaşar University, İzmir, Cilt: 17, Sayfa: 2886-2899.

Karakullukçu, Ö. F. (2020) Öğretmen adaylarının boş zaman tutumlarının incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Ankara, 18(1), Sayfa: 264-272.

Karaküçük, S. (1999). Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme, Bağırhan Yayınevi, Ankara

Kaya, E. Ö., Sarıtaş, N., Yıldız, K., & Kaya, M. (2018). Sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, Manisa, 5(3).

Kelly, J. R., Steinkamp, M. W., & Kelly, J. R. (1987). Later-Life satisfaction: does leisure contribute? Leisure Sciences, 9(3), Sayfa:189-199.

Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: otomotiv sektöründe bir uygulama. Çalışma ve Toplum Dergisi, İstanbul.

Kılbaş, Ş. (1994). Gençlik ve boş zamanı değerlendirme, Çukurova Üniversitesi Basımevi, Adana, 41.

Kır, İ. (2007). Yükseköğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri. KSÜ örneği, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Şanlıurfa, 17(2), Sayfa: 307-328.

Kim, Y. J., & Cho, J. H. (2020). Correlation between preventive health behaviors and psycho-social health based on the leisure activities of south koreans in the covid-19 crisis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(11), 4066.

Klinar, P., Burnik, S., & Kajtna, T. (2017). Personality and sensation seeking in high-risk sports. Acta Gymnica, 47(1), Sayfa: 41-48.

Kocayörük E. Ergen Gelişiminde Aile işlevleri ve baba katılımı. Türk Psikolojik Danışma

ve Rehberlik Dergisi 2010, Ankara.

Koç, E. (2013). Tüketici davranışı ve pazarlama stratejileri: Global ve Yerel Yaklaşım, 5. Baskı, Seçkin Yayıncılık, İstanbul,

Komarova, E. P., Fetisov, A. S., Larina, T. V., & Galustyan, O. V. (2017). The development of physical training culture of a personality. Revista Espacios, 38(50).

Koydemir-Özden, Selda. Ve Erel, Özge, 2010. “Psychological help-seeking: role of sociodemographic variables, previous help-seeking experience and presence of a problem”, Procedia Social and Behavioral Sciences,

Kozma, A., Stones, M. J. (1980). The measurement of happiness: development of the memorial university of newfoundland scale of happiness (munsch). Journal of Gerontology. 35, Sayfa: 906- 912.

Köker S (1991) Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırması. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Köknel, Özcan, (1985), Kaygıdan mutluluğa; Kişilik. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.

Köybaşı, N. (2006). Boş zaman sosyolojisi ve boş zamanları değerlendirme aracı olarak dinlence turizmi ve kültür turizmine katılan yerli turistlerin karşılaştırmalı sosyolojik analizi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Kraus, R.G. (1977). “Recreation today, program, planing and leadership”. Santa monica, California: İnc. Goodyear Publishing Company.

Kulaksızoğlu, A. (2003). Farklı gelişen çocuklar. Epsilon Yayınevi, İstanbul.

Kütük, H. (2018). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile presenteeism davranışları arasındaki ilişkisinin incelenmesi, Master's thesis, Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.

Leckey, P. J., & Mannell, R. C. (1999). Confidence in personality impressions of others in leisure and work contexts: The role of implicit theories of leisure as expressive behaviour. Leisure/Loisir, 24(3-4), Sayfa: 279-298.

Lee, S., Song, J., & Hohyun, S. (2020). The structural relationship between adolescents' participation in sport, socialization agents, and adolescents' life satisfaction. Int J Cur Res Rev| Vol, 12(19), 31.

Leung, R., ve Law, R. (2010). A review of personality research in the tourism and hospitality. *Journal of Travel and Tourism Marketing*.

Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., & Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(12), Sayfa: 1588-1599.

Lu, L., & Kao, S. F. (2009). Direct and indirect effects of personality traits on leisure satisfaction: evidence from a national probability sample in taiwan. *Social behavior and personality: An International Journal*, 37(2), Sayfa: 191-192.

Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L. (1998). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion: The case against sociability. Manuscript submitted for publication, University of Illinois at Urbana-Champaign.

MacDonald, K. (1998). Evolution, culture and the five factor model. (J. C. Lonner, Dü.) Master dissertation, Villanova University.

Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dışmekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*. 15(2). Antalya, Sayfa: 53-62.

McAdams, D. P. (1990). Unity and purpose in human lives: The emergence of identity as a life story.

McCrae, R. R. and Costa Jr, P. T. (1989). Reinterpreting the myers-briggs type indicator from the perspective of the five-factor model of personality. *Journal of Personality*, 57(1), Sayfa: 17-40.

McCrae, R. R. ve John, O. P. (1992). An introduction to the five factor model and its applications, *Journal of Personality*.

McCrae, R.R. ve Costa, P.T. (1985). Updating norman's "Adequacy Taxonomy": intelligwncw and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality ans Social Psychology*.

Millen, J. B. (1983). The social organization of lesiure among mexicanamericans. *J.Of Leisure Research*. Vol.15. No:2.

Min-Hau, C., & Phillips, D. A. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure time exercise in high school students. *Physical Educator*, 59(3), 126.

- Moghadam, M. B. (2011). Exploring relationship of personality's models and constructs of leisure. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 8(2), 530-535.
- Moller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in sample of university monographs, 47(1), i.
- Morgan, C. T., Karakaş, S., ve Eski, R. (2009). Psikolojiye giriş. Eğitim Kitabevi yayınları, Konya.
- Morris, C. G. (2002). H. B. Ayvaşık ve M. Sayıl, Çeviri, Psikolojiyi anlamak, 1. Baskı.
- MSGSL Psikoloji (2012). “Kişilik nedir?”, 20.02.2012.
- Mutz, M., Reimers, A. K., & Demetriou, Y. (2020). Leisure time sports activities and life satisfaction: Deeper insights based on a representative survey from germany. *Applied Research in Quality of Life*, 1-17.
- Myers, D. and Diener, E., (1995), Who is happy, American psychological society. 6, 1, Sayfa: 1-19.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psyc* 55(1), Sayfa: 58- 63.
- Myers, D. G., Diener, E, (1995). Who is happy? *Psychological science*, 6(1), Sayfa: 10-19.
- Naz, S., Gul, S., & Haq, A. U. (2011). Relationship of work family conflict with job satisfaction and life satisfaction in high tech industrial employees. *International Journal of Academic Research*, 3(6), Sayfa: 476-480.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*.
- Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*.
- Olefir, V. O., Kuznetsov, M. A., & Plokhikh, V. V. (2019). Effect of physical exercises and perceived stress interaction on students' satisfaction with life. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (1).
- Onur, B. (1997). Gelişim psikolojisi. Yetişkinlik yaşlılık ölüm. İmge Kitabevi Yayınları, Ankara.

Önal, L. (2017). Atatürk üniversitesi öğrencilerinin boş zaman tutumları ile boş zaman aktivitelerine katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Özdemir, S., Karaküçük, S., Gümüş, M. ve Kıran, S. (2006). Türkiye taş kömürü kurumu genel müdürlüğünde çalışan yeraltı işçilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla, 3-5 Kasım, 10.

Özdemir, Serap, (2012) “Kişilik, kendini saklama ve cinsiyet rolleri değişkenlerine göre psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişki”, Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü 2012, Ankara.

Özdevecioğlu, M. (2003). İş Tatmini ve Yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. 11.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi.

Özdevecioğlu, M. Aktaş, A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: iş- aile çatışmasının rolü. Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Kayseri, 28, Sayfa: 1-20.

Özekes, M. (2011). Ergenlik döneminde boş zaman aktivitelerinin incelenmesi. Ege Eğitim Dergisi, İzmir, 12(1), Sayfa: 1-21.

Özer, M. (2001). Huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlıların öz bakım gücü ve yaşam doyumunun incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Özgen, F. (2012). Ç.O.M.Ü Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Mezuniyet tezi, On sekiz Mart Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Çanakkale.

Özgün, M. S. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının kişilik özellikleri ile mesleki yetkinlik beklentileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Özgüven, İ.E. (1994). Psikolojik testler. Yeni Doğu Matbaası, Ankara.

Özkalp E. (2000) Davranış bilimine giriş-I, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.

Özkara, A. B., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. International Journal of

Science Culture and Sport (IntJSCS), 3.

Öztürk MO, Uluşahin A. İnsanın sekiz evresi. ruh sağlığı ve bozuklukları-I, 12. Baskı. 2014 Nobel Tıp Kitapevleri Ltd. Şti., Ankara, Sayfa 124-125.

Pagan, R. (2020). Sport participation, life satisfaction and domains of satisfaction among people with disabilities. *Applied Research in Quality of Life*, 15(3), Sayfa: 893-911.

Palmore, E., & Luikart, C. (1972). Health and social factors related to life satisfaction, *Journal of Health and Social Behavior*,13(1), 68. doi:10.2307 / 2136974.

Park, J., & Hess, T. M. (2020). The Effects of personality and aging attitudes on well-being in different life domains. *Aging & mental health*, 24(12), Sayfa: 2063-2072.

Park, N., Park, M. ve Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied psychology: Health and Well-Being*, 2(1), Sayfa: 1-13.

Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36(6), Sayfa: 556-563.

Peabody, D. ve Goldberg, D. (1989). Some determinants of factor structures from personality.

Plagnol, A. C., & Easterlin, R. A. (2008). Aspirations, attainments, and satisfaction: Life cycle differences between american women and men. *Journal of Happiness Studies*.

Ponting, C. (2000). Çeviri, Ayşe. Dünyanın yeşil tarihi – çevre ve uygarlıkların çöküşü, Sabancı Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

Puher, M. A. (2009). The big five personality traits as predictors of adjustment to college, Villanova University.

Ragheb, M.G. and Beard J.G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), Sayfa:155-167.

Ramsay, J. (2005). The real meaning of value in trading relationships. *International Journal of Operations & Production Management*.

Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S. H., & Knafo, A. (2002). The big five personality factors and personal values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), Sayfa: 789-801.

Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life

satisfaction, general health, stress and coping styles during covid-19 pandemic in polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 797.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), Sayfa: 141-166.

Sabirli, L. (2016). Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin benlik saygısı ve akademik başarıları ile ilişkisi, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve turizm*, Cumhuriyet Basım Evi, İzmir.

Sargut, A. S., & Özen, Ş. (2007). Örgüt kuramlarına genel bir bakış: karşılaştırmalı bir çözümleme.

Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, S. A. (2020). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-9.

Sayın, H.Z. (2016). "Y Kuşağı üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özellikleri ve liderlik algıları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi" Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Schmitt, D. P., Long, A. E., McPhearson, A., O'Brien, K., Remmert, B., & Shah, S. H. (2017). Personality and gender differences in global perspective. *International Journal of Psychology*, 52, Sayfa: 45-56.

Schmitter, A. C. (2003). "Life satisfaction in centenarians residing in longterm care" , *Nursing Home Medicine*, 7, Sayfa: 437-442.

Seligman, M. E. (2007). Gerçek mutluluk. Kalıcı doyum potansiyelinizi geliştirmek için yeni olumlu psikolojinin kullanılması. İçinde, HYB, Ankara.

Senemoğlu, N. (2004). Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya. Gazi Kitabevi, Ankara.

Sevil, T. Şimşek, K.Y. Katırcı, H. Çelik, O. Çeliksoy, M.A. (2012). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web Ofset Tesisleri.

Sevinç, F., & Özel, Ç. H. (2018). Boş zaman aktivitesi olarak dalış ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, İzmir, 20(3), Sayfa:

397-415.

Shiner, Rebecca, & Caspi, Avshalom, (2003). "Personality differences in childhood and adolescence: measurement, development, and consequences", *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.

Shrivastava, P., VenuGopal, R., & Singh, Y. (2010). A study of personality dimensions in sports performance. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 6(1), 39.

Somer O, vd., (2002). Beş faktör kişilik envanteri'nin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, Ankara, 17(49); Sayfa: 21-33.

Somer, O. (1998). Türkçe'de kişilik özelliği tanımlayan sıfatların yapısı ve beş faktör modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, Ankara.

Somer, O., & Goldberg, L. R. (1999). The structure of turkish trait-descriptive adjectives.

Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanterinin geliştirilmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İzmir.

Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2004). Kuramdan uygulamaya beş faktör kişilik modeli ve beş faktör kişilik envanteri (5FKE) [Five-factor personality model from theory to application and five-factor personality inventory]. Ege University Press, İzmir.

Sorgulama Zamanı (2012). "Kimlik kavramı üzerine yaklaşımlar", [http://www.sorgulamazamani.com/kimlik-kavramı üzerine yaklaşımlar](http://www.sorgulamazamani.com/kimlik-kavrami-uzerine-yaklasimlar), (14.04.2012).

Soybalı, H. H., Kabakulak, A., & Başar, B. (2020). Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyi üzerindeki etkisi: Kocatepe üniversitesi örneği. *Journal of Recreation and Tourism Research/JRTR*, 7(2), Afyonkarahisar, Sayfa. 107-134.

Steca, P., Baretta, D., Greco, A., D'Addario, M., & Monzani, D. (2018). Associations between personality, sports participation and athletic success. A comparison of big five in sporting and non-sporting adults. *Personality and Individual Differences*, 121, Sayfa: 176-183.

Suh, D. K. S. (1987). The god-talk of the oppressed: an asian contribution. *The Ecumenical Review*.

Suldo, S. ve Huebner, S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, Sayfa: 179-203.

- Sümer, N., & Sümer, H. C. (2005). Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği, Yayınlanmamış çalışma. Erişim: <https://scholar.google.com.tr>.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığı ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, İstanbul, (8), Sayfa: 151-176.
- Şahin, Ş. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeyleri. Yayınlanmamış Doktora tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Şerif, M., Şerif, C. (1996), Çeviri: M. Atakay, A. Yavuz, Sosyal psikolojiye giriş, Sosyal Yayınları, İstanbul.
- Tanbuğa, U. B. (2018). Okul takımlarında spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinde beş faktör kişilik özelliklerinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Sıtkı Koçman Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Muğla.
- Tatar, A. (2005). Çok Boyutlu kişilik envanteri'nin madde-cevap kuramına göre kısa formunun geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin güncellenmesi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Doktora tezi, İzmir, Sayfa: 88-89.
- Tatlıoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramına göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi.
- Tavşancıl, E. (2002). Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi. Editör, Hakkı Mirici, Nobel Yayınları, Ankara.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2007). Çeviri: A. Dönmez, Social Psychology, Imge Bookstore.
- Tazegül, Ü. (2014). The investigation of the effect of sports on personality. Journal of Academic Social Science Studies, (25), Sayfa: 537-544.
- Teaff J. An elderly leisure attitude schedule. 28th Annual meeting of the gerontological society. 1975; 26-30. Kentucky.
- Tel, M. (2014). İlköğretim hayat bilgisi ders kitaplarındaki spor ve boş zaman temalarının değerlendirilmesi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2(2), Sayfa: 1-11.
- Telef, B. B., & Karaca, R. (2012). Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, İzmir (32), Sayfa: 169-187.

- Tezcan, M. (1977). Hobi nedir? Bilim ve Teknik Dergisi, Ankara, Sayı:111. Şubat, 31.
- Tezcan, M. (1993). Boş zamanlar sosyolojisi, Ankara Üniversitesi Yayını, Ankara.
- Tolga, G. Ü. L. (2019). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak boş zaman tatmini. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi, Konya 22(2), Sayfa: 914-930.
- Torkildsen, G. (1999). Leisure and recreation management. London: E and FN Spon.
- Torkildsen, G. (2005). Leisure and recreation management. London: 5th Edition. Routledge.
- Toseland, R., & Sykes, J. (1977). Senior citizen center participation and other correlates of life satisfaction. The Gerontologist, 17(3), Sayfa: 235- 241.
- Toskay, T. (1983). Turizm olayına genel yaklaşım. Der Yayınevi, İstanbul.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(22), Denizli, Sayfa: 132-143.
- Tülek, N. (2011). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Tümkiye, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., & Çelik, M. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Ankara, 3(30), Sayfa: 1- 18.
- Udayar, S., Urbanaviciute, I., Massoudi, K., Rossier, J., & Fajkowska, M. (2020). The role of personality profiles in the longitudinal relationship between work-related well-being and life satisfaction among working adults in Switzerland. European Journal of Personality, 34(1), Sayfa: 77-92.
- Usal, A., ve Aslan, Z. (2006). Davranış bilimleri: (Sosyal psikoloji). Fakülteler Kitabevi Barış Yayınları, İzmir.
- Uslan, U. Y. (2016). Public employees job satisfaction, life satisfaction and burnout levels'assessment by some sociodemographic factors. Journal of Human Sciences, 13(2), Sayfa: 3354-3372.
- Ülgen, G. (1994). Lisans öğretimi düzeyinde ebb 321 eğitim psikolojisi dersinde başarı beklentisi ve eriş düzeyleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Ankara, 10(10).

Ülker, M. (2017). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri, stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur, 52-83.

Ümmet D (2012). Üniversite öğrencilerinde özgecilik davranışının transaksyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi, Doktora tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ünal, C. (1981). Genel tutumların veya değerlerin psikolojisi üzerine bir araştırma. Eğitim psikolojisi dizisi-I, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Yayınları Ankara.

Ünal, S., Karlıdağ, R., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. Klinik Psikiyatri Dergisi, Antalya (4), Sayfa: 113- 118.

Varca, P. E., Shaffer, G. S., & Saunders, V. (1984). A longitudinal investigation of sport participation and life satisfaction. Journal of Sport Psychology, 6(4).

Veenhoven, R. (1996). Happiness and freedom: the merits of multiple choice society. 26th International Conference of Psychology. Montreal, Canada.

Vianello, M., Schnabel, K., Sriram, N., & Nosek, B. (2013). Gender differences in implicit and explicit personality traits. Personality and individual differences, 55(8), Sayfa: 994-999.

Weisberg, Y. J., DeYoung, C. G., & Hirsh, J. B. (2011). Gender differences in personality across the ten aspects of the big five. Frontiers in Psychology, 2, 178.

Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). "Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. Psychological Bulletin, 106(2), Sayfa: 249- 264.

Yağmur, K. (2006). Batı avrupa'da türkçe öğretiminin sorunları ve çözüm önerileri. Dil Dergisi, Ankara, (134), Sayfa: 31-48.

Yalçınkaya, M.T. (2017). Üniversite öğrencilerinde beş faktör kişilik özellikleri ile liderlik tarzları arasındaki ilişkide değerlerin aracılık rolü. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi SBE, Ankara.

Yaşartürk, F. (2016). Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerinde tutum, sıkılma algısı ile yaşam doyumlarının incelenmesi. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2014). Kişilik kuramları, 8. Baskı, Pegem, Ankara.
- Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A. S., & Tan, A. K. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 5(4), Sayfa: 249-253.
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Ankara, 9(54), Sayfa: 913-935.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri, 1. Baskı, Bağlam Yayınları, İstanbul
- Yetim, Ü., (1991), Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu, Doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.
- Yıldıran, M. K. (2019). Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutum düzeylerinin boş zamanda sıkılma algısını belirlemedeki rolünün incelenmesi, Master's Thesis, Kırıkkale Üniversitesi.
- Yıldırım, B., & Selvi, M. (2017). STEM Uygulamaları ve tam öğrenmenin etkileri üzerine deneysel bir çalışma.
- Yıldırım, T. (2017). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ yaşam doyumu ve depresyonun cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre etkileri. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, Ankara, 6(11), Sayfa: 451-474.
- Yıldızoğlu, H. (2013) "Okul yöneticilerinin beş faktör kişilik özellikleriyle çatışma yönetimi stili tercihleri arasındaki ilişki" Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi SBE, Ankara.
- Yılmaz, G., Keser, A., & Yorgun, S. (2010). Konaklama işletmelerinde çalışan sendika üyelerinin iş ve yaşam doyumunu belirlemeye yönelik bir alan araştırması. *Paradoks Ekonomi Sosyoloji ve Politika Dergisi*, Bursa, 6(1), Sayfa: 87-107.
- Yu, J., Mock, S. E., & Smale, B. (2021). The role of health beliefs in moderating the relationship between leisure participation and wellbeing among older chinese adults. *Leisure Studies*, Sayfa: 1-15.

- Zel, U. (2006). Kişilik ve liderlik, 2. Baskı, Nobel Yayınları, Ankara.
- Zel, U. (2007). S. Güney (Ed), Yönetimde Kişilik ve kişilik teorileri, Yönetim ve Organizasyon, Nobel Yayınları, Ankara, Sayfa: 491–528.
- Zeng, Q., & Zhao, D. L. (2007). Effects of physical exercises on juveniles' ideas about their bodies and life satisfaction degree. Journal-Wuhan Institute of Physical Education, 41(3), 59.
- Zhang, L. (2003), “Doesthe big five predict learning approaches?”, Personality and Individual Differences, 34(8), Sayfa: 1431-144.
- Zhang, L. (2008). Çeviri: E. A. Aslan ve E. Akkaya, " Düşünce tarzları ve beş büyük kişilik özelliğın tekrar gözden geçirilmesi", Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Dergisi, İstanbul.
- Zhang, S. X., Wang, Y., Rauch, A., & Wei, F. (2020). Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak, Psychiatry research, 288, 112958.
- Zhang, Y., Dong, K., & Zhao, G. (2021). The mediating role of social connectedness in the effect of positive personality, alexithymia and emotional granularity on life satisfaction: analysis based on a structural equation model. Personality and Individual Differences, 171, 110473.
- Zülal, A. (2002). Sağlık için hareket edin. Bilim ve Teknik Dergisi. Ağustos, Sayfa: 72–75.

8. EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: (☐) Kadın (☐) Erkek Yaşınız:.....

Sınıfınız: (☐) Hazırlık (☐) 1. Sınıf (☐) 2. Sınıf (☐) 3. Sınıf (☐) 4. Sınıf

Üniversiteniz:.....Bölümünüz:.....

Ailenizin Gelir Durumunu nasıl değerlendirirsiniz: (☐) Çok iyi (☐) İyi (☐) Orta (☐) Kötü (☐) Çok Kötü

Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılıyor musunuz? (☐) Hayır (☐) Evet; Haftada.....kez.....saat.

Boş Zamanlarınızı değerlendirirken zorluk yaşıyor musunuz? (☐) Çoğu Zaman (☐) Ara Sıra (☐) Hiç

Boş Zamanlarınızı nasıl değerlendirirsiniz?.....

EK 2. Anket Formu

BOŞ ZAMAN TUTUM ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.						
1	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akıllıca kullanmaktadır.					
2	Boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır.					
3	İnsanlar çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirirler.					
4	Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar.					
5	Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır.					
6	Boş zaman çalışma verimini artırır.					
7	Boş zaman aktiviteleri enerjiyi yenilemeye yardımcı olur.					
8	Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişim için bir araç olabilir.					
9	Boş zaman aktiviteleri bireyin rahatlamasına yardımcı olur.					
10	İnsanlar boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyar.					
11	Boş zaman aktiviteleri sosyal ilişkiler için iyi bir fırsattır.					
12	Boş zaman aktiviteleri önemlidir.					
13	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olduğumda zaman çok çabuk geçiyor.					
14	Boş zaman aktiviteleri bana keyif veriyor.					
15	Boş zaman aktiviteleri değer verebilir.					
16	Boş zamanım boyunca kendim olabiliyorum.					
17	Boş zaman aktiviteleri bana zevkli deneyimler sağlar.					
18	Boş zamanım benim için iyi olduğunu hissediyorum.					
19	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum.					
20	Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır.					
21	Boş zaman aktiviteleri ile sık sık meşgul olmanın uygun olduğunu düşünüyorum.					
22	Boş zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum.					
23	Boş zaman aktivitelerimden hoşlanıyorum.					
24	Boş zaman aktiviteleri dikkatimin tamamını alıyor.					
25	Boş zaman aktivitelerine sık sık katılırım.					
26	İmkânım olsa boş zaman aktiviteleri için harcadığım zaman miktarını arttırırım.					
27	Gelir durumum müsaade ettiği ölçüde boş zaman aktivitelerinde kullanmak üzere araç gereç satın alırım.					
28	Zamanım ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılırım.					
29	Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım.					
30	Seçme şansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşarım.					
31	Plansız bile olsa bazı boş zaman aktivitelerine katılırım.					
32	Boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim.					
33	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum.					
34	Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılırım.					
35	Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman hazırlayabilirim.					
36	Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım.					

BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ÖLÇEĞİ		Hiç katılmıyorum	Az Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Ortalama Katılıyorum	Çok fazla katılıyorum
1	Korkak biriyim					
2	Başkalarının tutum ve davranışlarına katılmam					
3	Bir işi tam yaparım					
4	Karamsar, hüsranlı biriyim					
5	Orjinal biriyim, yeni fikirler üretirim					
6	İçine kapalı biriyim					
7	Yardımcıyım					
8	Başım dikkatsiz davranabiliyorum					
9	Rahatım, strese girmem					
10	Pek çok şeyi merak ederim					
11	Enerji doluyum					
12	Başkaları ile ağız dalaşı (sözlü kavga) başlatırım					
13	Bir görevin (çalışma, ödev, iş) verilmesi için güvenilirdir biriyim					
14	Çeyiz olabiliyim					
15	Zeki, derin düşünceli biriyim					
16	Diğer insanları heveslendiririm					
17	Başım kayıyım					
18	Diğer biriyim, çok derli toplu biri değilim					
19	Endişeli biriyim					
20	Havad gücüm kuvvetlidir					
21	Sosyalim					
22	Başka insanların güvendiği biriyim					
23	Tembel olmaya eğilimliyim					
24	Duyusal olarak dengeliyim, kolay kolay mutsuz olmam					
25	Yaratıcıyım					
26	Çekingen değilim, girişkenim					
27	Başka insanlara karşı soğuk ve ilgisizim					
28	Bir işi bitirmeden yarım bırakmam					
29	Duygu durumum değişkendir					
30	Sanat ve estetik şeyler benim için önemlidir					
31	Başım utangaç ve çekingenim					
32	Herkese karşı düşünceli ve saygılıyım					
33	Yaptırım ve yeri etkin, hakkım vererek, iyi yaparım					
34	Çeyiz durumlarda, ortamlarda sakin kalabiliyim					
35	Rutin, tek düze şeyleri yapmayı tercih ederim					
36	Diğer insanların sosyal biriyim					
37	Başım diğer insanlara karşı davranışlarım					
38	Plan yapar ve bu planları uygularım					
39	Çabuk heyecanlanırım					
40	Fikirlerle oynamayı, benim için ne anlama geldikleri üzerinde düşünmeyi severim					
41	Sanata karşı pek ilgilili değilim					
42	Başkaları ile yardımlaşmayı severim					
43	Dikkatim çabuk dağılır					
44	Sanat, müzik ve edebiyatla ilgiliyimdir					
Yaşam Doyumu Ölçeği		1	2	3	4	5
1	İdeallerime yakın bir yaşamım vardır	1	2	3	4	5
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir	1	2	3	4	5
3	Yaşamımdan memnunuzum	1	2	3	4	5
4	Şimdiye kadar yaşadığım önemli şeylere sahip oldum	1	2	3	4	5
5	Tekrar doğmaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5

EK 3. Etik Kurul Raporu



T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı



Sayı : 40465587-050.01.04-89
Konu : Karar Yazısı

14.05.2020

Sayın Doç. Dr. Utku IŞIK

Üniversitemiz Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kuruluna yapmış olduğunuz “Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkide Boş Zaman Tutumunun Aracılık Rolünün Belirlenmesi” isimli başvurunuz etik kurulumuz yönergesine göre 12.05.2020 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, 2020/68 karar numarası ile bilimsel ve etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

 **e-imzalıdır**
Prof. Dr. Hüseyin Avni UYDU
Başkan

Tel : Fax :

Bilgi : BURAK HANKAYA

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Kodu : 2702C0C5-F3CB-4B84-9B84-3A134925BFD9 - <http://ebys.erdogan.edu.tr/EBYS/eimzadogrulama>



EK 4: İstatistik Test Sonuçları

Genel Özellikler

Cinsiyet				
		Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Erkek	33,4	33,4	33,4
	Kadın	66,6	66,6	100,0
	Total	100,0	100,0	
Sınıf				
		Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.Sınıf	28,9	28,9	28,9
	2.Sınıf	22,6	22,6	51,5
	3.Sınıf	23,3	23,3	74,8
	4.Sınıf	25,2	25,2	100,0
	Total	100,0	100,0	
Spor Eğitimi Alıp Almama				
		Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Evet	47,6	47,6	47,6
	Hayır	52,4	52,4	100,0
	Total	100,0	100,0	
Düzenli Aktiviteye Katılıp Katılmama				
		Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Evet	34,7	34,7	34,7
	Hayır	65,3	65,3	100,0
	Total	100,0	100,0	
Boş Zamanları Değerlendirirken Zorluk Yaşayıp Yaşamama				
		Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Çoğu Zaman	13,8	13,8	13,8
	Arasında	54,7	54,7	68,5
	Hiç	31,5	31,5	100,0
	Total	100,0	100,0	

HİPOTEZ TESTLERİ

Tests of Between-Subjects Effects						
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	KDisadonukluk	,451 ^a	1	,451	1,409	,236
	KSorumluluk	,016 ^b	1	,016	,048	,827
	KGelişimeAciklik	,156 ^c	1	,156	,394	,531
	KUyumluluk	,004 ^d	1	,004	,013	,908
	KDuygusalDengesizlik	,058 ^e	1	,058	,177	,674
Intercept	KDisadonukluk	4170,716	1	4170,716	13045,503	,000
	KSorumluluk	4718,037	1	4718,037	14241,850	,000
	KGelişimeAciklik	4972,239	1	4972,239	12551,784	,000
	KUyumluluk	4387,772	1	4387,772	14000,358	,000
	KDuygusalDengesizlik	3776,722	1	3776,722	11498,367	,000
Cinsiyet	KDisadonukluk	,451	1	,451	1,409	,236
	KSorumluluk	,016	1	,016	,048	,827
	KGelişimeAciklik	,156	1	,156	,394	,531
	KUyumluluk	,004	1	,004	,013	,908
	KDuygusalDengesizlik	,058	1	,058	,177	,674
Error	KDisadonukluk	147,704	462	,320		
	KSorumluluk	153,051	462	,331		
	KGelişimeAciklik	183,016	462	,396		
	KUyumluluk	144,793	462	,313		
	KDuygusalDengesizlik	151,747	462	,328		
Total	KDisadonukluk	4802,891	464			
	KSorumluluk	5461,593	464			
	KGelişimeAciklik	5750,180	464			
	KUyumluluk	5072,556	464			
	KDuygusalDengesizlik	4385,000	464			

Multivariate Tests ^a						
Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	,975	3536,892 ^b	5,000	458,000	,000
	Wilks' Lambda	,025	3536,892 ^b	5,000	458,000	,000
	Hotelling's Trace	38,612	3536,892 ^b	5,000	458,000	,000
	Roy's Largest Root	38,612	3536,892 ^b	5,000	458,000	,000
Cinsiyet	Pillai's Trace	,007	,685 ^b	5,000	458,000	,635
	Wilks' Lambda	,993	,685 ^b	5,000	458,000	,635
	Hotelling's Trace	,007	,685 ^b	5,000	458,000	,635
	Roy's Largest Root	,007	,685 ^b	5,000	458,000	,635

a. Design: Intercept + Cinsiyet

b. Exact statistic

Tests of Between-Subjects Effects						
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	KDisadonukluk	1,270 ^a	3	,423	1,326	,265
	KSorumluluk	1,155 ^b	3	,385	1,166	,322
	KGelişimeAciklik	1,465 ^c	3	,488	1,236	,296
	KUyumluluk	1,283 ^d	3	,428	1,371	,251
	KDuygusalDengesizlik	,323 ^e	3	,108	,327	,806
Intercept	KDisadonukluk	4611,407	1	4611,407	14441,649	,000
	KSorumluluk	5267,144	1	5267,144	15949,320	,000
	KGelişimeAciklik	5508,858	1	5508,858	13945,962	,000
	KUyumluluk	4890,377	1	4890,377	15674,981	,000
	KDuygusalDengesizlik	4201,070	1	4201,070	12757,231	,000
Sinif	KDisadonukluk	1,270	3	,423	1,326	,265
	KSorumluluk	1,155	3	,385	1,166	,322
	KGelişimeAciklik	1,465	3	,488	1,236	,296
	KUyumluluk	1,283	3	,428	1,371	,251
	KDuygusalDengesizlik	,323	3	,108	,327	,806
Error	KDisadonukluk	146,884	460	,319		
	KSorumluluk	151,912	460	,330		
	KGelişimeAciklik	181,707	460	,395		
	KUyumluluk	143,514	460	,312		
	KDuygusalDengesizlik	151,482	460	,329		
Total	KDisadonukluk	4802,891	464			
	KSorumluluk	5461,593	464			
	KGelişimeAciklik	5750,180	464			
	KUyumluluk	5072,556	464			
	KDuygusalDengesizlik	4385,000	464			

Multivariate Tests ^a						
Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	,977	3942,938 ^b	5,000	456,000	,000
	Wilks' Lambda	,023	3942,938 ^b	5,000	456,000	,000
	Hotelling's Trace	43,234	3942,938 ^b	5,000	456,000	,000
	Roy's Largest Root	43,234	3942,938 ^b	5,000	456,000	,000
Sinif	Pillai's Trace	,048	1,504	15,000	1374,000	,096
	Wilks' Lambda	,952	1,501	15,000	1259,217	,097
	Hotelling's Trace	,049	1,497	15,000	1364,000	,098
	Roy's Largest Root	,025	2,317 ^c	5,000	458,000	,043

a. Design: Intercept + Sinif
b. Exact statistic
c. The statistic is an upper bound on F that yields a lower bound on the significance level.

Multivariate Tests ^a						
Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	,977	3959,472 ^b	5,000	458,000	,000
	Wilks' Lambda	,023	3959,472 ^b	5,000	458,000	,000
	Hotelling's Trace	43,226	3959,472 ^b	5,000	458,000	,000
	Roy's Largest Root	43,226	3959,472 ^b	5,000	458,000	,000
SporEğitimi	Pillai's Trace	,043	4,128 ^b	5,000	458,000	,001
	Wilks' Lambda	,957	4,128 ^b	5,000	458,000	,001
	Hotelling's Trace	,045	4,128 ^b	5,000	458,000	,001
	Roy's Largest Root	,045	4,128 ^b	5,000	458,000	,001

a. Design: Intercept + SporEğitimi
b. Exact statistic

Tests of Between-Subjects Effects						
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	KDisadonukluk	1,700 ^a	1	1,700	5,363	,021
	KSorumluluk	,367 ^b	1	,367	1,110	,293
	KGelişimeAciklik	,225 ^c	1	,225	,568	,451
	KUyumluluk	,257 ^d	1	,257	,823	,365
	KDuygusalDengesizlik	,457 ^e	1	,457	1,396	,238
Intercept	KDisadonukluk	4652,702	1	4652,702	14677,280	,000
	KSorumluluk	5292,413	1	5292,413	16012,384	,000
	KGelişimeAciklik	5557,845	1	5557,845	14035,358	,000
	KUyumluluk	4920,055	1	4920,055	15726,261	,000
	KDuygusalDengesizlik	4219,512	1	4219,512	12880,324	,000
SporEğitimi	KDisadonukluk	1,700	1	1,700	5,363	,021
	KSorumluluk	,367	1	,367	1,110	,293
	KGelişimeAciklik	,225	1	,225	,568	,451
	KUyumluluk	,257	1	,257	,823	,365
	KDuygusalDengesizlik	,457	1	,457	1,396	,238
Error	KDisadonukluk	146,454	462	,317		
	KSorumluluk	152,700	462	,331		
	KGelişimeAciklik	182,947	462	,396		
	KUyumluluk	144,539	462	,313		
	KDuygusalDengesizlik	151,348	462	,328		
Total	KDisadonukluk	4802,891	464			
	KSorumluluk	5461,593	464			
	KGelisimeAciklik	5750,180	464			

Multivariate Tests ^a						
Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	,975	3606,516 ^b	5,000	458,000	,000
	Wilks' Lambda	,025	3606,516 ^b	5,000	458,000	,000
	Hotelling's Trace	39,372	3606,516 ^b	5,000	458,000	,000
	Roy's Largest Root	39,372	3606,516 ^b	5,000	458,000	,000
DuzenliFA	Pillai's Trace	,055	5,334 ^b	5,000	458,000	,000
	Wilks' Lambda	,945	5,334 ^b	5,000	458,000	,000
	Hotelling's Trace	,058	5,334 ^b	5,000	458,000	,000
	Roy's Largest Root	,058	5,334 ^b	5,000	458,000	,000

Tests of Between-Subjects Effects						
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	KDisadonukluk	,803 ^a	1	,803	2,519	,113
	KSorumluluk	,014 ^b	1	,014	,042	,838
	KGelişimeAciklik	2,177 ^c	1	2,177	5,557	,019
	KUyumluluk	,006 ^d	1	,006	,018	,894
	KDuygusalDengesizlik	1,214 ^e	1	1,214	3,724	,054
Intercept	KDisadonukluk	4254,496	1	4254,496	13339,426	,000
	KSorumluluk	4816,346	1	4816,346	14538,425	,000
	KGelişimeAciklik	5109,973	1	5109,973	13043,526	,000
	KUyumluluk	4469,303	1	4469,303	14260,650	,000
	KDuygusalDengesizlik	3795,071	1	3795,071	11642,888	,000
DuzenliFA	KDisadonukluk	,803	1	,803	2,519	,113
	KSorumluluk	,014	1	,014	,042	,838
	KGelişimeAciklik	2,177	1	2,177	5,557	,019
	KUyumluluk	,006	1	,006	,018	,894
	KDuygusalDengesizlik	1,214	1	1,214	3,724	,054
Error	KDisadonukluk	147,351	462	,319		
	KSorumluluk	153,053	462	,331		
	KGelişimeAciklik	180,995	462	,392		
	KUyumluluk	144,791	462	,313		
	KDuygusalDengesizlik	150,592	462	,326		
Total	KDisadonukluk	4802,891	464			
	KSorumluluk	5461,593	464			
	KGelişimeAciklik	5750,180	464			

Multivariate Tests ^a						
Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	,970	2998,111 ^b	5,000	457,000	,000
	Wilks' Lambda	,030	2998,111 ^b	5,000	457,000	,000
	Hotelling's Trace	32,802	2998,111 ^b	5,000	457,000	,000
	Roy's Largest Root	32,802	2998,111 ^b	5,000	457,000	,000
ZorlukCekme	Pillai's Trace	,083	3,960	10,000	916,000	,000
	Wilks' Lambda	,919	3,957 ^b	10,000	914,000	,000
	Hotelling's Trace	,087	3,955	10,000	912,000	,000
	Roy's Largest Root	,055	5,056 ^c	5,000	458,000	,000

a. Design: Intercept + ZorlukCekme

b. Exact statistic

c. The statistic is an upper bound on F that yields a lower bound on the significance level.

Tests of Between-Subjects Effects						
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	KDisadonukluk	1,393 ^a	2	,697	2,188	,113
	KSorumluluk	,976 ^b	2	,488	1,480	,229
	KGelişimeAciklik	4,273 ^c	2	2,137	5,506	,004
	KUyumluluk	2,069 ^d	2	1,035	3,341	,036
	KDuygusalDengesizlik	4,347 ^e	2	2,173	6,794	,001
Intercept	KDisadonukluk	3445,491	1	3445,491	10822,840	,000
	KSorumluluk	3961,822	1	3961,822	12008,631	,000
	KGelişimeAciklik	4164,878	1	4164,878	10732,400	,000
	KUyumluluk	3706,328	1	3706,328	11971,154	,000
	KDuygusalDengesizlik	3227,582	1	3227,582	10090,369	,000
ZorlukCekme	KDisadonukluk	1,393	2	,697	2,188	,113
	KSorumluluk	,976	2	,488	1,480	,229
	KGelişimeAciklik	4,273	2	2,137	5,506	,004
	KUyumluluk	2,069	2	1,035	3,341	,036
	KDuygusalDengesizlik	4,347	2	2,173	6,794	,001
Error	KDisadonukluk	146,761	461	,318		
	KSorumluluk	152,091	461	,330		
	KGelişimeAciklik	178,898	461	,388		
	KUyumluluk	142,728	461	,310		
	KDuygusalDengesizlik	147,459	461	,320		

Multivariate Tests ^a						
Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	,983	8623,909 ^b	3,000	460,000	,000
	Wilks' Lambda	,017	8623,909 ^b	3,000	460,000	,000
	Hotelling's Trace	56,243	8623,909 ^b	3,000	460,000	,000
	Roy's Largest Root	56,243	8623,909 ^b	3,000	460,000	,000
Cinsiyet	Pillai's Trace	,022	3,473 ^b	3,000	460,000	,016
	Wilks' Lambda	,978	3,473 ^b	3,000	460,000	,016
	Hotelling's Trace	,023	3,473 ^b	3,000	460,000	,016
	Roy's Largest Root	,023	3,473 ^b	3,000	460,000	,016

a. Design: Intercept + Cinsiyet
b. Exact statistic

Tests of Between-Subjects Effects						
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	BDuyussal	,001 ^a	1	,001	,002	,961
	BBilissel	,167 ^b	1	,167	,556	,456
	BDavranissal	2,708 ^c	1	2,708	4,856	,028
Intercept	BDuyussal	7287,725	1	7287,725	20901,713	,000
	BBilissel	7635,178	1	7635,178	25349,099	,000
	BDavranissal	6463,807	1	6463,807	11592,943	,000
Cinsiyet	BDuyussal	,001	1	,001	,002	,961
	BBilissel	,167	1	,167	,556	,456
	BDavranissal	2,708	1	2,708	4,856	,028
Error	BDuyussal	161,084	462	,349		
	BBilissel	139,155	462	,301		
	BDavranissal	257,595	462	,558		
Total	BDuyussal	8349,125	464			
	BBilissel	8746,368	464			
	BDavranissal	7425,924	464			

Multivariate Tests ^a						
Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	,984	9611,024 ^b	3,000	458,000	,000
	Wilks' Lambda	,016	9611,024 ^b	3,000	458,000	,000
	Hotelling's Trace	62,954	9611,024 ^b	3,000	458,000	,000
	Roy's Largest Root	62,954	9611,024 ^b	3,000	458,000	,000
Sinif	Pillai's Trace	,026	1,361	9,000	1380,000	,201
	Wilks' Lambda	,974	1,359	9,000	1114,802	,202
	Hotelling's Trace	,027	1,356	9,000	1370,000	,203
	Roy's Largest Root	,017	2,550 ^c	3,000	460,000	,055

a. Design: Intercept + Sinif
b. Exact statistic
c. The statistic is an upper bound on F that yields a lower bound on the significance level.

Multivariate Tests ^a						
Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	,985	9801,236 ^b	3,000	460,000	,000
	Wilks' Lambda	,015	9801,236 ^b	3,000	460,000	,000
	Hotelling's Trace	63,921	9801,236 ^b	3,000	460,000	,000
	Roy's Largest Root	63,921	9801,236 ^b	3,000	460,000	,000
SporEğitimi	Pillai's Trace	,020	3,188 ^b	3,000	460,000	,024
	Wilks' Lambda	,980	3,188 ^b	3,000	460,000	,024
	Hotelling's Trace	,021	3,188 ^b	3,000	460,000	,024
	Roy's Largest Root	,021	3,188 ^b	3,000	460,000	,024

a. Design: Intercept + SporEğitimi
b. Exact statistic

Tests of Between-Subjects Effects						
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	BDuyussal	,618 ^a	1	,618	1,780	,183
	BBilissel	1,479 ^b	1	1,479	4,958	,026
	BDavranissal	2,831 ^c	1	2,831	5,081	,025
Intercept	BDuyussal	8176,373	1	8176,373	23540,641	,000
	BBilissel	8598,388	1	8598,388	28818,656	,000
	BDavranissal	7163,011	1	7163,011	12853,151	,000
SporEğitimi	BDuyussal	,618	1	,618	1,780	,183
	BBilissel	1,479	1	1,479	4,958	,026
	BDavranissal	2,831	1	2,831	5,081	,025
Error	BDuyussal	160,467	462	,347		
	BBilissel	137,843	462	,298		
	BDavranissal	257,471	462	,557		
Total	BDuyussal	8349,125	464			
	BBilissel	8746,368	464			
	BDavranissal	7425,924	464			

Multivariate Tests ^a						
Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	,983	9094,004 ^b	3,000	460,000	,000
	Wilks' Lambda	,017	9094,004 ^b	3,000	460,000	,000
	Hotelling's Trace	59,309	9094,004 ^b	3,000	460,000	,000
	Roy's Largest Root	59,309	9094,004 ^b	3,000	460,000	,000
DuzenliFA	Pillai's Trace	,045	7,148 ^b	3,000	460,000	,000
	Wilks' Lambda	,955	7,148 ^b	3,000	460,000	,000
	Hotelling's Trace	,047	7,148 ^b	3,000	460,000	,000
	Roy's Largest Root	,047	7,148 ^b	3,000	460,000	,000

a. Design: Intercept + DuzenliFA

b. Exact statistic

Multivariate Tests ^a						
Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	,980	7339,574 ^b	3,000	459,000	,000
	Wilks' Lambda	,020	7339,574 ^b	3,000	459,000	,000
	Hotelling's Trace	47,971	7339,574 ^b	3,000	459,000	,000
	Roy's Largest Root	47,971	7339,574 ^b	3,000	459,000	,000
ZorlukCekme	Pillai's Trace	,050	3,908	6,000	920,000	,001
	Wilks' Lambda	,951	3,900 ^b	6,000	918,000	,001
	Hotelling's Trace	,051	3,893	6,000	916,000	,001
	Roy's Largest Root	,029	4,389 ^c	3,000	460,000	,005

a. Design: Intercept + ZorlukCekme

b. Exact statistic

c. The statistic is an upper bound on F that yields a lower bound on the significance level.

Tests of Between-Subjects Effects						
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	BDuyussal	3,699 ^a	2	1,849	5,417	,005
	BBilissel	2,265 ^b	2	1,132	3,808	,023
	BDavranissal	1,847 ^c	2	,923	1,647	,194
Intercept	BDuyussal	6104,228	1	6104,228	17879,932	,000
	BBilissel	6437,385	1	6437,385	21652,423	,000
	BDavranissal	5252,940	1	5252,940	9369,536	,000
ZorlukCekme	BDuyussal	3,699	2	1,849	5,417	,005
	BBilissel	2,265	2	1,132	3,808	,023
	BDavranissal	1,847	2	,923	1,647	,194
Error	BDuyussal	157,386	461	,341		
	BBilissel	137,058	461	,297		
	BDavranissal	258,455	461	,561		
Total	BDuyussal	8349,125	464			
	BBilissel	8746,368	464			
	BDavranissal	7425,924	464			

Tests of Between-Subjects Effects						
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	BDuyussal	3,316 ^a	1	3,316	9,712	,002
	BBilissel	2,069 ^b	1	2,069	6,966	,009
	BDavranissal	11,578 ^c	1	11,578	21,506	,000
Intercept	BDuyussal	7517,505	1	7517,505	22013,845	,000
	BBilissel	7878,897	1	7878,897	26520,751	,000
	BDavranissal	6663,432	1	6663,432	12377,183	,000
DuzenliFA	BDuyussal	3,316	1	3,316	9,712	,002
	BBilissel	2,069	1	2,069	6,966	,009
	BDavranissal	11,578	1	11,578	21,506	,000
Error	BDuyussal	157,768	462	,341		
	BBilissel	137,253	462	,297		
	BDavranissal	248,724	462	,538		
Total	BDuyussal	8349,125	464			
	BBilissel	8746,368	464			
	BDavranissal	7425,924	464			

Independent Samples Test									
Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
YasamDoyumu	Equal variances assumed	,756	,385	,023	462	,982	,00225	,09706	-,19849 ,19298
	Equal variances not assumed			,024	322,158	,981	,00225	,09550	-,18564 ,19013

Group Statistics				
	Cinsiyetiniz	N	Mean	Std. Deviation
YasamDoyumu	Erkek	155	2,9058	,95409
	Kadin	309	2,9036	1,00176

Descriptives									
YasamDoyumu									
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum	Between-Component Variance
1.Sinif	134	2,8642	,98029	,08468	2,6967	3,0317	1,00	4,80	
2.Sinif	105	2,7543	,98029	,09567	2,5646	2,9440	1,00	5,00	
3.Sinif	108	2,8907	,96262	,09263	2,7071	3,0744	1,00	5,00	
4.Sinif	117	3,0974	,99745	,09221	2,9148	3,2801	1,00	5,00	
Total	464	2,9043	,98506	,04573	2,8144	2,9942	1,00	5,00	
Model	Fixed Effects		,98058	,04552	2,8149	2,9938			
	Random Effects			,07099	2,6784	3,1302			,01176

Multiple Comparisons						
Dependent Variable: YasamDoyumu						
Tukey HSD						
(I) Sinifiniz	(J) Sinifiniz	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
1.Sinif	2.Sinif	,10989	,12780	,825	-,2196	,4394
	3.Sinif	-,02656	,12680	,997	-,3535	,3004
	4.Sinif	-,23326	,12407	,238	-,5532	,0867
2.Sinif	1.Sinif	-,10989	,12780	,825	-,4394	,2196
	3.Sinif	-,13646	,13439	,741	-,4830	,2101
	4.Sinif	-,34315 [*]	,13182	,047	-,6830	-,0033
3.Sinif	1.Sinif	,02656	,12680	,997	-,3004	,3535
	2.Sinif	,13646	,13439	,741	-,2101	,4830
	4.Sinif	-,20670	,13085	,391	-,5441	,1307
4.Sinif	1.Sinif	,23326	,12407	,238	-,0867	,5532
	2.Sinif	,34315 [*]	,13182	,047	,0033	,6830
	3.Sinif	,20670	,13085	,391	-,1307	,5441

Independent Samples Test									
Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
YasamDoyumu	Equal variances assumed	1,250	,264	2,906	462	,004	,26393	,09084	,08543 ,44244
	Equal variances not assumed			2,915	461,684	,004	,26393	,09054	,08601 ,44185

Group Statistics

	SporEğitimi	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
YasamDoyumu	Spor eğitimi alan	221	3,0425	,94147	,06333
	Spor eğitimi almayan	243	2,7786	1,00866	,06471

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
YasamDoyumu	Equal variances assumed	1,160	,282	3,838	462	,000	,36340	,09468	Lower	Upper
	Equal variances not assumed			3,947	353,075	,000	,36340	,09207	,18232	,54447

Group Statistics

	Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılıyor musunuz?	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
YasamDoyumu	Evet	161	3,1416	,91286	,07194
	Hayır	303	2,7782	1,00009	,05745

Descriptives

						95% Confidence Interval for Mean				Between-Component Variance
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound	Minimum	Maximum	
YasamDoyumu	Çoğu Zaman	64	2,0250	,83685	,10461	1,8160	2,2340	1,00	4,60	
	Arasıra	254	2,9559	,87455	,05487	2,8478	3,0640	1,00	5,00	
	Hiç	146	3,2000	1,01275	,08382	3,0343	3,3657	1,00	5,00	
	Total	464	2,9043	,98506	,04573	2,8144	2,9942	1,00	5,00	
Model	Fixed Effects			,91546	,04250	2,8208	2,9878			
	Random Effects				,31063	1,5678	4,2409			,22669

Multiple Comparisons

Dependent Variable: YasamDoyumu										
Tukey HSD										
						Mean Difference (I- J)		Std. Error		95% Confidence Interval
(I) Boş Zamanlarını değerlendirirken zorluk yaşıyor musunuz?	Çoğu Zaman	Arasıra				-,93091 ^a	,12804	,000		-1,2320 -,-621
		Hiç				-1,17500 ^a	,13724	,000		-1,4977 -,-851
Arasıra	Çoğu Zaman	Arasıra				,93091 ^a	,12804	,000		,6298 1,231
		Hiç				-,24409 ^a	,09508	,028		-,4676 -,021
Hiç	Çoğu Zaman	Arasıra				1,17500 ^a	,13724	,000		,8523 1,497
		Hiç				-,24409 ^a	,09508	,028		-,0205 ,461

Total effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	c_ps	c_cs
,2997	,0785	3,8185	,0002	,1454	,4539	,3042	,1749

Direct effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	c'_ps	c'_cs
,2984	,0786	3,7960	,0002	,1439	,4529	,3030	,1742

OUTCOME VARIABLE:

TT

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,0412	,0017	,3105	,7871	1,0000	462,0000	,3754

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	4,0107	,1545	25,9542	,0000	3,7070	4,3143
S	,0400	,0450	,8872	,3754	-,0486	,1285

OUTCOME VARIABLE:
YD

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,1758	,0309	,9444	7,3485	2,0000	461,0000	,0007

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	1,7675	,4225	4,1832	,0000	,9372	2,5978
S	,2984	,0786	3,7960	,0002	,1439	,4529
TT	,0307	,0811	,3788	,7050	-,1287	,1902

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Total effect of X on Y							
Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	c_ps	c_cs
,4049	,0704	5,7531	,0000	,2666	,5432	,4111	,2586

Direct effect of X on Y							
Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	c'_ps	c'_cs
,4128	,0718	5,7514	,0000	,2718	,5539	,4191	,2636

OUTCOME VARIABLE:
TT

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,1926	,0371	,2995	17,7968	1,0000	462,0000	,0000

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,5549	,1424	24,9729	,0000	3,2752	3,8347
A	,1706	,0404	4,2186	,0000	,0911	,2501

OUTCOME VARIABLE:
YD

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,2598	,0675	,9088	16,6886	2,0000	461,0000	,0000

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	1,6664	,3801	4,3841	,0000	,9195	2,4134
A	,4128	,0718	5,7514	,0000	,2718	,5539
TT	-,0463	,0810	-,5717	,5678	-,2056	,1129

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Total effect of X on Y							
Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	c_ps	c_cs
,4078	,0797	5,1152	,0000	,2511	,5645	,4140	,2315

Direct effect of X on Y							
Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	c'_ps	c'_cs
,4073	,0802	5,0812	,0000	,2498	,5649	,4135	,2312

OUTCOME VARIABLE:
TT

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,0940	,0088	,3083	4,1213	1,0000	462,0000	,0429

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	3,8406	,1526	25,1726	,0000	3,5407	4,1404
G	,0937	,0461	2,0301	,0429	,0030	,1844

OUTCOME VARIABLE:
YD

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,2315	,0536	,9223	13,0563	2,0000	461,0000	,0000

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	1,5562	,4064	3,8294	,0001	,7576	2,3548
G	,4073	,0802	5,0812	,0000	,2498	,5649
TT	,0050	,0805	,0620	,9506	-,1531	,1631

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****

Total effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	c_ps	c_cs
,1633	,0797	2,0491	,0410	,0067	,3198	,1657	,0949

Direct effect of X on Y

Effect	se	t	p	LLCI	ULCI	c'_ps	c'_cs
,1630	,0797	2,0441	,0415	,0063	,3197	,1655	,0947

OUTCOME VARIABLE:
TT

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,0065	,0000	,3110	,0193	1,0000	462,0000	,8895

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	4,1268	,1392	29,6569	,0000	3,8534	4,4003
DDE	,0063	,0453	,1390	,8895	-,0827	,0952

OUTCOME VARIABLE:
YD

Model Summary

R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
,0979	,0096	,9652	2,2296	2,0000	461,0000	,1087

Model

	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	2,2364	,4177	5,3540	,0000	1,4156	3,0573
DDE	,1630	,0797	2,0441	,0415	,0063	,3197
TT	,0424	,0820	,5167	,6056	-,1187	,2034