

**T.C.**  
**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

**SERBEST ZAMAN KATILIMI, PSİKOLOJİK  
İYİ OLMA VE SERBEST ZAMAN ENGELLERİ  
İLE BAŞ ETME STRATEJİLERİNİN  
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE  
İNCELENMESİ**

**Ahmet Ali KARACA**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Antalya, 2015**

**T.C.**  
**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı**

**SERBEST ZAMAN KATILIMI, PSİKOLOJİK  
İYİ OLMA VE SERBEST ZAMAN ENGELLERİ  
İLE BAŞ ETME STRATEJİLERİNİN  
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE  
İNCELENMESİ**

**Ahmet Ali KARACA**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı**  
**Yrd. Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA**

**“Kaynakça Gösterilerek Tezimden Yararlanılabilir”**

**Antalya, 2015**

**Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne;**

Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri programında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. 08/07/2015

**Tez Danışmanı** : Yrd. Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA  
Akdeniz Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
Rekreasyon Anabilim Dalı

**Üye** : Yrd. Doç. Dr. Evren TERCAN KAAS  
Akdeniz Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

**Üye** : Yrd. Doç. Dr. Ahmet ŞAHİN  
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı

**ONAY:**

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yöneti Kurulu'nun ...../...../..... tarih ve ...../..... sayılı kararı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Özgül ALPER

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi olma durumlarının, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin ve serbest zaman egzersiz katılımlarının ayrıca serbest zaman egzersizlerine katılım düzeylerine göre psikolojik iyi olma durumlarının ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek ve öğrencilerin psikolojik iyi olma durumları, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz katılımları arasındaki ilişkiyi saptamaya yöneliktir.

Araştırmanın evrenini Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Fakültelerde, Yüksekokullarda ve Meslek Yüksekokullarında öğrenim gören 10.233 kadın, 11.595 erkek toplam 21.828 öğrenci oluştururken örnekleme ise rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 400 kadın ( $Ort_{yaş}=19.48\pm 1.62$ ), 400 erkek ( $Ort_{yaş}=19.98\pm 2.25$ ), toplam 800 ( $Ort_{yaş}=19.73\pm 1.98$ ) öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak; bireylerin serbest zaman içerisinde egzersiz aktifliğini ölçmek amacıyla 1985'te Godin and Shephard (92) tarafından geliştirilen "Serbest Zaman Egzersiz Anketi" nin Türkçe adaptasyon çalışması, Yerlisu Lapa ve Yağar (93) tarafından yapılmıştır. Katılımcıların psikolojik iyi olma durumlarını ölçmek amacıyla Ryff (23) tarafından geliştirilen ve Akın tarafından (94) Türk kültürüne uyarlanan "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri" ve katılımcıların serbest zamanlarında karşılaştıkları engellerle baş etmek için geliştirdikleri stratejilerinin düzeyini belirlemek amacıyla, Hubbard and Mannell (70) tarafından geliştirilen, Elkins (81) tarafından rekreasyonel kampüs sporlarına modifiye edilen ve Beggs et al. (95) tarafından geçerliği doğrulanan, Türk üniversite öğrenciler için Türkçe adaptasyonu Yerlisu Lapa (96) tarafından gerçekleştirilen "Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği" kullanılmıştır.

Araştırmada tanımlayıcı istatistik dışında, çıkarımsal istatistiği ve farklılığı tespit etmek için homojenlik ve normal dağılım koşulları yerine gelmediğinden parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis Varyans Analizi uygulanmıştır. Korelasyon katsayıları ise normal dağılım olduğunda Pearson çarpım-moment korelasyon katsayısı, normal dağılım olmadığında Spearman'ın sıralama korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Ayrıca nitel verilerde korelasyon Pearson Ki Kare testi ile hesaplanmıştır. Sonuçlar .05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Toplanan veriler, SPSS 18.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Sonuç olarak; üniversitede öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi olma durumları ve alt boyutları hem serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri hem de serbest zaman egzersiz katılımlarıyla pozitif doğrusal yönde ilişki göstermektedir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi olma durumlarının bazı alt boyutları ve serbest zaman egzersizine katılımları anlamlı şekilde farklılık gösterirken, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri farklılık göstermemektedir. Serbest zaman egzersiz katılım düzeylerine (hafif, orta, yüksek şiddette) göre ise, psikolojik iyi olma durumlarının bazı alt boyutları ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri farklılık göstermektedir. Bu sonuçlara göre; kadınların psikolojik iyi olma durumları anlamlı fark çıkan alt boyutlarda daha yüksek iken serbest zaman egzersiz katılımları erkeklere göre daha düşüktür. Serbest zaman egzersiz katılım şiddeti hafif ve yüksek olan bireylerin psikolojik iyi olma durumları anlamlı fark çıkan alt boyutlarda daha yüksektir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik İyi Olma, Serbest Zaman Egzersizi, Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri, Üniversite Öğrencileri

## ABSTRACT

The aim of this study is to determine whether psychological well-being statuses of university students according to their genders, their leisure negotiation strategies and their leisure exercise participation and also, their psychological well-being with respect to participation level to leisure exercises and their leisure negotiation strategies have been differentiated or not and detect the relationship between psychological well-being, leisure negotiation strategies and leisure time exercise participation of students.

Population of the study consisted of a 21.828 students as 10.233 females and 11.595 males having education in faculties, schools and vocational schools while sample consisted of 400 females ( $M_{age}=19.48\pm 1.62$ ), 400 males ( $M_{age}=19.98\pm 2.25$ ) making 800 ( $M_{age}=19.73\pm 1.98$ ) students at total selected with random sampling method.

In the study, Turkish adaptation study of "Leisure Exercise Questionnaire" developed by Godin and Shephard (92) in 1985 with the purpose of measuring activity within leisure time of individuals was made by Yerlisu Lapa ve Yağar (93). "Psychological Well-being Scales" developed by Ryff (23) and adapted to Turkish culture by Akin (94) was used with the purpose of measuring psychological well-being of participants, and "Leisure Negotiation Strategies Scale" was used developed by Hubbard and Mannell (70), modified to recreational campus sports by Elkins (81), validated by Beggs et al. (95) and adapted to Turkish for Turkish university students by Yerlisu Lapa (96) with the purpose of determining the level of strategies developed to handle obstacles encountered in leisure times of participants.

In the study, descriptive statistics, deductive statistics, and as normal distribution conditions cannot be realized, Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis Variance Analysis from non-parametrical tests were applied apart from descriptive statistics. Correlation coefficients were calculated with Pearson product-moment correlation coefficient on normal distribution, and with Spearman's rank correlation coefficient on abnormal distribution. However, correlation in qualitative data was calculated with Pearson Chi Square Test. Results were assessed in .05 significance level. Collected data were analyzed using SPSS 18.0 package program.

Consequently, psychological well-being of students having education in universities and sub-dimensions thereof show positive linear relationship with both leisure negotiation strategies and leisure time exercise participations. While some sub-dimensions of psychological well-being statuses of students with respect their genders and leisure exercise participations show significant difference, leisure negotiation strategies do not. As for leisure exercise participation levels (mild, moderate, severe), some sub-dimensions of psychological well-being and leisure negotiation strategies show difference. According to these results, while psychological well-being of females are higher in some sub-dimensions with significant difference, leisure exercise participations are lower with respect to males. Psychological well-being of individuals having light and strenuous leisure exercise participation intensity are higher in sub-dimensions with significant difference.

**Key Words:** Psychological Well-Being, Leisure Time Exercise, Leisure Negotiation Strategies, University Students

## TEŞEKKÜR

Bu araştırma birçok kişinin katkısı ve desteğiyle gerçekleşmiştir. Öncelikle çalışmamın her aşamasında bilgisi ve deneyimlerini benimle paylaşan, her durumda bana destek veren danışmanım Yrd. Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA'ya,

Araştırma süreci boyunca benden yardımlarını esirgemeyen Doç. Dr. Hasan ŞAHAN'a ve Yrd. Doç. Dr. Evren TERCAN KAAS'a

Araştırmamın veri toplama bölümünde Yrd. Doç. Dr. Ahmet ŞAHİN, Yrd. Doç. Dr. Barbaros Serdar ERDOĞAN ve veri analiz bölümlerine yardımcı olan tüm Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu akademik ve idari personeline, tezimin her aşamasında bana yardımcı olan Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu araştırma görevlisi arkadaşım Gül YAĞAR'a,

Araştırmamın veri toplama bölümünde yardımcı olan tüm Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencilerine,

Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü personeline,

Son olarak beni her koşulda destekleyen ve her koşulda bana büyük sabır gösteren ve benim için kendinden ödün veren eşim Şevkiye KARACA'ya ve kızım Süheyla KARACA'ya ve ayrıca koşulsuz sevgileriyle benim yanımda olan aileme,

Teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>v</b>
<b>TEŞEKKÜR</b>	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b>	<b>vii</b>
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ</b>	<b>ix</b>
<b>ÇİZELGELER DİZİNİ</b>	<b>x</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b>	<b>xi</b>
<b>GİRİŞ VE AMAÇ</b>	<b>1</b>
<b>GENEL BİLGİLER</b>	<b>3</b>
2.1. Pozitif Psikoloji Yaklaşımı	<b>3</b>
2.1.1. Psikolojik İyi Olma	<b>5</b>
2.1.1.1. Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Psikolojik İyi Olma Üzerine Etkileri	<b>7</b>
2.2. Serbest Zaman Katılımı	<b>8</b>
2.2.1. Serbest Zaman Katılımı olarak Egzersiz ve Fiziksel Aktivite	<b>9</b>
2.3. Serbest Zaman Engelleri ve Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri	<b>9</b>
2.3.1. Serbest Zaman Engelleri	<b>9</b>
2.3.2. Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri	<b>11</b>
2.4. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ile Psikolojik İyi Olma Alt Boyutları İlişkisi	<b>13</b>
2.4.1. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ile Özerklik	<b>13</b>
2.4.2. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ile Çevresel Hâkimiyet	<b>13</b>
2.4.3. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ile Kişisel Gelişim	<b>14</b>
2.4.4. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ile Başkalarıyla Olumlu İlişkiler	<b>14</b>
2.4.5. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ile Yaşam Amacı	<b>15</b>
2.4.6. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri Öz-kabul	<b>15</b>
2.5. İlgili Araştırmalar	<b>16</b>

2.5.1.	Psikolojik İyi Olma ile Serbest Zaman Katılımı olarak Egzersiz ve Fiziksel Aktivite ile ilgili Araştırmalar	16
2.5.2.	Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ile Serbest Zaman Katılımı Olarak Egzersiz ve Fiziksel Aktivite ile İlgili Araştırmalar	17
2.5.3.	Psikolojik İyi Olma ile Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ile ilgili Araştırma	18
<b>GEREÇ VE YÖNTEM</b>		<b>19</b>
3.1.	Araştırmanın Modeli	19
3.2.	Araştırmanın Evren ve Örneklemi	21
3.3.	Veri Toplama Araçları	21
3.3.1.	Kişisel Bilgi Formu	21
3.3.2.	Serbest Zaman Egzersiz Anketi(SZEA)	21
3.3.3.	Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ)	22
3.3.4.	Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği (SZEBSÖ)	23
3.4.	Verilerin Toplanması	23
3.5.	Verilerin Analizi	24
<b>BULGULAR</b>		<b>25</b>
<b>TARTIŞMA</b>		<b>39</b>
<b>SONUÇLAR</b>		<b>44</b>
<b>ÖNERİLER</b>		<b>46</b>
<b>KAYNAKLAR</b>		<b>48</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>		<b>57</b>
<b>Ek – 1:</b>	Kişisel Bilgi Formu, Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZEA), Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejileri Ölçeği.	



## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

SZEA	: Serbest Zaman Egzersiz Anketi
SZEBSÖ	: Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği
PİOÖ	: Psikolojik İyi Olma Ölçekleri
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
hf	: Hafta
f	: Frekans
%	: Yüzde
Ss	: Standart Sapma
n	: Gözlem Sayısı
Ort	: Aritmetik Ortalama
$\bar{X}$	: Aritmetik Ortalama
Z	: Mann-Whitney U Değeri
r	: Mann-Whitney U Etki Büyüklüğü
p	: Anlamlılık Düzeyi
$\chi^2$	: Kruskal-Wallis Değeri
$\chi^2$	: Ki-Kare Değeri
$\phi$	: Phi Katsayısı
r	: Korelasyon Katsayısı

## ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge	Sayfa
4.1. Kadın ve Erkek Öğrencilerin Yaş, Boy ve Vücut Ağırlık Değerleri	25
4.2. Kadın ve Erkeklerde Serbest Zaman Egzersiz Skorları	25
4.3. Katılımcıların Toplam Serbest Zaman Egzersiz Skorları	26
4.4. Kadın ve Erkekler Öğrencilerde Serbest Zaman Egzersiz Düzeyi Dağılımlar	26
4.5. Öğrencilerin Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ile ilgili Tanımlayıcı İstatistikleri	27
4.6. Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Karşılaştırılması	28
4.7. Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Psikolojik İyi Olma ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması	29
4.8. Öğrencilerin Cinsiyetlerinin göre Serbest Zaman Egzersizine Katılımlarının Karşılaştırılması	30
4.9. Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersizine Katılım Düzeylerine göre Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Karşılaştırılması	31
4.10. Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersizine Katılım Düzeylerine göre Psikolojik İyi Olma ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması	33
4.11. Öğrencilerin Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ile Psikolojik İyi Olma arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	35
4.12. Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersize Katılımları ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları	37

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekiller	Sayfa
<b>3.1.</b> Çalışmanın Araştırma Modeli	<b>20</b>
<b>4.1.</b> Öğrencilerin Psikolojik İyi Olma ve Alt Boyutlarının Ortalamaları	<b>27</b>
<b>4.2.</b> Öğrencilerin Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ortalaması	<b>28</b>
<b>4.3.</b> Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Ortalaması	<b>29</b>
<b>4.4.</b> Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Psikolojik İyi Olma ve Alt Boyutlarının Ortalamaları	<b>30</b>
<b>4.5.</b> Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Serbest Zaman Egzersizine Katılımlarının Ortalaması	<b>31</b>
<b>4.6.</b> Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersizine Katılım Düzeylerine göre Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Ortalaması	<b>32</b>
<b>4.7.</b> Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersizine Katılım Düzeylerine göre Psikolojik İyi Olma ve Alt Boyutlarının Ortalamaları	<b>33</b>

## GİRİŞ VE AMAÇ

Modern toplumun geleneksel yaşam anlayışının aksine en önemli özelliği somut yani görünen dünyayı öne çıkarmasıdır. Doğal olarak insanın maddi varlığı yani bedeni günümüz toplumunda baskın unsur olarak dikkat çekmektedir. Tarihte insan tanımlaması, her dönemde o dönemin egemen olan dünya görüşlerine göre farklılık kazanmıştır ama genel olarak insan; “akıl, ruh ve bedenden oluşan bir varlıktır” biçiminde tanımlanmıştır. İçinde bulunduğumuz zamanlar insanın maddi varlığını yani bedenini öne çıkarmaktadır. Bu durum da insanın popüler spor kültürüne uyum sağlamak suretiyle sağlıklı yaşam ve anti-aging (yaşlanmayı geciktirme) gibi nedenlerle serbest zamanlarını öncelikle spor/egzersiz daha sonra da sosyal, sanatsal ve kültürel aktivitelerle değerlendirmesini gerekli kılmaktadır.

Günümüz toplumunda sanayileşmeyle birlikte, insan emeğine duyulan ihtiyacın azalması nedeniyle 24 saatlik bir gün şu şekilde tasarlanmıştır; günün ilk 8 saati çalışma zamanı, ikinci 8 saati dinlenme zamanı diğer 8 saatlik dilim ise serbest zaman olarak belirlenmiştir. Ülkemizde serbest zaman katılımıyla ilgili bilincin yeterince oluşmaması nedeniyle serbest zaman katılımının çok fazla ilgi duyulan bir alan olmadığını söylemek yanlış olmayacaktır. Psikolojik iyi olma, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve serbest zaman katılımı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve bu algıların yapısal modellerle desteklendiği konusunu mevcut literatür değişik araştırmalar ile desteklemektedir. Türkiye’de üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına teşvik edilmesiyle öz-kabul seviyesinin ve psikolojik iyi olma düzeylerinin yükseleceği ve bu yükselme ile engellerle baş etmenin sağlanacağı bunun sonucunda da tekrar katılıma neden olacağı döngüsünü ortaya koymak, hem literatüre katkı sağlayacağı hem de üniversitede serbest zaman hizmetlerini sağlayan birimlere yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmanın birincil temel amacı öğrencilerin psikolojik iyi olma durumlarının, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin ve serbest zaman aktivitelerine katılım düzeylerinin ilişkisel durumlarının ortaya konulmasıdır.

İkincil olarak bu araştırmanın alt problemleri ise cinsiyet değişkeni açısından psikolojik iyi olma halinin, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin ve serbest zaman egzersiz katılımı arasındaki farklılık durumunun incelenmesidir. Diğer bir taraftan bu araştırmanın diğer bir alt problemi ise serbest zaman egzersiz katılım düzeyleri açısından psikolojik iyi olma durumunun ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesidir.

Bu araştırmanın önemine iki farklı açıdan bakıldığında ilki bu araştırmanın ülke literatürüne olan katkılarının vurgulanmasıdır. Bu araştırmanın ülkemiz bağlamında en temel önemlerinde birisi Ulakbim, Dergipark, Yök Tez Merkezi ve

Türkiye Atıf İndex' inde yer alan dergiler çerçevesinde gerçekleştirilen incelemede daha önce bu konuda yapılmış bir çalışmanın bulunmaması ve ilgili yerel alan yazında bu konuda herhangi bir araştırmaya rastlanmamış olmasıdır. Diğer ise araştırma amacının ulaşmak istediği temel bulgular Elsevier, Science Direct ve Thomson Reuters gibi bilimsel anlamda tanınmış ve güvenilir veri tabanlarında taranmış fakat Ma et al. (1) tarafından yapılmış bir araştırma haricinde herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Öğrencilerin psikolojik iyi olma halinin, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin ve serbest zaman egzersiz katılımlarının bazı demografik değişkenlere göre değişim göstereceği ve psikolojik iyi olma halinin serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz katılımları ile ilişkili olacağı varsayılmaktadır.

Ulusal literatür'de genellikle öğrencilerin psikolojik iyi olma durumlarının incelediği, fakat serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz katılımı ile ilgili ilişkilerin incelenmediği ve uluslararası literatür'de ise psikolojik iyi olma, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz katılımı çok az çalışma 'da (Kuzey Amerika'da ve Tayland'da üniversite öğrencileri) incelenmesi nedeniyle, Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi gerektiği ve faydalı olacağı düşünülmüştür.

## GENEL BİLGİLER

Bu bölümde pozitif psikoloji yaklaşımını, psikolojik iyi olma, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri, serbest zaman katılımı içerisinde fiziksel aktivite ve egzersizi açıklayan kuramlar ayrıca yurtdışında ve yurtiçinde yapılan ilgili araştırmalar sunulmaktadır.

### 2.1. Pozitif Psikoloji Yaklaşımı

Ruh sağlığı alanında geleneksel anlayışın, bireylerin gücüne inanmaktan uzaklaştığının, zor yaşantı ve koşulların travma yaratan etkilerini gidermekte yetersiz kaldığının anlaşılması ile birlikte, psikolojide olumluya odaklanmayı esas alan yeni bir anlayış yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu anlayış pozitif psikoloji olarak adlandırılmaktadır (2). Pozitif psikoloji akımı bireylerin doğuştan getirdikleri güçlü yanlarının olduğunu dikkate alarak bu güçlü yönleri geliştirmeye odaklanmanın ruh sağlığını korumada ve uyum bozukluklarını gidermede en etkili yaklaşım olduğunu vurgulayan modern bir yaklaşımdır. Bu bağlamda psikoloji biliminin “normal” insanın daha iyi ve daha mutlu yaşamasını hedef alması gerektiğine vurgu yapan pozitif psikoloji, insanların güçlü yönlerine odaklanmıştır(3).

Pozitif psikoloji yeni bir kavram değildir. Çağlar boyunca bütün düşünürler iyi bir yaşamın ahlaklı ve erdemli yaşamanın önemini anlamaya çalışmışlardır. Antik Yunan’da örneğin Aristoteles “Nicomachean Ethics” adlı eserinde birey ve toplum için iyi bir yaşamın öneminden bahsetmiş; tüm insanlık için en yüksek iyiliğin mutluluk olduğunu belirtmiştir (4). Benzer şekilde başka felsefecilerde iyi bir yaşam için kişisel özgürlük, mutluluğu arama, özdenetim gibi önemli bileşenlerin geliştirilmesi gerektiğini vurgulamışlardır(5).

Pozitif psikoloji hareketi 1998’de Amerika Psikoloji Derneği (APA) başkanı olarak atanan Martin E. Seligman’ın 1999’da APA kongresinde, günümüzde psikolojinin gündeminin patolojik odaklı yörüngesinin düzeltilmesi gerektiğini vurguladığı konuşması ile ivme kazanmıştır(6).

Ruh sağlığı alanında yapılan birçok araştırmada, araştırmacılar genellikle psikopatolojik sorunlara yoğunluk vermiştir. Ruhsal problemlerle ilgili araştırmaların, olumlu psikolojik konularla ilgili araştırmalardan daha fazla olduğu görülmüştür (7). Olumsuz psikoloji odaklı olan konuların tipik kullanım ile ruh sağlığı alanında yer alan temel değerler, bireyin psikolojik sağlığına ilişkin olarak; iyilik halinin (wellness) varlığı ve hastalığın (illness) yokluğu ile eşit tutmuştur (8).

İkinci Dünya Savaşı sonrasında genel olarak psikoloji, “iyileştirme”nin bilim halini almış, insan fonksiyonelliğinin bir hastalık modeli çerçevesinde hasar iyileştirmeye yoğunlaşmıştır. Başka bir ifadeyle odağı, bireysel sorunları ele almaya ve tedavi etmeye geçmiştir (9). Bu yaklaşım da psikolojik sağlığın üzerinde fiziksel aktivitenin potansiyel olumsuzluk hali üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahip olduğu gerçeğini yapılan araştırmalarla desteklemiştir. Araştırmacıların ruh sağlığını olumsuz etkileyen gündelik yaşam stresini fiziksel aktivite veya egzersize katılım ile bireyi tüm olumsuzluklardan uzaklaştırma işlevinde faydasını saptamışlardır. (10,11,12). Seligman and Csikszentmihalyi (9)’e göre psikoloji, 2. Dünya Savaşı’na kadar üç farklı göreve sahiptir: (a) Ruh sağlığını tedavide bulunma, (b) Bütün insanların hayatlarını daha fazla üretici ve doyuma ulaşır hale sokma, (c) Üstün yeteneği belirtmek ve iletme.

Psikolojik sağlığın olumsuz açıdan değerlendirilmesiyle ilgili ayrıntılı bilgilerle dolu olan psikolojik sağlıkla alakalı literatür, aynı zamanda psikolojik sağlığın olumlu göstergelerine dair de bazı kuramsal açıklamaları bünyesinde bulundurmaktadır (8,13). Buna bağlı olarak Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1948’den bu yana sağlığı “sadece hastalık ya da zayıflığın olmaması olarak değil bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan tamamen bir iyilik hali” diye adlandırmaktadır (7). Bu tanıma ek olarak WHO’ nün son yıllarda önemle üzerinde durduğu ve artık bir hastalık olarak adlandırdığı fiziksel inaktif olma durumu, bireylerin kendileri için ayırmış oldukları zamanı yani serbest zamanlarını fiziksel aktivitelere katılım sağlayarak geçirmelerinin önemine vurgu yapmaktadır (14).

Pozitif psikolojiye göre psikolojinin en önemli amacı; sadece bozuklukları düzeltmek değil, bireyin olumlu özelliklerini yapılandırma aşamasında yönlenmesini sağlamak ve güçlerini anlama ve nasıl geliştirilebileceğini bulma konusunda psikolojinin aktif bir rol almasını sağlamaktır (9). Pozitif psikoloji bireylere, ruhsal halleri ve davranışları konusunda yardımcı olmaya çalışmıştır (15). İyi olma kavramı, değerler ve mutluluk gibi bireyin iyi olma haline dair konular pozitif psikolojinin çekirdek kavramlarından. Psikolojik iyi olma, insanın olumlu özelliklerini temel almıştır (2).

Pek çok farklı kuramcının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin görüşleri literatürde şu şekilde ele alınmıştır;

İnsan doğasının olumsuz taraflarına daha çok odaklanmış olan Freud kuramında, psikolojik olarak sağlıklı kişilerin iki şeyi daha iyi yaptığını belirtmiştir. Bunlar; sevmek ve çalışmaktır (16).

Jung, insan doğasının bir bölümü sürekli gelişim göstermek, büyümek ve gelişimin dengeli ve tamamlanmış bir düzeye gelmesi için ilerleme göstermesi gerektiğini savunmuştur. Geleceğe yönelik olan kısım ise kendini gerçekleştirmedi. Kişilerin tüm becerilerini kullanmaya ve bunu uygulamaya geçirmeye doğru ilerleme eğiliminde olduğu varsayımı Jung’un kuramıdır (17).

Doğuştan gelen temel bir amaç olan “bireyselleşme” kişiliğinin bilinçli ya da bilinçaltı yönleri arasındaki uyumlu bütünleşme ile ifade edilebilir. İnsanlara olumlu açıdan yaklaşmış ve bireyselliği vurgulamış Jung; “kişileri bir bütünlüğe ulaşma ve

kendini gerçekleştirme yolunda ilerleme potansiyeline sahip varlıklar” olarak görmektedir (17).

Buna benzer olarak Erikson da, benliğin daha fazla yapıcı işlevselliği olduğunu savunmuştur. Erikson’a göre benlik, kişiliğin bağımsız ve oldukça güçlü bir bölümüdür. Kişinin kendi kimliğini oluşturması ve çevresi üzerinde hâkimiyet kurma ihtiyacını tatmin etmek gibi amaçlar doğrultusunda çalışmaktadır. Benliğin ilk işlevi, bir kimlik duygusu meydana getirmek ve bunu korumaktır. Erikson, kimliği bireysellik ve biriciklik duygularının yanında, geçmiş ve gelecekle bütünlük ve süreklilik duygusunu da barındıran karmaşık içsel bir durum olarak tanımlamıştır (18).

Rogers (19), kendini gerçekleştirme dürtüsünün kişiliği motive edici en önemli güç olarak belirtmiştir. Doğuştan olan kendini gerçekleştirme isteği çocukluk yaşantıları ve öğrenmeyle destek alabilir ya da engellenebilir. Anne- çocuk ilişkisinin çocukluğun benlik duygusunun gelişiminde önemli olduğu üzerinde durmuştur. Rogers (19), çocuklukta koşulsuz sevginin alınmış olmasının psikolojik sağlık halinin oluşması için gereken ilk şey olduğunu belirtmiştir. Psikolojik sağlık halinin en üst seviyesi kendini gerçekleştirmedir. Bütün bireylerin kendini gerçekleştirmeye doğru doğuştan bir yönelimi vardır. Maslow en yüksek dereceli insan ihtiyacı olan kendini gerçekleştirme basamağını, tüm beceri ve niteliklerimizi aktif şekilde kullanmamızı ve potansiyelimizi geliştirip gerçekleştirmemizi sağladığını savunmuştur (20). Bireyin serbest zamanı içerisinde düzenli bir şekilde katılım sağladığı fiziksel aktivite veya egzersiz, Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidi içerisinde bulunan aidiyet, saygınlık ve kendini gerçekleştirme basamaklarında yerini almış ve bireye kendini geliştirme imkânı sunarak yüksek düzeyli tatmin sağlamıştır. Rogers’ in (19) kavramı Maslow’un kendini gerçekleştirme haliyle çok yakınlık göstermektedir, fakat bu iki yaklaşım psikolojik boyutta sağlıklı kişilerin özellikleri açısından bazı farklılıklar göstermektedir. Psikolojik boyutta sağlıklı ve kendisini tam olarak ortaya koyan kişinin özellikleri Rogers’a göre şu şekilde verilmiştir: Her anını dolu dolu yaşamak, tüm yaşantılara açıklık, bireyin başka kişilerin düşünce ve görüşleri yerine kendi içgüdüleriyle hareket edebilme yeteneği, büyük oranda yüksek düzeyde bir şeyler üretme, kapasitesini en büyük oranlara yükseltme ihtiyacı. Rogers (88)’a göre kişi kendisini tamamen ortaya koyan değil, kendisini gerçekleştirmekte olan birey olarak tanımlamaktadır. Yani benliğin gelişimi sürekli bir ilerleme ve devamlılık halindedir(Shultz and Shultz (20)’dan).

### **2.1.1. Psikolojik İyi Olma**

Psikolojik iyi olma kavramsal olarak mutluluk ya da yaşam doyumunu gibi öznel iyi olmanın önemli deneysel göstergelerinden farklı olduğu (21) ve bu deneysel göstergelerin çoğunun kuramsal temelini olmadığı, tarihsel tesadüflere dayandığı görülmüştür (8). Psikolojik iyi olmayı tanımlama ve ölçme çabaları sonucunda çok sayıda model geliştirilmiştir (22,23,24). Psikolojik iyi olmayı ele alan ilk araştırmacılardan olan Bradburn bu kavramı; olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki bir denge olarak ele almış ve psikolojik iyi olmayı olumlu duyguların, olumsuz duygulardan daha yoğun yaşandığı bir durum olarak tanımlamıştır. Araştırmacı, her bireyin hem pozitif hem de negatif duygular yaşayabildiğini ve



psikolojik iyi olmada kilit noktanın, pozitif duyguların negatiflerden ağır basması olduğunu varsaymıştır (21). Bradburn (21) sosyal etkileşim ve diğer aktivitelere dönük ilginin pozitif duygulanımı; evde veya işyerinde yaşanan kaygı, endişe ve problemlerin ise negatif duygulanımı yansıttığını öne sürmüştür (Akın (25)'dan). Düzenli egzersiz katılımı ile alakalı fizyolojik faydaların yanı sıra literatürde bir dizi psikolojik faydalarda belirtilmiştir. Bu faydalar ruh halinin genel olarak iyileşmesinin yanı sıra azalan depresyon, kaygı ve öfkeyi de kapsamaktadır (12).

Diğer bir araştırmacı Lawton (22) ise psikolojik iyi olmanın dört boyuttan oluştuğunu ifade etmiştir: (a) bireyin anksiyete, depresyon, gerginlik, endişe ve kötümserlik gibi olumsuz duygularla baş edebilme yeteneği, (b) bireyin uzun süreli duygularına yönelik bilişsel bir değerlendirmesi olan mutluluk, (c) bireyin aktif olmasını ve hoş duygular yaşamasını sağlayan olumlu duygulanım ve (d) bireyin ulaşmak istediği amaçlarıyla elde ettiği amaçları arasındaki tutarlılık. Psikolojik iyi olma bireyin yaşam kalitesinin en önemli göstergelerinden birisidir. Lawton (22), bireyin yaşamının kaliteli olduğunu gösteren temel değişkenlerin psikolojik iyi olma, davranışsal yeterlilik, öznel çevre ve algılanan yaşam kalitesi olduğunu belirtmiştir. Psikolojik iyi olma, yaşam kalitesinin merkezindedir çünkü psikolojik iyi olma bireyin yaşamının tüm yönlerinde, yeterliliğini ve algıladığı yaşam kalitesini nasıl değerlendirdiğiyle ilişkilidir.

Keyes et al. (26)'e göre psikolojik iyi oluş boyutlarının her biri, bireylerin olumlu olarak yaşamaya çalışırken karşılaştıkları zorluklarla ilgilidir. Örneğin, insanlar kendi sınırlamalarının farkında (Öz kabul) olsalar bile, kendileri hakkında iyi hissetmeye çalışmaktadırlar. Ayrıca kişiler sıcak ve güvenilir kişiler arası ilişkiler geliştirmeye (diğerleriyle olumlu ilişkiler), kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak biçimde çevrelerini şekillendirmeye çalışmaktadırlar (Çevresel Hâkimiyet). Aynı zamanda insanlar öznelliklerini daha geniş bir sosyal ortamda sürdürmek için kendi yaşamlarını belirleme ve otonomi (özerklik) duygusunu bulmak için uğraşı içinde olmaktadır. Çok önemli amaçlardan birisi, kişinin çabaları ve mücadelelerine anlam bulmasıdır (yaşam amacı). Kişinin var olan yetenekleri ve kapasitelerini (kişisel gelişim) gerçekleştirilmesi, psikolojik iyi oluşun merkezindedir.

Ryff (23) psikolojik iyi oluş kavramını oluşturan alt boyutlarını, bunların anlamlarını ve ölçekteki karşılıklarını şöyle belirtmiştir;

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: “Başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları” olarak tanımlamıştır.

Otonomi (Özerklik): Kendi kararlarını verme, özgürlük, iç denetim odağı, bireyselleşme ve davranışın içsel düzenlemesi gibi kavramlarla eş tuttuğunu belirtmiştir.

Çevre Hâkimiyeti: “Bireyin kişisel, ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme” becerisi olarak tanımlamıştır.

Bireysel Gelişim: “Bireyin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için var olan potansiyellerini geliştirme becerisi” olarak tanımlanmıştır. Kişisel gelişim, kişi olarak gelişmeye devam etme becerisidir.

Yaşam Amacı: Yaşamda bir yön ve amaçlılık duygusuna sahip olmayı ifade etmiştir. Yaşamın amacının bireysellik ve özgürlükle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Öz-kabul: Olumlu psikolojik işlevin önemli bir özelliği olarak, kişinin kendine ait olumlu tutumlar takınması olarak tanımlanmaktadır. Öz-kabul, kişinin kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olması anlamına gelmektedir. Öz-kabul, olumlu psikolojik işlevin merkezinde yer alan bir kavram olarak düşünülmektedir. Bu kavram kendini gerçekleştirme, en üst düzeyde işlevde olma ve olgunluk kavramları için önemli bir özelliktir (27).

Psikolojik iyi olma halinin çok yönlü olması, fiziksel aktivitenin de psikolojik sağlık ile ilişkili olduğu inancını desteklemektedir (28). Son yıllarda yapılan çalışmalarda genellikle pozitif ve negatif etkiler ve bunlar arasındaki denge ve psikolojik iyi olmanın serbest zaman katılımı üzerine etkisi de araştırmalara konu olmuştur. Edward et al. (29) yaptıkları bir araştırmada farklı fiziksel aktivitelere katılan bireylerin, fiziksel aktivite içermeyen etkinliklere katılan bireylere göre psikolojik iyi olma hallerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yapılan çalışmalarda (1,30) psikolojik iyi olma halinin serbest zaman katılımını pozitif yönde karşılıklı etkilediği görülmüştür (31). Bireylerin ruh hallerini olumlu hale getirmek için serbest zamanlarında katılım sağladıkları fiziksel aktivite veya egzersizin etkili olduğu dolayısıyla psikolojik iyi olmanın egzersiz ve fiziksel aktivitelerden etkilendiği bilimsel çalışmalarla desteklendiği söylenebilir (32,33,34,35,36).

### **2.1.1.1.Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Psikolojik İyi Olma Üzerine Etkileri**

Depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik bozuklukların fiziksel aktiviteye katılım ile fayda sağlayabileceği ortaya konulmuştur (24). Psikolojik değişkenler ve fiziksel aktivite arasındaki olumlu ve önemli bir ilişki zihinsel olarak sağlıklı bireyler için ilgi çekici olabilirken psikolojik toplum için daha güçlü olduğu görülmektedir (37). Düzenli egzersizin çeşitli psikolojik faydaları belirtilmiştir. Kötü ruh sağlığı stres ve depresyon gibi olumsuz duyguların kısa ömürlü bir olaydır (37).Fiziksel ve ruhsal sağlık ilişkisi açısından kanıtlar, fiziksel aktivitenin ruh sağlığı tedavisinde yardımcı bir tedavi olarak kullanılabilirliğini ortaya koymaktadır (38). Ayrıca, fiziksel aktivite, bu olumsuz duyguları en aza indirmede etkili bir baş etme yöntemi olarak bilinir. Bu nedenle, iyi ruh sağlığına teşvik eder. Ancak depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygular zamanla uzayabilir ve günlük işleyişi bozabilir. Bunlar daha sonra zihinsel sağlık bozuklukları olarak tanımlanır. Diğer bulgular, bu tür ruh sağlığı bozukluğu olanlar gibi klinik topluluklarda fiziksel aktivitenin kullanılabilirliği önerilmiştir (39).

Fiziksel aktivitenin, sağlık üzerine faydaları birçok çalışma ile belgelenmiş ve kabul edilmiş, aynı zamanda hastalık ve ölüm oranlarının azalmasında etkili olan temel unsurlardan biri haline gelmiştir (40).Yaygın olarak görülmekte olan diyabet, kalp rahatsızlığı ve yüksek tansiyon gibi hastalıkların, fiziksel olarak aktif olan bireylerde daha az görüldüğü saptanmıştır (41). Bireyin ruhsal olarak kendisini iyi hissetmesi ve yaşamdan zevk alma isteğini karşılayabilecek bir faktöründe serbest zaman katılımı olduğu belirtilmiştir.

## 2.2. Serbest Zaman Katılımı

Serbest zaman kavramı kelime olarak İngilizce “*leisure*” yani serbest olma, fırsat tanıma kelimesinden gelmiştir. Kavram zorlayıcılığın olmaması ya da serbestliğin olduğu durumlarla ilişkilendirilmiştir. Çalışma dışı zamanların artmasıyla birlikte serbest zaman kavramı daha çok tartışılmaya başlanmıştır. Sistemin de öngördüğü şekilde serbest zamanın verimli bir şekilde değerlendirilmesi bireyin üretken bir biçimde toplumda sürekliliğini sağlamıştır (42). Serbest zaman; kişinin özgürce kullanabileceği zaman dilimini, bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ya da bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir etkinlikle uğraşacağı zaman dilimidir (43).

Sanayileşme ile birlikte insan gücünün yerini makinelerin almasıyla birlikte, gün yeniden kurgulanmıştır. Bu kurgu içerisinde iş hayatı için ayrılan süre sekiz saate, haftalık toplam süre ise kırk saate inmiştir. Bireyin iş hayatı ile ilgili yapılan tüm bu düzenlemeler sonucunda, bireylerin kendilerine ait zaman dilimlerinde pozitif bir artış meydana gelmiştir. Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte artan serbest zaman; psikolojik, ekonomik ve kültürel bazı problemleri de beraberinde getirmiştir. Serbest zaman bu anlamda bireyin yaşamındaki biyolojik ve sosyolojik olguları devam ettirebilmek amacıyla kar elde ettiği zaman dışındaki süredir (44).

Serbest zaman kullanımı son zamanlarda bir yaşam şekli haline gelmiş olup, içerisindeki etkinliklerin çoğalması ve yaygınlaşması için farklı program ve projelerin meydana getirilmesi artık bir mecburiyet olarak görülmektedir. Bu sebeple, serbest zaman etkinlikleri bireyin kendi tarzını ortaya koymasıyla fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak sahibi olduğu değerlere fayda sağlamıştır. Bireyin pasif ya da aktif olarak yapmış olduğu etkinlikler, toplumun içerisinde yer almasına ve birlikte yaşamı güzelleştirmesini sağlayarak, uğraş alanı içerisindeki yaşam biçimini etkileyen çabaları da içine alır (45,46). Bireyin yaşamak için başvurması gereken uğraşların dışında bireysel tercihlerine ayıracağı zaman; memnuniyet içeren ve kişisel doyumu arttıran, seçme şansı yaratarak hoşnutluk veren, eğlencelere öncülük eden yararları ile insan hayatının özel bir alanı dinlenme, rahatlama, bilgi ve görgüsünü arttırma, psikolojik ve fizyolojik zevklerinde doyumu gerçekleştirme olarak ifade edilmiştir (43).

İçerisinde bulunduğumuz yüzyılda, bilimsel ve teknolojik gelişmelerin hızla arttığı, yaşam koşullarında büyük kolaylıkların sağlandığı ve kişilerin çalışma saatlerinin azalması sonucunda serbest zamanlarının arttığını görebilmekteyiz. Günlük yaşantımız içinde, çalışma ve diğer etkinliklerimizin sıkıcı ve kendini tekrarlayan çabalara dönüşmesi, serbest zaman değerlendirme etkinliklerini yaşamımızın önemli bir parçası ve bir yenilenme aracı haline getirmiştir. Bununla birlikte, kişilerin serbest zamanlarını değerlendirmelerine yönelik çok seçenekli hizmetler sunan canlı bir sektör de meydana gelmiştir. Ekonomik verimliliğin artması ve çalışma koşullarının rahatlama ile ortaya çıkan serbest zamanın bilinçli bir şekilde değerlendirilmesi, olumlu sonuçları doğurmuştur (47). Bu konuda yapılan çalışmalarda aktif serbest zaman kullanımının artmasının kendini gerçekleştiren ve ruhen sağlıklı gençlerin gelişmesine katkıda bulunduğu yaygın olarak ifade edilmiştir. Bireye değişik etkinlik imkânı sunan serbest zaman aktivitelerinde birey kendini, WHO’da tanımladığı gibi bulaşıcı olmayan hastalık olarak adlandırılan fiziksel aktivite yapmayan birey kategorisinde yer almaktan kurtarmıştır (14).

### **2.2.1. Serbest Zaman Katılımı olarak Egzersiz ve Fiziksel Aktivite**

Dengeli bir yaşam için, bireylerin serbest zamanlarında, düzenli fiziksel aktivitelere katılabileceğini belirten farklı disiplinlerde birçok çalışma yapılmıştır. Mc Avoy (48) yaptığı çalışmada açık alan etkinliklerine katılımın fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığa olumlu etkilerinin yanında, bireyin kendine olan güven ve saygısını artırmakta, kişisel beceri, sosyal davranışlar, vücut ve kişilik gelişimi ile genel davranışları üzerinde olumlu değişikliklere yol açtığını belirtmiştir.

WHO, dünyada bir yıl içinde tahmini olarak 3,2 milyon bireyin ölümünün, fiziksel aktivitelere yetersiz katılımın olmasından kaynaklandığını bildirmiştir (14). Serbest zaman çalışmalarının temel amaçlarından biri insanların serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini anlamaktır. Bu nedenle, insanları serbest zaman aktivitelerine yönelten ve insanların serbest zaman aktivitelerine katılımlarını engelleyen her iki faktörü de bilmek, insanların niçin bu aktivitelere katıldıklarını anlamayı kolaylaştıracaktır (49,50).

Dünya genelinde en fazla serbest zaman kullanım alanlarından biri olan fiziksel aktivite, birçok bilimsel çalışmada araştırma konusu olarak ele alınmıştır. Serbest zaman içerisinde fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki çalışmalar, 20. yüzyılın başlarından beri insanların serbest zamanlarının artışı ve hayat standardının yükselmesi araştırmacıların ilgisini çekmiştir. 1980'lerin başında araştırmacılar, bireylerin en yüksek serbest zaman potansiyellerine ulaşmalarının önündeki engel ve kısıtlamalara dikkat etmeye başlamışlardır (50). Kısa tarihine rağmen, engeller konusu fiziksel aktivite ve serbest zaman çalışmalarındaki araştırma alanlarının en önemli konularından biri olarak kabul edilir.

### **2.3. Serbest Zaman Engelleri ve Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri**

Bu bölümde serbest zaman engelleri ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri hakkında ilgili literatürde yer alan temel bilgilere yer verilmiştir. Serbest zaman engellerini ve bireysel serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin ne anlama geldiği ve ne ifade ettiği hakkında bilgiler sunulmuştur.

#### **2.3.1. Serbest Zaman Engelleri**

Serbest zaman engelleri genellikle “bireyler tarafından algılanan serbest zaman tercihlerinin oluşumunu engelleyen ve serbest zaman katılımını önleyen ya da engelleyen faktörler” olarak adlandırılır (51). Jackson(52), serbest zaman engellerini istenilen bir serbest zaman aktivitesine katılım için mutlak engeller olarak görme eğilimindedir. Eğer engeller varsa, katılmamalara neden olur ve muhakkak bazı durumlarda engellerle karşılaşmak, yıpranmayla sonuçlanabilir ya da katılımı engelleyebilir. Bununla birlikte, bulgular engellerin varlığına rağmen birçok insanın seçtikleri serbest zaman aktiviteleri yapabildiklerini göstermektedir (53,54,55).

Bireylerin, serbest zaman faaliyetlerine katılımlarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerin serbest zaman tercihleri üzerine etki dereceleri de bireyden bireye farklılık göstermektedir. Literatür incelendiğinde, serbest zaman

engelleri ifadesi birçok araştırmacı tarafından tanımlanmış ve tüm tanımlar aynı fikri paylaşmışlardır. Engel; araştırmacılar tarafından varsayılan ve serbest zamandaki katılım ve hazzı engellenmiş ya da kısıtlanmış bireyler tarafından algılanan faktörler olarak tanımlanmıştır. Konuyla ilgili incelenen literatürde engellerin çeşitli sınıflamaları yapılmıştır.

Crawford and Godbey (56) engelleri 3 sınıfa ayırmıştır; yapısal, içsel ve dışsal (Kişiler arası) engeller. Yapısal engel kavramı, bir çevrede dış koşullardan kaynaklanan somut faktörlerdir (57). Bir diğer faktör olarak içsel engeller, serbest zaman tercihleriyle ilgili psikolojik özellikleri içerir. Kişiler arası engeller ise, serbest zaman katılımı için istenen kişiler arası ilişkilerin sonuçlarıdır (58).

Alexandris and Carroll (59), engelleri içsel ve dışsal olarak ikiye ayırmıştır. Zaman ve para eksikliği, coğrafi mesafe, imkân olmaması gibi engeller dışsal engel sınıfına girmiştir. Kişisel kapasite, yetenek, bilgi ve ilgi alanları gibi sebepler ise içsel engeller olarak sıralanabilir. Çevresel engeller, kişiden kaynaklanmayan, kişinin kendi dışında gelişen ve müdahale edemediği engellerdir. Çevresel engellere örnek olarak gürültü, arkadaş eksikliği, zaman, para gibi örnekler verilebilir. Kişisel engeller ise bireyin kendisinden kaynaklanan engellerdir. Bu engellere örnek olarak, bilgi eksikliği, sosyal beceri, sağlık durumu gibi engeller gösterilebilir. Genel olarak kişisel engeller, sosyo-demografik faktörlerle, diğer engellerden daha iyi açıklanmıştır. Sosyo-demografik değişkenler arasında istihdam durumu, mali durum ve eğitim seviyesi gibi birkaç değişken daha kişisel engellerin önemine karar vermede önemli bulunurken, çevresel ve yapısal engellerin önemi için cinsiyetin kritik bir etken olduğu belirtilmiştir (60).

Bireylerin serbest zaman engel algılarının çeşitli aktivitelere katılımın azalması ya da kesilmesindeki kararda önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (56,61). Serbest zaman engellerinin, tercihlerinin oluşumu, memnuniyeti ve sonradan katılımı ortaya çıkan serbest zaman aktivitelerinin faydalarının farkındalığını etkilediği bilinmektedir (62,63). Katılım için önceleri aşılabilir bariyerler olarak bilinen serbest zaman engellerinin karşı konulmaz etkilerine rağmen, oldukça fazla sayıda birey çeşitli baş etme stratejilerini kullanarak özellikle istenilen belirli aktiviteleri aktif olarak yaparlar (55,64).

Serbest zaman faaliyetlerinin sosyalleşmede etkili bir unsur olduğu bilinmektedir. Üniversite yılları, bireylerin hayatları üzerinde temel etkiye sahip zaman olarak kabul edilir. Serbest zamanları sırasında aktivitelere katılmak için üniversite öğrencilerinin yetenekleri mevcut fırsatlara bağlıdır. Birçok üniversite öğrencisi ilgi eksikliği, zaman, arkadaş eksikliği, bireysel psikoloji, bilgi eksikliği, sosyal çevre, hizmet ve taşıma gibi engeller yüzünden istenilen seviyede bu aktivitelere katılamazlar. Bununla birlikte, eğer kampüs hayatı onlara spor programları ya da başka aktiviteler sunarsa, katılım için istekli olabileceklerdir. Birçok öğrencinin, bu engellerle baş edebilmek için yöntemler geliştirdiği gözlemlenmiştir. Bu kavram, bireylerin hayatlarında değerli bir parça işlevi görecektir ve çok önemlidir (65,66,67).

Serbest zaman aktivitelerine katılım, genel olarak bireyin düzenli bir şekilde birçok faktörle baş edebilme yeteneğine bağlıdır (58,68). Engellerle karşılaşmak,

katılım engellerine adapte olma, hafifletme ya da ortadan kaldırmaya yönelik baş etme stratejilerini tetiklemiştir (69,70).

### **2.3.2. Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri**

Baş etme konusu, bireylerin serbest zaman uğraşlarında engellerinin etkisini en aza indirmek için baş etme stratejilerinin rolünü doğru varsayan engellerle baş etme yönteminin teorik gelişimine yol açmıştır (55).

Jackson et al. (55)'a göre engeller, bireyin katılımını engellemez. Birçok insan engelleri aşabilir ya da üstesinden gelebilir ve serbest zaman aktivitelerine katılabilir. Engelleri aşma konusu insanların hayatında önemli bir konudur (65,66,67). İnsanların serbest zaman engelleri ile baş etme etkilerini hafifletmek için yollar bulunduğu önceki çalışmalarda ele alınmıştır. Jackson et al.(55) serbest zaman engelleri ile baş etme kavramını tanıtarak serbest zaman engellerinin hiyerarşik modelini genişletmişlerdir.

1993 yılında Jackson et al. (55) tarafından ilk olarak önerildiği gibi, serbest zaman engelleri ile baş etme teknikleri, davranışsal stratejiler ve bilişsel stratejiler olarak geniş bir şekilde sınıflandırılabilir. Bu sınıflandırma, çok sayıda çalışmayla desteklenmiştir (65,66,67,69). Davranışsal yöntemler, serbest zamanla ilişkili olan alternatif eylem aramayı ve hayat tarzının serbest zaman olmayan yönlerini değiştirmeyi içermektedir (69).

Çalışma programının tekrar düzenlenmesi ve diğer giderlerin azaltılması davranışsal yöntemlerin örneklerindedir. Serbest zaman ile ilişkili davranışsal yöntemler, katılım sıklığının azalması, alternatif yöntemlerin tercih edilmesi ve katılımın zamanlamasındaki değişiklikleri içeren ve bireylerin serbest zaman modellerinin direk değişimlerini kapsar. Diğer yandan, bilişsel yöntemler genellikle serbest zaman araştırmacıları tarafından önemsenmez çünkü serbest zaman engellerinin etkilerini azaltmak için davranışsal yöntemlerin daha etkili olduğu farzedilir (65). Birçok birey, algılanan engellerden kaynaklanan uyumsuz tutum ve davranışlarını yaşarken, psikolojik rahatsızlıklarını en aza indirmek için bilişsel yöntemleri kullanmaya meyillidir (55).

Son zamanlarda yapılan birkaç çalışma (71,72) insanların stresli durumlarını aşmak için yardım eden bilişsel çabaların önemini daha iyi anlamak için stresle baş etme kavramını kullanmışlardır. Jun and Kyle(73) yaptığı çalışmada, çeşitli engellerin etkilerini hafifletmek için serbest zaman aktivitesi olarak golf oynayan bireylerin aynı anda hem davranışsal hem de bilişsel yöntemleri kullandıklarını ortaya çıkarmıştır. Davranışsal baş etme yöntemlerinin kişiler arası ve yapısal seviyelerde çeşitli engelleri hafifletmek için kullanıldığını göstermiş öte yandan bilişsel yöntemlerin bir dizi içsel engelleri hafifletmek için kullanıldığını görmüşlerdir. Ayrıca Jackson and Rucks (69) bireylerin davranışsal yöntemleri ilk tercihleri olarak kullandıklarını belirtirler ama kişilerarası engellerin etkileri genellikle hem bilişsel hem de davranışsal baş etme stratejileriyle bastırılabilir.

Jackson and Rucks (69), ortaokul ve lise öğrencilerinin engellerle baş etme stratejilerini incelemiş ve yaygın kullanılan baş etme stratejisinin zaman yönetimi

becerisinin kullanımı olduğunu tespit etmişlerdir. Benimsenen diğer bir popüler strateji katılım için istekli oluşu, katılan başka bireylerin de olabileceğini ya da daha geçerli aktivite değişikliklerinin bulunduğunu belirtmişlerdir. Başka bir stratejide katılım için fiziksel zindeliklerini geliştiren katılımcılar tarafından kullanılmıştır. Katılımcılar, pahalı olan aktivitelere katılım için iş ya da başka gelir kaynakları aradıklarını belirtmişlerdir. Samdahl and Jekubovich (66) nitel ve nicel metotları kullanarak, yetişkinlerin baş etme stratejilerinin ve serbest zaman engellerinin araştırmasını yapmış ve katılımcıların, kişilik, düşük özgüven ve emniyetsizlik gibi içsel; uyumsuz serbest zaman partnerine sahip olmak, partner eksikliği yada aile sorumlulukları gibi kişilerarası ve sağlık, para ve zaman gibi yapısal engelleri kapsayan birçok engeli tanımlamışlardır. Samdahl and Jekubovich (66) ayrıca katılımcıları, daha önceden bahsedilmiş bu engellerin etkili bir şekilde aşılabilirliğinin yollarını incelemiştir. Örneğin; eğer biri serbest zaman aktivitelerine tek başına katılma hakkında emniyetsizlik ve utangaçlık engellerini belirlerse, o zaman bu engellerle baş etmek için serbest zaman aktivitelerinde ona eşlik edecek birine güvenebilir.

Hubbard and Mannell (70) toplu bir serbest zaman alanındaki şirket çalışanlarını incelemek için Jackson and Rucks (69) tarafından belirtilen engellerle baş etme stratejilerine dayanan bir rapor oluşturmuşlardır. Onların raporlarına dâhil olan serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri; zaman yönetimi, beceri edinimi, içsel koordinasyon, finansal kaynaklar ve yöntemlerdir. Onlar engellerin, serbest zaman aktivitelere katılım seviyesini azaltmasına rağmen, yöntem kaynaklarının daha fazla kullanımını daha fazla tetiklediğini bulmuşlardır. Bu bulgulara rağmen, serbest zaman engelleriyle baş etmede keşfedilecek daha birçok şey bulunmaktadır. Serbest zaman araştırmacıları, özel serbest zaman aktiviteleri için baş etme stratejilerini henüz tam anlamıyla tanımlamamış ve belirli bir topluluk içinde spor ortamlarında engellerle baş etme yöntemlerini incelemek için çok az şey yapılmış olsa da bu yöntemin daha iyi anlaşılması, serbest zaman programları ve hizmetlerinin serbest zaman katılımında artışına olanak sağlayabilir (74).

Crawford (58) içsel engelleri, insanların kendi katılımları için görüştüğü üç faktörden biri olarak vurgulamış ve bunu birçok araştırma bulgusuyla desteklenmiştir. Bugüne kadar sadece motivasyonun psikolojik niteliğini oluşturan içsel engeller, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri yöntemlerinde, diğer değişkenlerle bağlantısını test etmek için dâhil edilmiştir. Önceki nitel çalışmalar, daha emin olma ve yetersizlikleri kabul etme gibi onların psikolojik durumlarıyla alakalı serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin çeşitliliği için destek sağlamıştır (69). Bu stratejiler bireyler tarafından kullanılır ancak; bir soruyu akla getirir; “Serbest zaman katılımları için insanları harekete geçiren belirli yöntem ve psikolojik işleyiş mekanizmaları nelerdir?” (1).

Hubbard and Mannell; Wilhelm Stanis et al. (70,75) engel etkileri modeli için daha iyi ve önemli bir uyum bulmuş, öyle ki, engeller ile karşılaştığı zaman bireylerin serbest zaman engelleri ile baş etme çabalarını arttırdığını ve böylece katılım engellerinin olumsuz etkilerinin azaltıldığını belirtmişlerdir.

#### **2.4. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ile Psikolojik İyi Olma Alt Boyutları İlişkisi**

Genel anlamda serbest zaman ve dinlenme olanaklarının varlığı yaşam memnuniyeti ile bağlantılı olmuştur ve sık sık 'akış' olarak tanımlanır (76). Akış yaşamsal faaliyete ilişkin zorluklar ile beceri arasında bir dengeyi ifade eder (77). Akış deneyimi hakkında neredeyse tüm çalışmalar serbest zaman ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkinin varlığından söz eder. Bireylerin serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirme nedenlerine bakıldığında kişisel gelişim, sosyal yaşam, tedavi sağlık, ruhsal ve fiziksel iyilik, özgürlük, bağımsızlık gibi faktörler ortaya çıkmaktadır. Bireyin temelde serbest zamanına ilişkin olarak temel amaçlarından birisi olan ruhsal anlamda iyi olma arzusu yaşamdan tatmin almasına sebep olan faktörlerden yalnızca bir tanesidir. Doğal olarak bireyin yaşamından tatmin olmama durumları birçok araştırmada da belirtildiği üzere serbest zaman kavramının kısıtlanması ya da engellenmesiyle ortaya çıkabilir. Bireyin optimal duygu durumuna ulaşabilmesi için serbest zaman engellerinin düşük yada bireyin serbest zaman engelleriyle baş etme kabiliyetinin yüksek olması gerekir ve bu bilgiler ışığında bireyin psikolojik olarak iyi olma düzeyi ve serbest zaman engelleri arasında ters orantılı bir ilişkisi olması beklenmektedir (76). Ryff'ın (23) psikolojik iyi oluş kavramını oluşturan alt boyutlarından yola çıkarak psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasındaki ilişki özerklik, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz-kabul başlıkları altında incelenmiştir.

##### **2.4.1. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri İle Özerklik**

Bireyin kontrol duygusunu, davranışını nasıl etkilediğini anlamak için bir yaklaşımda bulunan Rotter (78), bireylerin kontrolünü içten dışa doğru sınıflandırmıştır. İç denetim odağı yüksek olan insanlar, sonuçlarının çoğunu kontrol ettiklerine inanır. Tam tersine dış denetim odağı olanlar, sonuçlara şans, çevre ya da güçlü değerlerinin sebep olduğuna inanırlar. Bu şunu ima eder: yüksek özerkliği olan insanlar; istenilen serbest zaman etkinliklerine katılım üzerine kendi akranlarından daha fazla özgürlük ve kontrole sahip olmaya meyillidirler. Güçlü bir özerklik duygusuna sahip olan ve kendini kişisel standartlarla değerlendiren kişiler olarak tanımlayan yüksek seviyede özerkliğe sahip olan bireyler engellerinin üzerinde kontrole sahip olduklarına daha güçlü inanacaklardır ve bu yüzden bu engeller ile baş etmeye meyledeceklerdir (70).

##### **2.4.2. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri İle Çevresel Hâkimiyet**

Özyeterlik kuramı, bir bireyin beklenen yeterliğinin kişinin muhtemel durumları idare etmek için gerekli olan eylemleri başarılı bir şekilde yerine getirip getiremeyeceği hakkında güçlü bir inanca sahip olduğunu bildirmiştir (79). Bu teori şunu ima eder: yüksek özyeterliliği olan insanlar, engellere rağmen, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri çabalarında direnmeye meyillidirler.

Çevresel hâkimiyeti yüksek olan bir birey “çevreyi idare etme duygusu ve yeteneğine sahip olan, karmaşık dış faaliyetler dizisini kontrol eden, çevredeki



fırsatları etkili bir şekilde kullanan, kişisel ihtiyaçlar ve değerlere uygun durumlar oluşturabilen ya da seçebilen” biri olarak tanımlanır (23). Özyeterlik teorisine göre, çevresel hâkimiyet seviyesi yüksek olan insanlar, inişler ve çıkışları idare etmek için üstün yetenekleri nedeniyle serbest zaman etkinliklerini de kapsayan hayatlarında karşılaştıkları engellerle başa çıkmada daha kendine güvenli olacaklardır.

### **2.4.3. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri İle Kişisel Gelişim**

Kişisel gelişimi hakkında olumlu değerlendirmeler yapan insanlar, sürekli bir gelişme duygusuna sahiptir, kendini büyüyen ve gelişen olarak görmüş, yeni deneyimlere açık olmuştur (23).Birey, bütün problemlerin çözülmüş olduğu sabit bir duruma ulaşmak yerine, sürekli olarak oluşma ve gelişme halinde olmuştur. Hayat boyu gelişim kuramları da, devam eden gelişmeye ve yaşamın farklı dönemlerindeki yeni mücadele veya görevlerle karşılaşmaya açıkça önem vermiştir. Dolayısıyla, devam eden bireysel gelişim ve kendini gerçekleştirme sözü edilen kuramlarda önemli bir tema olmuştur. Bu kavram, daha önce tanımlandığı gibi Aristoteles'in “eudaimonia” kavramına en yakın gelen iyi oluş boyutu olabilir (8).

Kişisel gelişim teorisi şunu tartışır: İnsanlar serbest zaman aktivitelerine katılmak için yönlendirilir mi? Çünkü serbest zaman onlara, zaafı ve güçlü taraflarını bilmek, sürekli olarak yetenek ve kabiliyetlerini geliştirmek ve olmak istedikleri insan haline gelmek için bir fırsat sağlamıştır(57).Kişisel gelişim teorisine (57) dayanarak, kişisel gelişim düzeyi yüksek olan insanların baş etme çabalarını başlatması daha muhtemel olacaktır. Bu nedenle, psikolojik iyi olmanın kişisel gelişim boyutunun serbest zaman engelleriyle baş etme üzerinde doğrudan olumlu etkisinin olacağı tahmin edilmiştir.

### **2.4.4. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri İle Başkalarıyla**

#### **Olumlu İlişkiler**

Sevme yeteneği, zihin sağlığının temel bileşeni görülür. Kendini gerçekleştiren bireyler, bütün insanlar için güçlü sevgi ve empati duygularına sahip olarak ve daha çok sevebilen, daha derin dostluk kurabilen ve başkalarıyla daha iyi tamamlanabilen olarak tanımlanmıştır. Başkalarıyla samimi ilişkiler olgunluğun kriteri olarak ortaya atılmıştır. Yetişkin gelişim aşama teorileri ayrıca, başkalarıyla samimi ilişkilerin başarısını (yakın arkadaşlık) ve başkalarının yön ve rehberliğini (üretkenlik) vurgulamıştır (8).

Bireyin kişiler arası ilişkilerinde olumlu olması, kendisinin sahip olduğu psikolojik durumun olumlu ya da olumsuz olması ile yakından ilişkilidir (80). Bireyin bu olumlu yada olumsuz ruh hali serbest zaman katılımlarını etkilemenin yanı sıra bireyin tüm yaşamında etkiler yaratmaktadır. Olumlu ilişkilerin bireysel etkileri pozitif bir psikolojik durumu olarak ele alındığında olumlu duygunun güdülenme etkisinin olabileceği de bazı araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur (23).

Başkalarıyla olumlu ilişkilere sahip insanlar, sıcak, tatmin edici, güvenilir ilişkilere sahiptir (23). Kişinin kendisi için önemli kişilerle ilişkileri gibi başkalarıyla olumlu ilişkilerinin de serbest zaman katılımı için etkili olduğu bulunmuştur. (80). İçsel baskı, insanların istedikleri serbest zaman aktivitelerine katılımını engelleyici ana faktörlerden biridir (69,81).

#### **2.4.5. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri İle Yaşam Amacı**

Yaşam için bir amacı olduğunu düşünen insanlar “hayatta hedefleri ve yönetme duygusu olan, hayat amacı veren inanışları barındıran, yaşamak için amaç ve hedeflere sahip” bir insanı temsil eder (23).Gelişim kuramları yaşam boyunca, yaratıcı olma ve üretken veya daha sonraki yaşlardaduygusal bütünlüğe ulaşma gibi yaşam içerisinde değişen çeşitli hedef ve amaçlardan bahsetmiştir. Olumlu olarak işlevde bulunan birey, yaşamın anlamlı olduğu duygusuna katkıda bulunan hedeflere, niyetlere ve bir yön duygusuna sahip olmuştur (8). Bireyleri, serbest zaman deneyim ve aktivitelerinin farklı çeşitlerini arayıp bulmak zorunda bırakan nedenlerin ve memnuniyetin tanımlanarak serbest zaman aktivitelerine cevap sağlamak için motivasyon çalışmalarının bir modelinde bu nedenlerin insanları bir eylemde yer almak için harekete geçiren ve belirli bir serbest zaman etkinliği katılımında eyleme yönlendiren içsel psikolojik faktörlerle temsil ettiği farz edilir (57).Güdüler, gerekli kişilik özellikleri ve motivasyonel hazırlıklar olarak görülür (82) ve yüksek seviyede hayat amacı olan insanların, engellere rağmen hayat amaçlarına uyan serbest zaman aktivitelerine motive olması daha muhtemeldir.

#### **2.4.6. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri Öz-kabul**

İyi olmanın en çok tekrarlanan kriteri, bireyin öz-kabul duygusudur. Bu hem bireyselleşme, optimal işleyiş ve olgunluk özellikleri hem de zihinsel sağlığın merkezi(temel) özelliği olarak tanımlanmıştır. Yaşam boyu teorileri bireyin kendini kabulünü ve bireyin geçmiş yaşantısını da vurgular. Böylece, bireyin kendisine ilişkin olumlu tutumu, olumlu psikolojik işleyişin temel bir özelliği olarak ortaya çıkmıştır (8). Benlik algısındaki artış bireyin fiziksel aktiviteye katılımını sağlamıştır (83). Dolayısıyla öz-kabul duygusu yüksek olan bireyler serbest zaman engellerini aşip fiziksel aktivitelere katılımında daha etkin rol almışlardır. Olumlu psikolojik işlevin önemli bir özelliği olarak, kişinin kendine ait olumlu tutumlar takınması olarak tanımlanan öz-kabul, kişinin kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olması anlamına gelmektedir. Öz-kabul, olumlu psikolojik işlevin merkezinde yer alan bir kavram olarak düşünülmektedir. Bu kavram kendini gerçekleştirme, en üst düzeyde işlevde olma ve olgunluk kavramları için önemli bir özelliktir (27).

Bazı Türkçe kaynaklarda benlik saygısı, öz-değer, öz-kabul olarak da karşımıza çıkan öz-kabul bireyin kendisini kabul etmesi anlamını taşımaktadır. Bazı yabancı kaynaklarda ise öz-kabul bireyin kendini takdir etmesi, benimsemesi anlamını taşımaktadır (23).

İnsancı yaklaşım tarafından öz-kabule ilişkin yapılan açıklamalarda bireyin kendi potansiyelini ortaya koyması niteliğindedir. Ruh sağlığı ile yakından ilişkili bir

kavram olan öz-kabul bireyin benliğini yaşamada sorun yaşamaması ruh sağlığının bir işareti olarak kabul görmektedir (84).

Öz-kabul, Ryff (23)'a göre; "kendine karşı olumlu bir yaklaşıma sahip olan iyi ve kötü özellikler içeren birden fazla yönünü kabul eden" bir insanı belirtir. Diğer bir deyişle, öz-kabul seviyesi yüksek olan bireyler olumlu yaklaşımları sayesinde hayatlarında karşılaştıkları baskıları kabul etmeye meyillidirler ve bunun serbest zaman engelleriyle baş etme strateji yöntemlerini uygulamada kısıtlamalara neden olarak isteklerini azaltmaları olasıdır.

## **2.5. İlgili Araştırmalar**

### **2.5.1. Psikolojik İyi Olma ile Serbest Zaman Katılımı olarak Egzersiz ve**

#### **Fiziksel Aktivite İle ilgili Araştırmalar**

Çalışmanın bu bölümünde psikolojik iyi olma ve serbest zaman katılımı olarak egzersiz ve fiziksel aktivite ile ilgili araştırmalar literatürde incelenmiş ve ilgili araştırmalar ele alınmıştır. Everard (10) çalışmasında, aktivite ve yaşlı bireylerin iyi olma durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu bağlamda yaşlı bireylerde ilişkiler, aktiviteler ve iyi olma durumu araştırılmıştır. Demografik, sağlık ve aktivite bölümlerinden oluşan ankete Kentucky Sanders Üniversitesi'nin Brown Centers on Aging gönüllü havuzundan 249 birey seçilmiştir. Seçilen bireylerin yaşları ise 65-74 arasında değişmektedir. Araştırmaya katılan bireyler 44 aktivite ile ilişkilendirilmiştir. Aktiviteye katılan bireylerin rutin olarak bağlı oldukları ve yaptıkları her aktivite için sebepler araştırılmıştır. Bu aktiviteler ile iyi olma durumu ve sosyal nedenler arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Toplam aktivite sayısı ve rutin aktivite sayısı ile iyi olma durumu arasında bir ilişki bulunmamıştır. Daha fazla aktivite yapıyor olmak iyi olma durumunu geliştiren bir sonuç olarak saptanmamıştır. Bu nedenle önemli olanın aktiviteyi yapıyor olmak olduğu araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır.

Fox (11) yaptığı çalışmada fiziksel aktivitenin iyi olma durumu üzerine etkisini araştırmıştır. Egzersizin sürekli anksiyeteyi ve etkilerini azalttığını, yapılan zorlu aktivitelerin %28, orta şiddetli aktivitelerin ise %17 oranında depresyon riskini azalttığını, kendini algılama (bireylerin tutumlarını, duygularını ve içsel durumlarını kendi davranışlarından ve bu davranışı ortaya çıkaran koşullar doğrultusunda kendisini yorumlaması) ve özsaygıyı (her insanın bir birey olarak değeri) geliştirdiğini belirtmiştir. Ayrıca egzersizin içinde bulunduğumuz duygusal modu geliştirdiğini ve bilişsel fonksiyonlar için az da olsa yararlı olduğuna vurgu yapmıştır.

Hassmen (12) yaptığı çalışmada fiziksel aktivite sıklığı ve psikolojik iyi olma durumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Finlandiya'da 3403 kişinin katıldığı çalışmada (1856 kadın, 1547 erkek) yaş aralığı 25 ve 64'tür. Çalışma egzersiz alışkanlıkları, algılanan sağlık, egzersiz ile ilgili soruları kapsamaktadır. Araştırma sonucunda haftada 2-3 defa egzersiz yapanların depresyon, kızgınlık, güvensizlik ve stres oranlarının düşük olduğu görülmüştür. Düzenli egzersiz algısı olanların sağlıklı

ve formda olmanın oranının daha az egzersiz yapanlara göre daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Haftada 2-3 defa egzersiz yapanların tutarlılık duygusu ve güçlü sosyal bütünleşme duygularının daha az egzersiz yapanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Smith (85) "Berlin AgingStudy" kapsamında yaptıkları çalışma, 1993 ve 1998 yılları arasında gerçekleşmiştir. Bu çalışmaya 70 ila 100 yaş arasında bireyler katılmıştır. Katılan bireyler ileri yaşlı ve genç yaşlı olarak iki gruba ayrılmıştır. Bu araştırmada, birçok bireyin yaşlanmayla birlikte sağlık durumlarında düşüş yaşadığı görülmüştür. Sağlık durumlarındaki düşüşe rağmen yaşlı bireylerin iyi olma durumları algısının pozitif olduğu vurgulanmıştır. Genç yaşlıların öznel iyi olma durumunun ileri yaşlılara göre daha yüksek seviyede olduğu saptanmıştır. Yapılan bu çalışmada sağlık durumunun iyi olma durumu için kritik öneme sahip olduğu belirtilmiştir ve ileri yaşın iyi olma durumunu sınırladığı ifade edilmiştir. Çalışmanın başında bireylerin kendi algısına dayanarak yapılan raporda, bireylerin mutlu ve memnun olduğu bildirilmiştir. Buna rağmen yapılan ölçümlerde genç yaşlıların, ileri yaşlılara göre daha mutlu ve memnun olduğu görülmüştür. İlerleyen yaşla birlikte iyi olma durumunun pozitif yönünün düştüğü görülmüştür. Ancak negatif yönü ile ilgili herhangi bir kanıt bulunamamıştır. Depresyon, majör depresyon tanısının prevalansının (tekrarlanma sıklığı) yaşlılıkla birlikte arttığına dair herhangi bir kanıt bulunamadığı belirtilmiştir.

Lee'nin (86) yaptığı çalışmada yaşlı Avustralyalı kadınlarda, fiziksel aktivitenin duygusal iyi olma durumuna etkisini araştırmıştır. Çalışma 1996 ile 1999 yılları arasında yapılmıştır. Hiç fiziksel aktivite yapmayanların yapanlara göre iyi olma durumları daha düşük çıkmıştır. Ayrıca fiziksel aktivitenin yaşlı kadınlarda ileriki dönem iyi olma durumlarını belirleyen bir etkisinin olduğunu belirtilmiştir. İyi olma durumunun, fiziksel aktivite türü ve fiziksel aktivite seviyesi gibi diğer başka değişkenleri de etkilediği belirtilmiştir.

## **2.5.2. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri İle Serbest Zaman**

### **Katılımı Olarak Egzersiz ve Fiziksel Aktivite İle İlgili Araştırmalar**

Hubbard and Mannell (70) motivasyon, engeller, baş etme çabaları ve fiziksel aktivite katılım programının bir işyerinde incelemişler, motivasyonun yanı sıra, zaman yönetimi, beceri kazanımı, kişilerarası koordinasyon ve finansal stratejilerinin baş etme yöntemlerinin, yapısal, kişilerarası ve içsel engellerini ölçmüşlerdir (Örneğin; yararlanma yada sağlık yardımı için aktiviteye katılma yada ilgi).

Hubbard and Mannell (70) katılım engelinin azaldığını ama aynı zamanda sırayla katılımı arttıran baş etme yöntemlerinin etkinleştiğini bulmuşlardır. Fiziksel aktiviteye bağlılık için motivasyon, katılım ve baş etme stratejileri hakkında tahminlerde bulunmuşlardır. Akabinde bir çalışmada, Loucks-Atkinson and Mannell (87) baş etme özyeterliliği, baş etme stratejileri, engeller ve motivasyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuçlarını önceki çalışmalarla tutarlı bulmuşlardır. Ek olarak, baş etme etkisinin yüksek seviyelerinin (Örneğin; birinin engellerle baş edebileceği inancı) katılım ve baş etme stratejilerini arttırdığını bulmuşlardır. Benzer bir çalışmada, White (88) benzer ölçekleri kullanarak, açık alan serbest zaman

aktivitelerine katılım, baş etme özyeterliği, baş etme stratejileri, engeller ve motivasyon arasındaki ilişkileri incelemiş ama aktivitelerdeki farklılıkları yansıtmak için onları yeniden düzenlemiştir. Motivasyon, katılım ve baş etme stratejilerini desteklerken, engellerin sık serbest zaman katılımını sınırladığını ve baş etme stratejilerini tetiklediği bildirilmiştir. Bununla birlikte, White baş etme stratejilerinin engellere uymak ya da paralel olmak zorunda olup olmadığı üzerine gelecek bir araştırma yapabileceğini belirtmiştir. Örneğin; utangaçlık(içsel engel) yada mali eksiklik(yapısal engel) duygusal bir rahatlama sağlamak, katılım için bir arkadaşla görüşerek ve ücreti paylaşarak ele alınabileceği fikrini önce sürmüştür. Gerçekte, fiziksel engelli bireylerin seyahat deneyimlerinin nitel incelemesini tamamladıktan sonra, Daniels et al.(89) engeller ve baş etmelerin sık sık “devam eden, ilişkili ve doğrusal olmayan” ama tematik olarak eşleşmeyen olduğunu bildirilmiştir. Örneğin; mimari erişilebilirliği (yapısal engel) ile bilinen bir yeri ziyaret etmek, ek personel desteği düzenlemesi ya da geziden önce gidilecek yerdeki kalınacak yerler üzerine(kişilerarası engel) birini bilgilendirerek aşılabılır demişlerdir.

Kerstetter et al. (90) demografik değişkenler (Örneğin; yaş, cinsiyet) motivasyon, engel, baş etme ve fiziksel olarak aktif serbest zaman katılımı arasındaki ilişkiyi 50 yaş ve üzerindeki yetişkin örnekler üzerinde incelemişlerdir. Hubbard and Mannell (70) tarafından belirtilen motivasyonlar ve 4 baş etme stratejisiyle birlikte, içsel, kişilerarası ve yapısal engelleri ele almışlardır. Yaşın, cinsiyetin, engelin, baş etmenin ve motivasyonun bağımsız bir şekilde tüm fiziksel aktivite katılımında payı olduğunu bulmuşlardır. Serbest zaman engelleriyle baş etme üzerine sınırlı araştırma, fiziksel aktivite ve açık alan serbest zaman aktivitelerine odaklanmıştır.

### **2.5.3. Psikolojik İyi Olma ile Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri İle İlgili Araştırma**

Ma et al. (1) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, kuramsal paralelde oluşturulan model aracılığı ile nedensel bir tasarımla psikolojik iyi olma durumunun serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri üzerindeki etkileri incelenmiş, modele göre özerklik ve öz-kabul boyutlarının serbest zaman katılımında engellerle baş etme stratejilerine olumlu pozitif katkı sağladığı bulunmuştur. Ancak modelde kişisel gelişim ve yaşam amaçları boyutlarında negatif bir katkı görülmüştür. İncelemeye katılan bireylerin üniversite öğrencisi olduğu için özellikle kariyerlerine odaklanılmış öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine daha az zaman ayırabildikleri düşünülmüştür. Anlamlı bir katkısı olan özerkliğin kişisel kontrol duygusunun kişilerin baş etme çabalarına etki ettiği görüşü desteklenmiştir. Benzer biçimde öz-kabul düzeyi yüksek olan öğrencilerin hem serbest zaman katılım düzeylerinin hem de serbest zaman engelleriyle baş etme düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi hakkında bilgiler verilmiştir.

### 3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışma nicel araştırma yöntemi ile yapılmış olup, çalışmanın yöntemi amacına göre tanımlayıcı, yapılaş zamanına göre kesitsel, veri toplama yöntemine göre anket çalışmasıdır. Araştırma tarama modelinde tasarlanmıştır.

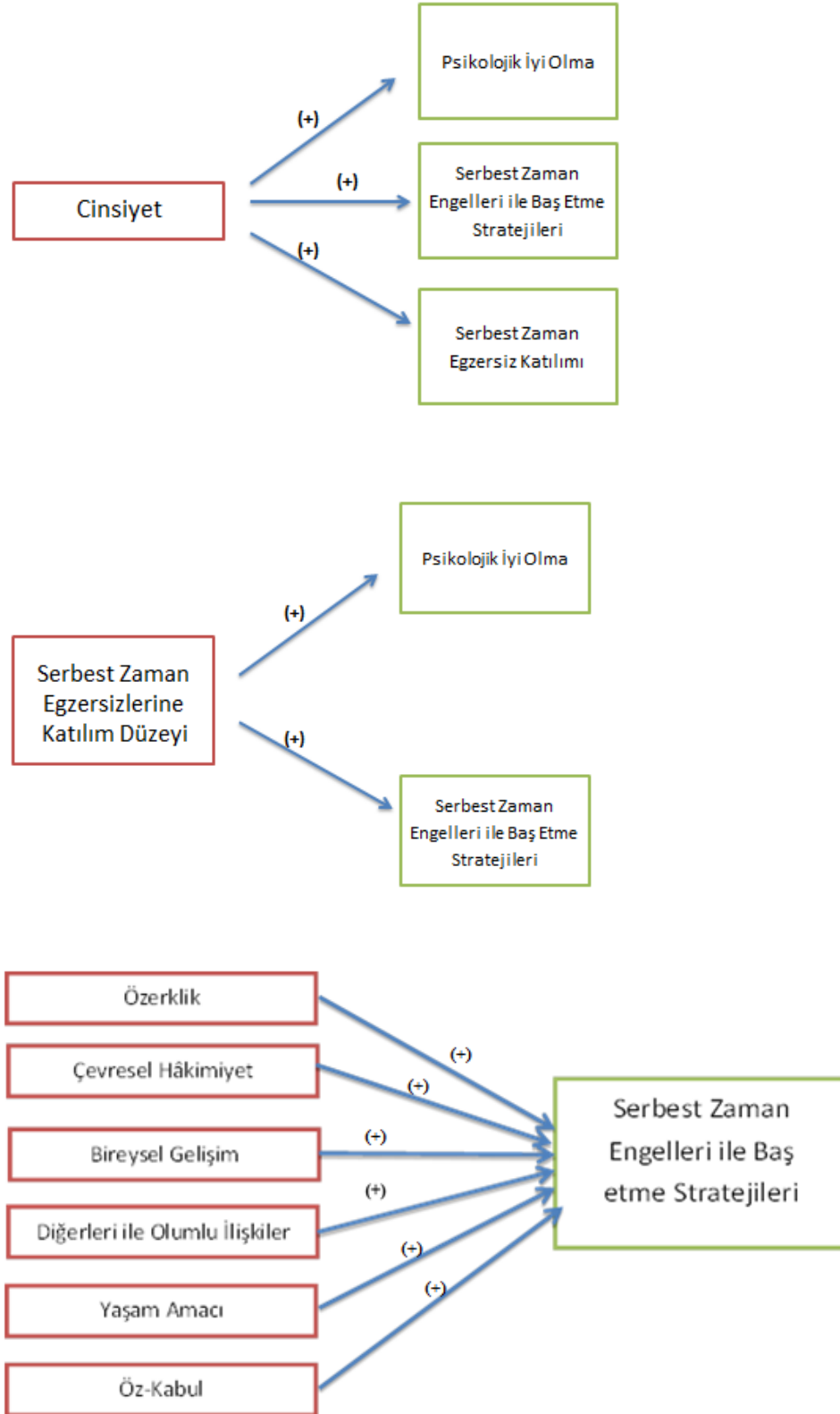
Çalışmada birinci araştırma sorusu olarak; öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi olma durumlarının, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin ve serbest zaman egzersiz katılımlarının farklılaşp farklılaşmadığını sorgulanacaktır.

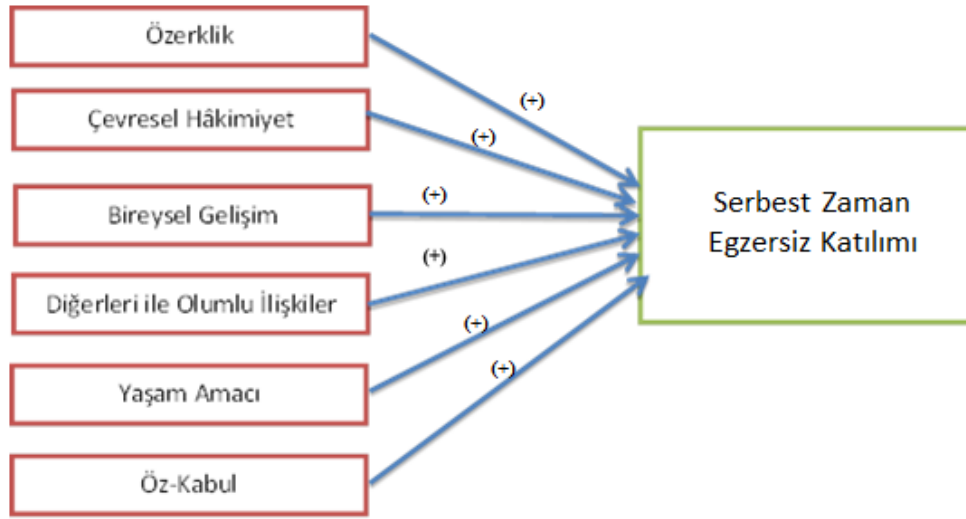
İkinci araştırma sorusu olarak; öğrencilerinin serbest zaman egzersizlerine katılım düzeylerine göre psikolojik iyi olma durumlarının ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin farklılaşp farklılaşmadığını tespit edilmeye çalışılacaktır.

Çalışmada üçüncü araştırma sorusu ise; öğrencilerin psikolojik iyi olma durumu ile serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri arasındaki ilişki sorgulanmıştır.

Dördüncü araştırma sorusu ise; psikolojik iyi olma durumu ile serbest zaman egzersiz katılımları arasındaki ilişkiyi saptamaya yöneliktir.

Şekil 3.1. Çalışmanın Araştırma Modeli





### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmasının evrenini Burdur Mehmet Akif Ersoy üniversitesinde 2014-2015 Eğitim-Öğretim yılında fakültelerde, yüksekokullarda ve meslek yüksekokullarında öğrenim gören 10.233 kadın, 11.595 erkek toplam 21.828 öğrenci oluşturmaktadır. Uygun örneklem büyüklüğünün hesaplanması için;  $n = Nt^2pq / d^2 (N-1) + t^2pq$  formülü (93) kullanılmıştır. Formülde t değeri  $\alpha = .05$  için tablo değeri 1.96; p ve q değerleri için .5, sapma miktarı olan d, .05 olarak belirlenmiştir. Buna formülde N yerine 21828 konulduğunda  $n = 377.53$  olarak bulunmuş ve  $n = 378$  olarak alınmıştır. Veri kayıpları olasılığı dikkate alınarak çalışmanın örneklemini 400 kadın ve 400 erkek öğrenciden oluşmaktadır. Buna göre, örneklem grubunu rastgele örneklem yöntemi ile seçilen 400 kadın ( $Ort_{yaş} = 19.48 \pm 1.62$ ) kadın, 400 erkek ( $Ort_{yaş} = 19.98 \pm 2.25$ ), toplam 800 ( $Ort_{yaş} = 19.73 \pm 1.98$ ) öğrenci oluşturmaktadır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde çalışmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZE), Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ) ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği (SZEBSÖ) ile ilgili bilgiler verilmiştir.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada üniversitede okuyan öğrencilerin yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, boy ve kilolarını tespit etmek amacıyla kişisel bilgi formu geliştirilmiştir.

#### 3.3.2. Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZE)

Bireylerin serbest zaman içerisinde egzersiz aktifliğini ölçmek amacı ile Godin and Shephard (92) tarafından geliştirilen Türkçe adaptasyon çalışması Yerlisu



Lapa ve Yağar (93) tarafından yapılan Serbest Zaman Egzersiz Anketi- SZEA (Leisure Time Exercise Questionnaire-LTEQ) kullanılmıştır. Ölçek son 7 günde en az 15 dk. Serbest zamanda yapılan fiziksel aktivite ile ilgili sorular içermekte ve son haftada kaç kez katılım sağlanan a) Yüksek şiddette fiziksel aktiviteleri, b) Orta şiddette fiziksel aktiviteleri, c) Hafif şiddette fiziksel aktiviteleri belirlemeyi hedeflemektedir. Ölçeğin toplam skoru hesaplaması için; yüksek şiddette aktiviteler 9, orta şiddetli aktiviteler 5 ve hafif şiddette aktiviteler 3 skor ile çarpılarak hepsi toplanmaktadır. Formül şu şekildedir;

$$\text{Haftalık serbest zaman aktivitesi skoru} = (9 \times \text{yüksek şiddette}) + (5 \times \text{orta şiddette}) + (3 \times \text{hafif şiddette})$$

Hesaplanan değerler toplanarak genel olarak serbest zaman içerisinde bireyin aktifliğini değerlendirir. Bu değerlendirmede; 24 ve üzeri: ‘‘Aktif’’, 14 ile 23 arası: Orta düzeyde aktif, 14 ve altı: ‘‘yeteri kadar aktif değil’’ olarak sınıflandırılmıştır.

Türkçe adaptasyon çalışmasında anketin faktör yapısını belirlemek amacıyla yapılan Açıklayıcı faktör analizi sonucunda madde toplam korelasyonlarının her üç madde için sırasıyla .80, .76 ve .65 tespit edilmiş ve toplam varyansın %55 oranında açıklandığı ve tek bir faktör altında toplandığı saptanmıştır. Bu çalışmada ise, güvenilirlik için yapılan test-tekrar test sonucu Pearson korelasyon katsayısı anketin geneline ilişkin .84, anketin sorularına ilişkin ise sırası ile .80, .76 ve .72 olarak hesaplanmıştır. ‘‘Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form’’ ile yapılan eşdeğer form güvenilirliği için Spearman korelasyon katsayısı sonucu her iki form arasındaki ilişki .92 olarak bulunmuştur (93).

### 3.3.3. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ)

Katılımcıların psikolojik iyi olma durumlarını ölçmek amacı ile Ryff (23) tarafından geliştirilmiş olan ve Akın tarafından (94) Türk kültürüne uyarlanmış olan psikolojik İyi Olma Ölçekleri kullanılmıştır. Ölçek 84 sorudan ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar sırasıyla: 1) Özerklik, 2) Çevresel hâkimiyet, 3) Bireysel gelişim, 4) Diğerleriyle olumlu ilişkiler, 5) Yaşam amaçları ve 6) Öz-kabul şeklindedir. Her bir alt boyutta 14 madde bulunmaktadır ve pozitif ve negatif maddelere yaklaşık olarak eşit bölünmüştür. Özerklik boyutu; özgür iradeyi, bağımsızlığı ve içsel denetim odağını ölçmektedir. Çevresel hâkimiyet boyutu; bireyin karmaşık ortamları manipüle etme ve kontrol etme becerisini ölçmektedir. Bireysel gelişim boyutu; bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme ve elde etme ihtiyacını ölçmektedir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu; diğer bireyleri sevebilme, onlara güvenebilme ve derin ilişkiler kurabilme yeteneklerini değerlendirmektedir. Yaşam amaçları boyutu; yöneltilmiş olma duygusu ve amaçlarını ölçmektedir. Öz-kabul boyutu ise kişinin kendi benliğine karşı olumlu tutumlarını değerlendirmektedir. Katılımcılar (1) ‘‘Hiç katılmıyorum’’ dan (6) ‘‘Tamamen katılıyorum’’a kadar olan 6’lı Likert ölçeğine yanıt vermişlerdir. Bazı maddeler ters kodlanmıştır. Skorlar toplanmış ve alt boyutlara ait skorlar elde edilmiştir. Toplam skor 84 maddenin skorlarının toplamıdır ve envanterden alınabilecek en yüksek puan 504, en düşük puan ise 84’tür. Yüksek skorlar, söz konusu alt boyutta yüksek düzeyde psikolojik iyiliği göstermektedir. Ölçeğin dil

geçerliği, güvenilirliği ve geçerliğinin test edilmesi için içinde üniversite öğrencileri ve öğretmenlerin bulunduğu örneklem seçilmiştir. Dil geçerliği için Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiş ve özerklik için .94, çevresel hakimiyet için .97, bireysel gelişim için .97, yaşam amaçları için .96 öz-kabul için .95 elde edilmiştir. Elde edilen güvenilirlik katsayıları özerklik için .86; çevresel hakimiyet için .90; bireysel gelişim için .87; diğerleriyle olumlu ilişkiler, .91; yaşam amaçları için .90 ve öz-kabul için .93. Test tekrar test güvenilirliği örneklem bir alt kümesiyle 117 kişiyle 6 hafta içinde yapılmıştır ve katsayılar .81 ve .85 arasında değişmektedir. Geçerlik analizlerinde ise faktör yapısının uyumunu belirlemek amacıyla açıklayıcı faktör analizi uygulanmış ve maddelerin ölçeğin orijinalindeki gibi 6 faktörde dağıldığı ve açıklanan varyansın %68 olarak bulunduğu görülmüştür. Yapı geçerliği ve modelin testi için yapılan doğrulayıcı faktör analizine göre uyum iyiliği indeks değerleri modeli doğrulamıştır (94).

Bu çalışma için ölçeğin geneline ilişkin iç tutarlılık katsayısı .92 iken, ölçeğin alt faktörlerine ilişkin iç tutarlılık katsayıları sırası ile .70, .69, .68, .77, .70 ve .69 olarak saptanmıştır.

### **3.3.4. Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği (SZEBSÖ)**

Katılımcıların serbest zamanlarında karşılaştıkları engellerle baş etmek için geliştirdikleri stratejilerinin düzeyini belirlemek amacı ile Hubbard and Mannell (70) tarafından geliştirilen, Elkins (81) tarafından rekreasyonel kampüs sporlarına modifiye edilen ve Beggs et al. (95) tarafından geçerliği doğrulanmış, Türk üniversite öğrencileri için Türkçe adaptasyonu Yerlisu Lapa (96) tarafından gerçekleştirilmiş olan “Leisure Negotiation Strategies Scale (LNSS) - Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği (SZEBSÖ)” kullanılmıştır. Orijinal ölçek toplam 31 maddeden ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri olarak nitelendirilen altı alt faktörden oluşmaktadır. Bu alt faktörler; Zaman Yönetimi Stratejileri, Beceri Kazanma Stratejileri, Kişilerarası İlişkiler, İçsel Onaylama Stratejileri, Fiziksel Uygunluk Stratejileri ve Finansal Yönetim olarak adlandırılmaktadır. Adaptasyon çalışmasında yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach’s Alpha katsayısı .85-.91 arasında değişirken, doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksleri (GFI=.85, AGFI=.82, NFI=.87, TLI=.90, CFI=.91, RMSA=.072, SRMR=.074) olarak bulunmuştur. Yapılan açıklayıcı faktör analizine göre de 31 soruluk ölçeğin 4 sorusu binişik olduğu için çıkarılmış ve 27 sorudan oluşan 6 faktörlük ölçeğin açıklanan varyans oranı %53.86 olarak bulunmuştur. Ölçek 5’li Likert tip olup, “Asla” dan “Çok sık” a doğru 1 ile 5 puan arası değerlendirmeye sahiptir. Bu çalışma için ölçeğin alt boyutları ayrı olarak ele alınmamış, ölçek tek boyutlu olarak değerlendirilmiştir. Bu sonuca göre ölçeğin genelinde ilişkin iç tutarlılık katsayısı .73 olarak saptanmıştır.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

“Kişisel Bilgi Formu” ve “Serbest Zaman Egzersiz Anketi”, “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri” ve “Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği” Ekim 2014 - Ocak 2015 tarihleri arasında, Mehmet Akif Ersoy üniversitesinde merkez ve İstiklal yerleşkesindeki farklı birimlerde ve Burdur’un değişik ilçelerinde yer alan meslek yükseköğretim kurumlarında 2014-2015 eğitim öğretim yılında öğrenim gören

öğrencilere uygulanmıştır. Veriler araştırmacı ve bu araştırmanın aşamalarında yer alan öğretim elemanları tarafından toplanmıştır.

Ölçeğin uygulanmasından önce katılımcılara ölçeklerle ilgili bilgi verilmiş ve soruları içtenlikle yanıtlamalarının önemi açıklanmıştır ayrıca bilim etiğine uygun davranılarak gönüllülük ilkesi göz önünde bulundurulmuş ve araştırmaya katılmak istemeyen öğrencilere ölçme aracı dağıtılmamıştır. Ölçeğin tamamlanması kişi başi yaklaşık 15 dakika zaman almıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmada verilerin analizinde frekans (%), aritmetik ortalama ( $\bar{X}$ ) ve standart sapma (Ss) kullanılmıştır. Farklılığı tespit etmek için ise homojenlik ve normal dağılım koşulları yerine gelmediğinden dolayı parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis Varyans Analizi uygulanmıştır. Kruskal-Wallis Varyans analizi sonucunda fark çıktığında, farkın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Korelasyon katsayıları ise normal dağılım olduğunda “Pearson Çarpım-Moment Korelasyon Katsayısı”, normal dağılım olmadığında “Spearman'ın Sıralama Korelasyon Katsayısı” ile hesaplanmıştır. Ayrıca nitel verilerde korelasyon Pearson Ki Kare testi ile hesaplanmıştır. Sonuçlar .05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Toplanan veriler, SPSS 18.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

## BULGULAR

Bu bölümde çalışmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular amaca uygun olarak sunulmuştur.

**Çizelge 4.1.** Kadın ve Erkek Öğrencilerin Yaş, Boy ve Vücut Ağırlık Değerleri

	<b>Kadın</b>	<b>Erkek</b>	<b>Toplam</b>
<b>Yaş (yıl)</b>	19.48±1.62	19.98±2.25	19.73±1.98
<b>Boy (cm)</b>	164.13±5.88	175.10±12.37	169.61±11.12
<b>Vücut Ağırlığı (kg)</b>	56.46±9.91	69.84±11.53	63.15±12.66

Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 19.73 olarak belirlenmiş olup, katılımcıların 19.48'i kadın, 19.98'i erkektir. Katılan bireylerin genel boy oranları 169.61cm ve kadınların 164.13 cm ve erkeklerin 175.10 cm'dir. Vücut ağırlıkları ise genel katılımcıların 63.15 kg ve kadınlarda 56.46 kg, erkeklerde ise 69.84 kg olarak tespit edilmiştir (Çizelge 4.1).

**Çizelge 4.2.** Kadın ve Erkeklerde Serbest Zaman Egzersiz Skorları

	<b>Kadın</b>	<b>Erkek</b>
Hafif Şiddette Egzersiz (kez/hf)	6.63±3.41	3.42±4.18
Orta Şiddette Egzersiz (kez/hf)	18.36±2.88	18.65±2.66
Yüksek Şiddette Egzersiz (kez/hf)	45.18±19.60	53.11±24.04
Toplam Egzersiz (kez/hf)	28.44±22.40	37.83±28.67

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencilerinin haftalık serbest zamanlarında yapmış oldukları egzersiz skorlarına genel olarak bakıldığında kadın katılımcıların ortalama 28.44, erkek katılımcıların ise ortalama 37.83 skora sahip oldukları görülmektedir. Hafif şiddette yapılan egzersiz kadın katılımcılarda 6.63, erkek katılımcılar da ise 3.42; orta şiddette egzersize katılım kadınlarda 18.36 ve

erkeklerde 18.65; yüksek şiddette egzersize katılım ise kadınlarda 45.18ve erkeklerde 53.11 skorlara sahip oldukları tespit edilmiştir (Çizelge4.2).

**Çizelge 4.3.** Katılımcıların Toplam Serbest Zaman Egzersiz Skorları

	<b>Toplam</b>
Hafif Şiddette Egzersiz (kez/hf)	5.33±4.05
Orta Şiddette Egzersiz (kez/hf)	18.49±2.78
Yüksek Şiddette Egzersiz (kez/hf)	49.63±22.52
Toplam Egzersiz (kez/hf)	33.14±26.14

Öğrencilerin toplamdaki skorları ise; hafif şiddette egzersiz ortalama 5.33, orta şiddette egzersiz katılımı ortalama 18.49ve yüksek egzersiz 49.63 ortalama skor olduğu belirlenmiş olup, Toplam egzersiz skoru ise 33.14 olarak hesaplanmıştır. (Çizelge 4.3).

**Çizelge 4.4.** Kadın ve Erkekler Öğrencilerde Serbest Zaman Egzersiz Düzeyi Dağılımları

	<b>Kadın</b>		<b>Erkek</b>		<b>Genel</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Hafif Şiddette Egzersiz	118	14.8	80	10.0	198	24.8
Orta ŞiddetteEgzersiz	80	10.0	62	7.8	142	17.8
Yüksek Şiddette Egzersiz	202	25.3	258	32.3	460	57.5

$\chi^2=16.39, p<.001, \phi = .14$

Çizelge 4.4’de çalışmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersiz düzeyi dağılımlarına göre, katılımcıların 198’i (%24.8) hafif şiddetli egzersize, 142’si (%17.8) orta şiddetli egzersize ve 460’ı (%57.5) yüksek şiddetli egzersize katılım sağlamaktadır. Bu dağılıma göre hafif şiddette egzersize katılan bireylerin 118’i (%14.8) kadın ve 80’ i (%10) erkek; orta şiddette egzersize katılan bireylerin 80’i (%10) kadın ve 62’si (%7.8) erkek; yüksek şiddette egzersize katılan bireylerin 202’si (%25.3) kadın ve 258’i (%32.3) erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Yapılan ki-kare analizi sonucu öğrencilerin cinsiyetleri ile serbest zaman egzersiz düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır ( $p<.001$ ).

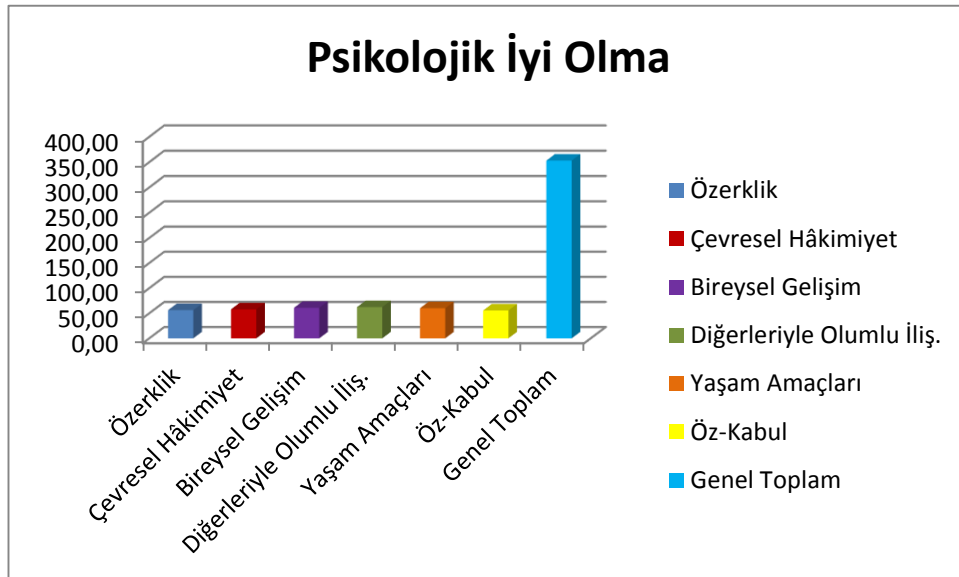
Üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeklerine verdikleri cevapları belirtmek amacıyla tanımlayıcı istatistik bilgileri Çizelge 4.5’de yer almaktadır.

**Çizelge 4.5.** Öğrencilerin Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ile ilgili Tanımlayıcı İstatistikleri

	n	$\bar{X}$	Ss
<b><u>Psikolojik İyi Olma</u></b>			
Özerklik	800	56.23	8.77
Çevresel Hâkimiyet	800	57.87	8.82
Bireysel Gelişim	800	60.96	8.79
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	800	62.33	10.22
Yaşam Amaçları	800	60.15	9.01
Öz-Kabul	800	55.54	9.23
<b>Genel Toplam</b>	<b>800</b>	<b>353.10</b>	<b>42.79</b>
<b><u>Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri</u></b>			
	800	3.19	.39

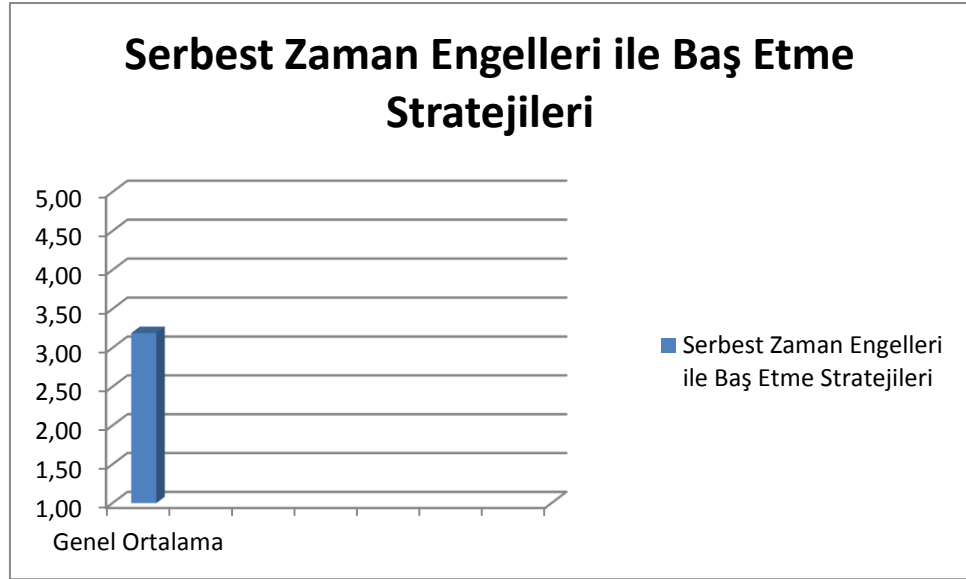
Psikolojik iyi olma ölçeğinin toplam puanlamasında en yüksek değer 540 puan ve en düşük değer 84 puandır. Alt boyutlarda ise en yüksek değer 84 puan ve en düşük değer 14 puan olarak ele alınmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutlarından aldığı en yüksek puan 62.33 ile “Diğerleri ile Olumlu İlişkiler” ve en düşük puan ise 55.54 ile “Öz-Kabul” boyutundan elde edilmiştir. Katılan öğrencilerin diğer alt boyutlardan aldığı sonuçlar ise, “Özerlik” alt boyutundan 56.23; “Çevresel Hâkimiyet” alt boyutundan 57.87; “Bireysel Gelişim” 60.96 ve “Yaşam Amacı” alt boyutundan ise 60.15 puandır. Psikolojik iyi olma ölçeğinin genelinden alınan puan ise 353.10 puandır. Genel olarak bakıldığında ise öğrencilerin vermiş olduğu bilgiler ve toplanan veriler sonucunda çalışmaya katılan bireylerin psikolojik iyi olma düzeyleri orta seviyede olduğu söylenebilir (Çizelge 4.5; Şekil 4.1).

**Şekil 4.1.** Öğrencilerin psikolojik iyi olma ve alt boyutlarının ortalamaları



Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeğinde ortalama puan üzerinden hesaplama yapıldığı için en yüksek puan 5.00 olarak çıkmakta ve en düşük puan ise 1.00 olarak elde edilmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin verdikleri cevap doğrultusunda elde edilen serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri puanı 3.19 olarak grubun orta seviyede baş etme becerilerine sahip olduğu görülmektedir (Çizelge 4.5, Şekil 4.2).

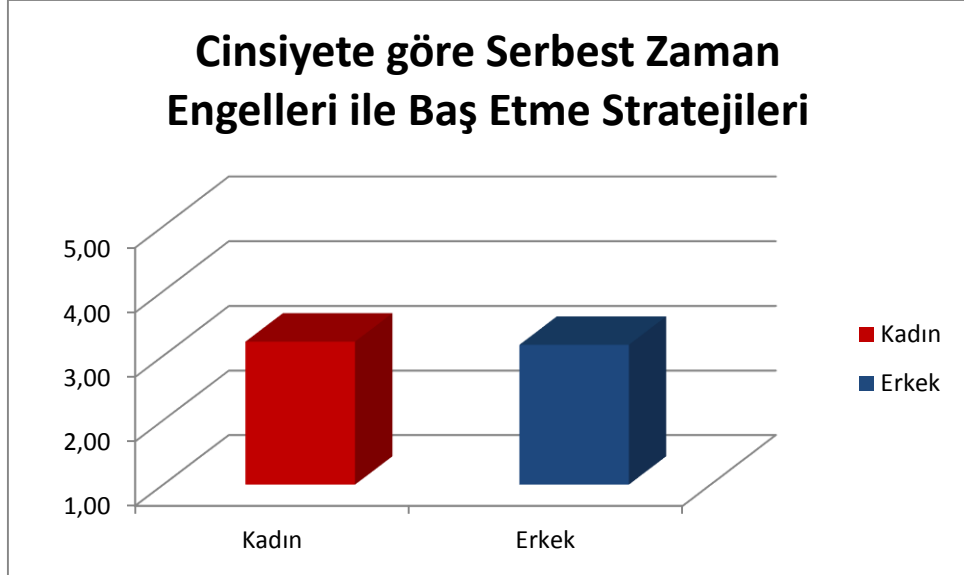
**Şekil 4.2.** Öğrencilerin Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ortalaması



**Çizelge 4.6.** Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Karşılaştırılması

Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri	n	$\bar{X}$	Ss	U	z	P
Kadın	400	3.22	.39	74057.5	-1.819	.069
Erkek	400	3.17	.40			

Şekil 4.3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Ortalaması



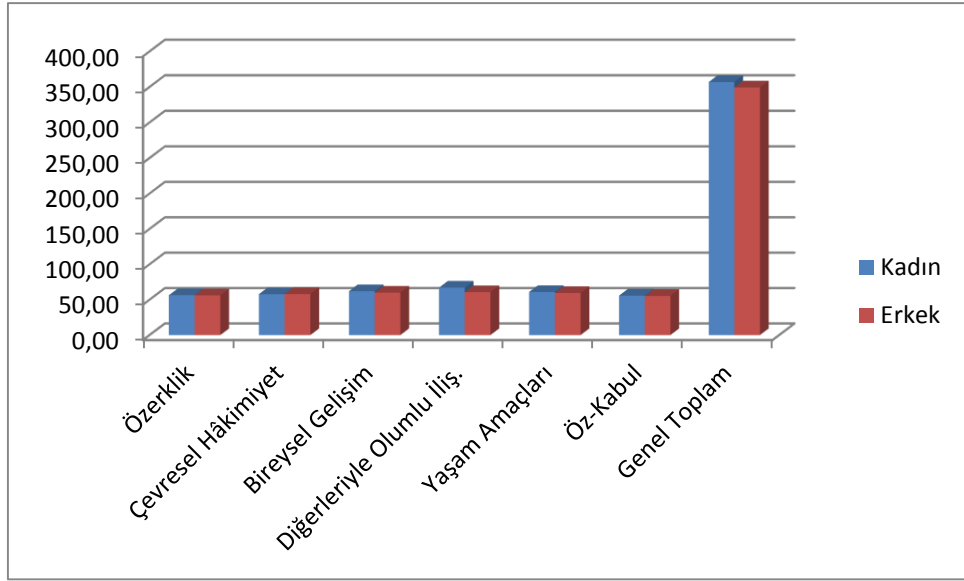
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencilerinin, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeğinden aldıkları puanlar, cinsiyete göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $U=74057.5$ ;  $p>.05$ ;  $z=-1.819$ ;  $r=-0.06$ ) (Çizelge 4.6).

Çizelge 4.7. Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Psikolojik İyi Olma ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Psikolojik İyi Olma		n	$\bar{X}$	Ss	U	z	p
Özerklik	Kadın	400	56.35	9.08	78157.0	-.564	.573
	Erkek	400	56.11	8.46			
Çevresel Hâkimiyet	Kadın	400	57.78	8.95	78767.0	-.377	.706
	Erkek	400	57.96	8.69			
Bireysel Gelişim	Kadın	400	62.03	8.65	68086.5	-3.647	<b>.000</b>
	Erkek	400	59.90	8.81			
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	Kadın	400	64.07	10.24	64507.5	-4.742	<b>.000</b>
	Erkek	400	60.58	9.91			
Yaşam Amacı	Kadın	400	60.86	9.02	72002.5	-2.448	<b>.014</b>
	Erkek	400	59.44	8.96			
Öz-Kabul	Kadın	400	55.79	9.67	76115.0	-1.189	.234
	Erkek	400	55.28	8.78			
Genel Toplam	Kadın	400	356.91	43.08	71234.5	-2.682	<b>.007</b>
	Erkek	400	349.29	42.20			



Şekil 4.4. Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Psikolojik İyi Olma ve Alt Boyutlarının Ortalamaları

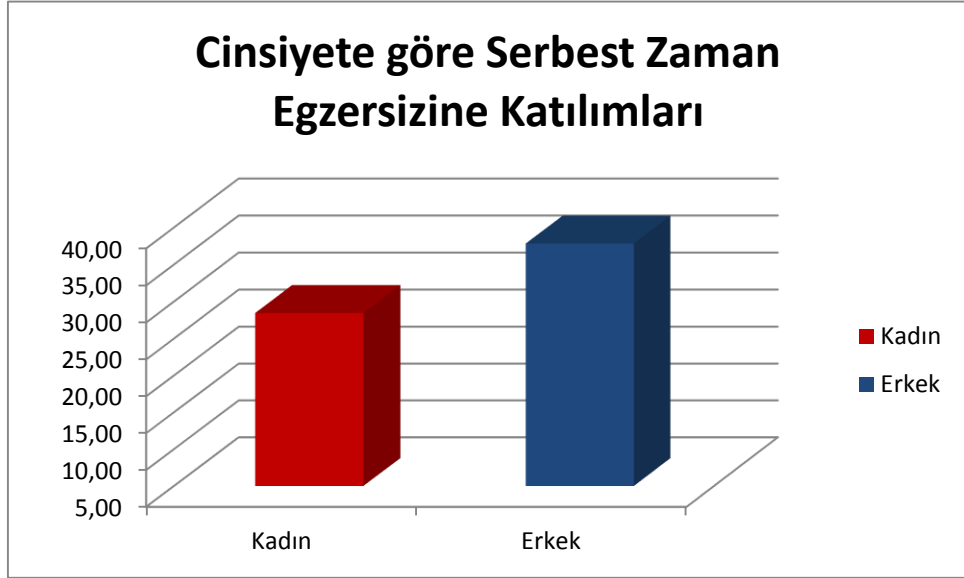


Çalışmaya katılan öğrencilerin, psikolojik iyi olma ölçeğinin genel toplam puanlamasından ve alt boyutlarından elde ettikleri puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney U testi sonucuna bakılmıştır. Çıkan sonuçlara göre, “Bireysel Gelişim” ( $U=68086.5$ ;  $p<.001$ ;  $z=-3.647$ ;  $r=-.13$ ), “Diğerleri ile Olumlu İlişkiler” ( $U=64507.5$ ;  $p<.001$ ;  $z=-4.742$ ;  $r=-.17$ ), “Yaşam Amacı” ( $U=72002.5$ ;  $p<.05$ ;  $z=-2.448$ ;  $r=-.09$ ) alt boyutları ve ölçek genel toplam puanlamasında ( $U=71234.5$ ;  $p<.01$ ;  $z=-2.682$ ;  $r=-.09$ ) istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır (Çizelge 4.7). Bu sonuçlara göre kadınların fark çıkan alt boyutlarda ve toplam puanda psikolojik iyi olma durumları daha yüksektir.

Çizelge 4.8. Öğrencilerin Cinsiyetlerinin göre Serbest Zaman Egzersizine Katılımlarının Karşılaştırılması

Serbest Zaman Egzersizine Katılım	n	$\bar{X}$	Ss	U	z	P
Kadın	400	28.45	22.40	64910.0	-4.619	.000
Erkek	400	37.83	28.68			

Şekil 4.5. Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Serbest Zaman Egzersizine Katılımlarının Ortalaması

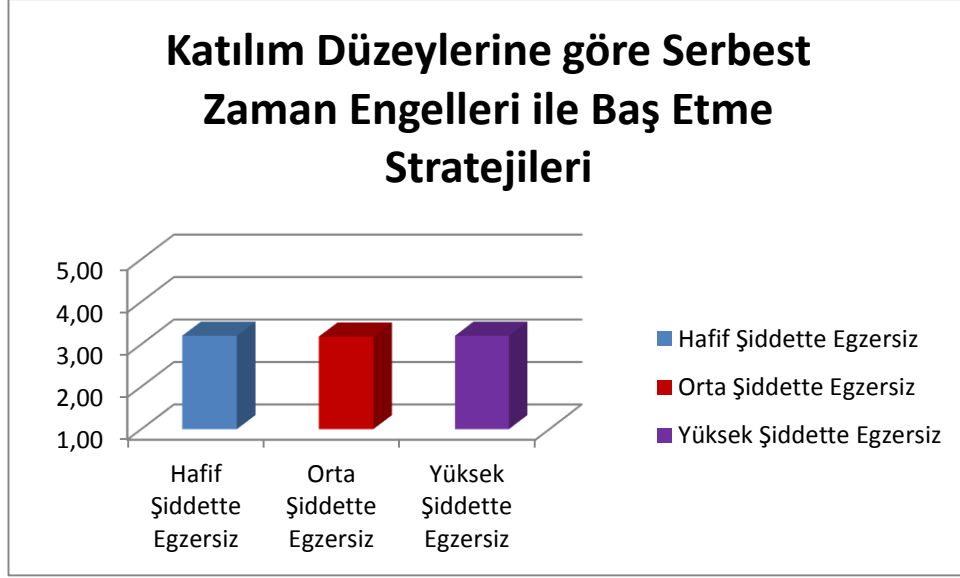


Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencilerinin, serbest zaman egzersizlerine katılmalarının, cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann-Whitney U testi sonucuna bakılmıştır. Çıkan sonuçlarda cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ( $U=64910.0$ ;  $p<.001$ ;  $z= -4.619$ ;  $r= -.16$ ) (Çizelge 4.8). Erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha çok egzersize katıldıkları belirlenmiştir (Şekil 4.5).

Çizelge 4.9. Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersizine Katılım Düzeylerine göre Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Karşılaştırılması

Serbest Zaman Engelleri ile Baş etme Stratejileri	n	$\bar{X}$	Ss	$\chi^2$	P
Hafif Şiddette Egzersiz	198	3.20	.418	.124	.94
Orta Şiddette Egzersiz	142	3.18	.384		
Yüksek Şiddette Egzersiz	460	3.20	.385		

**Şekil 4.6.** Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersizine Katılım Düzeylerine göre Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Ortalaması

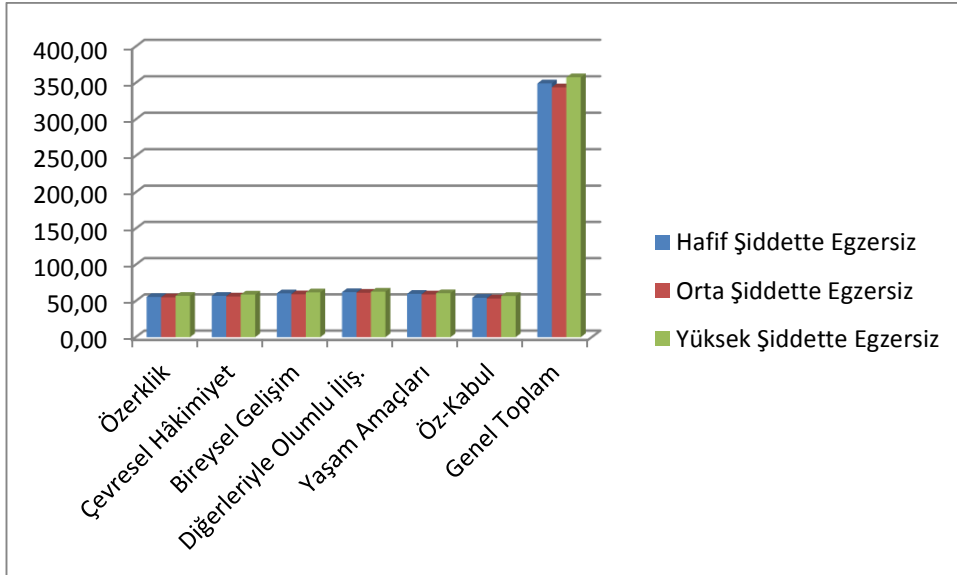


Çizelge 4.9 incelendiğinde, katılımcıların serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerini, serbest zaman egzersizine katılım düzeylerine göre test etmek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis Varyans analizi sonuçlarına göre; katılım düzeylerine göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ( $\chi^2=.124$ ;  $p>.05$ ).

**Çizelge 4.10.** Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersizine Katılım Düzeylerine göre Psikolojik İyi Olma ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

	Egzersiz Şiddeti	n	$\bar{X}$	Ss	$\chi^2$	p	Fark Çıkan Gruplar
Özerklik	Hafif	198	55,46	9,68	7.62	<b>.022</b>	Hafif-Yüksek Orta-Yüksek
	Orta	142	54,90	7,49			
	Yüksek	460	56,97	8,66			
Çevresel Hâkimiyet	Hafif	198	57.03	8.79	10.95	<b>.004</b>	Hafif-Yüksek Orta-Yüksek
	Orta	142	56.17	8.06			
	Yüksek	460	58.77	8.96			
Bireysel Gelişim	Hafif	198	60.51	9.43	8.98	<b>.011</b>	Orta-Yüksek
	Orta	142	59.15	8.62			
	Yüksek	460	61.72	8.48			
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	Hafif	198	62.10	10.33	2.87	.238	
	Orta	142	61.28	9.75			
	Yüksek	460	62.76	10.32			
Yaşam Amaçları	Hafif	198	59.85	9.23	5.09	.079	
	Orta	142	58.94	7.65			
	Yüksek	460	60.65	9.28			
Öz-Kabul	Hafif	198	54.28	9.85	19.65	<b>.000</b>	Hafif-Yüksek Orta-Yüksek
	Orta	142	53.38	8.49			
	Yüksek	460	56.74	9.00			
Genel Toplam	Hafif	198	349.25	45.31	13.31	<b>.001</b>	Hafif-Yüksek Orta-Yüksek
	Orta	142	343.83	38.22			
	Yüksek	460	357.62	42.47			

**Şekil 4.7.** Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersizine Katılım Düzeylerine göre Psikolojik İyi Olma ve Alt Boyutlarının Ortalamaları



Çizelge 4.10 incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutlarında “Özerklik” ( $\chi^2=4.07$ ;  $p<.05$ ); “Çevresel Hâkimiyet” ( $\chi^2 =5.95$ ;  $p <.01$ ); “Bireysel Gelişim” ( $\chi^2=5.03$ ;  $p<.01$ ); “Öz-Kabul” ( $\chi^2=9.82$ ;  $p<.001$ ) ve genel toplam ( $\chi^2=6.79$ ;  $p<.01$ ) serbest zaman egzersizine katılım düzeyleri arasında yapılan Kruskal-Wallis varyans analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ).Anlamlı farkların hangi katılım düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek amacıyla Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Psikolojik iyi olma hali ölçeğinin “Özerklik”, “Çevresel Hâkimiyet”, “Öz-Kabul” alt boyutlarında ve genel toplamda hafif şiddetli egzersiz ile yüksek şiddetli egzersiz düzeyi arasında, orta şiddetli egzersiz ile yüksek şiddetli egzersiz düzeyi arasında ve “Bireysel Gelişim” alt boyutunda, sadece orta şiddetli egzersiz ile yüksek şiddetli egzersiz düzeyi arasında fark oluştuğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre; serbest zaman egzersiz katılım şiddeti hafif ve yüksek olan bireylerin psikolojik iyi olma durumları daha yüksektir.

**Çizelge 4.11.** Öğrencilerin Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri ile Psikolojik İyi Olma arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Özerklik	Çevresel Hâkimiyet	Bireysel Gelişim	Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	Yaşam Amacı	Öz-Kabul	Psikolojik İyi Olma Toplam Puan
Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri	$r = .015$	$r = .165^{**}$	$r = .192^{**}$	$r = .149^{**}$	$r = .185^{**}$	$r = .093^{**}$	$r = .171^{**}$

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

Çizelge 4.11’de öğrencilerin psikolojik iyi olma ve alt boyutları puanları ile toplam serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri puanı arasındaki ilişkileri ortaya koyabilmek için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları verilmiştir. Busonuçlara göre; “Özerklik” alt boyutu hariç “Çevresel Hâkimiyet” ( $r=.165$ ), “Bireysel Gelişim” ( $r=.192$ ), “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” ( $r=.165$ ), “Yaşam Amacı” ( $r=.185$ ), “Öz-kabul” ( $r=.093$ ) ve psikolojik iyi olma toplam puanında ( $r=.171$ ) serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri puanı arasında pozitif doğrusal ilişki olduğu saptanmış ( $p<.01$ ) ve ilişki düzeylerinin düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

**Çizelge 4.12.** Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersize Katılımları ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Özerklik	Çevresel Hâkimiyet	Bireysel Gelişim	Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	Yaşam Amacı	Öz-Kabul	Psikolojik İyi Olma Toplam Puan
Serbest Zaman Egzersiz Katılımı	$r = .075^*$	$r = .111^{**}$	$r = .104^{**}$	$r = .042$	$r = .077^*$	$r = .137^{**}$	$r = .121^{**}$

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$



Çizelge 4.12’de öğrencilerin psikolojik iyi olma ve alt boyutları puanları ile toplam serbest zaman egzersiz katılım puanları arasındaki ilişkileri ortaya koyabilmek için yapılmış olan Spearman korelasyonanalize göre; “Özerklik” ( $r=.075$ ) ve “Yaşam Amaçları” ( $r=.077$ )  $p<.05$  anlamlılık düzeyinde “Çevresel Hâkimiyet” ( $r=.111$ ), “Bireysel Gelişim” ( $r=.104$ ), “Öz-Kabul” ( $r=.127$ ) alt boyutlarında ve psikolojik iyi olma toplam puanında ( $r=.121$ )  $p<.01$  anlamlılık düzeyinde toplam serbest zaman egzersiz katılım puanı arasında pozitif doğrusal ilişki olduğu saptanmış ve ilişki düzeylerinin düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

## TARTIŞMA

Yapılan araştırma; üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi olma düzeylerinin, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin ve serbest zaman egzersiz katılımlarının ayrıca serbest zaman egzersizlerine katılım düzeylerine göre psikolojik iyi olma durumlarının ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek ve öğrencilerin psikolojik iyi olma durumları, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz katılımları arasındaki ilişkiyi saptamaya yöneliktir.

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencilerinin katılım oranlarına bakıldığında, genel olarak yüksek şiddetteki serbest zaman egzersizlerine katıldıkları tespit edilmiştir. Psikolojik iyi olma alt boyutları incelendiğinde ise üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri orta seviyededir ve psikolojik iyi olma alt boyutları arasında en yüksek skoru 62.33 ile ‘‘ Diğerleriyle Olumlu ilişkiler, en düşük skoru 55.54 ile ‘‘ Öz- Kabul’’ almıştır.

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeğinde ortalama puan üzerinden hesaplama yapıldığı için en yüksek skor 5.00 en düşük skor 1.00 olarak ele alınmış ve öğrencilerin ortalama bir baş etme seviyesine sahip oldukları (3.19) belirlenmiş, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi olma ölçeği genel toplam puanı ve alt boyutlarından aldıkları puanlar karşılaştırıldığında, kadın katılımcılarda anlamlı bir farklılık görülmüştür. Kadınların psikolojik iyi olma hali ölçeğinin bireysel gelişimi, diğerleri ile olumlu ilişkiler, yaşam amacı alt boyutları ve ölçeğin geneline ilişkin puanlamada erkek katılımcılara göre önemli derecede ilişki bulunmuş ve önceki yapılmış olan çalışmalarla paralellik göstermiştir.

Burns and Machin (97) yapmış oldukları çalışmada Öğretmenlerden oluşan bir örnekleme, özerklik boyutunda erkeklerin daha yüksek puanlar aldıklarını, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amaçları ve öz kabul boyutlarında kadınların daha yüksek puan aldıklarını tespit etmişlerdir.

Eşigül (98), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, psikolojik iyi olma hali ölçeğinin diğerleri ile olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarının cinsiyetler arasında fark olduğunu tespit etmiş olup kadın katılımcıların, erkek katılımcılara oranla daha yüksek puan aldıklarını saptamıştır.

Ryff (23) orijinal geçerlik çalışmasında, psikolojik iyi oluş boyutlarının yaş ve cinsiyete göre nasıl değiştiğine bakmıştır. Bu çalışmada genç (18-29 yaş), orta yaşlı (30-64 yaş) ve yaşlı (65 yaş ve üstü) yetişkin bireyler karşılaştırılmış ve

kadınların diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim alt boyutlarından aldıkları puanlar, erkeklerinkinden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Karabeyeser (99) tarafından yapılan çalışmada, anne-baba, stresli yaşam olaylı ve çeşitli demografik değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma hali düzeyleri incelenmiştir. Çalışmadaki kadın katılımcıların başkalarıyla olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarının katılan erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir.

Üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada Sarıcaoğlu (100), diğerleri ile olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarında kadın öğrencilerin daha yüksek puan aldığı, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet ve öz-kabul boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmediği saptanmıştır.

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman egzersizlerine katılımlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak fark tespit edilmiş ve erkek öğrencilerin kadın katılımcılara oranla daha fazla egzersize katıldıkları belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersizine katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çalışma verilerinden elde ettiğimiz sonuçlarda, psikolojik iyi olma düzeyi ile bireylerin engeller ile baş etme düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında bireyin çevresel hâkimiyeti, bireysel gelişimi, diğerleri ile olumlu ilişkileri, yaşam amacı, öz-kabul ve ölçeğin genel toplam puanlamasında serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri arasında pozitif ilişki mevcuttur. Ancak, çalışmada özerklik alt boyutu yani bireyin kontrol duygusunun serbest zaman aktivitelerine katılmasında önemli bir ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde, psikolojik iyi olma düzeyinin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerini konu alan birçok çalışma yapılmıştır. Literatürde ele alınan çalışmalar bizim çalışmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Ryff (23) tarafından yapılan çevresel hâkimiyet tanımının yanı sıra Öz-yeterlik teorisine Bandura (79)' a göre; çevre hâkimiyet düzeyi yüksek olan kişiler serbest zaman engelleriyle baş etmede daha emin olacaklardır. Bu nedenle; bu çalışma psikolojik iyi olmanın çevresel hâkimiyet boyutunun serbest zaman baş etme üzerinde doğrudan olumlu bir etkiye sahip olduğunu belirten hipotezi ele almıştır.

Kişisel gelişim teorisine (50) dayanarak, kişisel gelişim düzeyi yüksek olan insanların baş etme çabalarını başlatması daha muhtemel olacaktır. Bu nedenle, psikolojik iyi olmanın kişisel gelişim boyutunun serbest zaman baş etme üzerinde doğrudan olumlu etkisi olacağı tahmin edilmiştir.

Önceki araştırma bulguları kişilerarası koordinasyon ve baş etme stratejileri (69,70,81) kullanımı arasında pozitif bir ilişki ima etmiştir. Böylece, mevcut çalışmada bu iki değişken arasında doğrudan pozitif bir ilişki varsayılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen araştırma bulgularına göre, başkaları ile olumlu ilişkiler boyutu başkaları ile iyi kişilerarası ilişkiler olması birinin baş etme stratejileri kullanmak için kişinin çabalarında önemli bir değişiklik yapmadığını göstermektedir.

İnsanların, serbest zaman katılımını takip amacıyla onları harekete geçiren bu içsel psikolojik faktörler tarafından motive olduğunu ileri sürülmektedir. Hayat amacı yüksek seviyelerde olan insanların karşılaşılan engellere rağmen hayatında hedeflerine uyan serbest zaman faaliyetlerine katılmak için harekete geçmeye motive olması daha muhtemel olacaktır anlamına gelir. Bu nedenle, psikolojik iyiliğin hayat amacı boyutunun serbest zaman engelleriyle baş etme üzerinde doğrudan olumlu bir etkisi olduğu tahmin edilmiştir.

Öz-kabul; bireyin uzun vadeli öz-değerlendirmesi ve hem kişisel güçlü yanlarının hem de zayıf yanlarının (101) kabulü olarak inşa edilmiştir. Bu; öz-kabulü yüksek düzeyde olanların karşılaşılan engelleri kabul etmek eğiliminde olması ve sırayla bu baş etme yöntemine dâhil edilme isteklerinin azalması daha olasıdır. Bu nedenle, öz-kabulün, baş etme yöntemini doğrudan ve olumsuz etkileyeceği tahmin edilmiştir. Ancak, bu çalışmanın bulguları bu hipotezi desteklemedi. Bu ilişki daha yüksek seviyede öz-kabule sahip olan bireyin, karşılaşılan engellerle baş edebilmesinin daha muhtemel olduğunu ileri süren hipotez yönünde değildi ama Psikolojik iyiliğin öz-kabul boyutu serbest zaman baş etmede olumlu bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, diğer araştırmacılar (70,87) tarafından ele alınan öneriyi desteklemektedir.

Ma et al. (1), üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmalarında, psikolojik iyi olma ölçeğinin öz-kabul ve çevresel hâkimiyet alt boyutlarının serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri üzerine olumlu etkisi olduğunu saptamış, ancak kişisel gelişim ve hayat amacı alt boyutlarının engeller ile baş etme stratejileri arasında olumsuz ilişki olduğunu bulmuşlardır. Çıkan sonuçlar çalışmamızla paralellik gösterirken, örneklem grubumuzda kişisel gelişim ve hayat amacı alt boyutları düzeyi daha yüksek olan bireyler, serbest zaman engelleri ile baş etmede daha başarılı olmuşlardır. Bunun yanı sıra aynı çalışmada Ma et al. (1) kişisel gelişim ve öz-kabul düzeyleri daha yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha düşük düzeyde olan öğrencilere oranla serbest zaman etikliklerine katılım amacıyla kendi baş etme çabalarını aktif hale getirme eğiliminde oldukları saptamışlardır.

Elde edilen bulgularda, psikolojik iyi olma düzeyi ile bireylerin serbest zaman fiziksel aktivite katılım düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik iyi olma hali ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında özerklik, bireyin çevresel hâkimiyeti, bireysel gelişimi, yaşam amacı, öz-kabul ve ölçeğin genel toplam puanlamasında serbest zaman fiziksel aktivite katılım düzeyleri arasında pozitif ilişki mevcuttur. Ancak, çalışmada diğerleri ile olumlu ilişkileri alt boyutunun serbest zaman aktivitelerine katılmasında etki eden bir ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde, psikolojik iyi olma düzeyinin serbest zaman fiziksel aktivite katılım düzeyini konu alan birçok çalışma mevcuttur. Literatürde ele alınan çalışmalar bizim çalışmamızın sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Edwards et al. (29) tarafından yaptıkları çalışmalarında düzenli bir şekilde serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılan bireylerin psikolojik iyi olma hali ölçeğinin alt boyutlarından olan özerklik, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve öz-kabul üzerinde pozitif ilişki olduğunu ve tüm alt boyutların düzenli fiziksel aktiviteye katılıma teşvik ettiğini saptamışlardır.

Hassmen (12) yapmış olduğu çalışmada genç ve yaşlı bireylerin fiziksel aktivite sıklığı ile psikolojik iyi olma hali ile arasındaki ilişkiyi analiz etmiştir. Çalışmasının sonucunda elde ettiği bulgularda psikolojik iyi olma durumunun düzenli egzersiz ile arasında ilişki olduğunu saptamıştır. Genç bireylerin yaşlı bireylere oranla psikolojik iyi oluş hallerinin daha olumlu olduğu ve fiziksel aktiviteye daha çok katıldıklarını saptamıştır.

Scully et al. (38) tarafından bir literatür incelemesi yapılmıştır ve neticesinde, egzersiz ve psikolojik iyi olma arasında ilişkinin varlığının kanıtlandığı ifade edilmiştir. İncelemede, depresyon, kaygı, ruh hali ve benlik saygısı kullanılmış yani psikolojik iyi olma kriterleri değerlendirilmiştir.

Kahn et al. (102) yaptıkları çalışmada, olumsuz duygulanımın, algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş (depresyon, yalnızlık ve yaşam doyumu) ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi açıklayıp açıklamadığını incelemişlerdir. Çalışma sonunda elde ettikleri verilerde, olumsuz duygulanım, algılanan sosyal destek ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkinin etkileşimli olduğunu belirtmiş ve pozitif olarak etkilediğini saptamışlardır.

Doğan (103), üniversite öğrencilerine uyguladığı çalışmasında iyi olma durumlarını inceleyerek, etkileyen faktörleri bulmayı amaçlamıştır. Araştırma sonunda fiziksel aktiviteye katılım sıklığının bireylerin iyi olma halleri üzerine etkisi olduğunu saptamıştır. Fiziksel aktiviteye katılım sıklığı arttıkça bireylerde iyi olma halinin de doğru orantılı bir şekilde arttığını gözlemlemiştir. Diğer bir sonuç olan üniversite öğrencilerinin gelecekle ilgili düşüncelerini sormuş ve bireylerin gelecekle ilgili düşünceleri pozitif artış gösterdikçe bireylerin iyi oluş hallerinin de beraberinde arttığını tespit etmiştir.

Cenkseven ve Akbaş (104), üniversite öğrencilerinde öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma üzerine olumlu etki yapan faktörler arasında serbest zaman aktivitelerine katılmadan elde edilen doyumun olduğunu belirlemişlerdir.

Eravşar (105) tarafından yapılan çalışmada psikolojik iyi olma puanlarında anlamlı farklılıklar görülen rekreatif aktivitelere katılım sürelerinde, 6-10 saat, 11 saat ve üzeri katılım süresine göre, bir karşılaştırma yapılmış, psikolojik iyi olma ölçeklerinden alınan puanların 11 saat ve üzeri katılım süresine sahip katılımcılarda daha yüksek olduğu, bu farkın özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve öz kabul alt boyutlarının ve psikolojik iyi olma ölçeği toplam puanlarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

Segrin and Taylor (106), sosyal beceriler ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Yaptıkları çalışma sonucunda, bireylerin sosyal becerilerinin psikolojik iyi olma hali ölçeğinin tüm alt boyutları ile pozitif ilişki içerisinde olduğunu saptamışlardır. Psikolojik iyi olma hali ölçeğinin alt boyutlarından olan başkalarıyla olumlu ilişkiler, sosyal beceriler ve tüm alt boyutları ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Eğlenceli aktivite katılım testi, 19-89 yaş arasındaki bireylere yönelik olarak uygulanmış ve yüksek puan alanların fiziksel ve psikolojik iyilikle ilgili puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (107).

Lloyd and Little (31) kadınların psikolojik iyi olma hali üzerine yaptıkları çalışmalarında serbest zaman katılımlarının nasıl etkilendiğini incelemişlerdir. Çalışmalarının sonucunda, ölçeğin diğerleri ile iyi olma alt boyutunun, katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılımı ile oldukça önemli pozitif bir ilişki bulmuşlardır.

Behzadnia and Kesthtidar (108) tarafından yapılan çalışmada, antrenman öncesi ve sonrası denek ve kontrol grupları karşılaştırılan, sporcu olmayan erkek öğrencilere Ryff' in psikolojik iyi olma ölçeği uygulanmış ve bu çalışmayla aerobik antrenmanın psikolojik iyiliğe olumlu etkisinin olduğu bulunmuştur.

Hung and Lee (30), değişik etnik kökenli bireylerle birlikte yaptığı çalışmalarında, serbest zaman aktivitelerine yüksek düzeyde katılım ile düşük düzeyde katılım sağlayan bireylerde psikolojik iyi olma düzeyinin, orta düzeyde katılım gerçekleştiren bireylere oranda daha yüksek çıktığını saptamışlardır. Bizim çalışmamızda da ortaya çıkan sonuçlara paralellik göstermiştir

## SONUÇLAR

Bu bölümde çalışmadan elde edilen verilerin analizleri sonucundaki bilgiler sunulmuştur.

Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 19.73 olarak belirlenmiş olup, katılımcıların 19.48'i kadın, 19.98'i erkektir. Katılan bireylerin genel boy oranları 169.61cm, kadınların 164.13 cm ve erkeklerin 175.10 cm'dir. Vücut ağırlıkları ise genel katılımcıların 63.15 kg, kadınlarda 56.46 kg, erkeklerde ise 69.84 kg olarak tespit edilmiştir.

Öğrencilerinin haftalık serbest zamanlarında yapmış oldukları egzersiz skorları incelendiğinde, kadın katılımcıların ortalama 28.44 erkek katılımcıların ise ortalama 37.83 sahip oldukları görülmektedir. Hafif şiddette yapılan egzersiz kadın katılımcılarda 6.63, erkek katılımcılar da ise 3.42; orta şiddette egzersize katılım kadınlarda 18.36 ve erkeklerde 18.65; yüksek şiddette egzersize katılım ise kadınlarda 45.18 ve erkeklerde 53.11 ortalama skorlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Öğrencilerin kadın ve erkek toplamdaki ortalama skorları ise; hafif şiddette egzersiz 5.33, orta şiddette egzersiz katılımı 18.49 ve yüksek egzersiz oranı 49.63 olarak belirlenmiş olup, genel toplam ise 33.14 skor olarak hesaplanmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin serbest zaman egzersiz düzeyi dağılımlarına göre, katılımcıların 198'i (%24.8) hafif şiddetli egzersize, 142'si (%17.8) orta şiddetli egzersize ve 460'ı (%57.5) yüksek şiddetli egzersize katılım sağlamaktadır. Bu dağılıma göre hafif şiddette egzersize katılan bireylerin 118'i (%14.8) kadın ve 80' i (%10) erkek; orta şiddette egzersize katılan bireylerin 80'i (%10) kadın ve 62'si (%7.8) erkek; yüksek şiddette egzersize katılan bireylerin 202'si (%25.3) kadın ve 258'i (%32.3) erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Yapılan ki-kare analizi sonucu öğrencilerin cinsiyetleri ile serbest zaman egzersiz düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Psikolojik iyi olma ölçeğinin toplam puanlamasında en yüksek değer 540 puan ve en düşük değer 84 puandır. Alt boyutlarda ise en yüksek değer 84 puan ve en düşük değer 14 puan olarak ele alınmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin psikolojik iyi olma ölçeğinin alt boyutlarından aldığı en yüksek puan 62.33 ile "Diğerleri ile Olumlu İlişkiler" ve en düşük puan ise 55.54 ile "Öz-Kabul" boyutundan elde edilmiştir. Katılan öğrencilerin diğer alt boyutlardan aldığı sonuçlar ise, "Özerlik" alt boyutundan 56.23; "Çevresel Hâkimiyet" alt boyutundan 57.87; "Bireysel Gelişim" alt boyutundan 60.96 ve "Yaşam Amacı" alt boyutundan ise 60.15 puandır. Psikolojik iyi olma ölçeğinin genelinden alınan puan ise 353.10 puandır. Bu puan öğrencilerin psikolojik iyi olma durumlarının orta seviyede olduğu şeklinde yorumlanabilir. Öğrencilerin

serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri puanları ise5 üzerinden 3.19 olarak belirlendiğinden, grubun orta seviyede serbest zaman baş etme becerisine sahip oldukları söylenebilir.

Öğrencilerinin, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeğinden aldıkları puanlar, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir.

Psikolojik iyi olma ölçeğinin genel toplam puanlamasından ve alt boyutlarından elde ettikleri puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analiz sonucuna göre; “Bireysel Gelişim”, “Diğerleri ile Olumlu İlişkiler”, “Yaşam Amacı” alt boyutları ve ölçek genel toplam puanlamasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır.

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencilerinin, serbest zaman egzersizlerine katılmalarının, cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucu, istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha çok egzersize katıldıkları belirlenmiştir.

Katılımcıların serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, serbest zaman egzersizine katılım düzeylerine göre incelendiğinde; istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerin psikolojik iyi olma hali “Özerklik”, “Çevresel Hâkimiyet”, “Bireysel Gelişim”, “Öz-Kabul” alt boyutlarında ve ölçeğin genel toplamında serbest zaman egzersizine katılım düzeyleri arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Anlamlı farkların hangi katılım düzeylerinden kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda Psikolojik iyi olma halinin “Özerklik”, “Çevresel Hâkimiyet”, “Öz-Kabul” alt boyutlarında ve genel toplamda hafif şiddetli egzersiz ile yüksek şiddetli egzersiz düzeyi ve orta şiddetli egzersiz ile yüksek şiddetli egzersiz düzeyi arasında; “Bireysel Gelişim” alt boyutunda, sadece orta şiddetli egzersiz ile yüksek şiddetli egzersiz düzeyi arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre; serbest zaman egzersiz katılım şiddeti hafif ve yüksek olan bireylerin psikolojik iyi olma halleri daha yüksektir.

Katılımcıların psikolojik iyi olma alt boyutları ve ölçeğin toplam puanı ile serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri puanı arasındaki ilişkileri ortaya koyabilmek için yapılan analizine göre; “Özerklik” alt boyutu hariç psikolojik iyi olma alt boyutları ve ölçeğin toplam puanı ile toplam serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri puanı arasında düşük düzeyde pozitif doğrusal ilişki olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin psikolojik iyi olma alt boyutları ve ölçeğin toplam puanı ile serbest zaman egzersiz katılım puanı arasındaki ilişkileri ortaya koyabilmek için yapılmış olan analize göre; “Özerklik”, “Yaşam Amaçları”, “Çevresel Hâkimiyet”, “Bireysel Gelişim”, “Öz-Kabul” alt boyutlarında ve psikolojik iyi olma toplam puanı ile serbest zaman egzersiz katılım puanı arasında pozitif doğrusal ilişki olduğu saptanmış ve ilişki düzeylerinin düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.



## ÖNERİLER

Çalışmanın süresi, örneklem sayı ve evreni konusundaki sınırlılıkları göz önünde bulundurulduğunda ileride yapılacak çalışmalara yardımcı olması amacıyla aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ile birlikte serbest zaman katılımlarını gerçekleştirebilecekleri düşünüldüğünde onları mutlu edecek aktiviteler planlanıp katılım sağlanabileceği düşünülmektedir.

Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri geliştirmeye yönelik olarak araştırmacılar tarafından çeşitli eğitimler ve programlar geliştirilebilir. Temel olarak bireylerin serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerini belirlemeye ve güçlendirmeye yönelik olarak serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri düşük olan bireylere nasıl bu engellerle baş edilebileceği hakkında farkındalık eğitimleri ve programları bu konuda bir örnek olabilir.

Psikolojik iyi olma durumlarını geliştirmeye yönelik çeşitli aktiviteler, eğitim ve programlar geliştirilebilir. Örnek olarak, çeşitli doğa gezileri ya da ekstrem sporlarında içerisinde yer aldığı serbest zaman etkinliklerine yönelik çeşitli programlar ve aktiviteler psikolojik iyi olma durumlarını geliştirmeye yardımcı olabilir.

Serbest zaman egzersizine katılımı artırmaya yönelik olarak aktiviteler, eğitim ve programlar geliştirilebilir. Serbest zamanın değerlendirilmesine yönelik olarak farkındalık eğitim ve seminerleri, çeşitli serbest zaman egzersizleri tanıtım programları bireylerin serbest zaman egzersizine katılımlarını artırma konusunda yardımcı olabilir.

Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, psikolojik iyi olma, serbest zaman egzersizine katılım kavramlarının psiko-sosyal alanlar literatürüne katkı sağlaması amacı ile öğrenciler örneğinde gerçekleştirilen bu araştırma, çalışan yetişkin bireyler, emekliler ve spor camiası içerisinde yer alan antrenörler, hakemler ve yöneticiler örneğinde de çalışılabilir.

Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, psikolojik iyi olma ve serbest zaman egzersizine katılım kavramlarının psiko-sosyal alanlar literatürüne katkı sağlaması amacı ile Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencileri örneğinde gerçekleştirilen bu araştırmanın Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi haricinde farklı üniversiteler örneğinde de gerçekleştirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, psikolojik iyi olma, serbest zaman egzersizine katılım kavramları dışındaki belirleyici nitelikler taşıyan psiko-sosyal dinamikler üzerine çeşitli incelemeler yapılabileceği düşünülmektedir. Örneğin; bireylerin benlik saygıları, benlik algıları gibi konular, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, psikolojik iyi olma ve serbest zaman egzersizine katılım gibi konular üzerindeki etkileri hakkında bir araştırma tasarımı olabilir.

Bu çalışmada incelenen psikolojik iyi olma, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz katılımı arasındaki ilişkilere ilaveten her birinin birbiri üzerine etkilerinin incelenmesi yararlı olabilir.

Yine ileriki çalışmalarda psikolojik iyi olma, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ve serbest zaman egzersiz katılımı arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmesi faydalı olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Ma, S.M., Tan, Y. & Ma, S.C. (2012). Testing a structural model of psychological well-being, leisure negotiation, and leisure participation with Taiwanese college students. *Leisure Sciences*, 34(1), 55–71.
2. Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
3. Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics*, 18(2), 203-211.
4. Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: A reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 13-29.
5. Tekinalp, B.E.,& Terzi, Ş.I. (2015). *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
6. Seligman, M.E.P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
7. Hefferon, K.,&Bonniwell, I. (2011). *Positive Psychology*. NewYork: McGraw Hill.
8. Ryff, C.D.,& Singer, H.B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23.
9. Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
10. Everard, K. (1999). The relationship between reasons for activity and older adult well-being. *The Journal of Applied Gerontology*, 18(3), 325-340.
11. Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3), 411-418.
12. Hassmen, P.K. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25.

13. Myers, D.G. & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
14. World Health Organisation (2014). Global strategy on diet, physical activity and health. Hyper link: [[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/)]. Retrieved on 24 June 2014.
15. Held, B.S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9-46.
16. Ewen, R.B. (2003). *An Introduction to Theories of Personality*. Third Edition, USA: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
17. Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*(T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
18. Burger, J.M. (2006). *Kişilik* (İ. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
19. Rogers, C.R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*, Boston: Houghton Mifflin.
20. Schultz, D.P.,&Schultz, S.E. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi* (Y. Aslay, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
21. Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
22. Lawton, M.P. (1983).Environment and other determinants of weil-being in older people. *Journal of Gerontology*, 23(4), 349-357.
23. Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
24. Hunt-Shanks, T., Blanchard, C.,&Reid, R.D. (2009). Genderdifferences in cardiac patients: A longitudinal investigationof exercise, autonomic anxiety, negative affect and depression. *Psychology, HealthandMedicine*, 14(3),375-385.
25. Akin, A. (2009). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
26. Keyes, C.L., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007– 1022.
27. Ryff, C.D. (1999).*The Self and Society in Aging Processes*. V. W. Marshall (Ed.), *Forging Macro-Micro Link ages in the Study of*

*Psychological Well-Being* (247-278). New York: Springer Publishing Company.

28. Gauvin, L., & Spence, J. C. (1996). Physical activity and psychological well-being: Knowledge base, current issues, and caveats. *Nutrition Reviews*, 54(4), 53-67.
29. Edwards, S.D., Ngcobo, H.S.B., Edwards D.J., & Palavar K. (2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), 75-90.
30. Hung, H., & Lee, C.W. (2013). Relationship between ethnic backgrounds, family socioeconomic status, leisure participation, and psychological well-being. *Perceptual & Motor Skills: Exercise & Sport*, 117(2), 367-375.
31. Lloyd K., & Little D.E. (2010). Self-determination theory as a framework for understanding women's psychological well-being outcomes from leisure-time physical activity. *Leisure Sciences*, 32(4), 369-385.
32. Dunn, K.D. (2009). The effectiveness of Hatha Yoga on Symptoms of Anxiety and Related Vulnerabilities, Mindfulness, and Psychological Well-Being in Female Health Care Employees. Dissertation of Doctora, Fairfax, VA: George Mason University.
33. Haworth, J., & Lewis S. (2005). Work, leisure and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 67-79.
34. Iwasaki, Y., Bryan J. & Smale, B. (1998). Longitudinal analyses of the relationship among life transitions, chronic health problems, leisure and psychological well-being *Leisure Sciences*, 20(1), 25-52.
35. Mannell, R. (2007). Leisure, health and well-being. *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128.
36. Searle, M.S., Mahon, M.J., Iso-Aloha, S.E., Sdrolias, H.A., & 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(3), 331-340.
37. Biddle, S.J.H., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well Being and Interventions*. London: Routledge.
38. Scully, D., Kremer, J., Meade, M.M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well-being: A critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 32(2), 111-12
39. McAuley, E. (1994). *Physical Activity and Psychosocial Outcomes*. In C. Bouchard, R. J. Shephard & T. Stephens (Ed.). *Physical Activity, Fitness, and Health* (pp. 551-568). Champaign, IL: Human Kinetics.

40. Richardson, C.R., Faulkner, G., McDevitt, J., Skrinar, G.S., Hutchinson, D.S., & Piette, J.D. (2005). Integrating physical activity into mental health services for persons with serious mental illness. *Psychiatric Services*, 56(3), 324–331.
41. Hillsdon, M., & Thorogood, M. (1996). A systematic review of physical activity promotion strategies. *British Journal of Sports Medicine*, 30(2), 84–89.
42. Veal, A.J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4), 44–52.
43. Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126–131.
44. Mirzeoğlu, N. (2003). *Rekreasyon ile İlgili Temel Kavramlar, Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
45. Kelly, J.R. (1990). *Leisure*. New Jersey: Prentice-Hall, Englewood, Cliffs
46. Yerlisu Lapa, T., Ardahan, F., & Yıldız, F., (2010). Bisiklet Etkinliklerine Katılan Bireylerin Profilleri, bu Sporu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 10-12 Kasım 2010, Antalya-Türkiye.
47. Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A., & Ersöz, V. (2002). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. *7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 27-28 Ekim 2002, Antalya-Türkiye.
48. Mc Avoy, L. (2001). Outdoors for everyone: Opportunities that include people with disabilities. *Parks and Recreation*, 36(8), 24–36.
49. Huang, C.Y., & Carleton, B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129–132.
50. Jackson, E.L. (1991). Special issue introduction: Leisure constraints/constrained leisure. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 279–285.
51. Jackson, E.L. (1997). In the eye of the beholder: A comment on Samdahl & Jekubovich (1997), "A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings". *Journal of Leisure Research*, 29(4), 458–468.
52. Jackson, E.L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10(3), 203–215.
53. Kay, T., & Jackson, G. (1991). Leisure despite constraints: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 301–313.

54. Shaw, S., Bonen, A., & McCabe, J. (1991). Do more constraints mean less leisure? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 286-300.
55. Jackson, E.L., Crawford, D.W., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15(1), 1-11.
56. Crawford, D.W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 9(2), 119-127.
57. Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
58. Crawford, D.W., Jackson, E.L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 309-320.
59. Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19(1), 1-15.
60. Tcha, S.S., & Lobo, F. (2003). Analysis of constraints to sport and leisure participation—the case of Korean immigrants in Western Australia. *World Leisure Journal*, 45(3), 13-23.
61. Jackson, E.L. (2005). *Leisure Constraints Research: Overview of a Developing Theme in Leisure Studies*. In E.L. Jackson (Ed.), *Constraints to Leisure* (pp. 3-19). State College, PA: Venture.
62. Crompton, J.L., Jackson, E.L., & Witt, P. (2005). Integrating benefits to leisure with constraints to leisure. In E. L. Jackson (Ed.), *Constraints to Leisure* (pp. 245-259). State College, PA: Venture.
63. Walker, G.J., & Virden, R. (2005). *Constraints on Outdoor Recreation*. In E. L. Jackson (Ed.), *Constraints to Leisure* (pp. 202-219). State College, PA: Venture.
64. Godbey, G., Crawford, D.W., & Shen, X.S. (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111-134.
65. Henderson, K.A., & Bialeschki, M.D. (1993). Exploring an expanded model of women's leisure constraints. *Journal of Applied Recreation Research*, 18(4), 229-252.
66. Samdahl, D.M., & Jekubovich, N.J. (1997). A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings. *Journal of Leisure Research*, 29(4), 430-452.
67. Little, D.E. (2000). Negotiating adventure recreation: How women can Access satisfying adventure experiences throughout their lives. *Loisir et Societe*, 23(1), 171-195.

68. Scott, D. (1991). The problematic nature of participation in contract bridge: A qualitative study of group-related constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 321-336.
69. Jackson, E.L., & Rucks, V.C. (1995). Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 27(1), 85-105.
70. Hubbard, J., & Mannell, R.C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23(3), 145-163.
71. Iwasaki, Y. (2003). Examining rival models of leisure coping mechanisms. *Leisure Sciences*, 25(2-3), 183-206.
72. Schneider, I.E., & Wilhelm Stanis, S.A. (2007). Coping: An alternative conceptualization for constraint negotiation and accommodation. *Leisure Sciences*, 29(4), 391-401.
73. Jun, J., & Kyle, G.T. (2011). The effect of identity conflict / facilitation on the experience of constraints to leisure and constraint negotiation. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 176-204.
74. Beggs, B.A., Stitt, J.E., & Elkins, D.J. (2004). Leisure motivation of participants and nonparticipants in campus recreation sports programs. *Recreational Sports Journal*, 28(1), 65-77.
75. Wilhelm Stanis, S.A., Schneider, I.E., & Russell, K.C. (2009). Leisure time physical activity of park visitors: Retesting constraint models in adoption and maintenance stages. *Leisure Sciences*, 31(3), 287-304.
76. Edginton, C.R., Jordan, D.J., DeGraaf, D.G., & Edginton, S.R. (1995). *Leisure and Life Satisfaction: Foundational Perspectives*. Dubuque, IA: Brown and Benchmark.
77. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: HarperCollins.
78. Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
79. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
80. Sylvia-Bobiak, S., & Caldwell, L.L. (2006). Factors related to physically active leisure among college students. *Leisure Sciences*, 28(1), 73-89.
81. Elkins, D. J. (2004). Levels of perceived constraint: A comparative analysis of negotiation strategies in campus recreational sports. Unpublished Doctoral Dissertation, Bloomington, IN: Indiana University,



82. Hilgard, E. R. (1962). *Introduction Topsychoology*. New York, NY: Harcourt, Brace& World.
83. Sonstroem, R.J. (1998). Physical self-concept: Assessment and external validity.*Exercise and Sport Science Review*, 26, 133-164.
84. Kılıççı, Y. (1992). *Okulda Ruh Sağlığı*. Ankara: Şafak Matbaacılık.
85. Smith, J.B. (2002). Health and well-being in the young old and oldest old. *Journal of Social Issues*, 58(14), 715-732.
86. Lee, C.,& Rusell, A. (2003). Effects of physical activity on emotinal well-being among older Australian women: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal of Psychomatic Research*, 54(2), 155-160.
87. Loucks-Atkinson, A.,&Mannell, R. (2007). Role of self-efficacy in the constraints negotiation process: The case of individuals with Fibromyalgia syndrome. *Leisure Sciences*, 29(1), 19–36.
88. White, D. (2008). A structural model of leisure constraints negotiation in outdoor recreation. *Leisure Sciences*, 30(4), 342–359.
89. Daniels, M.J.,Drogin Rodgers, E.B., & Wiggins, B.P. (2005). Travel tales: An interpretive analysis of constraints and negotiations to pleasure travel as experienced by persons with physical disabilities.*Tourism Management*, 26(6),919-930.
90. Kerstetter, D.L., Yarnal, C.M., Son, J.S., Yen, I.,& Baker, S.B. (2008). Functional support associated with belonging to the Red Hat society, a leisure-based social network. *Journal of Leisure Research*, 40(4), 531-556.
91. Sümbüloğlu, K.,&Sümbüloğlu V. (1995). *Biyoistatistik*. (6.Baskı), Ankara: Özdemir Yayıncılık.
92. Godin, G.,& Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10(3), 141-146.
93. Yerlisu Lapa T.,& Yağar G. (2015). Serbest Zaman Egzersiz Anketinin Türkçe Geçerlik Güvenirlik Çalışması,2.Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, 28-30 Mayıs 2015, Afyon-Türkiye.
94. Akın, A. (2008). The scales of psychological well-being: A study of validity and reliability.*Educational Sciences: Theory & Practice*, 8(3), 741-750.
95. Beggs, B.A., Elkins, D.J.,& Powers, S. (2005). Overcoming barriers to participation in campus recreational sports. *Recreational Sports Journal*, 29(2), 143-155.

96. Yerlisu-Lapa, T. (2014). Leisure negotiation strategies scale: a study of validity and reliability for university students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(3), 201-215.
97. Burns, R.A.,& Machin, M.A. (2010). Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(1), 22-27.
98. Eşigül, E. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolünün İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi.
99. Karabeyeser, M. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına göre Psikolojik İyi Oluşu. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
100. Sarıcaoğlu, H. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi.
101. Ryff, C.D.,& Singer, B.H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.
102. Kahn, J.H., Hessling, R.M., & Russell, D.W. (2003). Social support, health, and wellbeing among the elderly: What is the role of negative affectivity. *Personality and Individual Differences*, 35(1), 5-17.
103. Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
104. Cenkseven, F.,& Akbaş, T. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-62.
105. Eravşar, H. (2013). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Rekreatif Aktivitelere Katılım Durumları, Psikolojik İyilik Halleri Ve Yaşam Tatminlerinin İncelenmesi (Antalya Merkez Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi.
106. Segrin, C.,& Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637-646.
107. Pressman, S.D., Matthews, K.A., Cohen, S., Martire, L.M., Scheier, M., Baum, A.,& Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725-732.

- 108.** Behzadnia, B.,& Keshtidar, M. (2011). Effect of Participation in Aerobic Training on Psychological Well-Being of Non-Athletic Student Boys. The *International Congress on Physical Fitness and Aerobic*,15-16 February 2011, Tahrn-Iran.

## ÖZGEÇMİŞ

1982 yılında Burdur' da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Burdur'da tamamladı. 2000 yılında Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünü kazanarak lisans öğrenimini tamamladı. Daha sonra Üniversitelerin beden eğitimi sınavlarına öğrenci hazırladı. 2009 yılında Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde şirket yöneticisi olarak göreve başladı. 2013 yılında Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünün açmış olduğu Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksek Lisans Programı giriş sınavlarını kazanarak, yüksek lisans öğrenimine başladı. Şirket yöneticiliğine halen devam etmektedir. Evli ve bir çocuk babasıdır.

# **EKLER**

**Değerli Öğrenci,**

Bu anket formu Serbest Zaman katılımınızı, Serbest zaman egzersiz düzeyinizi, psikolojik iyi olma halinizi ve katılımınıza engel olan unsurlarla baş etme stratejilerinizi belirlemeye yönelik hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarız.

**Ahmet Ali Karaca**  
**Akdeniz Üniversitesi**  
**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri**  
**Yüksek Lisans Programı Öğrencisi**

**Kişisel Bilgi Formu**

<b>1. Yaşınız:</b>	<b>2. Cinsiyetiniz:</b> <input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
<b>3. Bölümünüz:</b>	<b>4. Sınıfınız:</b>
<b>5. Boyunuz:</b>	<b>6. Kilonuz:</b>

**Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZE)**

Bu çalışma serbest zaman içinde, en az 15 dakika veya daha fazla sürede yaptığımız egzersiz düzeyinizi ölçmeye yöneliktir.

1. Son 6 ay içinde rutin bir haftanız göz önüne alındığında, serbest zamanınız süresince 20 dakikadan fazla olan, ortalama kaç kez egzersiz yapıyorsunuz?

a) Zorlayıcı/ Yorucu Fiziksel Aktivite (Yüksek Kalp Atımı)

(koşu, jogging, futbol, squash, basketbol, kayak, judo, kaykay, zorlayıcı yüzme, uzun mesafe bisiklet)

Haftada \_\_\_\_\_ kez

b) Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (Fazla Yorucu Olmayan)

(hızlı adım yürüyüş, tenis, bisiklet, voleybol, badminton, yüzme, dans)

Haftada \_\_\_\_\_ kez

c) Hafif Şiddetli Fiziksel Aktivite (Yorucu Olmayan)

(yoga, balık tutma, bowling, binicilik, golf, yürüyüş)

Haftada \_\_\_\_\_ kez

2. Son 6 ay içinde rutin bir haftanız göz önüne alındığında, serbest zaman boyunca, teratacak kadar her hangi bir düzenli aktivite ile ne düzeyde uğraşıyorsunuz? (kutucuklardan birini seçiniz.)

Sıklıkla

Bazen

Nadiren / Hiç

## Psikolojik İyi Olma Ölçeği

<b>Psikolojik İyi Olma Ölçeği</b> Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Çoğu insan beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2. Bazen çevremdeki insanlara daha fazla benzemek için davranış ve düşünce tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
3. Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
4. Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6
5. Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapmak istediklerimi düşündüğümde kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
6. Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
8. Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
9. Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla tüm enerjimi bitirir.	1	2	3	4	5	6
10. Genellikle her geçen gün kendime ilişkin daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
11. İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik gerçekten hiçbir şey düşünmem.	1	2	3	4	5	6
12. Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
13. Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5	6
14. Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
15. Çevremdeki insanlar ve toplumla pek uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6
16. Yeni şeyler denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6
17. Şimdiye odaklanmayı tercih ederim, çünkü gelecek daima sorunları da beraberinde getirir.	1	2	3	4	5	6
18. Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
19. Ailem ve arkadaşarımla sohbet etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
20. Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5	6
21. Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluklarımı yerine getirmede gayet iyiyim.	1	2	3	4	5	6
22. Hayatım şu anda oldukça iyi gidiyor, bir şeyleri yapmak için yeni yollar denemek istemiyorum.	1	2	3	4	5	6
23. Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğu hissine sahibim.	1	2	3	4	5	6
24. Fırsatım olursa kendimle ilgili değiştirmek istediğim çok şey var.	1	2	3	4	5	6
25. Arkadaşlarım problemlerini anlatırken onları dikkatle	1	2	3	4	5	6

dinlemek benim için önemlidir.						
26. Benim için kendimden memnun olmak diğerlerinin onayını almaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
27. Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
28. Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.	1	2	3	4	5	6
29. Günlük yaşam olayları çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.	1	2	3	4	5	6
30. Kişiliğimin pek çok yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5	6
31. Konuşma ihtiyacı hissettiğimde beni dinlemeye istekli çok fazla insan yok.	1	2	3	4	5	6
32. Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimine sahibim.	1	2	3	4	5	6
33. Yaşamımdan mutsuz olursam onu değiştirmek için etkili önlemler alırım.	1	2	3	4	5	6
34. Bir birey olarak gerçekten yıllardır kendimi çok fazla geliştirmediğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
35. Yaşamda ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
36. Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak yine de her şeyin en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
37. Dostluklarımın bana çok şey kattığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
38. İnsanlar yapmak istemediğim şeyleri yaptırabilmek için nadiren beni ikna edebilirler.	1	2	3	4	5	6
39. Kişisel ve mali işlerimi yönetmede genellikle başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
40. Bana göre her yaşta insan kendini geliştirme ve yetiştirmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
41. Eskiden kendime amaçlar belirledim, fakat şimdi bu tür şeyler zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
42. Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
43. Birçok kişinin benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
44. Benim için diğer insanlarla uyumlu olmak ilkelerimle yalnız başıma yaşamaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
45. Her gün yapmak zorunda olduğum şeyleri yetiştirememek bende stres oluşturuyor.	1	2	3	4	5	6
46. Zamanla beni daha güçlü ve yetenekli bir birey haline getiren bir anlayış kazandım.	1	2	3	4	5	6
47. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.	1	2	3	4	5	6
48. Çoğunlukla kendimle ve yaşam tarzımla gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6
49. İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
50. Genel kaniya ters düşse de görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
51. Yapılması gereken şeyleri yetiştirebilmek için zamanımı planlamada oldukça iyiyimdir.	1	2	3	4	5	6
52. Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğim kanısına sahibim.	1	2	3	4	5	6
53. Kendim için belirlediğim planlarımı yerine getirmede aktif bir kişiyim.	1	2	3	4	5	6



54. Birçok insanın yaşamına imrenirim.	1	2	3	4	5	6
55. Diğer insanlarla çok samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.	1	2	3	4	5	6
56. Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi dile getirmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
57. Günlük yaşamım çok yoğun ancak her şeye yetismekten doyum alıyorum.	1	2	3	4	5	6
58. Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.	1	2	3	4	5	6
59. Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
60. Kendime yönelik tutumlarım muhtemelen, diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
61. Arkadaşlık ilişkilerinde kendimi genellikle dışarıdan bakan birisiymiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
62. Arkadaşlarım veya ailem onaylamazsa çoğunlukla kararlarımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
63. Günlük yaşam aktivitelerimi planlamaya çalıştığımda hayal kırıklığı yaşarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	1	2	3	4	5	6
64. Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.	1	2	3	4	5	6
65. Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
66. Yaşadığım hayatla ilgili olarak çoğunlukla sabahları yılm b biçimde uyanırım.	1	2	3	4	5	6
67. Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
68. Belirli bir biçimde düşünmem veya davranmam için yapılan sosyal baskılara boyun eğecek biri değilim.	1	2	3	4	5	6
69. Benim için gerekli olan aktivite ve ilişkileri bulmada oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
70. Görüşlerimin zamanla nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
71. Yaşam amaçlarım benim için bir hayal kırıklığı değil doyum kaynağı olmuştur.	1	2	3	4	5	6
72. Geçmiş yaşamımda iniş çıkışlarım olmuştur ancak genellikle geçmişimi değiştirmek istemezdim.	1	2	3	4	5	6
73. Diğerleriyle konuşurken kendimi açmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
74. Yaşamımdaki seçimlerimi diğer insanların nasıl değerlendirdiğine ilişkin endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
75. Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
76. Yaşamımda büyük yenilikler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
77. Yaşamdan neler kazandığımı düşünmek benim için doyum vericidir.	1	2	3	4	5	6
78. Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
79. Ben ve arkadaşlarım birbirimizin problemlerine karşı duyarlı davranırız.	1	2	3	4	5	6
80. Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri	1	2	3	4	5	6

değil kendi değerlerimi dikkate alırım.						
81. Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.	1	2	3	4	5	6
82. Bence yaşlı birine yeni numaralar öğretilemez sözü doğrudur.	1	2	3	4	5	6
83. Genel bir değerlendirme yaptığımda yaşamdan elde ettiklerimin çok fazla olduğundan emin değilim.	1	2	3	4	5	6
84. Herkesin yetersizlikleri vardır ancak benimkiler daha fazla gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

## Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejileri Ölçeği

Aşağıdaki soru dizisi serbest zaman aktivitelerindeki engellerinizi (partner yokluğu, zamansızlık, utangaç olma, kalabalık, kişisel sağlık problemi ...) nasıl ele aldığınız baş ettiğiniz ile ilgilidir. Lütfen aşağıdaki ölçeği kullanarak her cümleye ilişkin katılma ve katılmama durumunuza en uygun sayıyı işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
<b>Stratejileriniz</b>					
1. Aktivite süremi kısa keserim.	1	2	3	4	5
2. Daha erken kalkarım veya daha geç yatarım.	1	2	3	4	5
3. Daha iyi organize olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
4. İş, okul ve aileye ayırdığım süreyi kısa tutarım (keserim).	1	2	3	4	5
5. Derslerimi programlayarak katılım için kendime zaman tanırım.	1	2	3	4	5
6. Diğer serbest zaman aktivitelerini kısa tutarım (keserim).	1	2	3	4	5
7. Normalde katılmayı planladığım zamanı değiştirdim.	1	2	3	4	5
8. Tesislerin çok kalabalık olmadığı zamanlarda katılmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
9. Kampüs (bilgi) kaynaklarını kullanarak hangi aktivitelerin sunulduğunu öğrenirim.	1	2	3	4	5
10. Yeni beceriler/aktiviteler öğrenmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
11. Beceri sahibi değilsem de gururumu yenerek (bir yana bırakarak), elimden gelenin en iyisini yaparım.	1	2	3	4	5
12. Eğer beceri sahibi değilsem, aktiviteyi yapabilmek için yardım isterim.	1	2	3	4	5
13. Pratik (Tekrar) yaparım böylece aktivitede daha iyi olurum.	1	2	3	4	5
14. Aktivitelere hemsinlerimle katılırım.	1	2	3	4	5
15. Aktivitelere birlikte katılacak kişiler bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
16. Beni götürecek (teşvik edecek) birini bulurum.	1	2	3	4	5
17. Arkadaşlarımı benimle birlikte katılma konusunda cesaretlendiririm (teşvik ederim).	1	2	3	4	5
18. Aktivite seçimimi arkadaşlarımla yapmak istediklerine göre ayarlarım.	1	2	3	4	5
19. Tanımadığım kişilerle aktiviteye katılmaya istekliyim.	1	2	3	4	5
20. İyi olduğum aktivitelere katılırım.	1	2	3	4	5
21. Özellikle rekabetçi (yarışmaya dayalı) olmayan aktivitelere katılırım.	1	2	3	4	5
22. Çekişmeden uzak aktiviteleri seçmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
23. Düzgün beslendiğim için katılmak içimden gelir.	1	2	3	4	5
24. Uykusuz kalmadığım için katılmak içimden gelir.	1	2	3	4	5
25. Fiziksel uygunluğumu geliştirmeye çalıştığım için katılabilirim.	1	2	3	4	5
26. Yaralanmaları önlemek için uygun koruyucu malzemelerini kullanırım.	1	2	3	4	5
27. Bütçemi ayarlamaya çalışarak aktivitelere katılabilirim.	1	2	3	4	5
28. Malzeme/kıyafetlerim konusunda kendimce çözümler üretirim.	1	2	3	4	5
29. İşim olduğu için katılmamı sağlayacak paraya sahibim.	1	2	3	4	5
30. Katılabilmek için diğerlerinden malzeme/kıyafet ödünç alırım.	1	2	3	4	5
31. Daha düşük maliyetli (ucuz) serbest zaman aktivitelerine katılırım.	1	2	3	4	5