



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST
ZAMAN DOYUMU VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLİŞKİLERİNİN
İNCELENMESİ**

ALİ ASKER RECEP

DANIŞMAN

DOÇ. DR. SERCAN KURAL

BARTIN-2024



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN
DOYUMU VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ali Asker RECEP

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman : Doç. Dr. Sercan KURAL

Üye : Prof. Dr. Oğuz ÖZBEK

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Gürkan ELÇİ

BARTIN-2024

KABUL VE ONAY

Ali Asker RECEP tarafından hazırlanan “SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUMU VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışma, 13.11.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan :

Üye :

Üye :

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa Sabri GÖK
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Sercan KURAL danışmanlığında hazırlamış olduğum “SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUMU VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

13.11.2024

Ali Asker RECEP

ÖN SÖZ

Yüksek lisans tezi çalışmamı başarıyla tamamlamış olmanın mutluluğunu ve gururunu yaşıyorum. Bu sürecin her anında bana destek olan, bilgi ve tecrübeleriyle yol gösteren birçok kişiye teşekkürü bir borç bilirim. Tez çalışmam boyunca yanımda olan, bana rehberlik eden ve bu çalışmanın ortaya çıkmasına katkı sağlayan tüm hocalarıma, aileme ve arkadaşlarıma minnettarlığımı ifade etmek istiyorum.

Öncelikle, tez çalışmamın her aşamasında bana rehberlik eden, bilgi ve tecrübesiyle beni yönlendiren, sabırla bana destek olan değerli danışmanım Doç. Dr. Sercan KURAL' a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Kendisinin bilgi birikimi, anlayışı ve motive edici tavsiyeleri olmadan bu çalışmayı tamamlamak mümkün olmazdı.

Tezimin hazırlanmasında ve yürütülmesinde bana sağladıkları destek ve verdikleri değerli bilgilerle katkıda bulunan jüri üyeleri Prof. Dr. Oğuz ÖZBEK ve Dr. Öğr. Üyesi Gürkan ELÇİ' ye teşekkürlerimi sunarım. Çalışmamın her aşamasında gösterdikleri ilgi ve verdikleri geri bildirimler için minnettarım. Çalışmamın daha kapsamlı ve nitelikli hale gelmesinde sağladıkları katkılar oldukça değerlidir.

Ayrıca, bu süreçte manevi desteğiyle yanımda olan, sabır ve anlayış gösteren sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Özellikle annem Zülfiye ve babam Servet, her zaman yanımda oldunuz ve bana güç verdiniz. Sizlerin sevgisi ve desteği olmasaydı, bu süreci bu kadar güçlü bir şekilde tamamlayamazdım. Son olarak, bana moral veren, teşvik eden ve bu zorlu süreçte motivasyonumu yüksek tutmamı sağlayan sevgili arkadaşlarım Mert AYRANCI' ya teşekkür ederim. Sizlerin varlığı, bu yolculuğu benim için daha katlanabilir ve keyifli hale getirdi.

Bu tez çalışması, yalnızca benim bireysel çabamın bir ürünü değil, aynı zamanda destek ve katkılarıyla bu sürece dahil olan herkesin emeğinin bir sonucudur. Hepinize en içten teşekkürlerimi sunar, saygılarımı ve sevgilerimi iletirim.

Ali Asker RECEP

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUMU VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

Ali Asker RECEP

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Sercan KURAL

Bartın-2024, sayfa: 56

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyumu ve psikolojik sağlamlık ilişkilerinin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2022-2023 yılları arasında Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu belirlenirken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde 2022-2023 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümünde aktif olarak öğrenim görmekte olan 143 erkek 105 kadın öğrenci katılımcı olarak seçilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak, öğrencilerin demografik bilgilerine ulaşmak için “Kişisel Bilgi Formu”, öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerini belirlemek için Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği”, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin belirlemek için ise Doğan (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanan “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler IBM SPSS 26 paket programına aktarılmış, öğrencilerin demografik bilgilerine ulaşmak için tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiş sonrasında sırasıyla t-testi, tek yönlü ANOVA analizi, pearson korelasyon analizi ve çok doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanları ile cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak

anlamli bir farklılık olmadığı görülmemiştir. ($p>0.05$). Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamli bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanları ile öğrenim gördükleri bölümler arasında istatistiksel açıdan anlamli bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Katılımcıların serbest zaman doyumunu ve psikolojik sağlamlık ortalama puanları ile öğrenim gördükleri bölüm arasında istatistiksel açıdan anlamli bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanlarının serbest zamanınızı nasıl değerleniyorsunuz? değerkenine göre karşılaştırılmasında, psikolojik, fiziksel, rahatlama ve estetik alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamli bir farklılık bulunamamış ($p>0.05$) fakat eğitimsel ve sosyal alt boyut da ise istatistiksel açıdan anlamli bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının serbest zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? değerkenine göre istatistiksel açıdan herhangi bir anlamli farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0.05$). Katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanlarının haftada kaç gün serbest zaman etkinliğine katılıyorsunuz? değerkenine göre karşılaştırılmasında, psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel ve rahatlama alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamli bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Estetik alt boyutunda ise istatistiksel açıdan herhangi bir anlamli farklılığın olmadığı görülmemiştir ($p>0.05$). Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının haftada kaç gün serbest zaman etkinliğine katılıyorsunuz? değerkenine göre karşılaştırılmasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamli farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanları ile serbest zaman doyum ortalama puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında, psikolojik sağlamlık ortalama puanı ile serbest zaman doyumunun psikolojik alt boyutunda ($r= ,433$), pozitif yönlü orta düzeyde, eğitimsel alt boyutu ile ($r= ,306$) pozitif yönlü orta düzeyde, sosyal alt boyutu ile pozitif yönlü orta düzeyde ($r= ,337$), fiziksel alt boyutunda ($r= ,280$) pozitif ($r= ,280$) pozitif yönlü düşük düzeyde, rahatlama alt boyutunda pozitif yönlü orta düzeyde ($r= ,316$), estetik alt boyutu ile pozitif yönlü orta düzeyde ($r= ,370$) anlamli bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Katılımcıların serbest zaman doyum puanlarının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı gücü incelendiğinde ise %21' lik bir etki olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan sonuçlar ilgili literatür kapsamında tartışılmış ve yapılacak yeni çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Serbest Zaman Doyumu, Spor Bilimleri

ABSTRACT

M.Sc. Thesis

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES

Ali Asker RECEP

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sport

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Sercan KURAL

Bartın-2024, pp: 56

The aim of this research is to investigate the relationship between free time satisfaction and psychological well-being of students of the faculty of sports sciences. The working group of the research is composed of students who are studying at Bartın University, Faculty of Sports Sciences between 2022-2023 Dec. When determining the sample group of the research, the easy sampling method, one of the non-selective sampling methods, was used. In the research, 143 male and 105 female students who are studying at Bartın University, Faculty of Sports Sciences in the 2022-2023 academic year and are actively studying at the department of physical education and sports teaching, coaching education, sports management and recreation were selected as participants. As a data collection tool in the research, the “Personal Information Form” was used to access the demographic information of the students, the “Free Time Satisfaction Scale” adapted to Turkish by Gökçe and Orhan (2011) to determine the free time satisfaction levels of the students, and the “Short Psychological Robustness Scale” adapted to Turkish culture by Doğan (2015) to determine the psychological robustness levels of the students. The data obtained from the scales were transferred to IBM SPSS 26 package program, descriptive statistics were included to reach

the demographic information of my students, and then t-test, one-way ANOVA analysis, pearson correlation analysis and multilinear regression analysis were applied respectively. As a result of the analyses conducted, it was not found that there was no statistically significant difference between the average free time satisfaction scores of the participants and the gender variable. ($p>0.05$). It was found that there was no statistically significant difference between the average psychological Decency scores of the participants and the gender variable ($p>0.05$). It was found that there was a statistically significant difference between the average Decency satisfaction scores of the participants and the departments they studied ($p<0.05$). It was found that there was a statistically significant difference between the average Decency satisfaction and psychological well-being scores of the participants and the department they studied ($p<0.05$). How do you value your free time according to the average free time satisfaction scores of the participants? when compared according to the variable, no statistically significant difference was found in the psychological, physical, relaxation and aesthetic sub-dimensions ($p>0.05$), but it was found that there was a statistically significant difference in the educational and social sub-dimensions ($p<0.05$). How do you evaluate the participants' psychological well-being average scores of your free time? it was found that there was no statistically significant difference according to the variable ($p>0.05$). How many days a week do you participate in free time activities of the participants' free time satisfaction average scores? when compared according to the variable, it is observed that there is a statistically significant difference in the psychological, educational, social, physical and relaxation sub-dimensions ($p<0.05$). On the other hand, there was no statistically significant difference in the aesthetic sub-dimension ($p>0.05$). How many days a week do you participate in free time activities of the participants' psychological well-being average scores? it was found that there was no statistically significant difference in comparison according to the variable ($p>0.05$). Looking at the relationship between the participants' psychological robustness average scores and free time satisfaction average scores, psychological robustness average score was found to be at the psychological subscale of free time satisfaction ($r= ,433$), positive directional moderate level with positive directional moderate level with educational subscale ($r= ,306$), positive directional moderate level with social subscale ($r= ,337$), positive ($r= ,280$) positive ($r= ,280$) positive directional low level with physical subscale, positive directional moderate level with relaxation subscale ($r= ,316$). The psychological robustness average score was found to be at the psychological subscale of free time satisfaction ($r= ,316$). The psychological

robustness average score was found to be at the psychological subscale of free time satisfaction ($r = ,316$). Dec.1. The psychological robustness average score was found to be at the psychological subscale of free time satisfaction ($r = ,316$)., it is seen that there is a significant relationship with the aesthetic sub-dimension at a positive and moderate level ($r = ,370$) ($p < 0.05$). When the predictive power of the participants' free time satisfaction scores on psychological well-being was examined, it was found that there was a 21% effect. The results obtained were discussed within the scope of the relevant literature and suggestions were made for new studies to be conducted.

Keywords: Leisure Satisfaction, Psychological Resilience, Sports Sciences



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
BEYANNAME	iii
ÖN SÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
TABLolar DİZİNİ.....	xiii
EKLER DİZİNİ.....	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xv
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Hipotezleri	2
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	4
2.1. Zaman Kavramı	4
2.2. Zaman Kavramının Tanımları ve Sınıflandırılması.....	5
2.3. Serbest Zaman Kavramı.....	5
2.4. Serbest Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi	6
2.5. Psikolojik Sağlamlık Kavramı	7
2.6. Psikolojik Sağlamlığın Tanımı ve Önemi.....	8
2.7. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler ve Koruyu Önlemleri.....	9
2.8. Literatür üzerinde Serbest Zaman Doyumu ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	10
2.9. Literatür üzerinde Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	12
2.10. Serbest Zaman Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	14
3. MATERYAL VE METOT	16
3.1. Araştırmanın Modeli	16
3.2. Çalışma Grubu	16
3.3. Veri Toplama Araçları	17
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	17
3.3.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği.....	18
3.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	18

3.4. Verilerin Analizi	18
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	20
4.1. Tartışma	29
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	39
5.1. Sonuç	39
5.2. Öneriler	42
KAYNAKLAR.....	43
EKLER	51
ÖZGEÇMİŞ	56



ŞEKİLLER DİZİNİ

No	Sayfa
3.1. G Power analizi sonucu	17



TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
4.1: Katılımcılara ait sosyo-demografik bilgiler	20
4.2: Katılımcıların serbest zaman doymu alt boyutlarına (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik) ilişkin betimsel bulgular.....	20
4.3: Katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarına ilişkin betimsel bulgular.	22
4.4: Katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin <i>t</i> -testi sonuçları.....	22
4.5: Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin <i>t</i> -testi sonuçları.....	23
4.6: Katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanlarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü anova analizi sonuçları.	23
4.7: Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü anova testi sonuçları.	25
4.8: Katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanlarının serbest zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin <i>t</i> -testi sonuçları.	25
4.9: Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının serbest zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin <i>t</i> -testi sonuçları.	26
4.10: Katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanlarının haftada kaç gün serbest zaman etkinliğine katılıyorsunuz? değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü anova analizi sonuçları.	26
4.11: Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının haftada kaç gün serbest zaman etkinliğine katılıyorsunuz? değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü anova analizi sonuçları.	27
4.12: Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanları ile serbest zaman doyum ortalama puanları arasındaki ilişki.	28
4.13: Katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.	29

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
EK 1. Etik Kurul Onayı.....	51
EK 2. Kişisel Bilgi Formu.....	52
EK 3. Ölçek İzinleri	53
EK 4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	54
EK 5. Serbest Zaman Doyum Ölçeği.....	55



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

p	: korelasyon katsayısı
sd	: serbestlik derecesi
χ^2	: ki kare dağılımı

KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
-------	------------------------



1. GİRİŞ

Günümüzde üniversite öğrencileri, akademik başarılarının yanı sıra kişisel gelişimlerine de odaklanmaktadır. Bu bağlamda, serbest zaman aktiviteleri, öğrencilerin yaşam kalitesini artıran ve psikolojik sağlamlıklarını güçlendiren önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri, yoğun antrenman programları ve akademik yükümlülükleri nedeniyle stres ve baskı altında olabilirler. Bu durum, öğrencilerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerinin ve bu zaman diliminde elde ettikleri doyumun, psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisinin incelenmesini önemli kılmaktadır.

Serbest zaman kavramı, birçok bilim dalı ilişkisi içerisinde olan bir kavramdır, bu kavramın en üst düzeyinde fiziksel aktivitenin yer almasıyla, turizm, kültürel etkinlikler ve sanat aktivitelerini barındıran bir kavramdır (Gülbüz, 2017). Serbest zaman doyumunu ise, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmasının sonucunda yaşadıkları pozitif duygu durumları ile ilişkilidir (Beard ve Ragheb, 1980). Bu kavram, bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve bu süreçte elde ettikleri mutluluk ve tatmin düzeyi ile ilgilidir. Literatürde yapılan araştırmalar, serbest zaman aktivitelerinin bireylerin duygusal ve psikolojik iyilik halleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu belirtmiştir (Serdar vd., 2020; Siyahtaş ve Donuk 2021). Bireylerin özellikle serbest zamanlarında, fiziksel aktivitelere katılımının, stres düzeylerini azaltarak, kendileri daha iyi hissedebilirler (Özdiç ve Turan, 2019).

Psikolojik sağlamlık ise bireyin zorluklarla başa çıkma kapasitesi ve bu süreçten güçlenerek çıkma yeteneği olarak tanımlanır (Block ve Kremen 1996). Psikolojik sağlamlık, bireylerin yaşamın getirdiği stres ve travmatik olaylarla baş edebilme yeteneğini ifade eder. Psikolojik sağlamlık ile literatürde farklı tanımlamalar mevcuttur. Fakat bu tanımlamaların ortak noktaları psikolojik sağlamlığı, bireylerin zorlu yaşam koşullarında bile pozitif uyum gösterebilme kapasitesi olarak tanımlamalarıdır (Jacelon, 1997; Ramirez, 2007). Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresli durumlar karşısında dayanıklılık göstermelerine ve bu süreçten öğrenme ve büyüme fırsatları yaratmalarına yardımcı olur (Brooks ve Goldstein, 2003).

Literatürde, serbest zaman aktivitelerinin bireylerin yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir. Caldwell (2005) serbest zaman aktivitelerinin bireylerin stres düzeylerini azalttığını ve genel yaşam memnuniyetlerini artırdığını belirtmiştir. Chun vd., (2012) ise serbest zaman aktivitelerinin, bireylerin ruh

sağlığını olumlu yönde etkilediğini ve bu aktivitelerin, bireylerin günlük yaşam stresleriyle başa çıkmalarına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan araştırmalarda serbest zaman aktivitelerinin, bireylere sosyal destek sağladığı ve serbest zaman doyumu ve psikolojik sağlık arasında ilişkili alt boyutlar olduğu görülmüştür (Kural ve Aydın, 2023).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri, yoğun fiziksel aktiviteler ve akademik yükümlülükler nedeniyle serbest zamanlarını verimli bir şekilde kullanmaları gerektiği bilincine sahip olabilirler. Bu öğrencilerin serbest zaman aktiviteleri hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını koruma ve geliştirme açısından büyük önem taşır. Spor aktiviteleri, bireylerin kendilerini daha enerjik ve pozitif hissetmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, grup halinde yapılan spor aktiviteleri, sosyal etkileşimi artırarak, öğrencilerin sosyal destek sistemlerini güçlendirebilir (Rodríguez-Bravo vd., 2020).

Bu araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Serbest zaman aktivitelerinin, öğrencilerin psikolojik sağlıklarını nasıl etkilediği ve bu etkinin hangi faktörlerden kaynaklandığını belirlemek, öğrencilerin genel yaşam kalitelerini artırmak için önemli stratejiler geliştirilmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, araştırma sonuçlarının, üniversitelerin spor bilimleri programlarının ve öğrencilerin serbest zaman yönetim stratejilerinin geliştirilmesi açısından değerli bilgiler sunması beklenmektedir.

Sonuç olarak, serbest zaman doyumu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürdürebilmeleri için önemli veriler sunabilir. Bu çalışma, serbest zaman aktivitelerinin önemini vurgulamakta ve bu aktivitelerin, öğrencilerin psikolojik sağlıklarını nasıl etkilediğini ortaya koymayı hedeflemektedir. Literatürdeki bulgular ışığında, serbest zaman aktivitelerinin bireylerin genel iyilik halleri üzerindeki olumlu etkileri dikkate alınarak, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zamanlarını daha verimli ve tatmin edici bir şekilde geçirmeleri için önerilerde bulunulacaktır.

1.1. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri, öğrenim gördükleri bölümlere göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H2: Serbest zaman doyumu yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksektir.

H3: Serbest zaman doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.



2. LİTERATÜR ÖZETİ

Araştırmanın bu bölümünde, çalışmanın temelini oluşturan konuya ilişkin literatürdeki güncel araştırmalar ve teorik yaklaşımlar özetlenmektedir.

2.1. Zaman Kavramı

Zaman, insanlık tarihi boyunca merak uyandıran ve farklı disiplinlerde derinlemesine incelenen bir kavram olmuştur. Günümüzde ise zaman, fizikten psikolojiye, sosyolojiden felsefeye kadar geniş bir perspektiften ele alınmaktadır. Fiziksel olarak, zaman genellikle uzayla birlikte ele alınarak, evrenin temel yapı taşlarından biri olarak kabul edilir. Einstein'ın görelilik teorisi gibi modern fizik teorileri, zamanın doğasını ve işleyişini anlamak için derinlemesine bir çaba göstermiştir (Mihailović vd., 2017; Akçınar, 2014).

Psikolojide zaman, bireylerin algıları, bellekleri ve karar verme süreçleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Zaman algısı, bireylerin yaşantılarını anlamalarında ve olayları değerlendirmelerinde temel bir rol oynar. Örneğin, zamanın hızlı veya yavaş algılanması, stres seviyelerini etkileyebilir ve duygusal deneyimleri şekillendirebilir. Ayrıca, zamanın insan zihnindeki temsili, bilişsel psikolojinin önemli bir araştırma konusunu oluşturur ve bu alandaki çalışmalar, insanın zamanla nasıl etkileşim kurduğunu anlamak için değerli bir bakış açısı sunar (Nichols, 1891; Grondin, 2001).

Sosyal bilimlerde zaman, kültürel, ekonomik ve politik bağlamlarda incelenerek toplumsal değişimlerin ve yapıların anlaşılmasına katkı sağlar. Sosyologlar, zamanın toplumsal yapıları ve ilişkileri nasıl etkilediğini anlamak için genellikle zamanın toplumsal inşası ve kullanımı konularına odaklanırlar. Bu bağlamda, zaman, insan etkileşimlerinin düzenlenmesinde temel bir faktör olarak kabul edilir ve zamanın toplumsal kurumlar üzerindeki etkisi derinlemesine incelenir (Bergmann, 1992; Adam, 2013).

Zaman kavramı, geniş bir disiplinler arası yaklaşımla incelenerek, insanın evrenle, diğer insanlarla ve kendi iç dünyasıyla ilişkisini anlamada önemli bir rol oynamaktadır. Fizik, psikoloji, sosyoloji ve felsefe gibi farklı alanlardan gelen araştırmacılar, zamanın doğasını anlamak ve insan deneyimini zenginleştirmek için çeşitli perspektifler sunarlar.

2.2. Zaman Kavramının Tanımları ve Sınıflandırılması

Zaman kavramının sınıflandırılması, zamanı farklı boyutlardan ele almak ve analiz etmek için araştırmacılar tarafından kullanılan bir yaklaşım olarak görülmektedir. Zaman kavramı genellikle üç kategori üzerinde incelenmektedir. Bu üç kategori şu şekildedir: Lineer zaman, döngüsel zaman ve subjektif zamandır (Wearden ve Jones, 2007; Ren vd., 2020)

Lineer zaman kavramı, genellikle modern zaman algısını yansıtır. Bu yaklaşıma göre, zaman tek yönlü bir akışı temsil eder ve geçmiş, şimdi ve gelecek arasında kesintisiz bir ilişki bulunur. Lineer zaman, özellikle fizikte ve tarih yazımında yaygın olarak kullanılır. Örneğin, tarihçiler genellikle lineer zamanı kullanarak tarihsel olayları sıralar ve analiz ederler (Wearden ve Jones, 2007).

Döngüsel zaman kavramı ise doğal döngülerin tekrarlanmasına dayanır. Bu yaklaşıma göre, zaman, belirli bir düzen içinde tekrarlanan döngülerin bir sonucudur. Mevsimler, günler ve aylar gibi doğal olaylar, döngüsel zamanın örnekleridir. Döngüsel zaman, genellikle doğa ve tarım gibi alanlarda önemli bir rol oynar. Örneğin, tarım faaliyetleri, mevsimlere göre planlanır ve gerçekleştirilir (Reichel-Dolmatoff, 1982; Fuchs, 2018).

Subjektif zaman kavramı, bireylerin kişisel algılarına dayalı zamanı ifade eder. Her bireyin zaman algısı farklı olabilir ve bu algı, çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Örneğin, stres seviyeleri, kişisel motivasyonlar ve duygusal durumlar, subjektif zaman algısını etkileyebilir (Ren vd., 2020). Subjektif zaman, genellikle psikoloji ve sosyoloji gibi alanlarda incelenir ve bireylerin zamanı nasıl deneyimlediğini anlamak için kullanılır.

Bu sınıflandırmalar, zamanın farklı yönlerini anlamak ve analiz etmek için bir çerçeve sunar. Geçmişten günümüze, zamanın bu farklı boyutları, insanların yaşamını düzenlemek ve anlamlandırmak için kullanılan temel kavramlardan biridir.

2.3. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman kavramı, bireylerin zorunlu işlerden ve görevlerden arta kalan, kendi istekleri doğrultusunda değerlendirebilecekleri zamanı ifade eder (Aydoğan, 2019). Türkçe literatürde bu kavram, genellikle "boş zaman", "dinlenme zamanı" veya "eğlence zamanı" gibi terimlerle de tanımlanır. Serbest zaman, bireylerin kişisel gelişimine, aile ve arkadaşlarla zaman geçirmeye, hobilerle uğraşmaya ve dinlenmeye ayırabilecekleri zaman aralığını ifade eder (Jenkins ve Pigram, 2003).

Serbest zaman kavramı, İngilizce literatürde de benzer şekilde ele alınır. Bu kavram, "leisure time", "free time" veya "spare time" gibi terimlerle ifade edilir. İngilizce literatürde serbest zaman, bireylerin iş dışında, zorunlu olmayan aktivitelere zaman ayırabilecekleri boş zaman dilimini tanımlar. Serbest zaman, bireylerin istedikleri gibi değerlendirebilecekleri ve kendilerini geliştirebilecekleri bir fırsat olarak görülür. Bu bağlamda, serbest zaman kavramı, bireylerin yaşam kalitesini artıran ve genel mutluluğu destekleyen önemli bir unsurdur (Wei vd., 2015; Cioban ve Slusariuc, 2014)

Türkçe ve İngilizce literatürde serbest zaman kavramı birçok bilim dalı ile ilişkilendirilmiştir. Örneğin, sosyoloji (Roberts, 2010), psikoloji (Mannel ve Kleiber, 2020) eğitim (Kralik, 2023) ve turizm (Elaziz, 2021) gibi farklı disiplinlerde incelenir. Sosyoloji açısından, serbest zaman kavramı, toplumsal yapı ve ilişkiler üzerindeki etkileriyle ilgilenen önemli bir araştırma alanını oluşturduğu görülmektedir. Psikoloji açısından ise serbest zaman, bireylerin ruh sağlığını, depresyon, anksiyete ve iyi oluş düzeyleri arasında etkili bir kavram olduğu görülmektedir.

Serbest zamanın Türk toplumundaki tarihsel gelişimi, modernleşme süreci ve ekonomik değişimlerle yakından ilişkilidir. Cumhuriyet dönemi reformlarıyla birlikte, Türkiye'de çalışma saatlerinin düzenlenmesi ve tatil günlerinin tanımlanması, serbest zamanın toplumsal önemini vurgulamıştır (Uluöz, 2019). Günümüzde ise teknolojik ilerlemeler, kültürel değişimler ve yaşam tarzı tercihleri, serbest zamanın kullanımını etkileyen faktörler arasında yer alır (Doğan, 2014).

Türkçe ve İngilizce literatürde serbest zaman kavramı, bireylerin yaşam tarzları, tüketim alışkanlıkları, sosyal ilişkiler ve psikolojik ihtiyaçları üzerinde derinlemesine incelenir. Bu kavram, insanların günlük yaşamlarını organize etme ve dengeleme sürecinde önemli bir rol oynar. Araştırmacılar, serbest zamanın kullanımını etkileyen faktörleri ve bu faktörlerin bireylerin genel refahı üzerindeki etkilerini anlamak için çeşitli yaklaşımlar geliştirirler (Yetim ve Mirze, 2021).

2.4. Serbest Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi

Bireylerin zorunlu işlerden ve görevlerden arta kalan, kendi istekleri doğrultusunda kullanabilecekleri zamanı ifade eder. Bu kavram, modern toplumların endüstriyel dönüşümüyle birlikte şekillenmiştir. Bireyler serbest zamanlara katılımını, kişisel gelişim, eğlence, dinlenme ve sosyal etkileşim gibi amaçlarla değerlendirmektedir (Havitz ve

Mannel, 2005).

Endüstri devrimi öncesi dönemde, serbest zaman kavramı modern anlamıyla kullanılmamıştır. Çoğu insan, tarım veya el sanatları gibi işlerle meşgulken, boş zamanları kısıtlıydı ve genellikle dinlenme ve eğlence için ayrılamıyordu. Ancak endüstriyel dönüşüm süreciyle birlikte, fabrika işçilerinin çalışma saatlerinin düzenlenmesi ve sendikal hareketlerin etkisiyle hafta sonları ve tatil günleri gibi serbest zaman kavramı giderek şekillenmeye başladı (Oğuz, 2021; Karaca, 2015; Argan vd., 2013).

Türkiye'de serbest zaman kavramı, modernleşme süreci ve Cumhuriyet dönemi reformlarıyla birlikte önem kazanmıştır. 1924 yılında kabul edilen yeni Türk Ceza Kanunu, çalışma saatlerini ve dinlenme sürelerini düzenleyerek işçi haklarını güvence altına almıştır. Bu düzenlemeler, serbest zamanın toplumsal önemini vurgulamış ve bireylerin dinlenme ve eğlenme ihtiyaçlarını dikkate almıştır (Uluöz, 2019).

Serbest zamanın tarihsel gelişimi, ekonomik, sosyal ve kültürel değişimlerle yakından ilişkilidir. Özellikle 20. yüzyılın ortalarından itibaren, endüstriyel üretimin artması ve teknolojik ilerlemeler, insanların iş hayatında daha fazla verimlilik sağlamasına ve dolayısıyla serbest zamanlarını değerlendirmelerine olanak tanımıştır (Argan vd., 2013). Bununla birlikte, serbest zamanın tarihsel gelişimi, kadın hakları hareketi, işçi sendikaları ve tüketim kültürü gibi çeşitli toplumsal hareketlerin etkisi altında şekillenmiştir.

Bu bağlamda, serbest zaman kavramı ve tarihsel gelişimi hem yabancı hem de Türkçe yayımlanmış makalelerde geniş bir şekilde ele alınmıştır. Bu kavram, modern toplumların yapısal ve kültürel değişimleriyle birlikte sürekli olarak evrim geçirmekte ve bireylerin yaşam kalitesini etkileyen önemli bir unsura dönüşmektedir.

2.5. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Psikolojik sağlamlık kavramı, bireylerin stresle başa çıkma, karşı karşıya kalınan zorluklara göğüs germe ve olumsuz olaylara uyum sağlama gibi durumlarla ilişkilidir. Aslında psikolojik sağlamlık kavramı bireylerin zor zamanlarında ruhsal ve duygusal açıdan güçlü kalmaları ve hayatlarını olumlu bir şekilde idame etme ve yönetmelerini tanımlar (Arslan, 2015).

Psikolojik sağlamlık, pozitif psikoloji alanında önemli bir araştırma konusu olmuş ve kişisel gelişim, mutluluk ve yaşam tatmini gibi kavramlarla sıkça ilişkilendirilmiştir (Durak, 2021)

Psikolojik sağamlık kavramının temelleri, insanların olumsuz yaşam olaylarına verdiği tepkileri anlamaya yönelik eski çalışmalara dayanır. Erikson'un gelişim teorisi, bireylerin çeşitli yaşam evrelerinde karşılaştıkları krizlerle başa çıkma yeteneklerini vurgular. Bu teoriye göre, bireylerin benlik saygısı ve kimlik bütünlüğü geliştirebilmeleri için yaşamları boyunca zorluklarla mücadele etmeleri gerekmektedir (Erikson, 1950). Benzer şekilde, Rutter'in direnç modeli, olumsuz yaşam olaylarına karşı koymada bireylerin içsel ve dışsal kaynaklarını vurgular (Rutter, 1985). Bu modeller, psikolojik sağamlığın oluşumunda etkili olan faktörleri anlamamıza yardımcı olur.

Geçmişten günümüze kadar gelen süreç içerisinde, psikolojik sağamlık kavramının bireyler üzerindeki etkileri ve bireylerin olumlu bir yaşam sürmeleri bilim insanlarının da dikkatini çeken bir konu olmuş ve bu durum geniş çapta araştırmalarla desteklenmeye çalışılmıştır (Kımtır, 2020, Ulukan, 2020). Örneğin, mindfulness ve pozitif duygular edinme gibi kavramların psikolojik sağamlık üzerinde etkileri olduğu bulunmuştur (akıroğlu vd., 2023).

Literatür üzerinde yapılmış olan çalışmalar psikolojik sağamlığın özellikle, kriz anlarında ve travmatik bir olay sonucunda ortaya çıktığını söylemektedir. Örneğin salgın hastalıklar veya doğal afetler ya da bir yakınını kaybetme gibi durumların yaşanması bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerini test edebilir. Araştırmalar, kriz dönemlerinde psikolojik sağamlığın bireylerin duygusal iyilik hallerini korumalarına ve travmatik deneyimlerle başa çıkmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir (Bonanno vd., 2023). Bu nedenle, psikolojik sağamlık üzerine yapılan çalışmalar, toplumların ve bireylerin krizlerle başa çıkma stratejilerini güçlendirmek için önemli ipuçları sunabilir.

2.6. Psikolojik Sağamlığın Tanımı ve nemi

Psikolojik sağamlık, bireylerin stresle başa çıkma, zorluklarla mücadele etme ve olumsuz yaşam olaylarına uyum sağlama yeteneklerini ifade etmektedir. Bu kavram, insanların zor zamanlarda ruhsal ve duygusal olarak güçlü kalabilmelerini ve hayatlarını olumlu bir şekilde ynlendirebilmelerini tanımlar. Psikolojik sağamlık, pozitif psikoloji alanında önemli bir araştırma konusu olmuş ve kişisel gelişim, mutluluk ve yaşam tatmini gibi kavramlarla sıkça ilişkilendirilmiştir (Cohn vd., 2009).

Psikolojik sağamlığın tanımı, bireylerin olumsuz yaşam olaylarına karşı gösterdikleri direnç

ve adaptasyon yeteneklerini içermektedir. Bu kavram, bireylerin güçlü yanlarını vurgular ve olumsuz durumlarla başa çıkma stratejilerini ele alır. Tugade ve Fredrickson (2004) pozitif duyguların, psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini vurgulayarak, bu duyguların stresle başa çıkma becerilerini artırdığını ve kişinin genel iyilik hali üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir.

Psikolojik sağlamlığın önemi, bireylerin yaşamlarındaki stres faktörlerine karşı nasıl direnç gösterdiklerini ve olumlu bir yaşam deneyimi elde ettiklerini anlamak için giderek artan bir ilgiye sahiptir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin duygusal iyilik hallerini korumalarına ve travmatik deneyimlerle başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Bonanno, 2004). Bu nedenle, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi, bireylerin psikolojik refahlarını artırmak ve toplumların kriz dönemlerindeki dirençlerini güçlendirmek için önemlidir.

Bireylerin içsel ve dışsal kaynakları kullanarak negatif durumlar ile karşı karşıya kalmaları durumunda ve bu durum süresince güçlü kalabilmeleri de psikolojik sağlamlık sayesinde olmaktadır. Yapılan araştırmalar, psikolojik sağlamlığın farklı faktörlerden (genetik, çevresel ve kişisel) etkilendiğini göstermektedir. (Gloria ve Steinhart, 2016; Wang vd., 2016). Bu nedenle, psikolojik sağlamlık üzerine yapılan çalışmalar, toplumların ve bireylerin krizlerle başa çıkma stratejilerini güçlendirmek için önemli ipuçları sunabilir.

2.7. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler ve Koruyu Önlemleri

Psikolojik sağlamlığı etkileyen bir dizi risk faktörü bulunmaktadır. Bunlar arasında çocuklukta yaşanan travmatik olaylar, aile içi çatışmalar, yalnızlık, işsizlik gibi faktörler yer almaktadır (Fossion vd., 2013). Özellikle çocuklukta yaşanan travmatik olaylar, ilerleyen yaşlarda psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkileyebilir ve çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilir (Fritz vd., 2018).

Ayrıca, kişisel özellikler de psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler arasında yer alır. Düşük özsaygı, düşük problem çözme becerileri, empati eksikliği gibi özellikler, bireyin stresle başa çıkma yeteneğini zayıflatabilir ve psikolojik sağlamlık düzeyini olumsuz etkileyebilir (Oshio vd., 2018). Bununla birlikte, bireyin yaşadığı sosyal ve ekonomik koşullar da psikolojik sağlamlığı etkileyebilir. Örneğin, yoksulluk, sosyal dışlanma, ayrımcılık gibi faktörler, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini azaltabilir ve psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebilir (McLoyd, 1990).

Her ne kadar bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerini etkileyebilecek risk faktörleri olsa da koruyu faktörlerde bulunmaktadır. Örnek vermek gerekirse, bireysel güçlü sosyal ilişkiler kurabilmesi, diğer bireyler ile sağlıklı bir ilişki ve iletişim yürütmesi, duygusal zekâ gibi kişilik özelliklerine sahip olması bireyin psikolojik sağamlık düzeyine olumlu yönde etki edebilir (Özer ve Deniz 2014). Buna ek olarak fiziksel açıdan sağlıklı olmakta bireylerin psikolojik sağamlık düzeyini etkileyebilir. Bunun içinde düzenli egzersiz yapmak, dengeli beslenmek, yeterli uyku uyumak gibi sağlıklı yaşam alışkanlıkları, bireyin psikolojik sağamlık düzeylerini destekleyebilir (Şahin vd., 2019).

2.8. Literatür üzerinde Serbest Zaman Doyumu ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Doğan, Elçi ve Gürbüz (2019) tarafından yapılan araştırma, akademisyenlerin serbest zaman doyumunu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmin düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma sonuçları, serbest zaman doyumunu ve sıkılma algısının iş tatmini üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle serbest zaman doyumunun estetik boyutu ve sıkılma algısının iş tatmininde belirleyici. Bu bulgular, akademisyenlerin serbest zamanlarını daha tatmin edici ve aktif bir şekilde geçirmelerinin iş tatminine katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Çakır (2017) tarafından yapılan bu çalışma, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumunu ile serbest zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma sonuçları, serbest zaman doyum düzeylerinin cinsiyet ve haftalık serbest zaman sürelerine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, 26 yaş ve üzerindeki katılımcıların serbest zaman yönetiminde diğer yaş gruplarına göre daha başarılı oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını daha etkin yönetmelerinin, onların doyum seviyelerini artırabileceğini işaret etmektedir.

Demir ve Demir (2014) tarafından yapılan bu araştırma, turizm sektöründe çalışan iş görenlerin serbest zaman gereksinimleri ile serbest zaman doyumları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmanın bulguları, serbest zaman etkinliklerinin çalışanlarının ruhsal durumunu iyileştirici ve iş stresinden uzaklaştırıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle sosyalleşme ve öz bakım gibi etkinliklerin, bireylerin ruhsal doyum düzeylerini pozitif yönde etkilediği ancak fiziksel durum ile ilişkilerinin sınırlı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, turizm çalışanlarının serbest zamanlarını ruhsal açıdan verimli değerlendirmelerinin iş tatmini artırabileceğine işaret etmektedir.

Serdar vd., (2018) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Analiz sonuçlarında, serbest zaman doyumunun cinsiyet ve haftalık serbest zaman süresi gibi demografik özelliklere göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, serbest zaman doyumunu arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımın, genel mutluluk seviyelerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Siyahtaş ve Donuk (2021) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumunu ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Çalışma bulguları, serbest zaman doyumunu arttıkça yalnızlık seviyelerinin azaldığını, yani aralarında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Özellikle serbest zaman etkinliklerinin psikolojik, sosyal ve rahatlama boyutlarının yalnızlık düzeyini azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin yalnızlık duygusunu azaltmak için serbest zamanlarını tatmin edici etkinliklerle değerlendirmelerinin önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Sönmez ve Gürbüz (2022) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumunu ile üniversite yaşamına uyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırma sonuçları, serbest zaman doyumunun cinsiyet, sınıf, üniversite türü ve fiziksel aktiviteye katılım gibi değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, serbest zaman doyumunun üniversite yaşamına uyumu pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılımının uyum süreçlerini olumlu yönde destekleyebileceğini göstermektedir.

Acar ve Yılmaz (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırma, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmanın sonuçları, serbest zaman doyumunu arttıkça yaşam doyumunun da arttığını göstermektedir. Özellikle psikolojik doyum, eğitimsel doyum, sosyal doyum ve rahatlama doyumunu ve estetik doyum alt boyutlarının yaşam doyumunu üzerinde pozitif bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımının, genel yaşam memnuniyetlerini arttırmada önemli rol oynayabileceğini göstermektedir.

Gürkan, Koçak ve Başarı, (2021) tarafından yapılan çalışma, engelli sporcularda serbest zaman doyumunu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırma bulgular, serbest zaman doyumunun artması ile psikolojik iyi oluş seviyelerinin de yükseldiğini göstermektedir. Özellikle grup etkinliklerine katılımın serbest zaman doyumunu artırmada etkili olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, engelli bireylerin sosyal ve psikolojik iyilik hallerini geliştirmek için serbest zaman etkinliklerine daha fazla dahil edilmelerinin önemine işaret etmektedir.

Serdar ve Demirel (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırma, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri ile serbest zaman doyum arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın sonuçları, cinsiyet, bölüm, refah durumu ve haftalık serbest zaman sürelerinin algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını, ancak serbest zaman doyumunda bazı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Araştırma, algılanan stres ile serbest zaman doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit edilmiştir.

Er ve Güzel-Gürbüz (2021) tarafından yapılan bu çalışma, uluslararası spor organizasyonlarında gönüllü olarak görev yapan bireylerin gönüllülük motivasyonları ile serbest zaman doyum düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle değerlerin ifadesi, spor sevgisi ve kişilerarası ilişkiler gibi faktörlerin gönüllülük motivasyonunda öne çıktığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, uluslararası spor organizasyonlarında görev alan gönüllülerin motivasyon ve doyum seviyelerinin birbirini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

2.9. Literatür üzerinde Psikolojik Sağlık ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Erkoç ve Danış (2020), tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini tespit etmeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın bulguları, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini; erkek öğrencilerin sağlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, sınıf ve öğretim durumu değişkenlerine göre psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin artırılması için cinsiyete duyarlı yaklaşımların önemine işaret etmektedir.

Seçim (2020) tarafından yapılan bu çalışma, psikolojik danışman adaylarının bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve psikolojik sağlık özellikleri arasındaki ilişkileri incelemektedir. Araştırma sonuçları, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Özellikle duygu

düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve bilişsel esneklik ile kullanılması, danışman adaylarının zorlu durumlarla başa çıkma kapasitelerini artırmaktadır. Bu bulgular, danışman adaylarının eğitimlerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin önemine vurgu yapmaktadır.

Akdeniz, Savtekin ve Köylü (2021) tarafından gerçekleştirilen bu çalışma, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma sonuçları, yüksek yaşam doyumuna sahip öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, kadın öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğunu belirlenmiştir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını artırıcı adımların, psikolojik sağlamlıklarını da olumlu yönde etkiyebileceğini işaret etmektedir.

Güloğlu ve Kararımak (2010) tarafından yapılan bu araştırma, üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeylerini yordayıcı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığı incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın bulguları, yalnızlık ile benlik saygısı ve psikolojik sağlık arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir; yani benlik saygısı ve psikolojik sağlık arttıkça yalnızlık azalmakta, her iki değişkenin de yalnızlığın önemli yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve psikolojik sağlamlıklarını artırmanın, yalnızlık duygusunu azaltmada etkili olabileceğine işaret etmektedir.

Aydın ve Egemberdiyeva (2018) tarafından yapılan bu araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın bulguları, psikolojik sağlık düzeylerinin bölüm türüne göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini; yaş ve kardeş sayısının ise psikolojik sağlık için anlamlı yordayıcılar olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve algılanan arkadaş desteği ile psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve mutluluk seviyelerini artırmanın psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olabileceğini göstermektedir.

Kımtır (2020) tarafından gerçekleştirilen bu araştırma, Covid-19 sürecinde bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini sosyo-demografik ve kültürel özellikler açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın sonuçları, bireylerin psikolojik sağlık

düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi ve öznel dindarlık algısına göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle yaşça daha büyük ve daha dindar olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, bireylerin pandemi gibi kriz dönemlerinde dayanıklılıklarını artırmada sosyo-kültürel özelliklerin önemini vurgulamaktadır.

Ağırkaya ve Erdem (2023) tarafından gerçekleştirilen bu çalışma, sağlık çalışanlarının iş stresine karşı psikolojik sağlamlık düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın bulguları, stresle başa çıkmada psikolojik sağlamlığın sağlık çalışanları için kritik bir öneme sahip olduğunu ve zorlu çalışma koşullarında bu dayanıklılığın koruyucu bir rol oynadığını göstermektedir. Özellikle hastanelerde çalışanların iş yükü ve duygusal baskılarla daha etkin başa çıkabilmesi için psikolojik sağlamlık becerilerinin desteklenmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Durak (2021) tarafından yapılan bu çalışma, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide öz-yeterliğin aracılık rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma bulguları, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin öz-yeterlik tarafından aracılık edildiğini ortaya koymaktadır. Özellikle, yüksek psikolojik sağlamlığa sahip öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu ve bunun yaşam doyumlarını olumlu etkilediği tespit edilmiştir. Bu bulgular, öz-yeterliğin artırılmasının öğrencilerin yaşam doyumlarını iyileştirebileceğine işaret etmektedir.

2.10. Serbest Zaman Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Kural ve Aydın (2023) tarafından yapılan bu çalışma, futbol hakemlerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırma sonuçları, serbest zaman doyumunun yüksek olduğu hakemlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Özellikle sosyal ve rahatlama alt boyutlarında yüksek puan alan hakemlerin psikolojik dayanıklılıklarının daha güçlü olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, hakemlerin stresli çalışma koşullarında psikolojik dayanıklılıklarını artırmak için serbest zamanlarını verimli geçirmelerinin önemini vurgulamaktadır.

Takiguchi, Matsui, Kikutani ve Ebina (2022) tarafından yapılan bu çalışma, serbest zaman aktivitelerinin pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini incelemektedir.

Çalışma, serbest zaman aktivitelerinin artan psikolojik sağlamlık ile ruh sağlığını iyileştirdiğini ve stresle başa çıkma kaynaklarını geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Araştırma, pandeminin etkisiyle serbest zaman aktivitelerinin sıklığında azalma olsa da psikolojik sağlamlığın ruh sağlığını koruyucu bir faktör olarak öne çıktığını göstermiştir. Bu bulgular, özellikle pandemi gibi kriz durumlarında serbest zaman etkinliklerine katılımın önemini vurgulamaktadır.

Denovan ve Macaskill (2017) tarafından yapılan bu çalışma, serbest zaman aktivitelerinin üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini azaltmadaki rolünü incelemekte ve bu süreçte psikolojik sağlamlığın etkisini ele almaktadır. Çalışma, serbest zaman aktivitelerinin pozitif duygular yaratma ve bu sayede stresle başa çıkma kaynaklarını güçlendirme yoluyla öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını artırdığını ortaya koymaktadır. Sonuçlar, serbest zaman aktivitelerine katılımın, özellikle yüksek stres altındaki öğrenciler için stres azaltıcı bir strateji olarak önemini vurgulamaktadır.

3. MATERYAL VE METOT

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanma süreci ile verilerin analizi gibi konular ele alınacaktır.

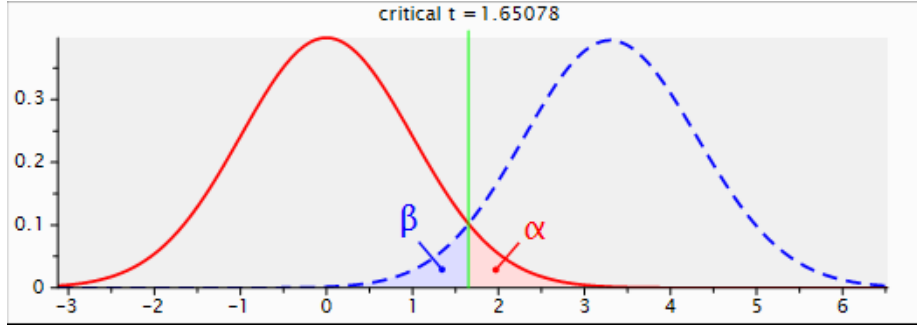
3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırma metotsal olarak nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Creswell, 2015). İlişkisel tarama modeli, genel tarama modellerinden biridir. Bu model, “iki veya daha fazla değişken arasında, birlikte değişim varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir” (Karasar, 2005).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2022-2023 yılları arasında Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklem grubu belirlenirken, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem ulaşılabilir katılımcılardan başlayarak örneklem grubunu oluşturması esasına dayanır (Büyüköztürk, 2018).

Araştırmanın örneklem grubunu belirleme aşamasında, çalışma grubunun tamamına ulaşmasının güçlüğü göz önünde bulundurulmuş ve örnekleme ulaşmak için bir seçim strateji benimsenmiştir. Araştırmada Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde 2022-2023 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümünde aktif olarak öğrenim görmekte olan öğrenciler katılımcı olarak seçilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların yaşı 18 ile 52 arasında değişmektedir. Araştırmada, kolay ulaşılabilir katılımcılardan veri toplamak amacıyla kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu nedenle, araştırma öncesinde örneklem büyüklüğü hesaplaması yapılmamıştır. Ancak, elde edilen veri setinin analizlere uygunluğunu ve istatistiksel anlamlılık düzeylerinin tahmin edilebilmesini değerlendirmek amacıyla G*Power 3.1 kullanılarak güç analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizle merkezi ve merkezi olmayan dağılımlar ve a priori güç analizi sonuçlarının protokolü aşağıdaki Şekil 3.1.’ verilmiştir.



Şekil 3.1. G Power Analizi Sonucu

Yapılan araştırma kapsamında ilişkisel tarama modelleri kullanılacağından dolayı ki-kare uyum testi için gerçekleştirilmiş olan a priori power analizi sonuçlarına göre, Cohen' in (1992) etki büyüklüğü değerleri göz önüne alınarak ($w=0.4$) orta düzeyde olduğu görülmüştür. Yapılan analize ek olarak, orta düzey bir etki büyüklüğü için $power=.95$ ve $alpha=.05$ olarak alınmıştır. Tüm bu analizler sonucunda gerekli örneklem büyüklüğü 124 olarak hesaplanmıştır. Yapılan araştırma kapsamında, 248 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcılara ait demografik bulgular, araştırmanın 4. kısmında bulgular ve tartışma kısmında yer verilmiştir. Yapılan araştırma için veri toplama aşamasına geçilmeden önce Bartın Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kuruluna başvurarak çalışmanın sürdürülebilmesi için etik kurul onayı alınmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan araştırma kapsamında Kişisel Bilgi Formu, Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan veri toplama araçları ve bu ölçeklerin psikometrik özelliklerine ilişkin bilgilere bir alt başlıkta yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla en az 2 uzman görüşü alınarak, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu kapsamında öğrencilere sorulan sorular şunlardır: Yaş, cinsiyet, öğrenim gördüğü bölüm, kaçınıcı sınıfsınız, serbest zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz, Haftada kaç gün serbest zaman etkinliğine katılıyorsunuz? şeklinde sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale/LSS) uzun formu Jacob G. Beard ve Mounir G. Ragheb (1980) tarafından geliştirilmiş ve başlangıçta uzun formda sunulmuştur. Daha sonra, 2002 yılında Idyll Arbor tarafından ölçeğin kısa formu düzenlenmiş ve kullanılmaya başlanmıştır. Oluşturulan kısa form, toplamda 24 maddeden oluşmakta ve 5’li Likert tipi bir ölçüm yapısı içermektedir. Puanlama sistemi, “Neredeyse hiç doğru değil” (1) ile “Neredeyse her zaman doğru” (5) arasında derecelendirilmektedir. Ölçeğin uzun formuna yönelik güvenilirlik çalışmaları Beard ve Ragheb tarafından gerçekleştirilmiş ve Cronbach Alpha katsayıları her bir boyut için .85 ile .96 arasında bulunarak oldukça yeterli olarak değerlendirilmiştir. Kısa formun Cronbach Alpha ortalaması ise 0.93 olarak hesaplanmıştır. Türk kültürüne uyarlaması, Gökçe ve Orhan tarafından 2011 yılında yapılmış olup, bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değerleri .80 ile .88 arasında değişim göstermiştir.

3.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Kullanılan ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith vd., (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanmasını ise Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. KPSÖ, 5’li likert tipinde, 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı orijinal çalışmada .83 olarak raporlanırken bu araştırmada yapılan analiz sonucunda .80 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için IBM SPSS 26 istatistik programı kullanılmıştır. Analiz öncesinde, veri setinde herhangi bir hata, eksik veri veya hatalı kodlama olup olmadığı titizlikle kontrol edilmiştir. Gerekli kontroller tamamlandıktan sonra, uç değerler ve kayıp veriler değerlendirilmiş, veri seti analize uygun hale getirilmiştir. Bu aşamaların ardından, normallik ve homojenlik varsayımlarının değerlendirilmesi amacıyla Kolmogorov-Smirnov (KS) ve Shapiro-Wilk (SW) testleri, Q-Q grafikleri ile çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri analiz edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1.5 ile -1.5 referans aralığında bulunması (Tabachnick ve Fidell, 2007) normallik varsayımının ihlal

edilmediğini ve dağılımın parametrik olduğunu göstermiştir.

Betimsel analizlerde, frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir. Karşılaştırmalı analizlerde ise t testi ve tek yönlü ANOVA kullanılmış; gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi için Tukey testi gibi Post Hoc analizler uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.



4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgulara ait verilere ve bulguların yorumlanmasına ilişkin bilgilere yer verilecektir.

Tablo 4.1. Katılımcılara ait sosyo-demografik bilgiler

Değişkenler		F	%
Cinsiyet	Erkek	143	57,7
	Kadın	105	42,3
Öğrenim Gördüğünüz Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	73	29,4
	Antrenörlük Eğitimi	51	20,6
	Spor Yöneticiliği	54	21,8
	Rekreasyon	70	28,2
Kaçınca Sınıfsınız?	1.Sınıf	55	22,2
	2.Sınıf	102	41,1
	3.Sınıf	72	29,0
	4.Sınıf	19	7,7
Serbest Zamanlarınızı Nasıl Değerlendiriyorsunuz?	Bireysel	132	53,2
	Grup	116	46,8
Haftada kaç gün serbest zaman etkinliğine katılıyorsunuz?	1-2 gün	124	50,0
	3-5 gün	102	41,1
	Her gün	22	8,9
Toplam		248	100

Tablo 4.1’ de katılımcılara ait demografik bilgilere yer verilmiştir. Katılımcıların 143’ ünün (%57,7) erkek, 105’inin (%42,3) kadın olduğu görülürken, 73’ünün (29,4) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, 51’inin (20,6) antrenörlük eğitimi, 54’ünün (%21,8) spor yöneticiliği, 70’inin (%28,2) rekreasyon bölümünde öğrenim gördüğü, 55’inin (%22,2) 1. Sınıf, 102’sinin (%41,1) 2. Sınıf, 72’sinin (%29,0) 3. Sınıf, 19’unun (%7,7) 4. Sınıf da öğrenim gördüğü görülürken, 132’sinin (%53,2) bireysel, 116’sının (%46,8) grup şeklinde serbest zamanını değerlendirdiği, 124’unun (%50,0) 1-2 gün, 102’sinin (%41,1) 3-5 gün, 22’sinin ise (%8,9) her gün serbest zaman etkinliklerine katıldığı görülmektedir.

Tablo 4.2. Katılımcıların serbest zaman doyumu alt boyutlarına (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik) ilişkin betimsel bulgular (n= 248)

Değişkenler /Maddeler	Serbest Zaman Doyum Alt Boyutları	$\bar{X}$	SS
SZ1	“Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.”	2,90	1,18

SZ2	“Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.”	3,80	,95
SZ3	“Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.”	3,79	,95
SZ4	“Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.”	3,73	,99
1/1	Psikolojik	3,55	,79
SZ5	“Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır.”	3,80	,97
SZ6	“Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.”	3,79	,96
SZ7	“Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.”	3,84	,97
SZ8	“Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeye yardımcı olur.”	3,83	,91
1/2	Eğitimsel	3,81	,85
SZ9	“Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.”	3,87	,98
SZ10	“Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.”	3,88	,95
SZ11	“Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.”	3,48	,97
SZ12	“Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.”	3,75	,93
1/3	Sosyal	3,74	,79
SZ13	“Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.”	3,96	,94
SZ14	“Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.”	4,02	,93
SZ15	“Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.”	3,90	,97
SZ16	“Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.”	3,83	,97
1/4	Fiziksel	3,92	,83
SZ17	“Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.”	3,05	1,09
SZ18	“Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.”	3,63	,98
SZ19	“Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.”	3,65	,93
SZ20	“Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.”	3,73	1,00
1/5	Rahatlama	3,51	,77
SZ21	“Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.”	3,71	,93
SZ22	“Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.”	3,64	,93
SZ23	“Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.”	3,72	,91
SZ24	“Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.”	3,55	,97
1/6	Estetik	3,65	,81

Tablo 4.2’ de katılımcıların serbest zaman doyumu alt boyutlarına (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik) ilişkin betimsel bulgular yer almaktadır. Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların *en yüksek* katılım gösterdiği maddenin Madde SZ14 “Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.” olduğu ($\bar{X}$ = 4.02) görülmüştür.

Aynı zamanda bu bulgu çalışmanın önemlerinden birinin de göstergesidir. Diğer taraftan katılımcıların *en düşük* düzeyde katılım gösterdiği maddenin ise Madde SZ1 “Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.” ($\bar{X}$ = 2.90) olduğu görülmüştür.

Tablo 4.3. Katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarına ilişkin betimsel bulgular (n= 248)

Değişkenler/ Maddeler	Psikolojik Sağlamlık	$\bar{X}$	SS
PS1	“Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.”	3,56	1,10
PS2	“Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.”	3,23	1,15
PS3	“Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.”	3,39	1,05
PS4	“Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.”	3,15	1,07
PS5	“Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.”	3,19	1,06
PS6	“Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.”	3,17	1,17
PST	Toplam	3,28	,74

Tablo 4.3’ de katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarına ilişkin betimsel bulgular yer almaktadır. Tablo 3’ e bakıldığında, katılımcıların *en yüksek* düzeyde katılım gösterdiği maddenin Madde PS1 “Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.” ($\bar{X}$ = 3,56) olduğu görülürken, katılımcıların *en düşük* katılım gösterdiği maddenin ise Madde PS4 “Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.” ($\bar{X}$ = 3,15) olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlılığa ait toplam ortalama puanın ise ($\bar{X}$ = 3,28) olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4. Katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin *t*-testi sonuçları (n= 248)

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Psikolojik	Kadın	105	3,55	,82	246	,022	,982
	Erkek	143	3,55	,79			
Eğitimsel	Kadın	105	3,90	,84	246	1,374	,171

	Erkek	143	3,75	,86			
	Kadın	105	3,80	,77			
Sosyal	Erkek	143	3,70	,82	246	,932	,352
	Kadın	105	3,99	,82			
Fiziksel	Erkek	143	3,88	,86	246	,959	,339
	Kadın	105	3,45	,81			
Rahatlama	Erkek	143	3,56	,74	246	-1,022	,308
	Kadın	105	3,65	,84			
Estetik	Erkek	143	3,65	,81	246	,025	,980
	Kadın	105	3,65	,81			

Tablo 4.4’ de katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin *t*-testi sonuçları yer almaktadır. Tablo 4. incelendiğinde, katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanları ile cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4.5. Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin *t*-testi sonuçları (n= 248)

<i>Değişkenler</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
	Kadın	105	3,19	,74			
PST	Erkek	143	3,35	,75	246	-1,694	,091

Tablo 4.5’ de katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin *t*-testi sonuçları yer almaktadır. Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4.6. Katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanlarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA analizi sonuçları (n=248)

<i>Değişkenler</i>	<i>Bölüm</i>	<i>n</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı Fark</i>
Psikolojik	1	73	3,60	,67	3-244	3,345	,020	4>1
	2	51	3,28	,80				
	3	54	3,51	,76				
	4	70	3,74	,91				
Eğitimsel	1	73	3,91	,71	3-244	3,248	,023	4>1
	2	51	3,55	,86				
	3	54	3,71	,94				
	4	70	3,99	,89				
Sosyal	1	73	3,78	,72	3-244	1,165	,324	-
	2	51	3,63	,84				
	3	54	3,65	,78				
	4	70	3,86	,85				
Fiziksel	1	73	3,90	,70	3-244	3,117	,025	4>3
	2	51	3,80	,92				
	3	54	3,77	,87				
	4	70	4,18	,85				
Rahatlama	1	73	3,42	,74	3-244	5,441	,001	4>3,2,1
	2	51	3,36	,79				
	3	54	3,38	,85				
	4	70	3,82	,64				
Estetik	1	73	3,42	,74	3-244	2,044	,108	-
	2	51	3,36	,79				
	3	54	3,38	,85				
	4	70	3,82	,64				

1.“Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği”, 2. “Antrenörlük Eğitimi”, 3. “Spor Yöneticiliği”, 4. “Rekreasyon”

Tablo 6’ da katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanlarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucuna göre, katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanları ile

öğrenim gördükleri bölümler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu anlamlı farklılıkların psikolojik, eğitimsel, fiziksel ve rahatlama alt boyutunda olduğu görülmüştür. Sosyal ve estetik alt boyutunda istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey testi sonucunda, psikolojik ve eğitimsel alt boyutunda rekreasyon bölümü öğrencileri ile antrenörlük eğitimi öğrencileri arasında rekreasyon bölümü öğrencilerinin lehine, fiziksel alt boyutunda rekreasyon öğrencileri ile spor yöneticiliği öğrencileri arasında rekreasyon öğrencileri lehine, rahatlama alt boyutunda ise rekreasyon öğrencileri ve diğer bölümdeki öğrenciler arasında rekreasyon bölümü öğrencileri lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Tablo 4.7. Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları (n=248)

<i>PST</i>	<i>Bölüm</i>	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Anlamlı Fark
	1	73	3,21	,70	3-244	5,432	,001	4>3,2,1
	2	51	3,06	,69				
	3	54	3,20	,74				
	4	70	3,56	,76				

1.“Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği”, 2. “Antrenörlük Eğitimi”, 3. “Spor Yöneticiliği”, 4. “Rekreasyon”

Tablo 7’ de katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanları ile öğrenim gördükleri bölüm arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey testi sonuçlarına göre; rekreasyon bölümü öğrencileri ile diğer bölümlerde öğrenim gören öğrenciler arasında rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 4.8. Katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanlarının serbest zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin *t*-testi sonuçları (n= 248)

<i>Değişkenler</i>	<i>Değerlendirme</i>	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Psikolojik	Bireysel	132	3,56	,88	246	,230	,818
	Grup	116	3,54	,70			
Eğitimsel	Bireysel	132	3,65	,90	246	-3,405	,001
	Grup	116	4,01	,75			
Sosyal	Bireysel	132	3,55	,83	246	-4,179	,001
	Grup	116	3,96	,70			
Fiziksel	Bireysel	132	3,85	,88	246	-1,528	,128
	Grup	116	4,02	,79			
Rahatlama	Bireysel	132	3,51	,78	246	-,079	,937
	Grup	116	3,52	,76			
Estetik	Bireysel	132	3,61	,81	246	-,968	,334
	Grup	116	3,71	,82			

Tablo 4.8’ de katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanlarının serbest zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin *t*-testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucuna göre, psikolojik, fiziksel, rahatlama ve estetik alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Öte yandan eğitimsel ve sosyal alt boyut da ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Ortaya çıkan bu anlamlı farklılık ise her iki alt boyut da serbest zaman aktivitelerini grup olarak değerlendiren katılımcıların ortalama puanlarının bireysel değerlendirenlere göre daha yüksek olması ile açıklanabilir.

Tablo 4.9. Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının serbest zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin *t*-testi sonuçları (n= 248)

	<i>Değerlendirme</i>	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
PST	Bireysel	132	3,32	,75	246	,950	,343
	Grup	116	3,23	,75			

Tablo 9’ da katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının serbest zamanınızı nasıl

değerlendiriyorsunuz? değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının serbest zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? değişkenine göre istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 4.10. Katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanlarının haftada kaç gün serbest zaman etkinliğine katılıyorsunuz? değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA analizi sonuçları (n= 248)

<i>Değişken</i>	<i>Gün</i>	<i>n</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı Fark</i>
Psikolojik	1-2 gün (1)	124	3,42	,83	2-245	5,736	,005	3>1
	3-5 gün (2)	102	3,63	,70				
	Her gün (3)	22	3,97	,90				
Eğitimsel	1-2 gün (1)	124	3,63	,91	2-245	6,575	,002	3>1,2
	3-5 gün (2)	102	3,99	,70				
	Her gün (3)	22	4,09	,95				
Sosyal	1-2 gün (1)	124	3,63	,91	2-245	5,911	,003	2>3
	3-5 gün (2)	102	3,99	,70				
	Her gün (3)	22	4,09	,95				
Fiziksel	1-2 gün (1)	124	3,71	,88	2-245	8,810	,000	3>1,2
	3-5 gün (2)	102	4,14	,72				
	Her gün (3)	22	4,18	,81				
Rahatlama	1-2 gün (1)	124	3,35	,80	2-245	6,939	,001	3>1,2
	3-5 gün (2)	102	3,63	,69				
	Her gün (3)	22	3,90	,78				
Estetik	1-2 gün (1)	124	3,53	,91	2-245	2,874	,058	-
	3-5 gün (2)	102	3,78	,69				
	Her gün (3)	22	3,74	,78				

Tablo 4.10' da katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanlarının haftada kaç gün serbest zaman etkinliğine katılıyorsunuz? değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucuna göre; psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel ve rahatlama alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey testi sonucuna göre,

psikolojik alt boyutunda, her gün katılan ve 1-2 gün katılanlar arasında her gün katılanlar lehine. Eğitimsel alt boyutunda her gün katılan 1-2 gün katılan, 3-5 gün katılanlar arasında her gün katılanlar lehine, sosyal alt boyutunda 3-5 gün katılan ve 1-2 gün katılanlar arasında 3-5 gün katılanlar lehine, fiziksel ve rahatlama alt boyutlar arasında 1-2 gün, 3-5 gün ve her gün serbest zaman aktivitelerine katılanlar arasında her gün serbest zaman aktivitelerine katılan katılımcılar lehine olduğu görülmüştür. Estetik alt boyutunda ise istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4.11. Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının haftada kaç gün serbest zaman etkinliğine katılıyorsunuz? değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA analizi sonuçları (n= 248)

<i>Gün</i>	<i>n</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
1-2 gün	124	3,27	,76	2-245	,654	,521
3-5 gün	102	3,26	,77			
Her gün	22	3,45	,61			

Tablo 4.11’ de katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının haftada kaç gün serbest zaman etkinliğine katılıyorsunuz? değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucuna göre istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4.12. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ortalama Puanları ile Serbest Zaman Doyum Ortalama Puanları Arasındaki İlişki

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel	Rahatlama	Estetik
PST	r	,433**	,306**	,337**	,280**	,316**	,370**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000

Tablo 4.12’ de katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanları ile serbest zaman doyum ortalama puanları arasındaki ilişki yer almaktadır. Yapılan analiz sonucuna göre, psikolojik sağlamlık ortalama puanı ile serbest zaman doyumunun psikolojik alt boyutunda ($r= ,433$), pozitif yönlü orta düzeyde, eğitim alt boyutu ile ($r= ,306$) pozitif yönlü orta düzeyde, sosyal alt boyutu ile pozitif yönlü orta düzeyde ($r= ,337$), fiziksel alt boyutunda ($r=$

,280) pozitif ($r = ,280$) pozitif yönlü düşük düzeyde, rahatlama alt boyutunda pozitif yönlü orta düzeyde ($r = ,316$), estetik alt boyutu ile pozitif yönlü orta düzeyde ($r = ,370$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Tablo 4.13. Katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	1,558	,237	---	6,572	,000
Psikolojik	,397	,086	,424	4,612	,000
Eğitimsel	-,198	,096	-,226	-2,056	,041
Sosyal	,128	,088	,136	1,453	,148
Fiziksel	-,065	,084	-,073	-,772	,441
Rahatlama	,035	,078	,036	,455	,650
Estetik	,197	,080	,215	2,457	,015
R= ,481 R ² _{adj} = ,212 F(6,241) = 12,082 p= ,000					
Bağımlı değişken= Psikolojik Sağlamlık				Yöntem: Enter	

Tablo 4.13’ deki çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre; regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise psikolojik alt boyutunun ($\beta = ,424$; $t = 4,612$; $p = ,000$), eğitimsel alt boyutunun ($\beta = -,226$; $t = -2,056$; $p = ,041$) ve estetik alt boyutunun ($\beta = ,215$; $t = 2,457$; $p = ,015$) anlamlı yordayıcı bir güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlığa ait toplam varyansın %21’ inin serbest zaman doyumu ile açıklandığı ifade edilebilir.

4.1. Tartışma

Yapılan araştırma kapsamında elde edilen veriler ilgili literatür kapsamında tartışılacaktır. Araştırmaya 143 erkek ve 105 kadın olmak üzere toplamda 248 spor bilimleri fakültesi öğrencisi katılmıştır.

Elde edilen veriler kapsamında, Tablo 4.4’teki bulgulara göre, katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmiştir ($p > 0.05$). Bu bulguya paralel olarak yapılan bazı araştırmalar, serbest zaman doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya

koymaktadır. Ardahan ve Yerlisu-Lapa (2010) tarafından yapılan araştırma, serbest zaman doyumunu düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini belirtmektedir. Benzer şekilde, Ayyıldız (2015) tarafından yapılan araştırma, serbest zaman doyumunu açısından cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmektedir.

Buna karşın, bazı araştırmalar serbest zaman doyumunu ile cinsiyet arasında farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Çakır (2017) yapmış olduğu çalışmada, serbest zaman doyumunun cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Bu anlamlı farklılık ise sadece psikolojik ve rahatlama alt boyutunda kadınların ortalama puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Lee (2023) tarafından yapılan çalışma, Kore'deki kadınlar ve erkeklerin farklı serbest zaman faaliyetlerinden farklı doyum aldığını göstermektedir. Bu çalışmada, erkeklerin daha çok spor etkinliklerinden doyum aldığı, kadınların ise hobiler ve serbest zaman öğrenme faaliyetlerinden daha fazla doyum sağladığı belirtilmiştir. Calasanti vd., (2021) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, emeklilik sonrası yaşam doyumunun cinsiyetler arasında farklılık gösterdiği, erkeklerin emeklilik sonrası daha fazla yaşam doyumunu bildirdiği belirtilmiştir. Ancak bu çalışmada, serbest zaman faaliyetleri açısından cinsiyet farklılıkları bulunmamıştır.

Bu bulgular, serbest zaman doyumunun cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği konusunda literatürde çeşitli sonuçların bulunduğunu göstermektedir. İlk üç araştırma, cinsiyetin serbest zaman doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını belirtirken, son üç araştırma cinsiyet farklılıklarının mevcut olduğunu öne sürmektedir. Bu çeşitlilik, konunun karmaşıklığını ve kültürel, sosyal faktörlerin etkilerini yansıtmaktadır.

Tablo 5'teki bulgulara göre, katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Bu bulgu, psikolojik sağlamlık ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer araştırmalarla karşılaştırıldığında, literatürdeki çeşitli çalışmalarda benzer veya farklı sonuçlar gözlemlenebilir.

Öncelikle, erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu belirten bazı araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Campbell-Sills vd., (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, erkeklerin stresle başa çıkma ve duygusal dayanıklılık açısından kadınlardan daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Benzer şekilde, Connor ve Davidson (2003) tarafından yapılan çalışmada da erkeklerin psikolojik sağlamlık

düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu araştırmalar, erkeklerin genellikle daha yüksek psikolojik sağlamlık puanlarına sahip olduklarını öne sürmektedir.

Buna karşılık, bazı araştırmalar ise cinsiyetler arasında psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını veya kadınların bazı yönlerden daha güçlü olduğunu öne sürmektedir. Örneğin, Kımtır (2020) yapmış olduğu çalışmada erkeklerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, bazı araştırmalar kadınların sosyal destek arama ve duygusal ifade konusunda daha yetenekli olduğunu ve bu nedenle psikolojik sağlamlıklarını farklı yollarla ifade ettiklerini belirtmektedir (Tamres vd., 2002).

Bu farklı sonuçlar, psikolojik sağlamlık ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi etkileyen çeşitli faktörler olduğunu göstermektedir. Kültürel, sosyal ve bireysel farklılıklar, bu tür araştırma sonuçlarındaki çeşitliliği açıklayabilir. Bu nedenle, cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini anlamak için daha fazla araştırma ve farklı bağlamlarda incelemeler yapılması gerekmektedir.

Sonuç olarak, araştırmada elde edilen bulgular, katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmaları desteklerken, bazıları ile çelişmektedir. Psikolojik sağlamlık ve cinsiyet arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması için daha fazla araştırma yapılması önemlidir.

Tablo 6'da yer alan bulgulara göre, katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanları ile öğrenim gördükleri bölüm değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. ($p < 0.05$). Bu bulgu, farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman doyumunu açısından farklı sonuçlar olduğunu göstermektedir. Bu sonuç genelde rekreasyon bölümü öğrencilerin lehinedir. Konuyu ele alan diğer araştırmalarla karşılaştırarak bu bulguyu yorumlayabiliriz.

Öncelikle, serbest zaman doyumunu ve akademik bölüm arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmalar, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümden bağımsız olarak benzer serbest zaman doyumunu düzeylerine sahip olduğunu öne sürmektedir. Örneğin, Yaşartürk' ün (2019) yılında üniversite öğrencilerinin özyeterlik ve yaşam doyum düzeylerini incelemek üzere yapmış olduğu araştırmanın sonuçları, bulgularımızla paralellik göstermektedir. Aynı şekilde yapılan araştırmada rekreasyon bölümü öğrencilerinin diğer bölümlere oranla daha

fazla doyuma ulaştığı görülmektedir. Fakat Yaşartürk, Akyüz ve Gönülateş (2019) yılında yine üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu başka bir araştırmada sadece serbest zaman doyumu alt boyutlarından biri olan psikolojik alt boyutunda beden eğitimi öğretmenliği bölümü ile Spor yöneticiliği bölümü arasında beden eğitimi öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencileri lehine anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Bu bulgular, serbest zaman doyumu ile akademik bölüm arasındaki ilişkinin karmaşık olduğunu ve birçok faktörden etkilendiğini göstermektedir. Genel olarak, öğrenim gördükleri bölümden bağımsız olarak öğrencilerin serbest zaman etkinliklerinden benzer düzeyde doyum sağladıkları görülmektedir. Ancak, bu konudaki araştırmaların çeşitliliği, farklı bağlamlarda ve öğrenci gruplarında daha detaylı incelemeler yapılmasının önemini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, çalışmada elde edilen bulgular, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ile serbest zaman doyumu arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı araştırmalarla uyumlu olmasına rağmen, uyumlu olmayan çalışmaların da olduğunu göstermektedir. Özellikle rekreasyon bölümü öğrencilerinin lehine çıkan bu farklılık, öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katılım ve serbest zaman etkinlikleri planlama gibi derslerin bu bölümde ön planda olması ile ilişkili olabilir. Dolayısıyla rekreasyon bölümü öğrencilerinin bu durumu hem eğitim hem de iş olarak görebileceği için aldıkları doyum daha yüksek olabilir.

Tablo 7'de yer alan bulgulara göre, katılımcıların psikolojik sağlık ortalama puanları ile öğrenim gördükleri bölüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Bu bulgu, farklı akademik bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinde farklı olduğunu göstermektedir. Bu konuyu ele alan diğer araştırmalarla karşılaştırarak bu bulguyu yorumlayabiliriz.

Örneğin, Hartley (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, farklı akademik bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, öğrencilerin stresle başa çıkma ve duygusal dayanıklılık gibi psikolojik sağlık bileşenlerinin, öğrenim gördükleri bölümden ziyade bireysel özellikler ve yaşam deneyimleri ile daha yakından ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Diğer yandan, bazı araştırmalar, akademik bölümün psikolojik sağlık üzerinde belirli etkileri olabileceğini öne sürmektedir. Örneğin, Stallman (2010) tarafından yapılan bir

çalışmada, tıp ve mühendislik gibi yüksek stresli bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip olabileceği belirtilmiştir. Farklı şekilde, Aydın ve Egemberdiyeva (2018) yapmış oldukları çalışmada pdr bölümü öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanlarının diğer bölümdeki öğrencilere oranla daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Ancak bu tür farklılıkların genel eğilimler yerine belirli koşullara ve öğrenci gruplarına özgü olabileceği unutulmamalıdır.

Bu bulgular, psikolojik sağlamlık ile öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm arasındaki ilişkinin karmaşık olduğunu ve birçok faktörden etkilendiğini göstermektedir. Genel olarak, öğrenim gördükleri bölümden bağımsız olarak öğrencilerin benzer psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip oldukları görülmektedir. Ancak, yapılan çalışma kapsamında rekreasyon bölümü öğrencilerinin diğer bölümlerde öğrenim görmekte olan öğrencilere göre psikolojik sağlamlık düzeyi daha yüksektir. Bu konu rekreasyon bölümü öğrencilerin diğer bölüm öğrencilerine göre daha az sayıda zor ders içeriklerine sahip olmasıyla da ilişkili olabilir. Bu konudaki araştırmaların çeşitliliği, farklı bağlamlarda ve öğrenci gruplarında daha detaylı incelemeler yapılmasının önemini vurgulamaktadır.

Tablo 8'deki bulgulara göre, katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanlarının "serbest zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?" değişkenine göre karşılaştırılmasında, psikolojik, fiziksel, rahatlama ve estetik alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Ancak, eğitimsel ve sosyal alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Bu anlamlı farklılık, her iki alt boyutta da serbest zaman aktivitelerini grup olarak değerlendiren katılımcıların ortalama puanlarının bireysel değerlendirenlere göre daha yüksek olması ile açıklanabilir.

Bu bulgu, grup olarak gerçekleştirilen serbest zaman aktivitelerinin sosyal ve eğitimsel doyumunu artırdığını gösteren bazı araştırmalarla uyumludur. Chun vd., (2012) tarafından yapılan araştırma, grup aktivitelerinin sosyal etkileşimleri artırarak bireylerin serbest zamanlarından daha fazla doyum sağlamalarına katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Brown ve Frankel (1993), sosyal destek ve grup aktivitelerinin serbest zaman doyumunu üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamış, eğitimsel ve sosyal faaliyetlerde yer alan bireylerin daha yüksek düzeyde doyum sağladığını belirtmişlerdir. Searle vd., (1998) ise, grup aktivitelerinin özellikle sosyal bağlamda bireylerin serbest zaman doyumlarını artırdığını ifade etmektedir.

Öte yandan, bireysel olarak gerçekleştirilen serbest zaman aktivitelerinin de yüksek düzeyde doyum sağlayabileceğini öne süren araştırmalar da bulunmaktadır. Gürkan, Koçak ve Başar (2021) engelli sporcuların serbest zaman doyum düzeyini incelemiş ve tüm alt boyutlarda etkinliklere grup olarak katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Twilley, Hunter ve Morris (2022), tarafından yapılan araştırmada kapalı ve açık alan serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin etkililiğini karşılaştırarak bireysel olarak yapılan doğa sporları aktivitelerinde daha yüksek doyum sağladığı görülmüştür. Aynı şekilde Shin ve You (2013) bireysel ve sosyal serbest zaman aktivitelerinin ergenlerin psikolojik iyilik halleri üzerindeki farklı etkilerini inceleyerek, bireysel serbest zaman etkinliklerinin de uzun vadeli doyum ve stres azaltıcı etkiler sunduğunu belirtmiştir.

Sonuç olarak, Tablo 8'de elde edilen bulgular, grup olarak gerçekleştirilen serbest zaman aktivitelerinin eğitimsel ve sosyal doyum üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı araştırmalarla uyumlu olup, grup aktivitelerinin sosyal etkileşim ve eğitimsel gelişim açısından faydalı olabileceğini düşündürmektedir. Ancak, bireysel aktivitelerin de belirli koşullarda yüksek doyum sağlayabileceği göz ardı edilmemelidir. Bu nedenle, serbest zaman faaliyetlerinin bireysel tercihler ve bağlamlara göre değerlendirilmesi önemlidir.

Tablo 9'da yer alan bulgulara göre, katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının "serbest zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?" değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0.05$). Bu bulgu, serbest zaman aktivitelerinin katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde belirgin bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Bu konuyu ele alan diğer araştırmalarla karşılaştırarak bu bulguyu yorumlayabiliriz.

Öncelikle, psikolojik sağlamlık ve serbest zaman aktiviteleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmalar, serbest zaman aktivitelerinin psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını öne sürmektedir. Örneğin, Toyoshima, Kaneko ve Motohashi (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, çeşitli serbest zaman aktivitelerinin psikolojik stres üzerindeki etkilerini incelemiş, bazı aktivitelerin psikolojik sağlamlık üzerinde sınırlı bir etkisinin olduğunu ve psikolojik dayanıklılığın bireysel farklılıklara daha çok bağlı olduğunu bulmuştur.

Diğer yandan, bazı araştırmalar, belirli serbest zaman aktivitelerinin psikolojik sağlamlık

üzerinde olumlu etkileri olabileceğini öne sürmektedir. Örneğin, Iwasaki ve Mannell (2000) tarafından yapılan bir çalışmada, aktif katılım gerektiren faaliyetlerin psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Ancak bu etkinin genelleştirilemeyeceği ve bireysel farklılıkların önemli olduğu vurgulanmıştır.

Bu bulgular, serbest zaman aktiviteleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin karmaşık olduğunu ve birçok faktörden etkilendiğini göstermektedir. Genel olarak, "serbest zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?" değişkeni ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir fark bulunmaması, serbest zaman aktivitelerinin psikolojik sağlamlık üzerinde belirgin bir etkiye sahip olmadığını düşündürmektedir. Ancak, belirli koşullar altında ve belirli aktivitelerle bu ilişkinin farklılık gösterebileceği unutulmamalıdır.

Sonuç olarak, Tablo 9'da elde edilen bulgular, serbest zaman aktivitelerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı araştırmalarla uyumlu olup, psikolojik sağlamlığın bireysel özellikler ve yaşam deneyimleri ile daha yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Tablo 10'da yer alan bulgulara göre, psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel ve rahatlama alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Tukey testi sonucuna göre, psikolojik alt boyutunda, her gün katılan ve 1-2 gün katılanlar arasında her gün katılanlar lehine. Eğitimsel alt boyutunda her gün katılan 1-2 gün katılan, 3-5 gün katılanlar arasında her gün katılanlar lehine, sosyal alt boyutunda 3-5 gün katılan ve 1-2 gün katılanlar arasında 3-5 gün katılanlar lehine, fiziksel ve rahatlama alt boyutları arasında 1-2 gün, 3-5 gün ve her gün serbest zaman aktivitelerine katılanlar arasında her gün serbest zaman aktivitelerine katılan katılımcılar lehine olduğu görülmüştür. Estetik alt boyutunda ise istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir ($p > 0.05$).

Bu bulgu, literatürdeki bazı araştırmalarla uyumlu olup, düzenli serbest zaman etkinliklerine katılımın bireylerin çeşitli doyum alanlarında olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Csikszentmihalyi (1990) tarafından yazılmış olan çalışmalarda önemli yer edinen akış kitabı serbest zaman aktivitelerinin kişisel ilgi ve yoğunlaşma gerektirdiğinde daha yüksek doyum sağlayabileceğini öne sürmektedir ve akış teorisiyle bireysel aktivitelerin doyum üzerindeki etkilerini açıklar.

Öte yandan, serbest zaman doyumunun sadece katılım sıklığı ile değil, aynı zamanda bireylerin kişisel tercihlerine ve aktivitelerin niteliğine bağlı olduğunu öne süren araştırmalar da bulunmaktadır. Mannell ve Kleiber (1997), serbest zaman doyumunun bireysel tercihler ve aktivitelerin niteliği ile ilişkili olabileceğini belirtmektedir.

Sonuç olarak, Tablo 10' da elde edilen bulgular, serbest zaman aktivitelerine düzenli katılımın psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel ve rahatlama doyumunu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı araştırmalarla uyumlu olup, düzenli katılımın bireylerin genel doyum ve iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Ancak, serbest zaman doyumunun bireysel tercihler ve aktivitelerin niteliği ile de ilişkili olabileceği göz ardı edilmemelidir.

Tablo 11'de yer alan bulgulara göre, katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının "haftada kaç gün serbest zaman etkinliğine katılıyorsunuz?" değişkenine göre karşılaştırılmasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Bu sonuç, serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığının katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde belirgin bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Fakat literatürde bu durum tam tersi olarak görülmektedir.

Serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin psikolojik açıdan daha sağlıklı olduğu ve kültürel veya sportif fark etmeksizin aktivitelere katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin daha yüksek olduğu literatürde farklı araştırmalarda görülmüştür (Conway, Woodard ve Zubrod, 2020; Chan vd., 2020).

Sonuç olarak, çalışmanızda elde edilen bulgular, serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığının psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını göstermektedir.

Tablo 12'de yer alan bulgulara göre, katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanları ile serbest zaman doyum ortalama puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, psikolojik sağlamlık ortalama puanı ile serbest zaman doyumunun psikolojik alt boyutunda ($r= ,433$), pozitif yönlü orta düzeyde, eğitim alt boyutu ile ($r= ,306$) pozitif yönlü orta düzeyde, sosyal alt boyutu ile pozitif yönlü orta düzeyde ($r= ,337$), fiziksel alt boyutunda ($r= ,280$) pozitif ($r= ,280$) pozitif yönlü düşük düzeyde, rahatlama alt boyutunda pozitif yönlü orta düzeyde ($r= ,316$), estetik alt boyutu ile pozitif yönlü orta düzeyde ($r= ,370$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Bu bulgu, serbest zaman doyumu alt boyutlarının bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerinde belirli düzeyde etkili olabileceğini göstermektedir. Literatürde bu bulguları destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, Takiguchi vd., (2022) serbest zaman aktivitelerinin ruh sağlığına katkı sağladığını ve psikolojik sağlamlık ile olan ilişkisini incelemiştir. Sato, Jordan ve Funk (2014) ise fiziksel olarak aktif serbest zamanın bireylerin yaşam kalitesini artırdığı ve psikolojik sağlığa olumlu etkiler yaptığı bulunmuştur. Ayrıca, Koo ve Lee (2013) "baby boomer" kuşağının serbest zaman spor etkinliklerine katılım motivasyonlarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini incelemiş ve anlamlı ilişkiler olduğunu öne sürmüştür. Ek olarak Futbol hakemleri üzerinde yapılan bir araştırmada psikolojik sağlamlık ile serbest zaman doyumu arasında, estetik, eğitimsel ve psikolojik alt boyutta anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir (Kural ve Aydın, 2023).

Sonuç olarak, Tablo 12'de elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlık ile serbest zaman doyumunun bazı alt boyutları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı araştırmalarla uyumlu olup, serbest zaman aktivitelerinin bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerinde belirli düzeyde olumlu etkiler yaratabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 13' de ise öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordanmasına yönelik analiz sonuçlarına göre, serbest zaman doyum alt boyutlarının anlamlı yprdayıcı bir güce sahip olduğu söylenebilir. Psikolojik sağlamlığa ait toplam varyansın %21'inin serbest zaman doyumu ile açıklandığı ifade edilebilir. Literatürde yapılan araştırmalar doğrultusunda elde edilen sonuçlar çeşitli araştırma sonuçları ile örtüşmektedir. Chun vd., (2012)' de yapmış oldukları çalışmada serbest zaman faaliyetlerine katılımın bireylerde daha güçlü bir hayat amacı hissini desteklediğini ve psikolojik sağlamlık için güçlü bir prediktör olduğunu öne sürmüştür. Pearson (1988) ise iş ve serbest zaman doyumunun psikolojik sağlık üzerinde önemli pozitif etkilerinin ortaya koyarak, serbest zaman doyumunun stres altındaki bireylerde psikolojik dayanıklılığı artırdığını rapor etmiştir. Ayrıca, Takiguchi vd., (2022) se serbest zaman etkinliklerinin bireylerde daha güçlü bir hayat amacı hissini destekleyerek ruh sağlığına katkı sağladığını ve psikolojik sağlamlık için önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Literatürde yapılmış sonuçlara göre, serbest zaman doyumunun psikolojik sağlamlık açısından önemli bir kaynak olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırmanın sonuçları, serbest zaman doyumunun psikolojik sağlamlığın %21'inin açıkladığını göstermiştir. Bu bulgu literatürde serbest zaman doyumunun bireyin psikolojik

dayanıklılığı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu öne süren çalışmalarla uyumludur. Ancak, serbest zaman doyumunun farklı alt boyutlarının psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı etkileri bulunmuştur. Eğitimsel ve estetik doyumun, bireyin kendini geliştirme ve estetik haz olma yoluyla psikolojik sağlamlığını destekleyebileceği yorumunda bulunulabilir. Psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik müdahalelerde, bireylerin farklı serbest zaman doyum alanlarında tatmin olmalarının teşvik edilmesi, psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmeye katkı sağlayabilir.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde analizler sonucunda elde edilen sonuçların açıklanmasına yönelik bilgilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç

Yapılan araştırmanın bu kısmında; araştırmanın ana hatlarıyla kısa bir özeti verilerek, yapılan analizlerden elde edilen bulgulardan ortaya çıkan sonuçlar paylaşılacaktır. Elde edilen sonuçlar üzerinden ise önerilere yer verilecektir. Bu çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman doyumu ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analizler sonucunda, serbest zaman doyumunun tüm alt boyutları ile psikolojik sağlık arasında orta ve düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu durum, serbest zaman aktivitelerinin bireylerin genel psikolojik sağlık düzeylerine olumlu katkılar sağladığını göstermektedir. Özellikle günlük olarak serbest zaman aktivitelerine katılan öğrencilerin, bu aktivitelerden daha yüksek düzeyde doyum sağladığı ve bunun da psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı görülmektedir.

Bununla birlikte, psikolojik sağlamlığın yordanmasına ilişkin yapılan analizler neticesinde serbest zaman doyumun psikolojik sağlamlığın %21'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat eğitimsel ve estetik gibi alt boyutlarda anlamlı ilişkilerin gözlenememesi, serbest zaman aktivitelerinin her boyutunun psikolojik sağlık üzerinde aynı etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Eğitsel ve estetik boyutlardaki aktivitelerin bireylerin psikolojik sağlamlığına doğrudan katkı sağlamaması, bu aktivitelerin kişisel gelişim ve sağlık açısından önemli olmasına rağmen, psikolojik dayanıklılık üzerinde sınırlı bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir.

Çalışmanın sonuçları, literatürdeki bazı araştırmalarla uyumludur ve serbest zaman aktivitelerinin bireylerin genel iyilik hali ve psikolojik sağlamlığı üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir. Ancak, serbest zaman doyumu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin karmaşık olduğu ve bireysel farklılıkların bu ilişkide önemli rol oynayabileceği de vurgulanmalıdır. Bu nedenle, serbest zaman faaliyetlerinin bireysel ihtiyaçlara ve tercihlere göre değerlendirilmesi önemlidir.

Yapılan analizler sonucunda;

Katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanları ile cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanları ile öğrenim gördükleri bölümler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Bu anlamlı farklılıkların psikolojik, eğitimsel, fiziksel ve rahatlama alt boyutunda olduğu görülmüştür. Sosyal ve estetik alt boyutunda istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey testi sonucunda, psikolojik ve eğitimsel alt boyutunda rekreasyon bölümü öğrencileri ile antrenörlük eğitimi öğrencileri arasında rekreasyon bölümü öğrencilerinin lehine, fiziksel alt boyutunda rekreasyon öğrencileri ile spor yöneticiliği öğrencileri arasında rekreasyon öğrencileri lehine, rahatlama alt boyutunda ise rekreasyon öğrencileri ve diğer bölümdeki öğrenciler arasında rekreasyon bölümü öğrencileri lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanları ile öğrenim gördükleri bölüm arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Post Hoc Tukey testi sonuçlarına göre; rekreasyon bölümü öğrencileri ile diğer bölümlerde öğrenim gören öğrenciler arasında rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanlarının serbest zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucuna göre, psikolojik, fiziksel, rahatlama ve estetik alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Öte yandan eğitimsel ve sosyal alt boyut da ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Ortaya çıkan bu anlamlı farklılık ise her iki alt boyut da serbest zaman aktivitelerini grup olarak değerlendiren katılımcıların ortalama puanlarının bireysel değerlendirenlere göre daha yüksek olması ile açıklanabilir.

Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının serbest zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz? değişkenine göre istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0.05$).

Katılımcıların serbest zaman doyum ortalama puanlarının haftada kaç gün serbest zaman etkinliğine katılıyorsunuz? değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA analizi sonuçlarına göre; psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel ve rahatlama alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Tukey testi sonucuna göre, psikolojik alt boyutunda, her gün katılan ve 1-2 gün katılanlar arasında her gün katılanlar lehine. Eğitimsel alt boyutunda her gün katılan 1-2 gün katılan, 3-5 gün katılanlar arasında her gün katılanlar lehine, sosyal alt boyutunda 3-5 gün katılan ve 1-2 gün katılanlar arasında 3-5 gün katılanlar lehine, fiziksel ve rahatlama alt boyutlar arasında 1-2 gün, 3-5 gün ve her gün serbest zaman aktivitelerine katılanlar arasında her gün serbest zaman aktivitelerine katılan katılımcılar lehine olduğu görülmüştür. Estetik alt boyutunda ise istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının haftada kaç gün serbest zaman etkinliğine katılıyorsunuz? değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü ANOVA analizi sonucuna göre, istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Katılımcıların psikolojik sağlamlık ortalama puanları ile serbest zaman doyum ortalama puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinde, psikolojik sağlamlık ortalama puanı ile serbest zaman doyumunun psikolojik alt boyutunda ($r= ,433$), pozitif yönlü orta düzeyde, eğitimsel alt boyutu ile ($r= ,306$) pozitif yönlü orta düzeyde, sosyal alt boyutu ile pozitif yönlü orta düzeyde ($r= ,337$), fiziksel alt boyutunda ($r= ,280$) pozitif ($r= ,280$) pozitif yönlü düşük düzeyde, rahatlama alt boyutunda pozitif yönlü orta düzeyde ($r= ,316$), estetik alt boyutu ile pozitif yönlü orta düzeyde ($r= ,370$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarında, psikolojik alt boyutunun ($\beta= ,424$; $t= 4,612$; $p=,000$), eğitimsel alt boyutunun ($\beta= -,226$; $t= -2,056$; $p=,041$) ve estetik alt boyutunun ($\beta= ,215$; $t= 2,457$; $p=,015$) anlamlı yordayıcı bir güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlığa ait toplam varyansın %21' inin serbest zaman doyumunu ile

açıklandığı ifade edilebilir.

5.2. Öneriler

- Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine yönelik serbest zaman etkinlikleri planlanırken, psikolojik, sosyal, rahatlama ve estetik boyutlara daha fazla odaklanılmalıdır. Bu etkinliklerin, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını artırmada daha etkili olduğu görülmektedir.
- Eğitsel ve fiziksel aktivitelerin de serbest zaman programlarına dahil edilmesi önemlidir, ancak bu aktivitelerin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini artırmak için bireysel tercihler ve ilgi alanları dikkate alınmalıdır.
- Üniversiteler, öğrencilerin serbest zamanlarını daha verimli değerlendirebilmeleri için çeşitli destek hizmetleri sunmalıdır. Bu hizmetler, rehberlik ve danışmanlık, spor ve fiziksel aktiviteler için tesisler ve sosyal etkinlikler gibi çeşitli alanlarda olabilir.
- Gelecekte yapılacak araştırmalarda, serbest zaman doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması için farklı bağlamlar ve öğrenci grupları üzerinde çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmalar, serbest zaman aktivitelerinin bireysel ve grup düzeyinde etkilerini daha ayrıntılı olarak ortaya koyabilir.

KAYNAKLAR

- Acar, K., ve Yılmaz, A. K. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 25-35.
- Adam, B. (2013). *Time and social theory*. John Wiley & Sons.
- Ağırkaya, K., ve Erdem, R. (2023). Psikolojik sağlamlık: Sağlık çalışanları açısından bir değerlendirme. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 656-678. <https://doi.org/10.47097/piar.1254928>
- Akçınar, S. (2014). *Örgütsel Zaman Yönetimi ve Etkin Zaman Kullanımı*. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Akdeniz, H., Savtekin, G., ve Köylü, K. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının, Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52. <https://doi.org/10.52272/srad.927472>
- Ardahan F., ve Lapa T.Y. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4): 129-136.
- Argan, M., Yüncü, D., Coşkun, İ. O., Sevil, T., Özel, Ç. H., Yüncü, H. R., ve Şimşek, K. Y. (2013). Rekreasyon yönetimi. *Anadolu Üniversitesi Web-ofset Tesisleri, Eskişehir*.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12. <https://doi.org/10.12984/eed.23397>
- Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydoğan, F. (2019). *Medya ve Serbest Zaman*. İstanbul: Der Yayınları.
- Ayyıldız T. (2015). *Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Beard, J.G., ve Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33. <https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416>
- Bergmann, W. (1992). The problem of time in sociology: An overview of the literature on the state of theory and research on the Sociology of Time', 1900-82. *Time & Society*, 1(1), 81-134. <https://doi.org/10.1177/0961463X92001001007>

- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A., Chen, S., & Galatzer-Levy, I. R. (2023). Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*, 2(11), 663-675. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00233-5>
- Brooks, R. B. ve Goldstein, S. (2003). *Power of resilience*. McGraw-Hill Companies.
- Brown, B., ve Frankel, B. (1993). Activity through the years: Leisure, leisure satisfaction, and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10(1), 1-17. <https://doi.org/10.1123/ssj.10.1.1>
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*, Ankara: Pegem A Yayıncılık
- Calasanti, T., Carr, D., Homan, P., & Coan, V. (2021). Gender disparities in life satisfaction after retirement: the roles of leisure, family, and finances. *The Gerontologist*, 61(8), 1277-1286. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab015>
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26. <https://doi.org/10.1080/03069880412331335939>
- Campbell-Sills, L., ve Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Chan, D.K.C., Zhang, C.Q., ve Weman-Josefsson, K. (2020). Why people failed to adhere to COVID-19 preventive behaviors? Perspectives from an integrated behavior change model. *Infection Control and Hospital Epidemiology*, 15, 1-2 <https://doi.org/10.1017/ice.2020.245>
- Chun, S., Lee, Y., Kim, B., ve Heo, J. (2012). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to stress-related growth. *Leisure Sciences*, 34(5), 436-449. <https://doi.org/10.1080/01490400.2012.714704>
- Cioban, G. L., ve Slusariuc, G. C. (2014). The effect of leisure time on touristic resources and on the quality of life. *Ecoforum Journal*, 3(1), 14.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., ve Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>

- Connor, K. M., ve Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Conway, L.G., Woodard, S.R., ve Zubrod, A. (2020). Social psychological measurements of Covid-19: coronavirus perceived threat, government response, impacts, and experiences questionnaires. *PsyArXiv Preprints*, <https://doi.org/10.31234/osf.io/z2x9a>
- Creswell, J. W. (2015). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson Education, Inc.
- Czikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Çakıroğlu, S., Yavuz, E., Arpacıoğlu, S. (2023). Sınav Kaygısı ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü. *J Cogn Behav Psychother Res*; 12(1), 10-18. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.114077>
- Demir, M., ve Demir, S. S. (2014). İşgörenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Denovan, A., ve Macaskill, A. (2017). Stress, resilience and leisure coping among university students: applying the broaden-and-build theory. *Leisure Studies*, 36(6), 852-865. <https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1240220>
- Doğan, İ. (2014). *Sosyoloji Kavramlar ve Sorunlar*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Doğan, M., Elçi, G., ve Gürbüz, B. (2022). Egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 73-82. <https://doi.org/10.32706/tusbid.947274>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190. <https://doi.org/10.17755/esosder.816639>
- Elaziz, M. F. (2021). *Din, tüketim ve serbest zaman ilişkisi: Muhafazakâr oteller örneği*. Doktora Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Türkiye.
- Er, B., ve Gürbüz, P. G. (2021). Uluslararası spor organizasyonlarında gönüllü motivasyonu ile serbest zaman doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 152-172. <https://doi.org/10.25307/jssr.906958>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W.W. Norton & Company.

- Erkoç, B., ve Danış, M. Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Fossion, P., Leys, C., Kempenaers, C., Braun, S., Verbanck, P., ve Linkowski, P. (2013). Depression, anxiety and loss of resilience after multiple traumas: an illustration of a mediated moderation model of sensitization in a group of children who survived the Nazi Holocaust. *Journal of affective disorders*, 151(3), 973-979. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.08.018>
- Fritz, J., de Graaff, A. D., Caisley, H., van Harmelen, A., ve Wilkinson, P. (2018). A systematic review of amenable resilience factors that moderate and/or mediate the relationship between childhood adversity and mental health in young people. *Frontiers in Psychiatry*, 9 <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00230>
- Fuchs, T. (2018). The cyclical time of the body and its relation to linear time. *Journal of Consciousness Studies*, 25(7-8), 47-65.
- Gloria, C. T., ve Steinhardt, M. (2016). Relationships among positive emotions, coping, resilience, and mental health. *Stress and Health*, 32(2), 145-156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>
- Gökçe, H., ve Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Grondin, S. (2001). From physical time to the first and second moments of psychological time. *Psychological bulletin*, 127(1), 22-44. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.22>
- Güloğlu, B., ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gürbüz, B. (2017). *The conception and perception of leisure in Turkey*. In K. Henderson, & A. Sivan (Eds), *Leisure from International Voices*, Champaign, IL: Sagamore Publishing.
- Gürkan, R. K., Koçak, F., ve Başar, A. (2021). Engelli sporcularda psikolojik iyi oluş ve serbest zaman doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 7(2), 73-83. <https://doi.org/10.18826/ijsets.890800>
- Hartley, M. T. (2011). Examining the relationships between resilience, mental health, and academic persistence in undergraduate college students. *Journal of American college health*, 59(7), 596-604. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.515632>
- Havitz, M.F. ve Mannell, R.C. (2005). Enduring Involvement, Situational Involvement, and Flow in Leisure and Non-Leisure Activities. *Journal of Leisure Research*. 37(2): 152-177.
- Iwasaki, Y., ve Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163-181. <https://doi.org/10.1080/01490409950121843>

- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 123-129.
- Jenkins, J. M., Pigram, J. J. (2003). *Encyclopedia Of Leisure And Outdoor Recreation*. London And New York: Routledge, Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203647394>
- Karaca, A.A. (2015). *Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Kımtır, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 574-605. <https://doi.org/10.21733/ibad.805481>
- Koo, J. E., ve Lee, G. U. (2013). The relationship of baby boomers' participation motivation in leisure sports with recovery resilience and life satisfaction. *Journal of exercise rehabilitation*, 9(2), 263. <https://doi.org/10.12965/jer.130009>
- Králik, R. (2023). The influence of family and school in shaping the values of children and young people in the theory of free time and pedagogy. *The Journal of Education, Culture, and Society*, 14(1), 249-268. <https://doi.org/10.15503/jecs2023.1.249.268>
- Kural, S., ve Aydın, F. (2023). Futbol Hakemlerinin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlık İlişkisinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(1). <https://doi.org/10.33468/sbsebd.327>
- Lee, Y. K. (2023). Gender differences in leisure: from the relationship between leisure type-time and time use satisfaction in Korea. *World Leisure Journal*, 65(1), 79-100. <https://doi.org/10.1080/16078055.2022.2136746>
- Mannell, R. C., ve Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- Mannell, R. C., ve Kleiber, D. A. (2020). *Psychology of leisure*. In *Routledge handbook of leisure studies* (pp. 40-51). Routledge.
- McLoyd, V. (1990). The impact of economic hardship on black families and children: Psychological distress, parenting, and socioemotional development. *Child Development*, 61(2), 311-346. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1990.tb02781.x>
- Mihailović, D. T., Balaž, I., ve Kapor, D. (2017). *Time in philosophy and physics*. In *Developments in Environmental Modelling* (Vol. 29, pp. 43-50). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-63918-9.00005-3>
- Nichols, H., ve Hall, G. S. (1891). The psychology of time. *The American Journal of Psychology*, 4(1), 60-112. <https://doi.org/10.2307/1412061>

- Oğuz, C. (2021). Serbest Zaman ve Gündelik Hayat Sosyolojisi Bağlamında “Dijital Huzursuzluk”: İletişimin ve Zamanın Hızına Yetişme Endişesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 9(28), 104-113. <https://doi.org/10.33692/avrasyad.926688>
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., ve Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 127, 54-60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>
- Özdiñç, S., ve Turan, F. N. (2019). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde kas iskelet sistemi problemleri ile fiziksel aktivite ve stres düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(2), 247-255. <https://doi.org/10.17681/hsp.434594>
- Özer, E., ve Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.
- Pearson, Q. M. (1998). Job Satisfaction, Leisure Satisfaction, and Psychological Health. *Career Development Quarterly*, 46, 416-426. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1998.tb00718.x>
- Ramirez, E. R. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42, 73-82
- Reichel-Dolmatoff, G. (1982). Astronomical models of social behavior among some Indians of Colombia. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 385(1), 165-181. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1982.tb34264.x>
- Ren, Y., Allenmark, F., Müller, H. J., & Shi, Z. (2020). Logarithmic encoding of ensemble time intervals. *Scientific Reports*, 10(1), 18174. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-75191-6>
- Roberts, K. (2010). *Sociology of leisure*. Sociopedia. isa, 1-13.
- Rodríguez-Bravo, A. E., De-Juanas, Á., & García-Castilla, F. J. (2020). Effect of physical-sports leisure activities on young people’s psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 11, 543951. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.543951>
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598–611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- Sato, M., Jordan, J. S., & Funk, D. C. (2014). The role of physically active leisure for enhancing quality of life. *Leisure sciences*, 36(3), 293-313. <https://doi.org/10.1080/01490400.2014.886912>
- Searle, M. S., Mahon, M. J., Iso-Ahola, S. E., Adam Sdrolas, H. L., ve van Dyck, J. (1998). Examining the long term effects of leisure education on a sense of independence and psychological well-being among the elderly. *Journal of Leisure Research*, 30(4), 331-340. <https://doi.org/10.1080/00222216.1998.11949836>

- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524. <https://doi.org/10.37217/tebd.716151>
- Serdar, E., Demirel, M., Harmandar-Demirel, D., Donuk, B. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *The Journal Of Social Sciences*, 28(28), 429-438. <https://doi.org/10.16990/SOBIDER.4412>
- Serdar, E., ve Demirel, M. (2020). Algılanan Stres ile Serbest Zaman Doyumu Arasındaki İlişki: Spor Bilimleri Öğrencileri Örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 54-64.
- Shin, K., ve You, S. (2013). Leisure Type, Leisure Satisfaction and Adolescents' Psychological Wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7(1), 53-62. <https://doi.org/10.1017/prp.2013.6>
- Siyahtaş, A., ve Donuk, B. (2021). Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Yalnızlık Düzeyleri ile Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 1-18.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15, 194-200.
- Sönmez, A., ve Gürbüz, B. (2022). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumu ile üniversite yaşamına uyum ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 10(20), 481-502. <https://doi.org/10.18009/jcer.1120672>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian psychologist*, 45(4), 249-257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>
- Şahin, M., Yetim, A. A., ve Çelik, A. (2019). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 5(5 Issue 8), 373-380. <https://doi.org/10.9761/jasss.405>
- Tabachnick, B. G. (2007). *Experimental designs using ANOVA*. Thomson/Brooks/Cole.
- Takiguchi, Y., Matsui, M., Kikutani, M., ve Ebina, K. (2022). The relationship between leisure activities and mental health: The impact of resilience and COVID-19. *Applied Psychology. Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12394>
- Tamres, L. K., Janicki, D., ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Toyoshima, M., Kaneko, Y., ve Motohashi, Y. (2016). Leisure-time activities and psychological distress in a suburban community in Japan. *Preventive Medicine Reports*, 4, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.04.007>

- Tugade, M. M., ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Twilley, D., Hunter, H., ve Morris, L. (2022). Investigating Recreation Activity Type on College Students' Subjective Well-being and Leisure Satisfaction. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 3(2), 175-192. <https://doi.org/10.53016/jerp.v3i2.73>
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin Mutluluk ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal Of International Social Research*, 13(73).
- Uluöz, E. (2019). Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında yapılan rekreasyon konulu doktora tezlerinin içerik analizi yöntemi ile incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 72-92.
- Wang, Y., Xu, W., ve Luo, F. (2016). Emotional resilience mediates the relationship between mindfulness and emotion. *Psychological Reports*, 118, 725-736. <https://doi.org/10.1177/0033294116649707>
- Wearden, J. H., ve Jones, L. A. (2007). Is the growth of subjective time in humans a linear or nonlinear function of real time? *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 60(9), 1289-1302. <https://doi.org/10.1080/17470210600971576>
- Wei, X., Huang, S., Stodolska, M., ve Yu, Y. (2015). Leisure time, leisure activities, and happiness in China: Evidence from a national survey. *Journal of leisure research*, 47(5), 556-576. <https://doi.org/10.18666/jlr-2015-v47-i5-6120>
- Yasartürk, F. (2019). Analysis of the Relationship between the Academic Self-Efficacy and Leisure Satisfaction Levels of University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3), 106-115. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i3.3988>
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., ve Gönülateş, S. (2019). The investigation of the relationship between university students' levels of life quality and leisure satisfaction. *Universal Journal of Educational Research* Vol. 7(3), pp. 739- 745 <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070313>
- Yetim, G., ve Mirze, F. (2021). Türkiye’de 2009-2020 Yılları Arasında Öğretmenler ile Yapılan Serbest Zaman Konulu Bilimsel Çalışmaların İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 136-148. <https://doi.org/10.33689/spormetre.874692>

EKLER

EK 1. Etik Kurul Onayı



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-23688910-050.01.04-2300026226
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik
Kurulu Onay Belgesi

16.03.2023

Protokol No:	2023-SBB-0129
Araştırmanın Başlığı:	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumu Ve Psikolojik Sağlamlık İlişkilerinin İncelenmesi (Bartın İli Örneği)
Proje Yürütücüsü:	Ali Asker RECEP
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	2.03.2023
Karar Tarihi:	16.03.2023
Toplantı No:	06

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 16.03.2023 tarihli ve 06 numaralı toplantıda 2023-SBB-0129 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

EK 2. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı, Bu araştırma bilimsel bir çalışma için yapılmaktadır. Sonuçlar sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Aşağıda sadece sizinle ilgili bir takım genel bilgiler yer almaktadır. Lütfen her ifadeyi size uygunluk derecesine göre işaretleyiniz. Bu soruları içtenlikle cevaplandırmanız araştırmanın amacı açısından büyük önem taşımaktadır. Lütfen her bir soruyu boş bırakmadan cevaplandırınız.
Yaşınız:
Cinsiyet: Erkek () Kadın ()
Öğrenim Gördüğünüz Bölüm: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği () Antrenörlük Eğitimi () Spor Yöneticiliği () Rekreasyon ()
Kaçıncı Sınıfsınız: 1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf ()
Serbest Zamanlarınızı Nasıl Değerlendiriyorsunuz? Bireysel () Grup ()
Haftada kaç gün serbest zaman etkinliğine katılıyorsunuz? 1-2 gün () 3-5 gün () Her gün ()

EK 3. Ölçek İzinleri

Ali merhaba, ölçeği etik kurallar çerçevesinde kaynak göstererek, üçüncü şahıslarla paylaşmadan kullanmada sakınca yoktur.

ölçekte ters puanlama yoktur, toplam puanla ve alt boyutlu olarak kullanabilirsiniz. Kolaylıklar dilerim

/

1

2

09.12.2022 17:17, Ali Asker RECEP yazmış:

Sayın hocam, öncelikle iyi çalışmalar diliyorum.

Ben, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde yüksek lisans öğrencisiyim.

"Serbest Zaman Doyum Ölçeği"nin Türkçe Geçerlilik Güvenirlilik Çalışması" başlıklı çalışmanızı uygun görmeniz halinde kullanmak istiyorum.

Ölçeğin kullanımına izin vermeniz durumunda ölçeğin manuel hali, ölçek maddeleri vs. bana gönderebilerseniz çok sevinirim.

Saygılarımla.



Merhaba,

Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

02.12.2022, 12:59, "Ali Asker RECEP"

Sayın hocam, öncelikle iyi çalışmalar diliyorum.

Ben, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde yüksek lisans öğrencisiyim.

"Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği"nin Türkçe Geçerlilik Güvenirlilik Çalışması" başlıklı çalışmanızı uygun görmeniz halinde kullanmak istiyorum.

Ölçeğin kullanımına izin vermeniz durumunda ölçeğin manuel hali, ölçek maddeleri vs. bana gönderebilerseniz çok sevinirim.

Saygılarımla.

EK 4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

EK 5. Serbest Zaman Doyum Ölçeği

SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ	Neredeyse hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Çoğu kez doğru	Neredeyse her zaman doğru
Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir. (PSİKOLOJİK)					
Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar. (PSİKOLOJİK)					
Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir. (PSİKOLOJİK)					
Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım. (PSİKOLOJİK)					
Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır. (EĞİTİMSEL)					
Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar. (EĞİTİMSEL)					
Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur. (EĞİTİMSEL)					
Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur. (EĞİTİMSEL)					
Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum. (SOSYAL)					
Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir. (SOSYAL)					
Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır. (SOSYAL)					
Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım. (SOSYAL)					
Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur. (RAHATLAMA)					
Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur. (RAHATLAMA)					
Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur. (RAHATLAMA)					
Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim. (RAHATLAMA)					
Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır. (FİZİKSEL)					
Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım. (FİZİKSEL)					
Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım. (FİZİKSEL)					
Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur. (FİZİKSEL)					
Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir. (ESTETİK)					
Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir. (ESTETİK)					
Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir. (ESTETİK)					
Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir. (ESTETİK)					

ÖZGEÇMİŞ

