

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYLERİNİN VE SERBEST ZAMAN ENGELLERİ İLE BAŞ ETME STRATEJİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gülşilan KİRMİTÇİ

Danışman

Doç. Dr. Mahmut GÜLLE

HATAY – 2022

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYLERİNİN VE
SERBEST ZAMAN ENGELLERİ İLE BAŞ ETME STRATEJİSİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gülşilan KİRMİTÇİ

Danışman

Doç. Dr. Mahmut GÜLLE

HATAY – 2022

TEŞEKKÜR

“Öğretmenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejisinin İncelenmesi” adlı çalışmamda, başta çalışmamda bana yön gösteren destek ve emeklerini esirgemeyen tez danışmanım sayın Doç. Dr. Mahmut GÜLLE’ye, çalışmamın uygulama sürecinde desteğini esirgemeyen okul yöneticilerine ve öğretmen arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her alanında olduğu gibi, tez çalışmam süresince ve çalışmamı hazırlarken de her aşamada bana yardımcı olan sevgili eşim Ender KİRMİTÇİ’ye ve varlığı ile bizi mutlu eden sevgili oğlum Can KİRMİTÇİ’ye sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	II
TEŞEKKÜR.....	III
İÇİNDEKİLER	IV
ŞEKİLLER DİZİNİ	VI
ÇİZELGELER DİZİNİ	VII
ÖZET	VIII
ABSTRACT.....	IX
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Pozitif Psikoloji Yaklaşımı.....	8
2.1.1. Psikolojik İyi Olma Yaklaşımları.....	12
2.1.1.1. Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Psikolojik İyi Olma Üzerine Olan Etkileri.....	16
2.2. Serbest Zaman	20
2.2.1. Serbest Zaman Katılımı.....	22
2.2.2. Serbest Zaman Katılımında Egzersiz Yapmak ve Fiziksel Aktivitede Bulunmak..	27
2.3. Serbest Zaman Engelleri.....	31
2.3.1. Serbest Zaman Engelleri ve Engeller ile Baş Etme Stratejileri.....	32
2.4. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejilerinde Psikolojik İyi Olma	33
2.4.1. Serbest Zaman Engelleri Kapsamında Psikolojik İyi Olmanın Alt Boyutlarının İncelenmesi	36
2.4.1.1. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejilerinde Özerklik.....	36
2.4.1.2. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejilerinde Çevresel Üstünlük.....	37
2.4.1.3. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejilerinde Kişisel Gelişim.....	37
2.4.1.4. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejilerinde Başkalarıyla Olan Olumlu Etkileşimler ve İlişkiler	37
2.4.1.5. Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinde Yaşam Amacının Edinilmesi.....	38
2.4.1.6. Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejilerinde Kişinin Sınırlarını Bilmesi ve Kabul Etmesi Beceri ve Başarılarını Nesnel Olarak Değerlendirebilmesi	39

2.5. Öğretmenlerde Psikolojik İyi Olma.....	41
3. GEREÇ VE YÖNTEM	46
3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	46
3.2. Veri Toplama Yöntemi ve Ölçüm Düzeyi	46
3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçekler	46
3.4. Verilerin analizi.....	47
4. BULGULAR VE YORUM	48
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	58
6. ÖNERİLER.....	65
7. KAYNAKLAR	66
EKLER.....	73
EK-1 ONAY	73
EK-2 ANKET SORULARI	74
EK-3 İZİNLER.....	81
ÖZGEÇMİŞ	79

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Zaman Kullanım Bölümleri.....	23
Şekil 2.2. 12 Yaş Üstü Bireylerde Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumu	28



ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 2.1. Yaşa göre fiziksel aktivite tipleri.....	35
Çizelge 4.1. Öğretmenlerin demografik özelliklerine göre istatistiksel dağılımları.....	48
Çizelge 4.2. Öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması	49
Çizelge 4.3. Öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerinin karşılaştırılması	49
Çizelge 4.4. Öğretmenlerin medeni durum değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması	50
Çizelge 4.5. Öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerinin karşılaştırılması	51
Çizelge 4.6. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin branş değişkenine göre varyans analizi sonuçları.....	52
Çizelge 4.7. Öğretmenlerin serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerinin branş değişkenine göre varyans analizi sonuçları	53
Çizelge 4.8. Öğretmenlerin psikolojik iyi olma, serbest zaman engelleri ile baş etme düzeyleri toplam puanı ve alt boyutlar ile mesleki tecrübeleri arasındaki korelasyon testi sonuçları.....	54
Çizelge 4.9. Öğretmenlerin psikolojik iyi olma, serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerine ait alt boyutlar arasındaki korelasyon testi sonuçları	56

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, öğretmenlerin psikolojik iyi olma düzeylerinin ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri incelemektir. Bu araştırmanın çalışma evreni farklı branşlardan öğretmenlerdir ve örnekleme ise 450 adet farklı öğretmenlerden oluşmaktadır. Bu çalışmada örnekleme için kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Öğretmenlerin cinsiyetleri belirlenmiş ve çalışma içerisinde 204 kadın öğretmen, 246 erkek öğretmen olmak üzere toplam 450 adet öğretmen katılımcı yer almaktadır. Medeni durumları ele alınırken, katılımcılardan 308'i evli ve 142'si ise bekârdır. Katılımcıların branşları Beden eğitimi ve spor, görsel sanatlar, müzik ve diğer branşlardır. Beden eğitimi ve spor branşında olanlar en yüksek düzeyde olup, %33,1'dir. Onu izleyenler ise diğer branşta olan öğretmenler %29,5; görsel sanatlar öğretmenleri %12,4 ve Müzik öğretmenleri de %6,9'dan oluşmaktadır. Öğretmenlerin mesleki tecrübe yılları 1 yıldan başlayarak 35 yıla kadar ele alınmıştır. Katılımcılara ait mesleki tecrübe yılları cevaplarına göre katılımcıların çoğunluğunun %14,5 oranında 10 yıl ve üzeri deneyime sahip olduğu görülmektedir. Onu takip eden %5,5 oranında 5 yıl ve üzeri , %3,8 oranında ise 20 yıl ve üzeri deneyime sahip olduğu saptanmıştır. Ölçek olarak psikolojik iyi olma (PİO) ölçeği kullanılmış olup, Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejisinde sorular sorulmuştur. Burada N değerleri, Ortalama değerleri ve Standart sapmaya göre değerlendirmeye alınmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerine ait tanımlayıcı istatistikler görülmektedir. Tüm bu veriler incelenmiş ve en yüksek ortalamaya sahip sorunun “İlgilimi genişletecek aktivitelerle ilgilenmem” sorusuna ait olduğu görülmektedir. En düşük ortalamaya sahip sorunun ise “Malzeme kıyafetlerim konusunda kendimce çözümler üretirim” sorusuna ait olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda görülen diğer ortalamalar ise 2 ile 4 arasındadır. Çalışmada Güvenilirlik analizi yapılarak Cronbach'a Alpha değerleri bulunmuştur. Normallik testi yapılarak sig. değerinin ,000 olduğu görülmektedir. Bu değer verilerin normal dağıldığını gösterir. Çalışma içerisinde Çarpıklık-Basıklık-Standart sapma değerleri incelenmiş ve sorulara ait değerler ayrıntılı olarak verilmiştir. Çalışmanın sonunda ise değerlendirme yapılmış ve konu ile ilgili olarak, yapılan diğer araştırmalar tartışılarak sonuçlar değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğretmenlerin psikolojik iyi olmaları, serbest zaman engelleri, bulguların değerlendirilmesi.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the psychological well-being of teachers and their strategies for coping with leisure time barriers. The universe of this research is teachers from different branches and the sample consists of 450 different teachers. In this study, convenience sampling method was used for sampling. The genders of the teachers were determined and there were a total of 450 teacher participants, 204 female teachers and 246 male teachers, in the study. When considering their marital status, 308 of the participants are married and 142 of them are single. The branches of the participants are Physical education and sports, visual arts, music and other branches. Those in bedeb education and sports branches are at the highest level, with 33.1%. Those who follow him are 29.5% of teachers from other branches; 12.4% of visual arts teachers and 6.9% of music teachers. The years of professional experience of teachers are considered from 1 year to 35 years. According to the answers to the professional experience years of the participants, it is seen that the majority of the participants have 10 years or more experience at a rate of 14.5%. It was determined that the following 5.5% had 5 years or more of experience, and 3.8% had 20 years or more of experience. Psychological well-being (PIO) scale was used as a scale, and questions were asked in the strategy of coping with leisure time obstacles. Here, N values are evaluated according to their Mean values and Standard deviation. In line with the findings obtained, descriptive statistics for coping strategies with psychological well-being and leisure time barriers are seen. All these data were examined and it is seen that the question with the highest average belongs to the question "I am not interested in activities that will expand my interest". It is seen that the question with the lowest average belongs to the question "I can produce my own solutions about my material clothes". Other averages seen as a result of the analysis are between 2 and 4. Reliability analysis was performed in the study and Cronbach's Alpha values were found. By testing normality, sig. It is seen that the value is 0.000. This value indicates that the data is normally distributed. In the study, Skewness-Kurtosis-Standard deviation values were examined and the values of the questions were given in detail. At the end of the study, an evaluation was made and the results were evaluated by discussing other studies on the subject.

Keywords: Teachers' psychological well-being, leisure time barriers, evaluation of findings.

1. GİRİŞ

İnsanlar, yaşamlarının tümünde mutlu ve işlevsel bir hayat sürdürmek için hayatları boyunca belirli bir çaba sarf etmekte ve bu çabayı sarf etmeye devam ettirmektedirler. Bununla beraber gelişim ve olumlu ilerleme, asıl olarak insanlığın özü olarak değerlendirilmektedir (Cüceoğlu, 1997). İnsanların yaşamları boyunca gelişimlerinin daha iyi bir yere varması noktasında bu konuda yapılan bilimsel çalışmalar oldukça fazladır. Bunun yanı sıra bilimsel temellerin ortaya konulması ile beraber, pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalar, insanların yaşamlarının daha da iyiye gitmesi bağlamında yapılan çalışmaları kapsar (Eryılmaz, 2013).

Pozitif psikoloji alanında tartışılan önemli ve temel konular arasından biri de bunun iyi bir biçimlendirme şekli olmasıdır. Dolayısıyla mutluluk, pek çok boyutu olan bir yapı olduğundan dolayı, tanımlanması zor kavramlar arasında yerini alır (Seligman, 2011). Bu nedenle literatürde pek çok tanım ve açıklamaya yönelik pek çok model ve yöntem bulunmaktadır. Mutluluk kavramı sınırlanmış olduğunda bu bağlamda birbirinden farklı farklı bakış açıları, bu yöntemleri bütüncül olarak bütünleştirilen modellerin oluşturulması noktasına zemin hazırlamaktadır (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017). Bu bağlamda ise psikolojik mutluluk, genel mutluluğun bir ürünü olarak temsil edilir.

Ryan ve Deci (2001) kapsamlı bir inceleme yoluyla, mutluluk alanını iki ana geleneğe ayırmışlardır: biri mutluluk ve zevkle ilgili (hedonik), diğeri ise insan potansiyeli ve işleviyle ilgili çalışmalar yapmıştır. Diener (1984), mutluluğun bir bölümünü oluşturan öznel iyi oluşu, kişisel yaşamın bilişsel ve duygusal değerlendirmesi olarak kabul etmekte ve birinci bölümü yaşam doyumu, ikinci bölümü ise olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların olmaması olarak tanımlamaktadır.

Öznel iyi oluş, mutluluk kavramının karşılığı olarak da kullanılmaktadır (Diener, 2000). Öte yandan ruh sağlığı, kendini gerçekleştirme ve tam oyun, insan potansiyeli perspektifinden ele alınan kavramlardır; insanın hayatta karşılaştığı gelişme ve hayatta kalma zorluklarını tanımlar (Keyes ve diğ., 2002). Öğretmenlerde psikolojik ve öznel iyi oluşla birlikte serbest zaman, araştırmada temel olarak bu geleneklere dayalı olarak kurgulanan kapsayıcı ifadelerdir ve bu kavramlar temelde kişisel iyi oluşun ve dolayısıyla öğretmenlerde psikolojik iyi oluşun göstergeleridir.

Olumlu ruh sağlığının farklı yönlerini içermelerine rağmen, birbiriyle  rt    en ve yakından ilişkili kavramlardır (Deci ve Ryan, 2008). Psikolojik iyi oluş, işlevsel bir şekilde yaşayan bireylerin özelliklerinin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına ve hümanist bir yaklaşıma dayanmaktadır (Diener ve diğerleri, 2010). Bu anlamda olumlu ve olumsuz duyguların varlığı ile yaşam doyumunun basit bir bileşiminden ziyade hayata karşı tüm tutumları içeren çok boyutlu bir yapının ifadesidir (Arıcı, 2011).

Modern toplumun en önemli özelliği, geleneksel yaşam anlayışının aksine somut, görünen dünyayı vurgulamasıdır. Doğal olarak insanın maddi varlığı, yani bedeni günümüz toplumunda başat unsur olarak dikkat çekmiştir. Tarihte insanlığın tanımı o dönemin hakim dünya g r    ne göre her dönemde farklı olmakla birlikte genel olarak insanlık; "akıl, ruh ve bedenden oluşan bir varlık" olarak tanımlanmaktadır. İçinde yaşadığımız  ağ insanın fiziksel varlığını yani insan vücudunu  ne çıkarmaktadır.

Ryff (2006), zihinsel işlevi yansıtan mutluluğu açıklamak için teorik yöntemlerin eksikliğini vurgulamış ve kişilik teorisi ile gelişim teorisinin aktif sağlık hakkında mevcut teorik bilgileri b t nle tirdiği bir çoklu bili  modeli yaratmıştır. Modelde pozitif zihinsel işlevler olarak tanımladığı altı farklı zihinsel boyut tanımlamıştır. Bunlar: kendini ve geçmişini olumlu bir şekilde değerlendiren kendini kabul,  o ku ve güvene dayalı olumlu bir ilişki ve iç kontrol ve kendi kaderini tayin etmeye dayalı özerklik,  evre tarafından hakim olunan, anlamlı ve amaçlı yaşam, İnanç ve kişisel gelişimin birleşimi, sürekli kendini geliştirme duygusu, ruh sağlığının tüm derinliğini kapsar.

Bu durum, sağlıklı yaşam ve anti-aging (ya lanmayı geciktirme) ve diğer amaçlara ulaşmak için insanların boş zamanlarını ağırlıklı olarak spor/egzersiz, ardından popüler spor kültürüne uyum sağlamak için sosyal, sanatsal ve kültürel faaliyetlerle geçirmelerini zorunlu kılmaktadır. Günümüz toplumunun sanayile mesinde insan emeğine olan talebin azalması nedeniyle günün 24 saatinde insanların zaman kavramı belirli uğra lara bölünmüştür. Bunlardan 24 saat içerisindeki günün ilk 8 saati çalışma, son 8 saati dinlenme ve geri kalan 8 saat ise serbest zaman olarak tasarlanmıştır. Ülkemizde boş zaman (serbest zaman) katılımı bilincinin olmamasından dolayı boş zaman katılımının çok fazla ilgi gören bir alan olmadığı söylenebilir.

Öğretmenler; eğitim- ğretim faaliyetlerini yürütmek, kamu hizmeti sistemine uymak, derslere düzenli katılmak, görev yapmak, okul paydaşları ile iletişim kurmak, devletin verdiği diğer görevleri yapmak, değişikliklere uyum sağlamak gibi birçok görev ve

faaliyette bulunurlar (Çetin, 2017). İş performansından sağlığa kadar her şey öğretmenlerin bu etkinlikleri gerçekleştirirken zaman zaman karşılaştıkları sorunlardan etkilenmektedir (Tagay ve Demir, 2015).

Bazı öğretmenler sorunlarla karşılaştığında gücünü ve enerjisini koruyabilir, ancak bazı öğretmenler kendilerini güçsüz ve çaresiz hissedebilir. Öğretmenin geçmiş deneyim ve kişilik özelliklerinin bu şekilde farklı davranışlar göstermesinde önemli rol oynadığı söylenebilir. Bireylerin kendi hayatlarını kendi bakış açılarından değerlendirmeleri ve mesleki yaşamlarında farklı davranışlar sergilemeleri, serbest zaman kavramını da ortaya çıkarır.

Teknolojik gelişme, kişisel çalışma süresinin azalmasına ve boş zamanın artmasına neden olmuştur. Bu durum insanların boş zaman katılımına ve boş zaman katılımına olan ilgilerini de artırmıştır. Bu nedenle, son 30 yılda, boş zamanlara katılımı etkileyen faktörler üzerine yapılan araştırmalar giderek daha fazla ilgi görmüş ve günümüzde ilgi odaklarından biri haline gelmiştir. Bu odak, sosyal ve fiziksel olarak aktif insanların fiziksel ve psikolojik olarak daha sağlıklı olduğu keşfine dayanmaktadır.

Serbest zamanın bireyler üzerindeki olumlu etkisi, boş zamanın temel işlevleri aracılığıyla kendini göstermektedir. Örneğin Torkildsen (2005) günlük yaşamın stresinin insanlarda psikolojik ve fiziksel acılara neden olabileceğini, boş zaman deneyimi ise kişisel fonksiyonları gevşeterek ve yenileyerek bu yaralanmaları ortadan kaldırdığını belirtmiştir. Ayrıca araştırmalar sonucunda anlatılan problemlerde farklı beceri, ilgi, hobiler edinerek kendilerini geliştirmekte ve sosyal dayanışmayı da etkileyerek kişilerarası ilişkileri geliştirmektedir. Serbest zaman etkinliklerine katılmanın insanların yaşamları üzerinde olumlu fiziksel, psikolojik ve sosyal etkileri vardır ve birçok faktörden etkilenirler.

Mevcut literatür, ruh sağlığı, boş zaman engelleriyle başa çıkma stratejileri ve boş zaman katılımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu konusunu desteklemektedir ve bu görüşler yapısal modellerle desteklenmektedir. Türkiye'de öğretmenlerin, çalışma saatleri dışında boş zamanlarına katılmaya teşvik edecek aktivitelerin olması oldukça önemlidir. Bu kapsamda öğretmenlerin, kendini kabul ve ruh sağlığını iyileştirme döngüsünü ortaya koymak ve bu artışın engellerle başa çıkabilecek ve yeniden katılımı yol açması sağlanmaktadır.

Birim için bu durum bir rehber olarak kabul edilir. Bu durumda yapılan bu çalışma kapsamında öğretmenlerin psikolojik iyi olma durumlarının serbest zaman engelleri ile baş etme stratejisinde ve serbest zaman aktivitelerinin katılım oranlarının ilişkisel durumları

ortaya konulacak ve dolayısıyla öğretmenlerin psikolojik iyi olma düzeylerinin ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin incelenmesi asıl inceleme alanımız olacaktır.

Yapılan çalışmalar sonucunda serbest zaman motivasyonu, serbest zaman geliştirme faktörleri, serbest zaman engelleri, serbest zaman engelleriyle başa çıkma stratejileri ve serbest zaman tutumları gibi birçok faktörün serbest zamana olan katılımı ve etkisi üzerine incelemeler yapılmıştır. Ancak, bu araştırmanın odak noktası öğretmenlerin psikolojik iyi olma kapsamında serbest zaman engelleri ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkidir.

Yerli ve yabancı literatür tarandığında, serbest zaman engelleri ve bu engeller ile baş etme stratejileri arasındaki ilişki ve bunların serbest zaman katılımını nasıl etkilediğini tartışan birçok çalışma yapılmıştır. Bu araştırmanın temel amacı kapsamında aynı zamanda, öğretmenlerin bu konuda hangi engeller geliştirdiklerini ve hangi başa çıkma stratejilerini uyguladıklarını anlamaktır.

2. GENEL BİLGİLER

Yerli ve yabancı literatürler incelendiğinde ruh sağlığının birçok değişkenle ilişkili olduğu bulunmuştur. Ele alınan değişkenler arasında değerler arasında, özgecilik, bağışlama ve sağlık, kendine acıma ve benlik saygısı, duygusal zeka, farkındalık, sosyal beceriler, yaşam tarzı, yaş, cinsiyet, aktif ve pasif erteleme, genel ve ayrıntılı düşünme stili, cinsiyet rolünü tanıma, başarı motivasyonu gibi değerler ele alınabilir (Zümbül, 2019).

Psikolojik iyi oluş yordayıcıları olarak araştırılmakta olan değişkenlerin bazıları özgünlük içerirken, devamında ise aşağıdaki şekilde bir sıralama yapmak mümkündür (Brown ve Ryan, 2003):

- Sürekli Kaygı
- Benlik Saygısı,
- Bilinçli Farkındalık,
- Duygusal Farkındalık
- Öz-Yeterlilik
- Kişilik Özellikleri Ve Nitelikleri
- Kişiler Arası Becerilerin Değerlendirilmesi
- Kişinin Duygularını Belli Etmesi Ve İfade Etmesi Becerisi
- Kişinin Demografik Değişkenleri
- Sosyal Destek
- Geçmişe Dönük Aile Reddi Ya Da Kabullenışı
- Kişinin Kendisini Affetme Düzeyi

Pek çok felsefi, ruhsal ve psikolojik gelenek, mutluluğun geliştirilmesi ve sürdürülmesi için farkındalığın önemini vurgulamaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Bu kavramın en çok kabul gören iki noktası, net bir farkındalığı ve anlık olarak neler olduğuna dair net bir anlayışı gösterir (Brown vd., 2007). Aynı zamanda bu farkındalığı geliştirmeye yönelik bir uygulamayı, bir bilgi işleme modelini ve bir kişilik özelliğini ifade etmek için de kullanılmaktadır (Davis ve Hayes, 2011). Farkındalık Doğu Budizmi Vipassana meditasyonundan kaynaklanmıştır. Bu alanda bir öncü olarak Kabat-Zinn (2003)

mindfulness'ı "şimdinin an be an deneyimine dikkat ederek, bilinçli ve gönüllü olarak, yargılamadan bir bilinç durumu" olarak tanımlamıştır.

Aynı zamanda, Kabat-Zinn, 1980'lerde, Geleneksel Budist meditasyon uygulamasını Batılı kümülatif psikoloji anlayışıyla, Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma (MBSR) adlı ayrı bir farkındalık programında birleştirmiştir (Zümbül, 2019). Bu çalışmanın kapsamı dışında olmasına rağmen, o zamandan beri birçok araştırmacı bilinçli farkındalık temelli terapilerin çeşitli formlarını geliştirmiştir. Farkındalık, olumsuz duyguları değiştirmeye ve bastırmaya çalışmak yerine ortaya çıkan olumsuz duygular hakkında açık ve alıcı bir şekilde düşünmek, bu duyguları yaşamaktan kaçınmak ve onları yargılamamak için kişisel bir seçimdir (Tatlıoğlu ve Deniz, 2011). Olumlu ve açık deneyimler, doğrudan mutluluğa ve iyi oluşa katkıda bulunur. Bilimsel araştırmalar, farkındalığın mutluluk üzerindeki etkisini desteklemektedir (Zümbül, 2019).

Farkındalık ile mutluluğun bilişsel ve duygusal göstergeleri arasında, yüksek düzeyde öznel iyi oluş (düşük olumsuz duygular, yüksek olumlu duygular ve yaşam doyumu) ve yüksek düzeyde işlevsel psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumu farkındalığı, uyumsal stresle başa çıkma, güvenlik ve doyuma ek olarak, bazı yurt içi ve yurt dışı araştırmalarda mutluluk duygusu temel psikolojik ihtiyaçları, yansıtıcı düşünme eğilimleri ve duygusal zeka bunların yordayıcısıdır (Zümbül, 2019). Ayrıca bireyin kendisini, başkalarını, fiziksel ve ruhsal durumunu, psikolojik sıkıntıya neden olan durumları affetmesinde rol oynayan bir yapı olduğu belirlenmiştir.

Araştırmacılar, farkındalığın farklı mekanizmaların etkisiyle doğrudan veya dolaylı olarak mutluluğu desteklediğine inanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık düzeyinin artırılması sevgi, merhamet ve bağışlama duygularının oluşmasına yardımcı olur ve bu duyguları besler, böylece bireyler olumsuz duyguların yıkıcı sonuçlarından daha az etkilenir ve bu etki kendini anlama düzeyini de geliştirir. Bu sayede bireyler birçok seçeneği ve davranış programını özgürce görebilir ve deneyebilirler. Martin (1997) de farkındalığı zihinsel bir özgürlük hali olarak ifade etmiştir.

Benzer şekilde bağışlama, olumsuz duyguların gücünü azaltırken, şefkat, empati, anlayış gibi olumlu duyguları artırarak insanların daha mutlu ve özgür yaşamalarını sağlar (Çolak, 2014). Farkındalık, insanlara affetme ve mutluluk gibi mutluluğu tamamen artırabilecek duyguları hissettirir (Abid, 2016).

Brem ve diğerleri (2016) bilinçli farkındalığın psikolojik saldırılara maruz kalma ile affetme arasında aracılık etme eğiliminde olduğunu bildirmiştir. Öte yandan Johns, Allen ve Gordon (2015) kişisel bilinçli farkındalık ile bir partneri veya eski partnerin ihanetini affetmek arasındaki ilişkiyi araştırdıkları araştırmalarında bilinçli farkındalık ve bağışlama arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır.

Karşılaştırmalı analizde, daha düşük bilinçli eylem seviyeleri ve içsel deneyimin yargılanmaması, aynı zamanda mevcut bağışlamazlığın daha yüksek seviyeleriyle de ilişkilidir. Ek olarak, bilinçli farkındalığın reaktif olmayan yeteneğinin, daha yüksek affetme düzeyleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Affetmenin insanların sağlığını, psikolojisini ve öznel iyi oluşunu destekleyebilecek bir psikolojik güç kaynağı olduğunun farkına varılması, son yıllarda psikoloji alanında uzman ve araştırmacıların ilgisini çekmiştir. Affetmek, pasif ve olumsuz bir tepki vermek değil, şefkatli ve empatik bir tepki elde etmek için bilinçli ve gönüllü bir çabadır (Bugay, 2010).

Basitçe suçlulara yönelik olumsuz düşünce, duygu ve davranışların zamanla azalması, olumlu düşünce, duygu ve hatta davranışların giderek artması olarak tanımlanabilir (Friedman ve Enright, 2017). Birçok tanım ve çalışmada affetme, kişilerarası ilişkiler kapsamında ve mağdurun iç dünyasında yaşanan bir süreçtir, kişinin kendisi, başkası ve dışarıdaki diğer durumlar için affetmeyi de içine alır. Thompson ve arkadaşlarına (2005) göre affetme, algısal hataların (sınırların dışında) yeniden yapılandırılmasıdır. Bu hatanın kaynağı, başka bir deyişle, bağışlamanın nesnesi kişinin kendisi, başkaları veya kimsenin kontrolünde olmadığı düşünülen bir durum (örneğin hastalık, doğal afet vb.) olabilir.

Affetme kavramı ele alınırken, bu kelimenin karmaşıklığı itibari ile bu ayrımın net olmadığı ve dolayısıyla affetmenin hem içsel olarak hem de dışsal olarak genel pozitif kaynak şeklinde görüldüğü söz konusudur olabilir. Affetme yolu ile kişi, kendisine yönelik olarak olumsuz bir duygu ve tutumların azaltılması bağlamında kendi olumlu kaynaklarının harekete geçirilebilir olması ve bu bağlamda çevreyle olan ilişkisinin de aynı biçimde olumlu olarak arttırılabilir olması ile beraber yaşamda olan olumlu yerlere odaklanılabilir. Literatür değerlendirildiği zaman, tüm bunlar sonuç olarak ele alındığında pek çok araştırmacının affetmeyi ayrı bir affetme biçimi olarak ele almaması gözlemlenmiştir. Ayrıca affetmenin kişisel katılım aksamında gerçekleştirilmesi, kendini ve başkalarını affetmek ile ilgili olarak, onları ayırt etmeyi zorlaştırıldığı ortaya konulmuştur (Topbaşoğlu, 2016). Bu bağlamda, bu araştırmada affetme, yukarıdaki boyutların tümünü içeren genel bir yapı olarak ele

alınacaktır. Araştırma sonuçları, bağışlama düzeyi yüksek kişilerin ruh sağlığının da yüksek olduğunu göstermektedir. Affetme yoluyla bireyler, yaşadıkları olumsuz olayların etkisinden kurtularak mutluluklarını arttırabilmektedir (Bono vd., 2007).

Hem bağışlama hem de farkındalık, ruh sağlığı ve olumlu ruh sağlığı ile ilgili birçok faydalı sonuçla ilişkilidir. Öte yandan, zihinsel sağlık için affetme ve farkındalık arasındaki ortak ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırma yok denecek kadar azdır. Kuzey Amerikalı üniversite öğrencilerinin dikkat, bağışlama ve sağlık üzerine yaptığı araştırmada, bilinçli farkındalığın affetme ve sağlık ile ilgili olduğu bulunmuştur.

2.1. Pozitif Psikoloji Yaklaşımı

Sağlıklı insan, Dünya Sağlık Örgütüne göre, yalnızca rahatsızlığı olmayan kişi değil; aynı zamanda fiziksel, ruhsal, sosyal olarak da iyi halde olan insanlar olarak tanımlar. Bu tanım ele alınırken, kişinin yalnızca sorunlarının olmaması yeterli olmamakla beraber; aynı şekilde kişi her alanda iyilik halinde olmalıdır. Problem odaklı olan psikoloji yaklaşımları, kişinin rahatsızlık durumunun azalması veya sıfırlanması için uğraşan hastalık modeline odaklanmasıdır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Bununla beraber psikoloji bilimi, II. Dünya savaşından önce problemlili olan bireylerin iyileştirilmesi, üstün yetenekli olan kişilerle ilgilenmek ve bununla beraber normal insanın iyilik halinin arttırılarak gelişmesi durumunun sağlanması gibi üç temel işlevi olarak belirlenmekteydi.

II. Dünya savaşı ile beraber yalnızca problemlili kişileri iyileştirmek üzerine bir yönelim oluşmaya başlamıştır (Linley, 2009). İkinci Dünya Savaşı'ndan sonraki insani kriz göz önüne alındığında, mevcut tüm psikoloji kaynakları, psikolojik bozuklukların araştırılması ve tedavisine ayrılmıştır. Bu kısma odaklanılırken diğer iki unsur uzun süre ihmal edilmiştir. Türkiye'deki insanların sadece %17'si ve %20'si sorunlu olmasına rağmen, bu kısımlar için çok fazla enerji harcanmıştır ancak kalan diğer kısımlar için herhangi bir çaba harcanmamıştır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlıklı insanları sadece problemsiz insanlar olarak görmediğinden hareketle, psikoloji alanı sadece problemlili insanlar üzerine odaklanmamakta ve toplumdaki çoğu insan bir problem içinde olan insanlar kategorisine girmemektedir. Bu yaklaşım artık pozitif psikoloji olarak biliniyor.

Pozitif psikoloji birçok şekilde tanımlanabilirken, basitçe pozitif şeylerle ilgilenen, bireyin hayata bağlanmasına katkıda bulunan ve hayatını kendi hayatından daha iyi bir yere

koyan bir bilim alanı olarak tanımlanabilir (Peterson, 2000). Pozitif psikoloji, zayıf yönlerden çok kişisel güçlü yönlere, sorunlardan çok çözüm yeteneklerine odaklanan bir yaklaşımdır. Pozitif psikoloji, Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlıklı insan tanımıyla uyumlu olan ve yukarıda bahsedilen hastalık modeline karşı çıkan sağlıklı insan modeline odaklanır. Bu görüşe göre kişisel rahatsızlıkların azaltılması veya ortadan kaldırılması yeterli görülmemekte, kişisel gelişim, iyilik halinin artması ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi için önemli görülmektedir. Başka bir deyişle, birey sadece olumsuzdan olumluya değil, olumludan olumluya da güçlü yönleriyle var olmalıdır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Bu pozitif psikoloji bakış açısı, danışmanlık ve koçluk hizmetleriyle paralellik göstermektedir.

Danışmanlık ve koçluk ilkelerinden olan bu hizmetlerden herkesin faydalanması ilkesi, klinik sorunu olmayan kişilerle ilgilenme anlamında pozitif psikoloji anlamında örtüşmektedir. Yani psikoloji sadece sorunları olan insanlara değil, herkese açık bir alan olmalıdır. Ayrıca psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde koruyucu hizmetler önemli bir yer tutmaktadır. Bu bakımdan psikolojik danışma ve koçluk hizmetlerinde problem önleme pozitif psikoloji ile uyumludur. Çünkü pozitif psikoloji, ortalama insanı bulunduğu yerden daha iyi hale getirmeye çalışırken, insanların yaşam kalitesini de yükselterek sorunların önüne geçer.

Psikolojinin sorunlu bir kişiyi veya bir kişinin zayıflığını azaltmaya veya düzeltmeye çalışması da anlamsız değildir. Çünkü sorunu olan insanlara yardım etmek, sorunu olmayanları yetiştirmekten daha önemlidir. Ancak burada gözden kaçan bir kısım vardır. Aslında, bireyin güçlü yönlerine odaklanmak, bireyin sorunlarını ve sorunlu davranışlarını azaltmaya veya önlemeye yardımcı olabilir (Gable ve Haidt, 2005).

Sin ve Lyubomirsky (2009), pozitif psikoloji uygulamalarının hem depresyon tanısı almış bireylerde hem de normal bireylerde etkili olduğuna dair kanıtlar nedeniyle bu gerçeği dile getirmişlerdir. Bu açıdan bakıldığında pozitif psikoloji, yalnızca herhangi bir sorunu olmayan kişilerin iyilik hallerinin arttırılması olarak yorumlanmamalıdır.

Pozitif psikoloji de problemlili kişilerde problemlerin azaltılmasını veya ortadan kaldırılmasını destekler. Seligman (2002), pozitif psikoloji ile ilgili görüşlerini şu sözlerle ifade etmiştir: "Pozitif psikoloji hareketinin mesajı, bize alanımızın deforme olduğunu hatırlatmaktır. Psikoloji sadece hastalık, zayıflık ve yaralanma ile ilgili değildir. Dolayısıyla bu durumlar güçlü yönler ve iyi nitelikler olarak sıfatlandırılır.

Terapi sadece problem çözmekle ilgili değildir. Aynı zamanda doğru olanı inşa etmekle de ilgilidir. Psikoloji sadece hastalık veya sağlıkla ilgili değildir. İş, eğitim, iç görü, sevgi, büyüme ve Eğlence ile ilgilidir. Pozitif psikoloji ise Seligman'ın bahsettiği bu nokta birkaç varsayımdan geliyor. Birincisi, bireyin kendi hayatını yönlendiren aktif bir role sahip olmasıdır. İkincisi, bireylerin hayatlarını değiştirmek için içsel bir motivasyonu vardır. Sonuncusu ise, pozitif psikoloji destekli davranış değişikliğinin kişisel yaşama bağlılık arzusu yaratmasıdır (Akin-Little ve Little, 2004).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) pozitif psikolojiyi üç düzeyde ele alır. Bunlar ise öznel, bireysel ve grup şeklindedir. Dolayısıyla pozitif psikolojiyi üç boyutta ele alıyorlar ve öznel boyutun değerli öznel deneyimlerle ilgili olduğuna dikkat çekiyorlar. Bunlar yaşam doyumu ve mutluluğu içeren geçmişin boyutları, hareketlilik ve mutluluğu içeren şimdinin boyutları ve umut ve iyimserliği içeren geleceğin boyutlarıdır. İkincisi, kişisel düzey bilgelik, yaratıcılık, bağışlayıcılık, cesaret ve sevgi gibi kişisel özelliklerle ilgilidir. Son olarak, grup düzeyi hoşgörü, sorumluluk ve yardımseverlik gibi yurttaşlık becerileriyle ilgilidir. Pozitif psikolojinin bireyi çeşitli yönleriyle ele alırken, bireyin ait olduğu grupla yani toplumla olan ilişkisini de ele aldığı görülmektedir.

Pozitif psikoloji, geleneksel psikolojinin patolojiye odaklanmasını tamamlar. Doyurucu ve anlamlı bir yaşama katkıda bulunan gücü, erdemi ve faktörleri inceler. Genellikle pozitif psikolojinin kurucusu olarak anılan Martin Seligman, onu, bireylerin ve toplulukların gelişmesini sağlayan faktörleri keşfetmeyi ve teşvik etmeyi amaçlayan, optimal insan işleyişinin bilimsel çalışması olarak tanımlar. Pozitif psikoloji hareketinden önce ana akım psikoloji, yaşamın depresyon ve anksiyete gibi olumsuz yönlerine odaklanıyordu (Csikszentmihalyi ve Seligman, 2000).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM), dünyadaki hemen hemen her psikoloğun sahip olduğu bir tanı el kitabıdır. Ancak 2000'lerin başına kadar, olumlu insan özelliklerinin ve değerlerinin sistematik bir sınıflandırması için karşılaştırılabilir bir kılavuz yoktu. Aslında, 1887 ve 2001 yılları arasında, olumsuz duygularla ilgili her 17 psikolojik araştırmadan sadece biri olumlu duygularla ilgiliydi (Myers, 2015). Bazıları yaratıcılık, iyimserlik ve bilgelik gibi temalara değinir, ancak bunları birleştirecek teorik veya kapsayıcı bir çerçeve yoktur.

Pozitif psikoloji, hayatın olumlu yönleri hakkında bilimsel araştırma yapma ihtiyacından doğmuştur. Pozitif psikoloji teorisi son birkaç yılda çok gelişmekle beraber;

giderek daha fazla araştırma mutluluk ve esenliğin bileşenlerini ortaya çıkarmıştır. Martin Seligman, çok sayıda çalışma yoluyla, insanların cesaret, azim ve zeka gibi güçlü yönlerini fark etme ve kullanma derecesinin yaşam kalitelerini büyük ölçüde etkilediğini bulmuştur (Park, Peterson ve Seligman, 2004). PERMA modeli adı verilen bir mutluluk teorisi geliştirmek için yıllarını harcamıştır. Model, müreffeh bir yaşamın temelini oluşturan beş unsuru içermektedir (Seligman, 2012; 2018):

- Olumlu duygular;
- Nişan;
- İlişki;
- Anlam;
- Başarı.

Bu öğelerin her birinin üç özelliği vardır:

- Mutluluğa katkıda bulunur;
- İnsanlar, sadece diğer unsurları elde etmek için değil, kendi çıkarları için takip ederler;
- Diğer unsurlardan bağımsız olarak ölçülür ve tanımlanır.

Olumlu duygular: Olumlu duyguların fiziksel, entelektüel ve sosyal yeteneklerimizi geliştirdiğini açıklayan bir duygu çeşididir. Bilinç ve düşünce-eylem havuzumuzu genişleterek, yaratıcı ve esnek düşünme ve hareket etme yolları aradığımızı varsayıyor. Zamanla, bu ölçekleme etkisi beceriler ve kaynaklar geliştirir. Fredrickson'ın araştırması, olumlu duygular yaşayan insanların daha fazla bağlantı kurduğunu, daha kapsayıcı kategoriler oluşturduğunu ve yaratıcılık düzeylerini artırdığını gösteriyor. Olumlu duygular ayrıca işte daha iyi performans göstermemize ve ilişkilerimizi güçlendirmemize yardımcı olabilir.

Nişan: Akış, tamamen beceri seviyemizin biraz ötesinde bir göreve odaklandığımız ve bu nedenle performansımızı bir sonraki seviyeye taşımamızı gerektiren bir optimal zihinsel işlevsellik deneyimidir. Akışı deneyimlerken, dikkat o kadar odaklanır ki diğer her şey kaybolur ve zaman algısı değişir. Akışı deneyimlerken zihnimizdeki sürekli sesler de susturulur. Araştırmalar, öz-yansıtma ve öz-farkındalık gibi bilişsel süreçlerden sorumlu beyin bölgesi olan prefrontal korteksin, akış durumları sırasında daha az aktivasyon sergilediğini göstermiştir (Dietrich, 2003). Sonuç, artan performans ve yaratıcılık

seviyeleridir. “Akış” terimini ortaya atan araştırmacı Mihaly Csikszentmihalyi'ye göre mutluluk, öylece gerçekleşen bir şey değildir. Bunun yerine, Csikszentmihalyi (1990), bireyin yetenekleri için ne çok talepkar ne de çok basit olan, bireylerin karşılaştığı zorlukların bir ürünü olduğunu söylüyor.

İlişki: İnsanlar, doğuştan başkalarına bağlıdır. Başkalarıyla bağlantıya, sevgiye ve fiziksel ve duygusal yakınlığa ihtiyaçları vardır. Dolayısıyla bağlanma ihtiyacı doğumda başlar. Ayrıca, insanlar diğer insanlarla etkileşimleri ve sağladıkları bakış açıları yoluyla yaşamayı ve öğrenmeyi geliştirir ve anlar. Bu nedenle, araştırmaların defalarca daha mutlu insanları ayıran tek şeyin ilişkilerinin kalitesi olduğunu göstermesi söz konusudur.

Anlam: Seligman, kişinin mutluluk düzeyinin seçimler, tutumlar ve davranışlardan etkilendiğine inanmaktadır. Ancak, bunların yeterli olmadığını belirtmiştir. Mutluluk sıkı çalışma ve sebat gerektirir. Sağlıklı yaşam için olumlu duygular gerekli olsa da, daha derin, daha uzun süreli bir esenlik duygusu beslemek, anlamı keşfetmeyi gerektirir.

İnsanlar güçlü yönlerini anlamlı şeyler için kullanmadan mutluluk istedikleri zaman, potansiyellerini boşa harcayabilirler. Ancak benzersiz güçlerin ve erdemlerini kendilerinden daha büyük bir şeye uyguladıkları ve geliştirdiklerinde, daha derin bir memnuniyet düzeyi yaşarlar.

Başarı: Araştırmalar sürekli olarak, hedeflerine ulaşmada kişisel olarak yer aldığını hissedenlerin, yaşamda yön duygusu olmayanlara göre daha yüksek düzeyde esenlik ve daha iyi sağlık bildirdiğini gösteriyor. Bununla birlikte, tüm hedefler mutluluğa eşit derecede elverişli değildir. Araştırmalar, mutluluğa götüren hedeflerin bireyler için anlamlı olduğunu göstermektedir. 1960'ların başında Seligman, Princeton Üniversitesi'nde Profesör Byron Campbell'ın laboratuvarında çalışmıştır. O zamanlar geçerli olan motivasyon teorisi, tüm hayvanların fizyolojik ihtiyaçlarını karşılama ihtiyacına göre davrandığını belirten dürtü azaltma teorisiydi. Bununla birlikte, 1959'da Robert White, dürtü azaltma teorisine aykırı olan “Yeniden Düşünülmüş Motivasyon: Yeterlilik Kavramı” başlıklı bir makale yayınlamıştır. İçinde, insanların ve hayvanların sadece fizyolojik ihtiyaçları karşılamakla kalmayıp, çoğu zaman çevrelerine hakim olmak için hareket ettiklerini savunulmaktadır.

2.1.1. Psikolojik İyi Olma Yaklaşımları

İnsanlar, hayatlarının tümünü mutlu ve pratik bir yaşam biçimi geçirerek sürdürmek isterler. Bu bağlamda değerlendirildiği zaman, gelişim ve olumlu ilerleme, insanların özü

olarak değerlendirilmektedir (Cüceoğlu, 1997). Pozitif psikoloji, insanların yaşam boyu gelişimlerini daha olumlu noktalara taşımalarına yardımcı olmayı ve bunun için bilimsel temelleri netleştirmeyi amaçlayan bir çalışma alanıdır (Eryılmaz, 2013). Pozitif Psikolojide tartışılan en temel ve önemli kavramlardan biri mutluluğa yaklaşımdır. Dolayısıyla iyi şekillendirilmiş bir formül olarak değerlendirilebilir. Mutluluk, birçok yönü olduğu için tanımlanması zor bir kavramdır (Seligman, 2011). Bu nedenle literatürde birçok tanım ve bunu açıklamaya yönelik birçok model ve yöntemle rastlamak mümkündür.

Mutluluk kavramına farklı bakış açıları, bu yaklaşımların bütüncül bir şekilde bütünleştirildiği modellerin oluşmasına zemin hazırlamıştır (Demirci vd., 2017). İyi oluş geleneğinin bir ürünü olan ruh sağlığı, yalnızca zayıflık, hastalık, mutsuzluk ve ıstırapın nedenlerini ve sonuçlarını inceleyen bir alan olmayıp, bireye daha fazla ilgi gösterilmesiyle ön plana çıkan bir kavramdır. Dolayısıyla insanların iyi oluş fonksiyonlarını göstermek için sağlık ve pozitiflik potansiyellerini arttırmaktır (Arıcı, 2011).

Ryan ve Deci (2001), esenlik alanının iki ana geleneğe bölünmüş kapsamlı bir incelemesini sunar: biri mutluluk ve hazla ilgili (hedonik) ve diğeri insan potansiyeli ve işleyişiyle ilgili (eudaimonik) olarak ele alınmaktadır. Diener (1984), mutluluk ve hazla ilgili kısmını oluşturan öznel iyi oluş, bireyin yaşamının bilişsel ve duygusal değerlendirmesi olarak görmüş ve birinci bölümünü yaşam doyumu, ikinci bölümünü ise bir kişinin varlığı ve yokluğu olarak tanımlamıştır. Öznel iyi oluş, mutluluk kavramının karşılığı olarak da kullanılmıştır (Diener, 2000). Öte yandan ruh sağlığı, kendini gerçekleştirme ve tam işlevsellik, insan potansiyeli açısından ele alınan, insan yaşamında karşılaşılan gelişimsel ve hayatta kalma zorluklarını tanımlayan kavramlardır. (Keys ve ark. 2002).

Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş, çoğunlukla araştırmadaki bu geleneklere dayanan kapsayıcı ifadelerdir ve her ikisi de temelde bireysel iyi oluşun göstergeleridir. Olumlu ruh sağlığının farklı yönlerini içermelerine rağmen, birbirleriyle örtüşen ve yakından ilişkili kavramlardır (Deci ve Ryan, 2008). Ruh sağlığı, yaşamını işlevsel olarak yaşayan bireylerin özelliklerini inceleyen bütüncül bir anlayışa ve hümanist bir yaklaşıma dayanmaktadır (Diener vd., 2010). Bu anlamda olumlu ve olumsuz duyguların varlığı ile yaşam doyumunun basit bir bileşiminden ziyade hayata yönelik tüm tutumları içeren çok boyutlu bir yapının ifadesidir (Arıcı, 2011).

Birçok araştırmacı, mutluluğun birçok duygusal, sosyal ve işlevsel bileşen içeren çok yönlü bir yapı olduğu konusunda hemfikirdir, ancak hangi bileşenlerin geçerli bir mutluluk

teorisine dahil edilmesi ve ölçülmesi gerektiği konusunda anlaşmazlık devam etmektedir (Forgeard vd., 2011). Deci ve Ryan (1985) geliştirdikleri self determinasyon teorisine dayanarak kişisel büyüme, gelişme, bütünleşme ve sağlık için gerekli olan üç temel psikolojik ihtiyacı tanımlamışlardır. Bu ihtiyaçlar açısından özerklik, bireylerin gönüllü ve özgürce karar verebilmeleri ve faaliyetlerini yönetebilmeleri; çevreyi olumlu yönde etkileme ve çevreyle etkileşim kurma yeteneği ve onunla baş edebilme becerisi; alaka düzeyi ise bir aidiyet ve bağlılık duygusu anlamına gelmektedir. (Deci ve Ryan, 1985).

Seligman (2011) da refahı farklı boyutların bir araya geldiği bir yapı olarak görmektedir. Orijinal konseptin baş harflerini kullanarak modelini 5 boyutlu olarak tasarlamış ve buna PERMA modeli adını vermiştir. Yukarıda belirtildiği gibi, bunlar: Mutluluk ve neşe, etkinlikler, hayata ve kurumlara içsel katılım, olumlu tatmin, bütünleşme ve destek ilişkileri, hedeflere doğru ilerleme ve günlük aktiviteleri gerçekleştirme yeteneği gibi duyguları ifade eden olumlu duygulardır. Bununla beraber bu durum, yaşam Değerine sahip olduğunu ortaya koyar.

Yerli ve yabancı literatür çalışmaları incelendiğinde ruh sağlığının birçok değişkenle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ele alınan bu değişkenler arasında değerler, özgecilik, bağışlama ve sağlık, öz-anlayış ve özsaygı, özsaygı, duygusal zekâ, farkındalık, sosyal beceriler, yaşam tarzı, yaş, cinsiyet, aktif ve pasif erteleme, bütüncül ve ayrıntılı düşünme stilleri, cinsiyet rollerinin algılanmasıdır.

Akıl sağlığı ve olumlu ruh sağlığı üzerindeki etkisi nedeniyle son yıllarda dikkat çeken bir diğer kavram da farkındalıktır. Pek çok felsefi, ruhsal ve psikolojik gelenek, mutluluğu geliştirme ve sürdürmede farkındalığın önemini vurgular (Brown ve Ryan, 2003). Kavramın en çok kabul edilen iki vurgusu, net farkındalık ve şu anda neler olduğuna dair net bir farkındalıktır (Brown ve Ryan, 2003). Aynı zamanda bu farkındalığı besleyen bir uygulamayı, bir bilgi işleme modelini ve bir karakter özelliğini ifade etmek için de kullanılır (Davis ve Hayes, 2011).

Farkındalık, Doğu Budist Vipassana meditasyonunda ortaya çıkmıştır. Bu alanda öncü olan Kabat-Zinn (2003) bilinçli farkındalık durumunu “an be an deneyime bilinçli, gönüllü ve yargısız bir şekilde odaklanmaktan kaynaklanan bir bilinç durumu” olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda, Kabat-Zinn, 1980'lerde Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma olarak bilinen ayrı bir farkındalık programında geleneksel Budist meditasyon

uygulamalarını Batılı kümülatif psikoloji anlayışlarıyla birleştirmiştir (Karremans vd., 2015).

Farkındalık, bireylerin ortaya çıkan olumsuz duygularını değiştirmeye ve bastırmaya çalışmadan, bunları yaşamaktan kaçınarak ve hiçbir yargıda bulunmadan, ortaya çıkan olumsuz duygular hakkında açık ve kabul edilebilir şekilde düşünmesi tercihidir (Tathioğlu ve Deniz, 2011). Olumlu ve halka açık bir şekilde deneyimlemek, doğrudan mutluluğa ve esenliğe katkıda bulunur (Brown ve Ryan, 2003). Bilimsel araştırmalar, farkındalığın esenlik üzerindeki etkisini desteklemektedir.

Farkındalık ile iyi oluşun bilişsel ve duyuşsal ölçümleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bunlar ise yüksek düzeyde öznel iyi oluş ve yüksek düzeyde işlevsel psikolojik iyi oluş şeklinde ayrılabilir. Farkındalık ile ilgili olarak, uyumsal stresle başa çıkma, güvenlik ve memnuniyet ile yaşam doyumunun yanı sıra, çeşitli ulusal ve uluslararası araştırmalar da iyi oluşu ele almıştır.

Farkındalığın, farklı mekanizmalar üzerindeki etkileri yoluyla doğrudan ve dolaylı olarak iyi oluşu desteklediğine inanmaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyinin yükseltilmesi, sevgi, şefkat ve bağışlama duygularının oluşmasına ve beslenmesine yardımcı olur, böylece bireyin olumsuz duyguların zararlı sonuçlarına maruz kalmasını azaltır ve bu da kendini anlama düzeylerinin artmasına neden olur (Özgreen, 2011). Bu şekilde, bireyler birçok seçeneği ve davranışsal repertuarı görüntüleme ve deneme konusunda özgürdürler.

Martin (1997), bilinçli farkındalığı zihinsel bir özgürlük hali olarak ifade etmektedir. Aynı şekilde affetmek de olumsuz duyguların gücünü azaltırken, şefkat, empati, anlayış gibi olumlu duyguları da artırarak kişinin anı daha mutlu ve özgürce yaşayabilmesidir (Çolak, 2014). Farkındalık, insanların affetme ve mutluluk gibi refahı tamamen artıran duyguları deneyimlemelerini sağlar. Brem ve diğerleri (2016) psikolojik saldırganlık mağduriyeti ile affetme arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık eğilimlerinin aracılık ettiğini bildirmektedir. Öte yandan Johns, Allen ve Gordon (2015) bireyin bilinçli farkındalık düzeyi ile partnerini affetmesi veya eski partnerinin ihaneti arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında bilinçli farkındalık ve bağışlama arasındaki ilişkiyi araştırmıştır.

Kontrollü analizlerde, daha düşük bilinçli eylem seviyeleri ve yargısız içsel deneyim aynı zamanda daha yüksek seviyelerde mevcut affetmezlik ile ilişkilendirilmiştir. Ek olarak, farkındalık tepkisizliğinin, daha yüksek affetme seviyeleri ile pozitif olarak ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Affetmenin kişinin sağlığını, psikolojisini ve öznel iyi oluşunu

destekleyebilen psikolojik bir güç merkezi olduğu anlayışı, son yıllarda psikoloji alanındaki uzmanların ve araştırmacıların ilgisini çekmiştir.

Affetmek pasif ve olumsuz bir tepki değil, şefkatli bir tepki üretmek için bilinçli ve gönüllü bir çaba olarak ele alınabilir (Bugay, 2010). Suçluya yönelik olumsuz düşünce, duygu ve davranışların zamanla azalması, olumlu düşünce, duygu ve hatta davranışların kademeli olarak artması olarak tanımlanabilir (Freedman ve Enright, 2017). Pek çok tanım ve çalışmada affetme, kişilerarası ilişkiler bağlamında ve yaralanan kişinin iç dünyasında yaşanan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Bugay, 2010).

Thompson vd., (2005) affetme konusunu, yanlış algılamanın (çizgiyi aşma) yeniden tanımlanması olarak değerlendirir. Bu hatanın kaynağı, başka bir deyişle, bağışlamanın nesnesi kişinin kendisi, bir başkası veya kimsenin kontrolünde olmadığı düşünülen bir durum (örneğin hastalık, doğal afet vb.) olabilir. Bununla birlikte, hem içsel hem de dışsal bütünsel bir pozitif kaynak olarak görülen affetme kavramının karmaşıklığı nedeniyle bu ayrımların net olmadığı söylenebilir.

Affetme ile kişi olumlu kaynaklarını harekete geçirebilir, böylece kendisine yönelik olumsuz duygu ve tutumları azaltabilir, böylece çevresiyle olan ilişkisini olumlu yönde artırabilir ve yaşamdaki olumlu noktalara odaklanabilir. Öyle ki literatürdeki birçok araştırmacı affetmeyi ayrı bir bağışlama yapısı olarak görmemektedir.

Bağışlama, kişisel katılım bağlamında ortaya çıkar ve kendini ve başkalarını affetmekle ilgilidir, bu da onları ayırt etmeyi zorlaştırır (Topbaşoğlu, 2016). Hem bağışlama hem de farkındalık, olumlu ruh sağlığı ile ilgili sonuçlarla ilişkilidir. Kuzey Amerikalı üniversite öğrencileriyle yapılan farkındalık, bağışlama ve sağlık üzerine yapılan bir çalışmada, farkındalığın affetme ve bağışlamada (kendi, başkaları ve durumlar) ve sağlıkta (fiziksel sağlık, somatik belirtiler, zihinsel sağlık ve psikolojik) önemli olduğu bulunmuştur. sıkıntı) (Webb vd., 2013).

2.1.1.1. Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Psikolojik İyi Olma Üzerine Olan Etkileri

Araştırmalara göre dünyadaki insanların %25'i veya her 4 kişiden 1'i hayatı boyunca en az bir kez psikolojik bir sorun yaşamıştır. Aynı zamanda, güç eksikliği ve erken ölüme yol açan hastalıkların yarısı psikolojik bozukluklardan kaynaklanmaktadır. Akıl hastalığı ve fiziksel hastalığın sıklıkla bağlantılı olduğunu belirtmekte fayda vardır. Ruhsal bozukluğu olan kişilerin fiziksel bir bozukluğu tetikleme olasılığı çok yüksek olsa da, bedensel

bozukluğu olan kişilerin de ruhsal bir bozukluğa sahip oldukları bilinmektedir (Gültekin, 2010).

Ruh sağlığı, farklı çalışmalar yapan farklı bilim adamları tarafından farklı şekillerde tanımlanmış ve ortaya konulmuştur. Ruh sağlığı kavramı, kişinin yaşamını kontrol etme, stres ve sorumluluklarını yönetme, verimli çalışma ve topluma katkıda bulunma durumu olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2001). Akıl hastalığının insanlar üzerindeki etkileri ve önemi uzun yıllardır bilinmekte ve bunlarla nasıl başa çıkılacağı konusunda araştırmalar yapılmaktadır. Bu çalışmalar egzersiz/fiziksel aktivite; belirli ruhsal bozukluklar için potansiyel tedaviler önermekte, bu da belirli fiziksel aktivitelerin ruhsal bozuklukları tedavi edebileceğini düşündürmektedir (Bay ve Yılmaz, 2020).

Fiziksel aktivite, egzersiz yoluyla iskelet kaslarının hareket ettirilerek kasılması ve böylece vücuttan enerjinin harcanması olarak tanımlanır. Fiziksel aktivite örnekleri arasında ev temizliği, günlük aktiviteler, yazı yazmak, boş zamanlarda yürüyüş, egzersiz, dans, bisiklete binme, koşma, yüzme ve diğer birçok spor sayılabilir (Bay ve Yılmaz, 2020).

Fiziksel aktivite ve sağlıklı zihinsel süreçler üzerine yapılan araştırmalar son yıllarda önemli ölçüde artmıştır. Bu bağlamda, giderek daha önemli bir profesyonel “spor psikologları” grubu, bireylerin fiziksel aktivite ve hareketsiz yaşam tarzlarına ilişkin teorik bakış açılarını değiştirmeye yönelik müdahalelerin tasarlanması ve uygulanmasında ve ayrıca fiziksel aktivitenin Psikolojik öncüller üzerindeki etkilerine ilişkin araştırmalarda yer almaktadır. Öte yandan, fiziksel aktiviteye katılımın önemli psikolojik faydaları olduğu bilindiğinden, bu egzersizlerin bir profesyonel tarafından yapılması önemlidir. (Faulkner ve Taylor, 2005). Bu doğrultuda fiziksel aktivite ve egzersiz arasındaki ilişki, farklı psikopatolojik anormalliklerin önlenmesi ve tedavisi araştırmacı ve araştırmacıların ilgisini çekmeye devam etmektedir (Zschucke vd.,2013).

Fiziksel aktivite; psikoloji, psikiyatri ve psikosomatik hastanelerde kullanım için kapsamlı bir yardımcı terapi olarak öne çıkmaktadır. Buschert ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada; majör depresif bozukluğu olan bir hasta örneğinde rutin yatılı bakıma dahil edilen bir egzersiz programının bilişsel performans ve öznel depresyon şiddeti üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir.

Yüzme, koşma, bisiklete binme, yürüme, bahçe işleri ve dans etme gibi fiziksel aktivitelerin kaygı ve depresyonu azaltmada uzun bir yol kat ettiği söylenir. Bu fiziksel aktivitelerden en fazla faydayı elde etmek için on hafta ve üzeri haftada en az üç kez 15-30

dakikalık seanslar yapılması gerektiği de belirtilmiştir. Araştırma sonuçları, ruhsal bozukluklar nedeniyle tedavi gören hastaların bu egzersizlerden sonra depresyon gibi ruhsal sorunlarda azalma yaşadıklarını göstermektedir (Guszkowska, 2004).

Egzersizin insanlar üzerindeki olumlu etkilerine dair artan kanıtlar vardır. Klasik kardiyoproteksiyona (kalbi koruma) ek olarak, çok sayıda çalışma, farklı egzersiz rejimlerinin çeşitli beyin fonksiyonlarını önemli ölçüde iyileştirebileceğini göstermiştir. Altta yatan mekanizmalar tanımlanmamasına rağmen, insanlarda ve deney hayvanlarında nöroproteksiyon için yeni kanıtlar, ruh sağlığı, nörodejeneratif hastalıklar ve edinilmiş beyin hasarında birçok değerli bulguyla oluşturulmuştur (Liu ve diğerleri, 2019).

Dinas, Koutedakis ve Flouris (2011), egzersiz ve fiziksel aktivitenin ruhsal bozuklukların semptomları üzerindeki yararlı etkilerinin antidepresan tedavi ile karşılaştırılabileceğinin açık olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bugüne kadar yapılan çalışmaların, egzersiz ve fiziksel aktivitenin genel popülasyonda hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalık akut ve kronik depresyon için terapötik araçlar olarak kullanılabileceğini gösterdiğinin altı çizilmiştir.

Rosenbaum ve ark. (2014) tarafından yapılan çalışma bağlamında ruhsal hastalığı olan hastalarda fiziksel aktivitenin depresif belirtiler (birincil amaç), şizofreni belirtileri, antropometrik ölçümler, aerobik kapasite ve yaşam kalitesi (ikincil amaç) üzerine etkisini; fiziksel aktivite Aktivite Akıl hastalığı olan kişilerde depresif belirtileri azalttığı gösterilmiştir. Daha zayıf metodolojik kaliteye sahip çalışmalarda daha büyük etkiler görülmüştür. Bulgular, fiziksel aktivitenin şizofreni semptomlarını azalttığını ve akıl hastalığı olan kişilerde antropometrik ölçümleri, aerobik kapasiteyi ve yaşam kalitesini iyileştirdiğini göstermektedir.

Sharma ve ark. (2018) tarafından yapılan ilgili bir çalışmada egzersizin; kaygı, depresyon ve olumsuz duyguları azalttığı, benlik saygısını ve bilişsel işlevi iyileştirdiği ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği söylenmektedir. Öte yandan, egzersizin düşük benlik saygısı ve sosyal geri çekilme gibi semptomları hafiflettiği de gösterilmiştir. Bununla birlikte, şizofreni hastalarının antipsikotik ilaçlarla kilo alma riskinden dolayı obeziteye karşı özellikle savunmasız oldukları için egzersizin şizofreni için önemli bir yardımcı tedavi olduğu vurgulanmaktadır.

İlgili bir çalışmada, aylık fiziksel kondisyon programına katılan şizofreni hastalarının daha iyi kilo kontrolüne, artan canlılık seviyelerine, artan enerji seviyelerine ve artan el

kavrama gücü seviyelerine sahip oldukları bildirilmiştir. Öte yandan, şizofreni hastalarının bu olumlu gelişmeleri elde etmeleri için haftada 3 gün 30 dakikalık tempolu yürüyüş gibi orta şiddette egzersizin yeterli olduğu söyleniyor. Ayrıca 30 dakikanın her biri 10'ar dakikalık 3 gruba ayrılabilceğini söylemiştir.

Lebiecka vd., (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, şizofrenide prematür mortalitedeki artışın temel olarak antipsikotik tedavinin etkileri, düşük fiziksel aktivite ve/veya öncelikle kardiyometabolizmaya bağlı somatik komorbiditelerden kaynaklandığı belirtilmektedir. Fiziksel egzersizin yanı sıra psikolojik ve diyet müdahalelerinin metabolik sendrom, kardiyovasküler sağlık ve bilişsel performans parametrelerini iyileştirdiği söylenmektedir. Fiziksel aktivite yoluyla (Bay ve Yılmaz, 2020):

- Bilişsel işlev
- Çalışma belleği
- Sosyal biliş
- Dikkat/uyanıklık üzerinde olumlu etkiler gözlemlenmiştir.

Fiziksel aktivitenin, özellikle diğer psikososyal veya diyet müdahalelerinin, şizofreni hastalarında işlevselliğin çeşitli yönlerini iyileştirebileceği ve bilişsel performansları ve fiziksel sağlıkları üzerinde olumlu bir etkisi olabileceği fikrini destekleyen çok sayıda kanıt olduğuna da işaret edilmiştir.

Ruhsal bozukluğu olan ergenlerin normal ergen popülasyonuna göre daha az fiziksel aktivite yaptıkları ve spora daha az katıldıkları yapılan araştırmalar kapsamında gözlemlenmiştir (Bay ve Yılmaz, 2020). Norveç'te bir ankete katılan 13-18 yaşlarındaki 566 ruhsal bozukluğu olan ergenin sonuçları, aynı yaş grubundaki 8173 ergen katılımcının sonuçlarıyla karşılaştırılmıştır. Tüm gençler; fiziksel aktivite, takım ve bireysel sporlara katılım ile ilgili soruları içeren bir anket doldurmuştur.

Araştırmanın sonuçları, genel popülasyondaki gençlere kıyasla, ruhsal hastalığı olan ergenlerin fiziksel aktiviteye katılma olasılıklarının üç kat daha az olduğu, diğer yandan takım ve bireysel sporlara katılmadığı yönündeydi. Bu sonuçlar psikozlu ergenlerin genel popülasyondan daha düşük fiziksel aktivite seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir. Bulgular, ruhsal hastalığı olan ergenlerin fiziksel aktivitelerini değerlendirmenin ve yaşamın erken dönemlerinde fiziksel ve ruhsal sağlığı iyileştirmek için erken müdahale sağlamanın önemini vurgulamaktadır (Mangerud vd., 2014). Bu dönemde ergenlerin en dikkat çekici özelliği ise hızlı değişimler geçirmeleridir. Geçmiş ve günümüz karşılaştırıldığında,

günümüzde daha fazla ergen çocuğun psikolojik sorunlar yaşadığı gözlemlenmiştir (Bay ve Yılmaz, 2020).

2.2. Serbest Zaman

Zaman; kullanılan ve kaybedilen, ödünç alınamayan, kurtarılamayan, hiçbir durumda tekrarı mümkün olmayan ancak aynı zamanda parçalara ayrılabilen nesnelerin mekandaki hareketi ile ancak ölçülebilen bir kavramdır (Yiğit, 2018). Zaman, olayların geçmişten bugüne gittiği ve geleceğe doğru birbirini takip ettiği, bireylerin kontrolünde olmayan kesintisiz bir süreçtir. Dünyanın yaratılışından günümüze kadar insan için zaman çok önemlidir. Zaman, bireylerin ve toplumların gelişmesinde önemli bir rol oynar ve her mesleğin başarısında hem onların hem de kendi gelişmelerinde büyük rol oynar. Sosyal ilişkilerini, iş hayatını, eğlence ve dinlenme alışkanlıklarını bu anlayışla sürdüren toplumlar diğer toplumlara göre daha gelişmiş durumdadır. Pek çok insanın zamanını verimli kullanmadığı düşünüldüğünde bu durum hayatlarını olumsuz etkileyerek yaşam dengelerini bozarak kendileri için önemli olan işlere daha az zaman ayırmalarına ve dolayısıyla insanların hayatlarını mahvetmesine neden olabilir. İnsanlar zamanla yaşar, ancak her insan bu zaman dilimlerini farklı görür.

İnsanların psikolojik zaman algısının yanı sıra olaylar bir zincir gibi hareket etmekte, anıların ve geleceğe yönelik istek ve arzuların etkisi gerçek zamanın daha kısa veya daha uzun olarak algılanmasına neden olmaktadır (Yiğit, 2018). Süre, devamsızlıklar ve geçen süreyi geri getirememesi konusunda en sık şikayet edilen konulardan biridir. Bu nedenle zamanı kullanırken planlı ve verimli bir şekilde kullanılması, yani “zamandan tasarruf edilmesi” gerekir (Yiğit, 2018). Zamanı etkin ve verimli kullanmak bir eğitim ve medeniyet meselesidir. Eğitim, okul ve çevre ile entegredir. Bireyin zamanı verimli kullanabilmesi veya plan yapabilmesi için zamanı verimli kullanabilmesi için kendini iyi tanıması gerekir. Yani birey amaçlarını iyi bilmeli ve anlamalı, ne yapıp ne yapmayacağını bilmeli ve kendi sınırlarını çizmelidir. Detaylarla vakit kaybetmemeli, onu iyi kullanmalı ve az zamanda çok iş yapmalıdır. Bunların uygulanması, zamandan en iyi şekilde yararlanmak anlamına gelir (Yiğit, 2018).

Zaman, dakikada 60 saniye ve saatte 60 dakika olmak üzere düzenli olarak akan değerli bir kaynaktır (Yiğit, 2018). Çok değerli zaman kavramında olaylar planlanır, sıralanır ve değerlendirilir. Zaman hayattır ve olaylar ve olgular bu kavramda yer alır, bu nedenle

zamanı en iyi şekilde değerlendirmek, hayattan en iyi şekilde yararlanmak anlamına gelir. Zamanı iyi planlamak ve kullanmak gerekir. İnsanların zamanlarını nasıl kullandıklarını bilmek veya bunun farkında olmak, çalışma şeklimizi sürekli olarak iyileştirmenin anahtarıdır. Zamanını iyi kullanan insanlar, yaşam kalitelerini yükseltirken, zamanlarını da verimli geçirirler (Yiğit, 2018).

19. yüzyıldan itibaren sanayileşme ile birlikte toplumsal yapı büyük değişimlere hatta kırılmalara uğramıştır. Binlerce yıldır geleneksel toplumsal yapı, günlük yaşamdan tüm toplumsal sistemlere kadar dünyayı sarsan değişimlere uğramıştır. Geçmişten beri var olan sosyal, ekonomik, hukuki ve siyasi faktörlerin bir kısmı değişen içinde varlığını sürdürürken, sanayi çağına özgü tamamen yeni unsurlar sosyal hayatta rol oynamaya başlamıştır. Bunlardan ikisi zaman algısı ve anlam yaratma süreçleridir.

Tarım toplumlarında mevsimlere dayalı dönemsel zaman algısı, yerini doğrusal ve tekrarsız zaman algısına bırakmıştır. Anlam oluşturma süreci ise teolojik ve geleneksel çizgilerden ayrılarak, bireyin kontrollü bilinci çerçevesinde üretim ve tüketim ilişkilerinin belirlenmesinde gelişen bir durumu benimser. Üretim ve kâr merkezli bir sanayi toplumunun getirdiği pratik bir yenilik, çalışanların çalışma saatleri dışında oluşan “serbest zaman” olgusudur. Serbest zaman ile eğitim arasındaki ilişki bu üç değişken etrafında şekillenmiştir. Serbest zaman üzerine teorik araştırmalar, bu konuya esas olarak iş ilişkisi-serbest zaman ikilemi perspektifinden yaklaşmıştır.

Serbest zamanın doğasının ve ekonomik sistemdeki yerinin anlaşılması ve bu zamanın eğitim yoluyla etkin kullanımının sağlanması birbiriyle ilişkili iki konudur. Bir insanı sosyal çevresinin sunduğu imkanlar çerçevesinde değerlendirirken, serbest zamanları belli bir farkındalıkla değerlendirmek önemlidir. Bu nedenle serbest zaman, teknik anlamda insanları yeni bir çalışma zamanına hazırlamak için bir “mola” olarak değil, insanların kendi anlam dünyalarını kurdukları ve özgürlük sağladığı bir zaman dilimi olarak değerlendirilmelidir (Çelik, 2018).

İnsanların zamanlarını kullanma şekillerinde benzerlikler vardır. Bir süre mal veya hizmet üretimine, yani çalışma süresine ayrılır. Bazıları aile ve ev sorumluluklarına, bazıları sosyal sorumluluklara, bazıları ise yemek yeme ve uyuma gibi yaşam görevlerine ayrılmıştır. Kalan süre serbest kalma süresidir. Serbest zaman etkinlikleri, "maddi kazanç sağlama amacına hizmet etmeyen, amacı ve yöntemleri kişiden kişiye değişen, tamamen kişisel

tercihe dayalı, bireyin boş zamanlarında, boş zamanlarında tamamen ücretsiz olarak kullanılan faaliyetlerdir (Arslan, 2010).

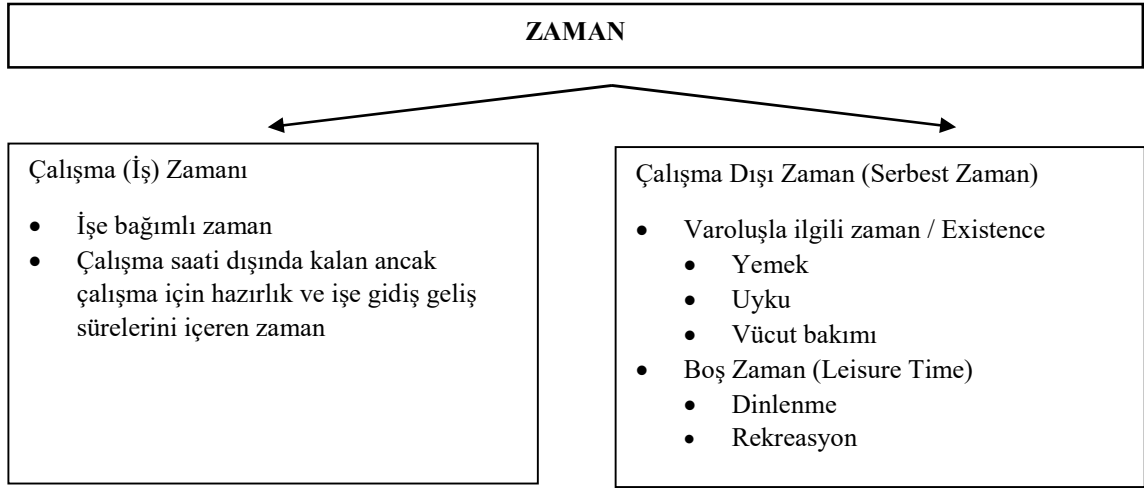
Günümüze bakıldığı zaman, geçmişe kıyasla, insanların daha fazla serbest zamanı vardır. Avrupa standartlarına göre 80 yıllık bir insan ömrünün %32'si serbest zaman iken, bu oran Türkiye'deki kentsel nüfusun yaklaşık %40'ıdır (Küçüktopuzlu vd., 2003). Yaşam seyri eğrisinde, serbest zaman çalışma zamanından yaklaşık dört kat daha fazladır (Çelik, 2018).

Hayatımızda çok fazla yer kaplayan serbest zamanı boşa harcamanın bazı dezavantajları vardır. Bu nedenle serbest zamanı fırsata bırakmak kişisel ve toplumsal bir kayıptır. Eğlenmenin ve dinlenmenin yanı sıra, serbest zamanlarda seçilen aktivite türlerinin kişisel ve sosyal faydalar sağlaması da önemlidir. Ancak serbest zamanın faydalarından yararlanmak için bu zaman diliminde ne tür faaliyetlerin yapıldığı çok önemlidir. Son yıllarda, serbest zaman etkinliklerinin nasıl gerçekleştirildiklerine ve sağladıkları faydalara göre farklılık gösterdiği bulunmuştur.

2.2.1. Serbest Zaman Katılımı

Gelişmiş ülkelerin zaman kullanımına diğer ülkelere göre daha fazla özen gösterdiği söylenebilir. Gelişmiş ve azgelişmiş ülkeler arasındaki en önemli farklardan biri zamanı verimli ve bilinçli kullanmaktır. Zamanı iyi kullanmak insanların iş hayatına, sosyal hayatlarına ve kendilerine ayırdıkları zaman arasında bir denge kurarak zamanı daha verimli kullanmalarına bağlıdır. Descartes, toplumun ileri ve geri toplumlar olarak ayrılamayacağına ve ulusların gelişme ve zenginliğinin çalışma ve dinlenme için zamanlarını planlı kullanmalarından kaynaklandığına inanıyordu. Zamanın etkin ve bilinçli kullanımı bireyleri ve toplumları etkilemektedir (Yiğit, 2018). Fizyolojik ihtiyaçların karşılanması (yemek ve uyku gibi) ile oyun, eğlence, egzersiz gibi aktivitelerle ilgili kullanım bölümleri bulunmaktadır.

Uluslararası ve ulusal literatürde rekreasyonel etkinliklere bireysel katılım araştırmalarında ortaya çıkan sorulardan bazıları, bireylerin bu tür etkinliklere neden katıldığı, neden katılmadığı ve bireysel katılımı neyin teşvik ettiğidir. Bu soruların cevapları, 1970'lerden bu yana özellikle boş zaman motivasyonu kavramı olmak üzere kapsamlı bir literatüre yol açmıştır (Kim vd., 2011).



Şekil 2.1. Zaman kullanım bölümleri (Yiğit, 2018)

Motivasyon; 1964 yılında Vroom'un tanımladığı şekliyle, insanları harekete geçiren ve hareket yönünü belirleyen düşünceleri, umutları, inançları; kısacası arzuları, ihtiyaçları ve korkularıdır (Öztürk ve Dündar, 2003). Carroll ve Alexandris'e (1997) göre motivasyon, hem iç hem de dış uyaranlar tarafından ortaya çıkar ve uyaran veya motivasyon yoluyla belirli bir motivasyon düzeyine ulaşmak, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılmasında veya karşılaşılan engelleri aşmasında önemli rol oynar.

Boş zaman motivasyonunu açıklayan Serbest zaman alanında önemli araştırmalar yapan Nullinger, 1974 yılında serbest zamanın çok önemli iki boyutu olduğuna dikkat çekmiştir. Birincisi algılanan özgürlük, diğeri ise içsel motivasyondur. Burada Neulinger, içsel motivasyonu boş zaman etkinliğine katılım yoluyla memnuniyet kavramı olarak tanımlar (Dillard ve Bates, 2011). Deci ise içsel motivasyonu tam zevk ve tatmin için bir faaliyette bulunmak olarak ifade eder. Yani, bir kişi içsel olarak motive olmuşsa, davranışı maddi ödüller veya dış kısıtlamalar olmadan gönüllü olarak gerçekleştirecektir (Pelletier vd., 1995).

İçsel motivasyon literatürüne dayalı olarak kavram, bilme, yerine getirme ve dürtüleri/uyaranları hissetme olarak üç bölüme ayrılmıştır (Vallerand vd., 1992). İçsel motivasyondan farklı olarak, birey kendisinden başka bir amaç için faaliyetlerde bulunmakta ve eylemlerini gerçekleştiriyorsa bu durum dışsal motivasyon olarak ifade edilmektedir (Pelletier vd., 1995).

1985 yılında Deci ve Ryan, dışsal motivasyonu dışsal koşullanma, içe yansıtma ve kararlılık olarak adlandırdıkları üç bölümlü bir kategoride sınıflandırmışlardır (Vallerand

vd., 1992). İçsel ve dışsal motivasyona ek olarak, motivasyonun başka bir boyutu da motivasyonsuzluk olarak temsil edilir. Motive olmuş insanlar yetersizlik ve kontrol eksikliği duygusu yaşarlar. Literatürde önemli bir kavram olan yaşam doyumu, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımı ve serbest zaman faktörleri ile ilişkili olarak pek çok çalışmada yer almaktadır. Bu kavram genel olarak kişinin kendi hayatından duyduğu memnuniyeti ifade eder ve “iş, serbest zaman ve diğer çalışma dışı zamanlar olarak tanımlanan kişinin hayata duygusal tepkisi” olarak tanımlanabilir (Hong, S.M., Giannakopoulos, 1994). Diener vd., (1985) ise yaşam doyumu, bireyin tüm yaşamını kendi belirlediği kriterlere göre olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır.

En eski uygarlıklardan beri, boş zaman etkinlikleri asil veya yüksek ayrıcalıklarla karakterize edilmiştir. İlkel kültürlerde boş zaman; insanların beslenme ve barınma ihtiyaçlarını karşılamak için avlanma gibi temel ihtiyaçlarını karşılamak için kutlamalar bu şekilde düzenlenir. Daha sonra, tarımın gelişmesi, toplumun yöneticileri ile diğerleri arasındaki uçurumu genişletti ve eski gelişmiş kültür, işlevi altında boş zaman, yüksek kültür, sosyal gelişme ve siyasi statü ile ilişkilendirilen seçkin bir sınıf oluşturdu. Örneğin Mısır, Asur ve Babil kültürlerine baktığımızda onların kültürlerinde boş zaman aktivitelerine rastlamak mümkündür ancak bu faaliyetler daha çok yüksek rütbeli soyluların, askerlerin ve dini liderlerin faaliyetleriydi.

Eski Yunan uygarlığında boş zaman kavramı diğer uygarlıklardan daha gelişmişti. Bu medeniyette gelişmesinin sebebi Platon ve Aristoteles'in yazılarının sonucudur. Yunan uygarlığında "boş zaman ahlakını" doğuran profesyonel sporlar, eğlence ve rekabetti. Bununla birlikte, toplumun bir bütün olarak ideal boş zamana sahip olamayacağı öne sürülmüştür. Eski Yunan uygarlığında boş zaman bir amaç, hatta toplumu bir araya getiren bir unsur olarak görülüyordu.

Roma İmparatorluğu döneminde daha fazla boş zamanın olmasının nedeni, güçlü bir devlete ve tarım demokrasisinden sınıflı bir yapıya sahip bir sanayi toplumuna doğru bir harekete yol açmasıydı. Geçmişte spor, fiziksel zindeliği sağlamak ve savaşa hazırlanmak için kullanılıyordu. Roma'da boş zaman estetikten daha faydacıdır ve fiziksel uygunluk her şeyden önemlidir, bu nedenle boş zaman kavramı bir sorun haline gelir. Hükümdarlar halkı bedava yemek ve eğlence ile memnun etmeye çalışmışlardır. Köleler ise işten önce müzik, tiyatro ve spor müsabakalarında eğlence amaçlı kullanılmış, bunu kara ve deniz savaşları,

araba yarışları ve şiddet gösterileri izlemiştir. Bu zorlu yarışmalar için inşa edilen Collesseum, Roma'daki yaşamın merkezi haline gelmiştir.

Tarihçilerin yorumlarına dayanarak, imparatorluğun çöküşünün boş zamanlarını kullanamamalarından kaynaklandığı sonucuna varmışlardır (Yiğit, 2018). Rönesans ve Reform hareketlerinin bilimsel hayatı geliştikçe ve yeni keşifler ortaya çıktıkça, ilk aşamanın çalışmaları büyük beğeni toplamıştır. Sanayi Devrimi dönemi, fabrikaların kurulması, hızlı ve seri üretim otomasyonu, iş içi ve iş dışı yaşamdaki büyük değişiklikler ile 18. yüzyılın sonunda oluşmuştur. 1870'lerde, özellikle 1930'lardan sonra Sanayi Devrimi ile gelişen endüstriyel ve teknik çalışma ortamı, insan hayatını, çalışma ve yaşam koşullarını kolaylaştıran boş zamanları ortaya çıkarmıştır. 18. yüzyılın başlarında meydana gelen ekonomik ve sosyal yenilikler her alanda olduğu gibi boş zamanın değerlendirilmesine de yansımıştır. Günümüzde çağdaş sanayi toplumunun yapısal bir özelliğini oluşturmaktadır.

Kişisel yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörler Cutillo-Schmitter ve ark. (1999) tarafından ele alınırken; günlük yaşamda mutluluk, anlamlı bir yaşam bulma, hedeflere ulaşmada uyum, olumlu kişisel kimlik, kişisel fiziksel sağlık, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkiler şeklinde sıralamıştır. Fiziksel iyi oluşun bir unsuru, bireyin faaliyetlere fiziksel katılımının zihinsel ve psikolojik iyilik hali ve yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmasıdır. Serbest zaman literatüründe yaşam doyumu ile ilgili kavramlar arasında serbest zaman doyumu, ciddi serbest zaman, serbest zaman faydası , serbest zaman katılımı, serbest zaman algısı, özgürlük, serbest zaman davranışında motivasyon kavramı şeklinde sıralanabilir.

İnsanlar boş zamanlarında, farklı sebep ve beklentilerle, açık veya kapalı alanlarda, pasif veya aktif, kentsel veya kırsal alanda çeşitli etkinliklere katılmakta ve bu etkinlikler doğru değerlendirildiğinde yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyebilmektedir (Yerlisu Lapa vd., 2012).

Buhar gücü ve elektriğin keşfi ve kullanımı ile 18. yüzyılda gerçekleşen Sanayi Devrimi bugün nükleer bilim, bilgisayar ve iletişimde somutlaşmıştır. Günümüzde insan ihtiyaçları da her an tüketilebilmektedir. Modern ve ileri teknolojilerin uygulanması ve birçok yeni buluşun üretilmesi gelişmiş ülkelerde daha az emek gerektirir. Sanayileşme ve teknolojik gelişmenin insan hayatını kolaylaştırdığı boş zaman kavramını ortaya koymaktadır. 19. yüzyılın sonlarından günümüze baktığımızda, boş zamana ayrılan sürenin arttığı söz konusu olmuştur. Bucher'in 1885, 1950 ve 2000 yıllarında Amerika Birleşik

Devletleri'nde yaptığı çalışmalarda, sanayileşme ve teknolojik gelişme rekreasyonel kullanımda farklılıklar göstermiştir (Yiğit, 2018).

Scott bu konu ile ilgili olarak; çalışma zamanının, net düşünmek ve etkili çalışmakla ilgili olduğunu düşünmektedir. Bununla beraber Scott'a göre molalar, pillerimizi yeniden şarj etmemizi ve gücümüzü geri kazanmamızı sağlar. Çalışmak zorunda olduğumuz günlerde düzenli, verimli sabahlar istiyorsanız, kendinize biraz düzenli dinlenme zamanı verilmesi gerekmesi ile beraber, kesin üretim süresi toplam dinlenme süresine bağlı olduğunu düşünmektedir (Yiğit, 2018).

Teknoloji geliştikçe, giderek daha az insan gücü gerektiren üretim ve sermaye birikimi sağlanmıştır. Durumun yarattığı monotonluk ve kaostan kurtulmak ve kendini dengelemek için boş zamana ihtiyacı vardır. Stresin bireyler üzerinde olumsuz etkisi olduğu gibi, uzmanlar boş zaman etkinliklerinin olumlu etkisi olacağına inanmaktadır. Boş Zamanın Özellikleri (Yiğit, 2018):

- Boş zaman sorumluluk gerektiren bir iştir.
- Dinlenmenin bir işlevidir, iş hayatıyla ilişkili zihinsel ve fiziksel gerilimleri azaltmak için zaman ayırma söz konusudur.
- İş hayatından sıyrılıp çıkabilen eğlenceli bir işlevidir.
- Fiziksel ve zihinsel yetenek gelişimi ile kişilik gelişiminin ikili işlevidir.
- Bireyler gönüllü olarak faaliyetlere katılır, bu durumda gönüllülük esastır.
- İlgili bireyleri tatmin eden faaliyetlere katılırlar.
- Boş zaman etkinlikleri bireysel veya grup, organize veya organize olmayan şeklinde olabilir. Bu kişiden kişiye değişir.
- Yaygın olarak kullanılmaktadır.
- Birey için anlamı, değeri ve amacı vardır.
- Boş zamanı değerlendirmek için en az bir tür faaliyet gerektirir.
- Boş zamanın yan ürünleri vardır.

Bu özelliklerin bilincinde olan insanlar, kendi iradeleri ve hür iradeleri doğrultusunda çaba harcarlar. Bu faaliyetlerde bulunanlar buna mecbur bırakılmamalıdır. Kişi yaptıklarının sorumluluğunu alır ve kendi zamanına ve yerine karar verir.

Boş zamanın üç önemli işlevi vardır: dinlenme, rekreasyon, kendini gerçekleştirme veya gelişmedir. Bununla beraber dinlenme işlevi; dinlenme yoluyla fiziksel veya zihinsel

sinir gerginliğini giderme ve iş sonrası stres ve yorgunluğu giderme işlevi vardır. Sanayi Devrimi'nin ilk günlerinde 12-15 saat dinlenme sadece fiziksel yenilenme için kullanılıyordu. Çalışanlar için dinlenme kavramı, fiziksel gücün yenilenmesini ifade eder. Eğlence işlevi; hayatın monotonluğunu, hayatın kalitesini ve güzelliğini, hayatın atmosferini, özellikle gençleri değiştirme arzusunu içerisinde barındırır. İnsanların hayatında stres, acı gibi olumsuz duygulardan kurtulmak için eğlenceyi gerektirir. Eğlenmek aynı zamanda merakı giderecek kadar keyifli vakit geçirmek demektir. Gelişimsel işlevler, bireyin kişiliğini geliştirmesini sağlayan, böylece insan zihnini günlük eylemlerin monotonluğundan kurtaran ve sosyal etkinliklere katılan, kişisel çıkar dışı faaliyetleri kapsar.

Sosyal aktiviteler, müziğe, resime, spora ilgi ve özel yetenekler onun gelişmesini sağlayacaktır. Serbest zaman, insanların dinlenmelerine, eğlenmelerine, kendilerini eğitmelerine, işyerinde kendi şartlarına göre seçimler yapmalarına ve planlı ve değerli bir şekilde kullanılabilecekleri zaman kendilerini bulmalarına olanak tanır.

Çeşitli araştırmalar, özellikle serbest zaman etkinliklerinde aktif olmanın bireylerde olumlu duygulara yol açtığını göstermiştir (Caldwell vd., 1992; Murphy, 2003; Şener, 2009). Günümüzde serbest zaman etkinliklerine aktif katılımın önemi vurgulandığında, ülkemizin son yıllarda serbest zaman sektörüne yoğun yatırımlar yaptığı görülmektedir. Sosyal sporların yaygınlaştırılmasında öncü rol oynayan ve insanlara erken yaşlardan itibaren yaşam boyu egzersiz alışkanlığı kazandırma, katılım yoluyla yaşam kalitelerini ve doyumlarını artırma misyonunu üstlenen beden eğitimi ve beden eğitimi öğretmenleri için de önemlidir.

2.2.2. Serbest Zaman Katılımında Egzersiz Yapmak ve Fiziksel Aktivitede Bulunmak

Günümüzde çalışma hayatıyla meşgul olan bireyler zamanlarının büyük bir kısmını işyerinde geçirmektedir. Bu nedenle çalışma ortamı kişinin hayatında oldukça önemli bir yerdedir (Turan, 2021). Sağlıklı bir yaşam için dengeli bir zihin, beden ve zihin gerekir. Ancak çalışma temposu, iş yoğunluğu, stres ve yorgunluk gibi olumsuz durumlar nedeniyle iş hayatındaki bireyler fiziksel, zihinsel ve psikolojik olarak yorulmaktadır.

İşten ayrıldıktan sonra bireyler, iş hayatının olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak, kendini geliştirmek, fiziksel ve zihinsel yeniden yapılanma gibi temel ihtiyaçların dışında boş zamanlarında farklı fiziksel aktivitelerde bulunurlar. Bu faaliyetler sonucunda bireyler

iş hayatlarında üretken ve başarılı olurken, sosyal hayatlarında da beden ve ruhen sağlıklı hale gelirler. Serbest zaman etkinliklerine katılım, iş hayatı ve iş hayatı dışındaki zaman için önemlidir (Üstün, Ekin, Suner ve Aydemir, 2020).



Şekil 2.2. 12 Yaş Üstü Bireylerde Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumu (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi)

İnsanlar boş zamanlarını etkin bir şekilde kullanmak için rekreasyonel faaliyetlerden yararlanabilirler (Çağlayan, 2019). Çoğu etkinlik, serbest zaman ve birlikte çalışma özelliklerini içerebilir (Torkildsen, 2005). Serbest zamanlarında ihtiyaçlardan uzak duran ve fiziksel aktivitede bulunan grupların diğer gruplara göre daha yüksek yaşam kalitesine sahip oldukları bildirilmiştir (Arslanoğlu vd., 2021). İnsanların yaşam tarzı, aile ve sosyal çevre, coğrafya, sosyokültürel ve fiziksel özellikler, kişisel özellikler gibi birçok değişkene bağlı olarak değişebilmektedir. İnsanların boş zamanlarında günlük hayatın monotonluğundan ve olumsuzluklarından kurtulmak, iş veya eğitim hayatının neden olduğu fiziksel ve zihinsel yorgunluğu azaltmak, kendilerini daha aktif bir şekilde ön plana çıkarmak için spor faaliyetlerine katılmaya istekli olmaları ve diğer yandan, fiziksel sağlıklarını korumak, sağlıklı bir yaşam sürmek için gerekli olan durumlar arasında yerini alır. Bu nedenle tüm insanların rekreasyonel etkinliklere ihtiyaç duyduğunu, yaş, çalışma durumu ve engel ne olursa olsun tüm insanlar için zamanla fiziksel aktivite ihtiyacının arttığı yapılan çalışmalarda ele alınmıştır (Baydar, Ayca ve Gazanfer, 2020).

İnsanların daha sağlıklı, daha iyi hayatlar yaşamak için hareket etmesi gerekiyor. Bu ihtiyaç, hayatın her aşamasında devam etmektedir (Asan ve Gereç, 2019). Egzersiz yapmak bireyleri sağlıklı tutar ve yapılan araştırmalar egzersizin insanların mutluluk hormonlarını

artırdığını göstermiştir (Çağlayan, 2021). Günümüzde bilimsel araştırmalar sağlıklı bir yaşamın en önemli unsurlarından birinin fiziksel aktivite olduğunu göstermektedir. Ancak teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanlar zamanlarının çoğunu evde ve işte geçirmeye başlamışlar ve hareketsiz bir yaşam tarzını benimsemişler ve bu yaşam tarzının gelişmesine neden olmuştur (Kozanoğlu, 2007). Sonuç olarak zihinsel yorgunluk, antisosyalleşme, hareketsizlik, boş zaman etkinliklerine katılım ve egzersiz alışkanlıkları giderek azalmaktadır.

Fiziksel egzersizin insanların sağlıklı bir yaşam sürmeleri için gerekli olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite, bireyin bilişsel işlevini ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğinden, kişisel gelişim ve öğrenme süreçlerine de olumlu katkı sağlar (Acar vd., 2020). Bu nedenle insanlar düzenli fiziksel aktivitenin öneminin giderek daha fazla farkına varmaktadır. Dolayısıyla aktif bir yaşam sürdürebilmek için öncelikle fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve bu aktiviteleri sınırlayan sebeplerin ortadan kaldırılması önemli bir etkidir (Öcal, 2012). Serbest zamandaki fiziksel aktivite kısıtlamaları üzerine araştırmalar, bu faaliyetlere katılımı hem nitelik hem de nicelik olarak artıracaktır. Böylece yurt içinde ve yurt dışında serbest zaman sporu aktivitelerinin kısıtları üzerine çeşitli çalışmalar yapılmıştır (Acar ve Yılmaz, 2020).

Dursun, Yarayan, Arı, Ulun ve Adaş tarafından 2021 yılında yürütülen bir araştırmanın bulgularına göre, Türkiye'de Kovid-19 salgını sırasında insanların boş zaman alışkanlıklarında değişiklikler gözlemlenmiş ve fiziksel aktivite seviyeleri önemli ölçüde azalmıştır. Bu durum, serbest zamandaki fiziksel aktivite kısıtlamalarının yönünü değiştirmiş ve salgın durumuna bağlı olarak günlük rutinleri farklı bir boyuta taşımıştır (Çizgöz vd., 2021).

Serbest zaman, 20. Yüzyıl ile beraber artış göstermeye başlarken, serbest zaman etkinlikleri, serbest zamanın verimli kullanımı ile ilgili akademik araştırmaların artması da aynı yönde artış göstermeye başlamıştır. Zaman yönetiminde hedef ve öncelik belirleme, planlama, organizasyon, tasarruf teknikleri ve zamana karşı tutum kritik öneme sahiptir. Serbest zamanı etkin bir şekilde yönetebilen bireyler, serbest zaman etkinliklerine daha fazla katılabilirler. Buna ek olarak, serbest zaman yönetimi ve yaşam kalitesi ile pozitif psikolojik biliş üzerine bulgular sunan birkaç çalışma bulunmaktadır (Çerez vd., 2021).

Kara Küçük (2004), serbest zamanın verimli kullanımını iki ucu keskin bir kılıca benzeterek vurgulamaya çalışır. Serbest zamanın etkin yönetimi, bireylerin ve toplumların

gelişimine olumlu katkı sağlayabilirken, serbest zamanın verimsiz yönetimi birey açısından sorun teşkil edebilmektedir. Etkili serbest zaman yönetiminin bireye katkısı ele alındığı zaman, bir yönü olumlu psikolojik algıdır.

Literatürde etkin boş zaman yönetiminin ruh sağlığı ile pozitif ilişkili olduğuna dair kanıtlar vardır. 1900'lü yılların ikinci yarısından sonra, olumsuz duygulardan daha çok olumlu duygular olarak tanımlanan ruh sağlığı kavramı ortaya çıkmıştır (Çerez vd., 2021). Esasen, insanlar hem olumlu hem de olumsuz duygulara sahiptir. Akıl sağlığı kavramının amacı, olumlu duyguları daha sık deneyimlemek ve tersine durumlardan, endişeden, stresten kaynaklanan olumsuz duyguları daha az yaşamaktır. Bu kavram son zamanlarda akademik ilgiyi çekmiştir ve sıklıkla bu konu üzerine çalışılmaktadır (Telef vd., 2013).

Özerklik: kendini ifade etme sosyal bir ortamda, sosyal baskı altında bile kişisel standartlara göre düşünce ve davranış geliştirme.

Çevresel Ustalık: Bireyin çevresini şekillendirme ve kendi ihtiyaçlarını karşılama becerisi.

Kişisel Gelişim: Kendini geliştirme ve kişisel becerileri geliştiren yeni deneyimlere açık olma yeteneği.

Yaşam Amacı: Kendileri için anlamlı bir yaşam amacına sahip olmak.

Kendini Kabul: Bireyin kendini kabul etmesi ve kendine karşı olumlu bir tutum sergilemesi.

Bireyler iyi bir yaşama ulaşmak için çabalar ve onu esenlik ve mutlulukla şekillendirmeye çalışırlar (Diener vd., 2002). İnsanlar, boş zamanın bireylere yapmak istediklerine ulaşmak için en iyi fırsatı sunduğuna inandıklarında, bu zamanı mutluluk, esenlik ve neşe için mümkün olduğu kadar iyi yönetmelidirler.

Bireylerin yaşam kalitelerini yükseltmek için serbest zamanlarını sağlıklı bir şekilde etkin bir şekilde yönetmeleri gerekmektedir. Serbest zaman tercihleri arasında spora katılım önemli bir tercihtir. Çalışmaların sonuçları incelendiğinde rekreasyonel sporlara katılımın ruh sağlığı üzerindeki etkisini gösteren kanıtlar gözlemlenebilir (Karaca ve Yerlisu Lapa: 2016; Lloyd ve Little, 2010; Hung ve Lee, 2013). Bazı araştırmalarda, boş zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan kişilerde daha yüksek düzeyde zihinsel sağlık görülmüştür (Edwards vd., 2005).

2.3. Serbest Zaman Engelleri

Düzenli fiziksel aktivite, sağlığı geliştirmek, kas-iskelet sistemi hastalıklarını önlemek ve koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz, obezite ve kolon kanseri riskini azaltmak için önemlidir (Manić vd., 2021). Fiziksel aktivitedeki düşüş, genç yetişkinlerde erken ergenliğe geçiş sırasında belirgindir ve en büyük düşüş üniversiteye kayıt sırasında meydana gelir. Zayıf fiziksel yeteneğe sahip ergenler, yetişkinlere göre daha yüksek obezite oranlarına sahiptir. Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen birçok faktör vardır. Bu, fiziksel aktivite ile ilgili demografik değişkenleri, bilgileri, tutumları ve inançları içerir.

Fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirirken, iki bilişsel değişken dikkate alınmıştır. Bunlar arasında algılanan güçlü yönler ve algılanan bozulmalardır. Algılanan faydalar fiziksel aktivite üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilirken engeller katılımı olumsuz etkileyebilir. Bu bozukluklar farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır. Çeşitli ülkelerde yapılan çok sayıda araştırma, gençler arasında fiziksel aktivitenin yararlarını ve engellerini değerlendirmiştir (Manić vd., 2021).

Gençler fiziksel aktivitelerden ziyade teknolojik aktivitelere (televizyon, internet, video oyunları) katılmayı tercih edebileceğinden, hareketsiz faaliyetler de bir engel olabilir. Okullar fiziksel aktivite için yeterli fırsatlar sağlamamaktayken, yetersiz fiziksel aktivite ve ortaokullardaki düşük yetişkin denetimi seviyeleri, düşük fiziksel aktivite seviyeleri ile ilişkilidir. Fiziksel görünüm de bireylerde fiziksel aktiviteye engel olabilir. Yetişkinlerde olağan engeller arasında, zaman eksikliği veya çok sayıda yükümlülük söz konusudur (iş yükümlülükleri, ev işleri, özellikle kadınlar) (Manić vd., 2021).

Sosyoekonomik durum ayrıca düzenli fiziksel aktivite ve diyetle ilgili alışkanlıklar gibi diğer sağlıklı alışkanlıklar için bir engeldir. Barselona'da (2012-2013) egzersiz alışkanlıkları üzerine yapılan bir araştırmaya göre, okul çocukları ve ergenlerde yetersiz egzersizin nedenleri yetersiz zaman (%21,3), yetersiz fon (%15,9) ve okul zorunlulukları (%15,8) şeklinde ortaya çıkmıştır. Önemli bir husus hiç spor yapmayanların %73,7'sinin önceki yıllarda spor yapmış olmasıdır.

Bilimsel kanıtlar, fiziksel aktivitede bulunan ergenlerin kas-iskelet sistemlerini geliştirmek gibi fiziksel kondisyonlarının çok daha iyi olduğunu göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivite ile farklı sağlık koşulları arasındaki ilişki, fiziksel aktivitenin vücut yağ seviyelerini artırabileceği, aerobik kapasiteyi iyileştirebileceği, iskelet kası kütlesini

artırabileceği ve daha önceki araştırmalarda tanımlanan vücut benlik algısını iyileştirebileceği şeklindedir (Manić vd., 2021).

Jackson (1998)'a göre serbest zaman engellerini tanımlamanın hem serbest zaman katılımını daha iyi planlamak hem de daha iyi organizasyon kalitesi oluşturmak için önemli olduğu vurgulanmıştır (Köse ve Yerlisu Lapa, 2018). Serbest zaman katılımında önemli olduğu düşünülen bu kavramın önündeki metodolojik ve kavramsal açıklamalar ve engeller hakkında birçok araştırmacı farklı teoriler önerilmiştir (Crawford ve Godbey, 1987).

Engellilik, bireyin rekreasyonel faaliyetlere katılma motivasyonunu olumsuz etkileyen veya katılım sıklığını azaltan somut olmayan veya spesifik bir veya daha fazla olumsuz faktörün birleşimi olarak tanımlanabilir (Jackson, 1988). İlk ortaya çıkan engellilik teorisi Crawford ve Godbey'e (1987) aittir. Crawford ve Godbey (1987) engelliliğin üç temel kısıtlama içerdiğini öne sürerler:

- Bireysel zihinsel durumlarla ilgili içsel kısıtlamalar.
- Farklı bireyler arasındaki çatışmalara dayalı kişilerarası kısıtlamalar.
- Tesisler ve ulaşım gibi yapıları kapsayan yapısal kısıtlamalar.

Alexandris ve Carroll (1997) engelleri iki ana başlığa ayırır: içsel kısıtlar ve dışsal kısıtlar şeklindedir. Engeller teorisinin ortaya çıkmasıyla birlikte, fiziksel aktivite ve hareket kısıtlamasına odaklanan ve kadınlar üzerine yapılan araştırmalara odaklanan yabancı literatürdeki araştırmalar egemen olmuştur. Ülkemizde engel ile ilgili araştırmalar incelendiğinde ağırlıklı olarak kamu görevlilerine, gençlere ve dezavantajlı olduğu bilinen kadınlara odaklandıkları görülmektedir (Güner, 2015).

Son yıllarda sağlık sonuçları nedeniyle fiziksel aktivite sınırlayıcıları ile ilgili araştırmalar ön plana çıkmıştır (Gümüş vd., 2014). Serbest zamandaki fiziksel aktivite kısıtlamaları üzerine yapılan diğer bir araştırma grubu, dezavantajlı olarak algılanan suçlu bireylere odaklanmıştır. Muhtemelen, özellikle bu grupla ilgili araştırmalara artan bir ilgi söz konusudur (Köse ve Yerlisu Lapa, 2018).

2.3.1. Serbest Zaman Engelleri ve Engeller ile Baş Etme Stratejileri

İnsan, yeryüzünde var olmaya başladığından beri, yetenek ve becerilerini geliştirmek için fiziksel ve zihinsel sınırlamaları aşmaya çalışmakta ve boş zaman etkinlikleri bu

becerileri geliştirmenin bir aracı olmuştur (Songün ve ark., 2015). Bu sayede bireylerin boş zamanlarını değerlendirebilecekleri çeşitli hizmetler sunan dinamik bir departman sağlanmaktadır. İnsanların alışma koşulları iyileştikçe ve ekonomik verimlilik arttıkça boş zamanın bilinçli kullanımı olumlu sonuçlar veren bütüncül bir çaba olmalıdır (Demirel ve Harmandar, 2009).

Rekreasyon faaliyetleri, bireylerin gün içinde karşılaştıkları psikolojik ve fiziksel sorunların üstesinden gelmede, fiziksel sağlık ve zindeliği sürdürmede önemli rol oynamaktadır (Güngörmüş vd., 2014). Çünkü eğlence, katılımcının zihinsel ve fiziksel olarak yenilenmesini ifade eder (Sarol ve imen, 2017).

Yaşam boyu gelişim sürecini destekleyici bir unsur olarak serbest zaman, bireylerin kendilerini özgürce ifade ettikleri bir zaman dilimi olarak ifade edilmektedir (Er vd., 2019). Günümüzde teknolojik gelişme ve makineleşme insanlara daha fazla serbest zaman vermektedir (uhadar vd., 2019). Serbest zaman etkinlikleri sosyal, psikolojik ve fiziksel olarak insan yaşamını olumlu yönde etkilerken diğer yandan birçok faktörden etkilenir (Lapa ve Köse, 2018). Bu durumu etkileyen en önemli faktörlerden biri serbest zaman engelleri ve bunlarla baş etme stratejileridir. Serbest zaman sorunları, kişinin serbest zaman etkinliklerine katılmasını engelleyen veya olumlu duygularda azalmaya neden olan faktörler olarak tanımlanmaktadır. Başa ıkma stratejileri kavramı, bireylerin boş zaman engellerini aşmak ve önlemek için önerdiği stratejilerin sonucudur (Güler vd., 2020).

Bireyler herhangi bir serbest zaman etkinliğine katılımıda engellerle karşılaşsalar da bazıları bu engelleri aşarak istedikleri etkinliklere katılabilirler. Genel olarak başa çıkma kavramı, bireyin boş zaman etkinliklerine katılırken karşılaştığı engelleri aşma, azaltma veya bunlara uyum sağlama yeteneğidir. Birçok literatür kaynağında tanımlandığı gibi serbest zaman kavramını sınırlayarak veya engelleyerek yaşamlarından kişisel memnuniyetsizlikler oluşabilmektedir. Bireyin en yüksek duygu düzeyi, boş zaman önündeki engellerin düşüklüğüne veya bireyin bu engellerle başa çıkma becerisinin yüksek olmasına bağlıdır (Karaca ve Lapa, 2016).

2.4. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejilerinde Psikolojik İyi Olma

Serbest zaman, yaşam dengesi için önemli kabul edilir ve genellikle bireyin mutluluk ihtiyacı olarak işlev görür (Gürkan, 2021). İyi oluş, bir dizi önemli yaşam sonucunun toplamı

olarak görülmektedir. Ancak iyi olma hali, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve iyi olma hali için çok önemlidir (Lee ve diğerleri, 2017). Serbest zaman etkinliklerine katılım, bir kişinin genel yaşam kalitesini ve refahını önemli ölçüde iyileştirebilir. Psikoloji, sosyoloji, sağlık, boş zaman vb. alanlardaki araştırmacıların iyi oluşa, yaşamdan ve rekreasyondan doyuma ve kişisel iyi oluşa değer verdikleri görülmektedir.

İnsan hayatındaki psikolojik, fizyolojik ve sosyal faktörlerden dolayı mutluluğun artan öneminin, insan iyi oluşunda olumlu bir rol oynayacağına inanılmaktadır (Diener, 1984). Ayrıca iyi oluş ve yaşam doyumunun stresli bireylerin iyi oluşları üzerindeki etkilerinin kişinin daha kaliteli bir yaşam sürmesi için önemli olduğu düşünülmektedir. İyi oluşu etkileyen faktörler arasındaki ilişki önemli bir araştırma alanı haline gelmiş ve farklı disiplinlerden ilgi görmüştür (Lee vd., 2017). Serbest zaman etkinliklerine katılımın bireylerin ruh ve beden sağlığı üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

Edwards vd., (2005) boş zamanlarını fiziksel aktivitede geçirenlerin, fiziksel aktiviteye katılmayanlara göre ruh sağlığının daha iyi olduğuna dikkat çekmiştir. Yetişkinlerde yapılan bir çalışmada Kim vd., (2016) serbest zaman etkinliği olarak fiziksel aktiviteye katılan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Xu vd., (2019) ise serbest zamandaki fiziksel aktivitenin fiziksel, sosyal ve psikolojik faydalarının yanı sıra benlik saygısı, özgüven ve yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmektedir. Bu doğrultuda bireylerin boş zamanlarında katıldıkları fiziksel aktivitelerin ruh sağlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Çok sayıda araştırma, insanların boş zamanlarını fiziksel aktivite için kullanmalarının önemini göstermiştir. Ancak bu faydalardan biri de bireylerin boş zaman aktivitesi olarak gerçekleştirdikleri bu faaliyetler sayesinde sporcu statüsü kazanmalarında kendini göstermektedir (Gürkan vd., 2021). Psikolojik araştırmalarda stres, insanların sağlığını ve esenliğini etkilediği için en etkili değişkenlerden biridir. Stres tepkileri yalnızca çevresel bir stres etkeninin varlığına değil, aynı zamanda kişinin bu stres etkenini nasıl algıladığına (bilişsel değerlendirme) ve başa çıkmak için hangi kaynakları ve stratejileri kullandığına (başa çıkma süreci) bağlıdır.

Baş çıkma, sorunlu bir kişi-çevre ilişkisini çözmek (ustalaşmak, azaltmak veya tolere etmek) için bilişsel, duygusal ve/veya davranışsal çabaları ifade eder. Rahatlamayla başa çıkma stratejileri, öznel iyi oluş üzerindeki etkileriyle birlikte insan sağlığında kritik bir rol oynar ve ruh sağlığına etki eder. Başa çıkmanın bağlamsal doğası, bir stratejinin bir

durumda uyarlanabilir olabileceğini ancak diğerlerinde uyarlanamayacağını öne sürse de, yaklaşımla başa çıkma, genellikle kaçınmayla başa çıkmadan daha uyumlu olarak kabul edilir.

Çizelge 2.1. Yaşa göre fiziksel aktivite tipleri (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Aktivite Tipi	5-11 Yaş Grubu	12-18 Yaş Grubu
Orta şiddetli dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri	- Bisiklete binme, - Tempolu yürüme, - Paten kayma	- Bisiklete binme - Ev ve bahçe işleri - Paten kayma - Yakalama-fırlatma içeren sporlar (frizbi gibi)
Yüksek şiddetli aktiviteler	- Basketbol - Futbol - İp atlama - Karate gibi sporlar - Tempolu bisiklet binme - Tempolu koşma - Tenis - Yüzme	- Basketbol - Boks - Futbol - Hızlı dans - İp atlama - Karate gibi sporlar - Tempolu bisiklet binme - Tempolu koşma - Tenis - Yüzme
Kasları kuvvetlendiren aktiviteler	- Barda sallanma - Halat çekme - Halata tırmanma - Jimnastik - Mekik - Modifiye şınav (dizler bükülü) - Vücut ağırlığını ya da dirençli bantları kullanarak yapılan egzersizler	- Halat çekme - Jimnastik - Mekik - Modifiye şınav (dizler bükülü) - Vücut ağırlığını, dirençli bantları ya da ağırlık aletlerini kullanarak yapılan egzersizler - Yapay duvara tırmanma
Kemikleri kuvvetlendiren aktiviteler	- Basketbol - İp atlama - Koşma - Sek sek - Sıçrama, - Tenis - Zıplama - Voleybol	- Basketbol - İp atlama - Koşma - Sıçrama, - Zıplama - Tenis - Voleybol

Baş çıkma yaklaşımları, stresli durumları ele almayı veya altta yatan olumsuz duyguları değiştirmeyi amaçlayan bilişsel, duygusal veya davranışsal stratejileri içerir. Buna karşılık, kaçınma başa çıkma, stresli durumların neden olduğu sorunlar veya olumsuz duygularla uğraşmaktan kaçınmak için tasarlanmış bilişsel, duygusal veya davranışsal stratejilerin kullanımını içerir.

2.4.1. Serbest Zaman Engelleri Kapsamında Psikolojik İyi Olmanın Alt Boyutlarının İncelenmesi

Genel olarak serbest zaman ve rekreasyon fırsatlarının mevcudiyeti yaşam doyumu ile ilişkilendirilir ve sıklıkla “akış” olarak tanımlanır. Akış, önemli faaliyetlerde zorluk ve beceri arasındaki dengeyi ifade eder. Akış deneyimi üzerine yapılan hemen hemen tüm araştırmalar, serbest zaman ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkiden bahsetmektedir. Kişisel gelişim, sosyal yaşam, terapi, sağlık, beden ve ruh sağlığı, özgürlük ve bağımsızlık gibi faktörler bireylerin boş zaman etkinliklerine katılma nedenleri düşünüldüğünde ortaya çıkmaktadır.

Manevi iyi dilekler, bireyin serbest zamanlarının temel amaçlarından biri olmakla birlikte, onu hayatta doyuma ulaştıran etkenlerden yalnızca biridir. Birçok çalışmada da açıklandığı gibi serbest zaman kavramını sınırlayarak veya engelleyerek kişinin kendi hayatından bireysel memnuniyetsizliği oluşabilir.

Bireyin optimal duygu durumuna ulaşabilmesi için serbest zaman bozukluğunun düşük veya bireyin boş zaman bozukluğu ile baş etme becerisinin yüksek olması gerekir ve bu bilgilere göre bireyin ruh sağlığı düzeyinin boş zaman ile ters orantılı olması beklenir. Ruh sağlığı alt boyutlarına göre, ruh sağlığı ile boş zaman bozukluklarıyla baş etme stratejileri arasındaki ilişki özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabul etme boyutundadır.

2.4.1.1. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejilerinde Özerklik

Rotter, bireyin kontrol duygusunun davranışını nasıl etkilediğini anlamının bir yoluna sahiptir ve bireyin kontrolünü içten dışa doğru sınıflandırır. Yüksek derecede iç kontrole sahip kişiler, sonuçların çoğunu kontrol ettiklerine inanırlar. Buna karşılık, dış kontrole sahip olanlar, şansın, koşulların veya güçlü değerlerin sonuca yol açtığına inanıyordu. Bunun anlamı şudur: yüksek derecede özerkliğe sahip insanlar; arzu edilen boş zaman etkinliklerine katılma konusunda akranlarından daha fazla özgürlüğe ve kontrole sahip olma eğilimindedirler. Özerkliği yüksek olan, kendini güçlü bir özerklik duygusuna sahip olan ve kendini kişisel standartlara göre değerlendiren kişiler, engellerini kontrol edebilecekleri konusunda daha özgüvenli olacaklar ve bu bozukluklarla baş etme eğiliminde olacaklardır (Karaca, 2015).

2.4.1.2. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejilerinde Çevresel Üstünlük

Öz-yeterlik teorisi, bir bireyin beklenen yeterliğinin, bireyin olası bir durumu yönetmek için gerekli eylemleri başarılı bir şekilde gerçekleştirebileceğine dair güçlü bir inanç olduğunu bildirmektedir (Karaca, 2015). Bu teori, engellere rağmen, yüksek öz yeterliliğe sahip kişilerin boş zaman engelleriyle başa çıkma çabalarına direnme eğiliminde olduklarını ima eder. Yüksek derecede çevresel uzmanlığa sahip bir birey, çevreyi yönetme, karmaşık bir dizi dış etkinliği kontrol etme, çevredeki fırsatları etkili bir şekilde kullanma ve yaratma veya seçme becerisine ve farkındalığa sahip bir kişi olarak tanımlanır. Öz-yeterlik teorisine göre, yüksek çevresel hakimiyete sahip insanlar, iniş ve çıkışlarla daha iyi başa çıkabildikleri için boş zaman etkinlikleri de dahil olmak üzere yaşamdaki engellerle başa çıkma konusunda daha özgüvenlidirler.

2.4.1.3. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejilerinde Kişisel Gelişim

Kişisel gelişimlerini olumlu değerlendiren insanlar sürekli gelişme duygusuna sahiptirler, büyüdüklerini ve geliştiklerini hissederler ve yeni deneyimlere açıktırlar (Ryff ve Singer, 2006). Yaşam boyu gelişim teorisi ayrıca sürekli gelişmeyi ve yaşamın farklı aşamalarında yeni zorluklarla veya görevlerle karşılaşmayı açıkça vurgular. Bu nedenle, sürekli bireysel gelişim ve kendini gerçekleştirme, yukarıdaki teorilerin önemli bir teması olmuştur. Bu kavram belki de mutluluğun daha önce Aristoteles'in tanımladığı "eudaimonia" kavramına en yakın boyutudur (Ryff ve Singer, 2006).

Kişisel gelişim teorisine göre İnsanlar serbest zaman etkinliklerine katılmak için motive mi olmalıdır. Çünkü serbest zaman onlara zayıf ve güçlü yanlarını öğrenme, yeteneklerini ve yeteneklerini sürekli geliştirme ve olmak istedikleri kişi olma fırsatı verir (Ryff ve Singer, 2006). Böylece psikolojik iyi oluşu yordayan bireysel gelişim boyutlarının serbest zaman bozulmalarıyla baş etmede doğrudan olumlu etkisi olacaktır (Karaca, 2015).

2.4.1.4. Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejilerinde Başkalarıyla Olan Olumlu Etkileşimler ve İlişkiler

Sevme yeteneği, zihinsel sağlığın önemli bir bileşeni olarak görülür. Kendini gerçekleştiren insanlar, tüm insanlara karşı güçlü bir sevgi ve empati duygusuna sahip, daha

çok sevebilen, daha derin dostluklar kurabilen ve başkaları tarafından daha iyi tamamlanabilen kişiler olarak tanımlanmaktadır.

Başkalarıyla yakınlık, olgunluk kriteri olarak öne sürülmüştür (Karaca, 2015). Yetişkin gelişiminin aşama teorisi ayrıca başkalarıyla yakın ilişkiler geliştirmenin (yakın arkadaşlıklar) ve başkalarına koçluk ve rehberlik etme (üretkenlik) başarısını vurgular (Ryff ve Singer, 2006).

Bireyin kişilerarası ilişkilerdeki olumlu tutumu, onun olumlu ya da olumsuz psikolojik durumu ile yakından ilişkilidir (Sylvia-Bobiak ve Caldwell, 2006). Bireyin bu tür olumlu ya da olumsuz duyguları, sadece boş zaman katılımını değil, bireyin tüm yaşamını etkiler. Olumlu ilişkilerin bireysel etkileri olumlu bir psikolojik durum olarak kabul edilirken, bazı araştırmacılar olumlu duyguların motive edici bir etkiye sahip olabileceğini de bulmuşlardır (Ryff ve Singer, 2006).

Başkalarıyla olumlu ilişkiler içinde olan kişilerin sıcak, tatmin edici ve güvenilir ilişkileri vardır (Ryff ve Singer, 2006). Önemli kişiler gibi başkalarıyla olumlu ilişkilerin de boş zaman katılımı için etkili olduğu bulunmuştur. (Sylvia-Bobiak ve Caldwell, 2006). İç baskı, kişilerin istedikleri boş zaman etkinliklerine katılmalarını engelleyen temel etkenlerden biridir.

2.4.1.5. Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinde Yaşam Amacının Edinilmesi

Hayatta bir amacı olduğunu düşünen insanlar, “hayatta bir amaç ve yön duygusu, hayata amaç veren bir inanç ve hayatta bir amaç ve amaç”ı temsil eder (Hunt-Shanks, 2009). Olumlu işleyen bir bireyin yaşamın anlamlı olduğunu hissetmesine yardımcı olan bir amaç, niyet ve yön duygusuna sahip olması gibi, yaşam değişikliği için çeşitli amaç ve hedeflerden bahseder (Ryff ve Singer, 2006).

Motivasyon araştırma modellerinde, bireyleri farklı türde serbest zaman deneyimleri ve etkinlikleri aramaya zorlayan nedenleri ve doyumları belirleyerek serbest zaman etkinliklerine yanıt vermek için, bu nedenler, insanları eylemde bulunmaya motive eden ve onları harekete geçmeye yönlendiren içsel psikolojik faktörlerle temsil edilir. Motivasyon, gerekli bir kişilik özelliği ve motivasyonel hazırlık olarak görülür ve yaşam amacı yüksek olan kişilerin, bozukluklara rağmen yaşam amaçlarına uygun boş zaman etkinlikleri tarafından motive edilmeleri daha olasıdır.

2.4.1.6. Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejilerinde Kişinin Sınırlarını Bilmesi ve Kabul Etmesi Beceri ve Başarılarını Nesnel Olarak Değerlendirebilmesi

İyi oluş için en çok tekrarlanan ölçüt, bireyin kendini kabul etme duygusudur. Bu, bireyselleşme, optimal işleyiş ve olgunluk özellikleri ve ruh sağlığının temel (temel) özellikleri olarak tanımlanmaktadır. Uzun ömür teorisi ayrıca kişisel kabul ve kişisel geçmiş deneyimleri vurgular. Böylece bireyin kendine yönelik olumlu tutumu, olumlu psikolojik işleyişin temel bir özelliği haline gelir (Ryff ve Singer, 2006). Benlik algısının artması, bireylerin fiziksel aktiviteye katılmalarını sağlar. Böylece kendini kabul düzeyi yüksek olan bireyler, boş zamanın önündeki engelleri aşar ve fiziksel aktiviteye daha aktif olarak katılırlar.

Olumlu psikolojik işleyişin önemli bir özelliği olarak kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olmak olarak tanımlanan kendini kabul, kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olmak anlamına gelir. Kendini kabul, olumlu zihinsel işleyişin temel bir kavramı olarak kabul edilir. Bu kavram kendini gerçekleştirme, en yüksek işleyiş ve olgunluk kavramlarının önemli bir özelliğidir (Ryff ve Singer, 2006). Bazı Türkçe kaynaklarda benlik saygısı, benlik değeri ve kendini kabul olarak da görülen kendini kabul, bireyin kendini kabul etmesi anlamına gelmektedir. Bazı yabancı kaynaklarda kendini kabul, bireyin kendini takdir etmesi ve kabul etmesi anlamına gelmektedir (Ryff ve Singer, 2006).

Kendini kabulün hümanist yorumlarında, esasen kişinin kendi potansiyelini ortaya çıkarmasıdır. Kendini kabul, ruh sağlığı ile yakından ilgili bir kavramdır ve bireylerin sorunsuz yaşayabilmesi için ruh sağlığının bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Karaca, 2015). Kendini kabul, Ryff'e (2006) göre; "kendine karşı olumlu tutum sergileyen ve hem iyi hem de kötü özelliklerini içeren birden fazla yönü kabul eden" kişiyi ifade eder. Olumlu tutumları nedeniyle bu, boş zamanın önündeki engellerle başa çıkmak anlamına gelir. Stratejik yaklaşımlarını sınırlayarak arzularını azaltabilirler (Karaca, 2015).

Serbest zaman bozukluğu ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki üç önemli normatif işlevle açıklanabilir. Oluşturulan bazı kanonik değişkenler arasındaki ilişkiler çok düşük olabilir veya istatistiksel olarak anlamlı olmayabilir. Bu nedenle her bir kanonik fonksiyonun önemini kanonik modellerle değerlendirmek önemlidir. Bu durumda hangi kanonik fonksiyonların anlamlı olduğuna karar verebilmek için; özdeğerleri ve bunların yüzde değerlerinin hesaplanması gerekmektedir. Bu bilgilerde ilk üç kanonik fonksiyon önemli görünmektedir. İki değişken setinin ortak varyansının birinci norm fonksiyonu için

%18,8, ikinci norm fonksiyonu için %15,3 ve üçüncü norm fonksiyonu için %1 olarak açıklandığı görülmektedir (Karaca, 2015).

Serbest zaman bozukluğu baş etme stratejilerinin %10,41'ini açıklarken, serbest zaman bozukluğu ile baş etme stratejileri, boş zaman bozukluğunun %9,7'sini açıklamıştır. Başka bir deyişle, serbest zaman bozukluğu ve baş etme stratejileri pozitif olarak ilişkilidir. Uluslararası literatürü gözden geçiren Hubbard ve Mannell (2001) boş zaman bozukluğu için başa çıkma stratejilerinin teorik arka planını ortaya çıkardılar; dört teorik temeli kullanarak boş zaman bozukluğu ile başa çıkma stratejilerini açıklamaya çalıştılar (Karaca, 2015). Bunlardan ilki, engellerin etkilerini azaltan bir modeldir (Karaca, 2015). Bu modele göre Hubbard ve Mannell (2001) herhangi bir aktiviteye katılımın önündeki engelleri sınırlayan faktörlerin en önemli etkisinin engellerle baş etme stratejileri olduğunu ortaya koymuştur. Jackson'ın (2005) bariyer teorisi de Hubbard ve Mannell'in çalışmalarını destekleyen bulguları ortaya koymuştur (Karaca, 2015).

Jackson'a (2005) göre; serbest zaman bozukluğu ile baş etme stratejileri arasında pozitif bir ilişki vardır. Bu durum şu şekilde açıklanabilir; birey herhangi bir serbest zaman etkinliğine katılımda engellerle karşılaşır, birey bu engellerin üstesinden gelmek için başa çıkma stratejileri geliştirir. Başka bir deyişle, engeller varsa baş etme stratejileri vardır (Karaca, 2015). Jackson ve Rucks (1995) yaptıkları çalışmada, arkadaş eksikliği olan ve utangaç olan arkadaşların, kendileriyle birlikte etkinliklere katılmaya istekli kişileri davet ettiklerini, bu nedenle ilişkilerinin dışında olduklarını ifade ederek kişilerarası engelleri aşmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Hubbard ve Mannell (2001) tarafından yapılan çalışmada arkadaş eksikliği olan kişiler boş zaman etkinliklerine katılmayı bir engel olarak görmüş, herhangi bir etkinliğe katılacak arkadaş bulamamış veya mevcut arkadaşlarının benzer ilgi alanlarına sahip olmayacağını belirtmişlerdir. Bu kişilerin arkadaş eksikliği engelleriyle karşılaşarak, çözüm olarak ilgi alanlarına sahip kişilerle çalışmaya çalışarak, etkinliklere katılacakları kişileri arayarak ve aynı cinsiyetten kişileri tercih ederek bu engelleri aşmaya çalıştıkları söylenmektedir.

Elkins (2004), okul rekreasyonu ile ilişkili boş zaman engelleriyle başa çıkma stratejileri üzerine teorik bir çalışma yürütmüştür. Elkins'in (2004) bulguları, kişilerarası engellerin büyük ölçüde finansal yönetim stratejileri ve boş zaman tercihlerini değiştirme stratejileri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Daha ayrıntılı olarak, kişilerarası engeli olan bireyler, ya etkinliğe katılmak için uygun arkadaş bulamadıkları için boş zaman isteklerini

değiştirmişlerdir ya da etkinliğe katılmak için aynı ekonomik düzeyden arkadaşlar edinmenin uygun olacağını düşünmüşlerdir. Elkins'e (2004) göre kişilerarası engeller ile finansal destek arasındaki ilişki belirsizdir. Bu nedenle bireyler maddi destek yoluyla başka arkadaş grupları arayabilirler. Motivasyon, boş zamandaki başa çıkma stratejilerini arttırmaktadır. Yani motivasyonla başa çıkma stratejileri arasında pozitif bir ilişki söz konusudur. Hubbard ve Mannell'in (2001) serbest zaman katılımını etkileyen faktörler üzerine yaptığı çalışmada; çalışma, baş etme stratejilerinin boş zaman katılımında aracı değişkenler olarak hareket ettiğini ve boş zaman motivasyonunun baş etme stratejilerini etkilediğini göstermiştir.

Araştırmalar, motivasyonun başa çıkma stratejileri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir (White, 2008). Fiziksel aktivite ve katılamamada sorumluluklar artar, bu engelleri aşmak için bireylerin fiziksel uygunluk ve beceri kazanma stratejilerini geliştirmeleri söz konusudur. Özellikle beceri edinme stratejileri; etkinliklere katılmak için kampüs kaynaklarından yararlanmak, hangi etkinliklere katılacağınızı öğrenmek ve planlama becerilerini geliştirmek için tasarlanmış bir kavramdır. Ayrıca bireylerin en doğru zaman yönetimi için gerekli becerileri kazanmaları gerekmektedir, bu nedenle boş zaman etkinliklerine katılım da önemli konulardan biridir. White tarafından 2008 yılında yapılan bir çalışmada, engeller ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki, ve öz-yeterlik değerlendirmesi yapılmıştır. Araştırma önerisinde, iç, dış ve yapısal engellerin birbiriyle bağlantılı olabileceği öne sürülmüştür. White'a (2008) göre, örneğin, utangaçlık (içsel yetersizlik) veya finansal yetersizlik (yapısal yetersizlik), maliyetleri paylaşmak ve duygusal destek sağlamak için arkadaşların katılımını (kişiler arası engellilik) gerektirebilir (Yerlisu Lapa ve Köse, 2018).

2.5. Öğretmenlerde Psikolojik İyi Olma

Organizasyonlar, insanların ortak hedeflere ulaşması için oluşturulmuş yapılardır. Örgüt çalışanları, örgütsel hedeflere ulaşmada önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü örgütün faaliyetlerini planlayan, yürüten ve denetleyen örgüt çalışanlarıdır. Burada örgüt çalışanlarının tutum ve davranışları önemli bir rol oynamaktadır. Çalışanların işe karşı tutum ve davranışlarını belirleyen başka birçok faktör vardır. En önemli faktörlerden biri karar alma süreçlerine çalışanların katılımıdır. Çalışanın iş karar verme sürecine katılımı hem

demokratik bir haktır hem de çalışanın işe yöneliminde önemli bir adımdır (Köylü ve Gündüz, 2019).

alışan, karar alma süreçlerine katılarak işini daha çok kabul edecek, örgüte bağlılığını artıracak, daha yüksek performans sergileyecek, moral ve motivasyonunu yükseltecek ve psikolojik olarak daha iyi hissedecektir. Tüm bunlar, çalışanlar ve kuruluş arasında olumlu bir atmosfer yaratılmasına da yardımcı olacaktır. Dolayısıyla alışanların yüksek performans göstermeleri, örgütün verimliliğini ve etkinliğini de artıracaktır. Bu bağlamda karar alma süreçlerine katılım, örgütsel bağlılık ve ruh sağlığı kavramlarının açıklanmasında fayda vardır (Köylü ve Gündüz, 2019).

Karar alma süreçlerine katılım konusunda tarih boyunca insanlar toplum bilinciyle daha iyi koşullarda yaşamak için mücadele etmişlerdir. Binlerce yıllık tecrübe, insanlar için en iyi yaşam ve yönetim biçiminin demokrasi olduğunu göstermiştir. Demokrasi, organize bir şekilde hareket etmeye ve karar alma süreçlerine katılmaya dayanır. Katılım, insanların kendilerini etkileyen kararları etkili bir şekilde vermelerini sağlayacak fırsatların yaratılmasıdır. Karar, çeşitli seçeneklerden birini seçmektir. Karar verme, yönetimin özüdür. Karar verme, yönetim sürecinin temelini oluşturur. Yöneticilerin başarısı veya başarısızlığı, kararlarının sonucudur. Karar alma süreçlerine katılım aynı zamanda hkmetin demokratik karakterini de yansıtır. Bu anlamda, bir karar, bir eylemi etkileyen herhangi bir yargıdır.

Yönetim, karar vermek ve bunları uygulamakla ilgilidir (Bursalıoğlu, 2002, s. 82). Doğru kararlar, problemi anlama, problem hakkında bilgi toplama, bilgiyi analiz etme, seçenekleri değerlendirme, en iyi seçeneği bulma, uygulama ve değerlendirme gibi bazı temel davranışsal süreçleri takip etmelidir. Ancak karar verme sürecini olumlu veya olumsuz etkileyebilecek bazı faktörler vardır. Karar verme sürecini etkileyen faktörler, hedeflerin yeterince anlaşılmaması, bilgi eksikliği, sorunu anlayamama, sınırlı zaman, seçeneklerin öznel olarak değerlendirilmesi, beklenmeyen sonuçlar, duygular, bireysel ve grup beklentileri, etkileyen çevresel organizasyon olarak sıralanabilir. Astların kendi uzmanlık alanı olmayan kararlarda söz sahibi olmaları, kararlarda söz sahibi olmaları da yanlış kararlara yol açabilmektedir. Bu durumda yöneticiler, çalışanların kendi uzmanlık alanlarındaki karar alma süreçlerine katılımını sağlayarak, onların yeteneklerine olan güvenlerini artırmakla kalmaz, aynı zamanda doğru ve sağlıklı kararlar alınmasını da sağlar.

Her halükarda uygun ortamın yaratılması ve çalışanların karar alma sürecine katılımının sağlanması zorunludur. Organizasyon yeleri, aldıkları kararlardan

etkilenecekleri için karar verme sürecinde söz sahibi olmalıdırlar. Yöneticiler, üyelerin fikirlerine saygı duyarak, onları dinleyerek ve ilgili konulardaki tartışmalara katılarak karar almanın etkinliğini ve verimliliğini artırabilir (Köylü ve Gündüz, 2019). Çalışanların alınan kararları benimsemeleri için çalışanların fikirlerini ifade etme fırsatına sahip olmaları, çalışanların fikirlerini özgürce ifade edebilecekleri inancına sahip olmaları, yöneticilerin çalışanlar üzerinde baskı yapmamaları, yöneticilerin tartışmalara hakim olmaması, yöneticilerin yönetme becerisine sahip olmaları gerekmektedir. Yöneticiler çalışanlarının yaratıcılığını geliştirir. Çalışanların sorunları çözebilecekleri yeterli bilgi ortamının hazırlanması gerekmektedir.

Sadece örgütü değil, çalışanları, ülkenin ekonomik ve politik durumunu da etkileyen kararlar alındığından, bilimsel verilere dayalı olarak karar verilmesi gerekir. Çalışanların karar alma süreçlerine katılımı, verimlilik potansiyelini ve iş memnuniyetini artırmada en önemli faktör olarak kabul edilmektedir. Çalışanların karar alma süreçlerine katılımı, onların işe bağlılıklarına katkıda bulunur, morallerini ve motivasyonlarını artırır. Yöneticiler çalışanları ile aldıkları kararları daha etkin bir şekilde uygulayabilirken, çalışanlarının bilgi, deneyim ve deneyimlerinden de yararlanmaktadır.

Çalışanlar yönetime katıldıkça, astlar arasında daha etkin iletişim kurulur ve çalışanların öz kontrol duygusu gelişir. Aynı zamanda alt kademe çalışanlar da sipariş alma pozisyonlarından ayrılma ve sorumlulukları dahilinde kendi hedeflerini belirleme fırsatına sahiptir. Bu, çalışanların yetenek ve kişiliklerinin olumlu gelişimine katkıda bulunur. Kararlardan etkilenen öğretmenlerin karar vermede söz sahibi olmaları demokratik bir örgüt yapısına işaret etmektedir. Karar alma süreçlerine katılım, çalışanların örgüte bağlılığını da artırır (Köylü ve Gündüz, 2019). Örgütsel bağlılık, çalışanlar ve örgüt arasındaki olumlu iklimin bir göstergesidir. Örgütsel Bağlılık ayrıca bir bireye, fikre veya kuruma bağlılık gösterme ve yükümlülüklerini yerine getirme yükümlülüğüdür. Bağlılık genellikle en yüksek duygu düzeyi olarak ifade edilir.

Örgütsel bağlılık, bireyi bir örgüte bağlayan bir ruh halidir. Örgütsel bağlılık, bir çalışanın örgütte kalma arzusu ve örgütün amaç ve değerlerine olan bağlılığı olarak da tanımlanabilir. Bir organizasyonun geleceği, başarısı ve verimliliği ancak çalışanların organizasyonu benimsemesi ve ona bağlanmasıyla sağlanabilir. Çünkü çalışanların örgüte olan bağlılıklarının yüksek olması, görevlerini daha büyük bir özen ve bağlılıkla yerine getirmelerini sağlar. Bireyin örgütsel bağlılık düzeyi, bağlılık, sevgi, saygı, sahiplenme ve

örgütsel bağlılığın içselleştirilmesi ile orantılıdır. Örgütsel bağlılığı yüksek bireyler, örgütün çıkarlarını kendi çıkarlarına tercih ederler. Örgütün ayakta kalabilmesi için çalışanların örgütsel bağlılık düzeylerinin de yüksek olması gerekmektedir.

Örgütsel bağlılığı yüksek olan çalışanlar, örgütün bir parçası olmak ve olmaya devam etmek için güçlü bir istek duyarlar. Sağlıklı bir örgüt iklimine sahip okullarda öğretmenlerin karar alma süreçlerine tereddütsüz katılımları kuruma bağlılıklarını artırmaktadır. Örgütsel bağlılık, uyum, özdeşleşme ve içselleştirme olmak üzere üç boyutu içermektedir. Uyum ise çalışanların organizasyona yüzeysel bir bağlılık göstermesi anlamına gelir. Örgüte uyum sağlayan çalışan işini mecbur olduğu için yapar. Tanımlama kısmında çalışanın kuruluşa ve meslektaşlarına yakın olma arzusuna bağlıdır.

İçselleştirme, çalışan hedefleri ile örgütsel hedeflerin uyumlu birliğini ifade eder. Örgütü içselleştiren çalışanlar, örgütün amaçlarının yanı sıra çalışanların tutum ve davranışlarını da etkiler. Örgütsel bağlılığı etkileyen birçok faktörün varlığından söz edilebilir. Çetin (2004), yaş, cinsiyet, deneyim, örgütsel adalet, iş tatmini, kurumlara güven, işe verilen önem, karar alma süreçlerine katılım, iş güvenliği, ücret ve diğer haklar, ödüller, çalışma süresi gibi örgütsel bağlılığı etkileyen faktörleri belirlemiştir. Çalışanlara gösterilen ilgi, destek, işyeri dışındaki iş fırsatları ve yönetici davranışları da söz konusudur (Köylü ve Gündüz, 2019).

Çalışanların örgütsel bağlılık düzeyleri birbirinden farklı değişkenlerden etkilenmektedir. Bunlar kişisel, organizasyonel ve durumsal faktörler olarak açıklanmaktadır. Kişisel faktörler içinde cinsiyet, yaş, kişinin medeni durumu, tahsil düzeyi ve kıdemi yer almaktadır. Örgütsel faktörler, doğru kişilere doğru işlerin verilmesi, doğrusu çalışanların şahsi özellikleri ve kabiliyetleri ile örgütteki rolleri içinde ahenk olmalıdır. Aynı zamanda işin niteliği, çalışan ücretleri, teşkilat kültürü, idare tarzı, teşkilat arasında çalışanlara verilen ödüller, örgütsel hakkaniyet ve teşkilat-muhit ilişkisi benzer biçimde değişkenler de çalışanların örgütsel bağlılığını etkilemektedir. Zaman arasında açınma ve değişimde örgütsel bağlılığı etkileyen faktörlerden biridir. Örgütsel bağlılığı yüksek olan bireyler, müspet performans artışı sağlamakta, işe geç kalma, işten ayrılma ve devamsızlık benzer biçimde negatif durumları azaltmakta ve hizmet standardını iyileştirmektedir. En zor şartlar altında dahi özverişi yüksek öğretmenler görevlerini yerine getirmeye ve okulun amaçları doğrultusunda çalışmaya devam etmektedirler.

Örgütsel bağlılığı yüksek olan öğretmenler, okuldan ayrılma konusunda isteksizdirler, okul hedeflerine ulaşmak için fazladan iş yaparlar ve işlerini en iyi şekilde yapmaya çalışırlar. Tam tersi bir durumda ise öğretmenler, okulun pedagojik hedeflerinden sapmalara yol açar ve yeterli çabayı göstermezler. Örgütsel bağlılığı sağlayan çalışanların psikolojik iyi oluşları da sağlanacaktır (Köylü ve Gündüz, 2019).

Psikoloji, insanların bilimsel bir çerçeve içinde iyilik ve esenlik elde etme çabalarının bilimidir. Psikoloji, insanların olumsuz duygulardan çok deneyimledikleri olumlu duygulara odaklanarak iş ve yaşam kalitesini iyileştirmeyi amaçlar. Psikolojik iyi oluş, bireyi olumlu bir anlayışa sahip olarak kabul edilir. Diğer bir deyişle psikolojik iyi oluş, insan doğasına göre ve daha çok insan doğasından gerekli içsel süreçlerle oluşturulan olgulardan oluşur. Başkalarıyla olumlu ilişkiler içinde olan kişiler, ilişkilerin bir denge halinde olduğunu bilir ve buna göre hareket eder. Ryff ve Keyes (1995) ruh sağlığını, kişinin kendisine olumlu bakması, ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak bir ortam yaratması, sınırlarını anlaması ve kendisiyle bütünleşmesi, bağımsızlığı ve özgüveni, farkındalığın farkında olması olarak tanımlamaktadır (Köylü ve Gündüz, 2019).

Psikolojik iyi oluş, bireyleri psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak etkileyen ve birey merkezli etkiler üreten çok boyutlu bir kavramdır. Bunun yanı sıra psikolojik iyi olma, mutluluk, geçmişten memnuniyet, kişisel gelişim, kişilerarası ilişkiler, özgürlük, iyilik hali ve bireyin potansiyelini ortaya çıkarmasıdır. Ruh sağlığı, yaşam memnuniyetinin bilişsel bir ögesi ve insanların yaşam tarzlarını değerlendirme biçimi olarak görülür. İyi olma halinin olumlu ya da olumsuz şekilde devam ettirilmesinde birey, kararlarının eyleme dönüştürülmesinde önemli bir rol oynar. İyi olma durumunun olumlu yönde devam etmesi durumunda bireylerin mutlu olduğuna inanılmaktadır. Ryff'e (1989) göre ruh sağlığı, pozitif benlik saygısı, insanlarla olumlu ilişkiler, çevre üzerinde kontrol, kişisel gelişim, özerklik, yaşamın anlamı ve kişisel amacı içerir. Ayrıca öğretmenlerde psikolojik iyi oluş, anlık mutluluktan ziyade daha geniş bir bağlamda iyi olma durumunu açıklamaktadır. Yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, sosyal ilişkiler, kültür ve din gibi değişkenler de kişilerin ruh sağlığını etkilemektedir (Köylü ve Gündüz, 2019).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel model kapsamında yapılmıştır. Betimsel araştırmalar, bir konudaki herhangi bir özel durumu tasvir etmek için yapılan, araştırmalardır (Tokay Argan vd., 2008, s. 186; Erdoğan, 1998, s. 60-61). Bu araştırmada öğretmenlerin psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme düzeyleri açıklanmaya çalışılmıştır.

3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında Hatay il merkezinde, farklı branşlarda görev yapan yaklaşık olarak 15.000 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi tespit edilirken kolayda örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Veriler yüzyüze toplanmış, anket 650 öğretmene dağıtılarak gönüllü katılım esasına göre (EK: 3), geri dönüş yapan 530 anketten doğru doldurulduğu belirlenen 449 öğretmen, araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

3.2. Veri Toplama Yöntemi ve Ölçüm Düzeyi

Bu araştırmada, üç bölümden oluşan bir anket formu veri toplama yöntemi olarak kurgulanmıştır. Birinci bölümde öğretmenlerin demografik bilgileri (cinsiyet, medeni durum, branş ve mesleki tecrübe) bulunmaktadır. Anket formunun ikinci bölümündede öğretmenlerin psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, üçüncü bölümde ise serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerini ölçmek için, “Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejileri Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Psikolojik İyi Olma Ölçeği; Bu araştırmada öğretmenlerin psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz ve Eroğlu (2012) tarafından Türkçe’ye uyarlanan 42 ifade ve altı (6) alt boyuttan (özerklik (1., 2., 3., 4., 5., 6. ve 7.’inci ifadeler), çevresel hakimiyet (8., 9., 10., 11., 12., 13.

ve 14.'üncü ifadeler), bireysel gelişim (15., 16., 17., 18., 19., 20. ve 21.'inci ifadeler), diğerleri ile olumlu ilişkiler (22., 23., 24., 25., 26., 27. ve 28.'inci ifadeler), yaşam amaçları (29., 30., 31., 32., 33., 34. ve 35.'inci ifadeler) ve öz-kabul (36., 37., 38., 39., 40., 41. ve 42.'inci ifadeler) oluşan “Psikolojik İyi Olma Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekteki bazı ifadeler (3., 5., 8., 10., 13., 14., 15., 16., 17., 18., 19., 23., 26., 27., 30., 31., 32., 34., 36., 39., ve 41.'inci ifadeler) ters kodlanmıştır. Akın ve arkadaşları (2012) yaptıkları araştırmada ölçeğin, toplam iç tutarlılık katsayısını .87 olarak saptamıştır.

Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejileri Ölçeği; Bu araştırmada öğretmenlerin serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerini ölçmek için Hubbard ve Mannell (2001) tarafından geliştirilen, Elkins'in (2004) rekreasyon alanına uyarladığı ve Yerlisu Lapa (2014) tarafından Türkçe formu doğrulanan 27 ifade ve altı (6) alt boyuttan (zaman yönetimi stratejileri (1., 2., 3., 4., 5. ve 6.'ıncı ifadeler), beceri kazanma stratejileri (7., 8., 9., 10. ve 11.'inci ifadeler), kişiler arası ilişkiler (12., 13., 14., 15. ve 16.'ıncı ifadeler), içsel onaylama stratejileri (17., 18. ve 19.'uncu ifadeler), fiziksel uygunluk stratejileri (20., 21. ve 22.'inci ifadeler) ve finansal yönetim (23., 24., 25., 26. ve 27.'inci ifadeler) oluşan “Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejileri Ölçeği” kullanılmıştır. Yerlisu Lapa (2014) yaptığı araştırmada ölçeğin, toplam iç tutarlılık katsayısını .81 olarak bulmuştur.

3.4. Verilerin analizi

Araştırmanın sonuçlarını elde etmek için veriler üzerinde, ortalama, standart sapma, frekans/yüzde, normal dağılım testi (Kolmogorov-Smirnov test), gibi tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra, veriler normal dağılmadığı (EK: 5) için, ikili karşılaştırmalarda t-testi (Mann-Whitney U test), çoklu karşılaştırmalarda varyans analizi (Kruskal Wallis-H test) testi ve korelasyon testi (Spearman Correlation Test) kullanılmıştır. Varyans analizi testinden sonra yapılan, ikili karşılaştırmalarda, tip I hataları düzeltmek için, bonferroni düzeltme yönteminden yararlanılmıştır. Anlamlılık düzeyi (0.05) yapılan tekrarlı Mann-Whitney U testi miktarına bölünerek ve branş değişkeni için yeni anlamlılık düzeyi 0.008 olarak tespit edilmiştir. Araştırmanın analizleri, IBM SPSS 22.0 paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, yüksek lisans tezi kapsamında toplanan veriler üzerinde yapılan, demografik özelliklere ait betimleyici istatistikler ve kurulan hipotezlere ilişkin analiz sonuçları raporlanmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin, demografik bilgilerine ilişkin betimleyici analizler Çizelge 4.1’de yer almaktadır.

Çizelge 4.1. Öğretmenlerin demografik özelliklerine göre istatistiksel dağılımları

Cinsiyet	N	%	Medeni Durum	N	%
Kadın	203	45.2	Bekar	141	31.4
Erkek	246	54.8	Evli	308	68.6
<i>Toplam</i>	<i>449</i>	<i>100.0</i>	<i>Toplam</i>	<i>449</i>	<i>100.0</i>
Branş	Mesleki Tecrübe				
Beden Eğitimi	182	40.5	Ortalama	12.27	
Görsel Sanatlar	68	15.1	Standart Sapma	6.81	
Müzik	38	8.5	Minumum	1.00	
Diğer Branşlar	161	35.9	Maksimum	35.00	
<i>Toplam</i>	<i>449</i>	<i>100.0</i>			

Araştırmaya katılan öğretmenlerin %45,2’sinin kadın, %54,8’inin erkek, %31,4’ünün bekar, %68,6’sının evli olduğu saptanmıştır. Öğretmenlerin branşlara göre dağılımları, %40,5 ile beden eğitimi ve spor öğretmeni %15,1 ile görsel sanatlar öğretmeni, %8,5 ile müzik öğretmeni, %35,9 ile diğer branş öğretmenleri şeklinde gerçekleşmiştir. Araştırmaya katılan öğretmenlerin mesleki tecrübelerinin 1-35 yıl aralığında olduğu, mesleki tecrübe ortalamasının 12.27 yıl olduğu belirlenmiştir (Çizelge 4.1). Öğretmenlerin cinsiyeti ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki anlamlı farklılığın tespitine yönelik t-testi sonuçları Çizelge 4.2’de sunulmuştur.

Öğretmenlerin cinsiyeti ile psikolojik iyi oluş düzeylerinde, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan Mann-Withney U testi sonucunda, cinsiyet değişkenine göre özerklik (U=22681.500, p>0.05), çevresel hakimiyet (U=24663.000, p>0.05), bireysel gelişim (U=23475.500, p>0.05), diğerleriyle olumlu ilişkiler (U=23405.500, p>0.05), yaşam amaçları (U=23039.000, p>0.05), öz-kabül (U=23061.000, p>0.05) alt boyutlarında ve psikolojik iyi olma (U=23576.000, p>0.05) toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (Çizelge 4.2). Öğretmenlerin cinsiyeti ile serbest zaman

engelleri ile baş etme düzeyleri arasındaki anlamlı farklılığın tespitine yönelik t-testi sonuçları Çizelge 4.3'te yer almaktadır.

Çizelge 4.2. Öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Özerklik	Kadın	203	213.73	43387.50	22681.500	.071
	Erkek	246	234.30	57637.50		
Çevresel Hakimiyet	Kadın	203	223.49	45369.00	24663.000	.809
	Erkek	246	226.24	55656.00		
Bireysel Gelişim	Kadın	203	217.64	44181.50	23475.500	.241
	Erkek	246	231.07	56843.50		
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Kadın	203	232.70	47238.50	23405.500	.218
	Erkek	246	218.64	53786.50		
Yaşam Amaçları	Kadın	203	215.49	43745.00	23039.000	.130
	Erkek	246	232.85	57280.00		
Öz-Kabül	Kadın	203	234.40	47583.00	23061.000	.133
	Erkek	246	217.24	53442.00		
Psikolojik İyi Olma Toplam Puan	Kadın	203	218.14	44282.00	23576.000	.277
	Erkek	246	230.66	56743.00		

*P<0,05; N (449)

Çizelge 4. 3. Öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerinin karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Zaman Yönetimi Stratejileri	Kadın	203	213.13	43265.50	22559.500	.058
	Erkek	246	234.79	57759.50		
Beceri Kazanma Stratejileri	Kadın	203	237.97	48307.00	22337.000	.039
	Erkek	246	214.30	52718.00		
Kişilerarası İlişkiler	Kadın	203	222.82	45232.50	24526.500	.726
	Erkek	246	226.80	55792.50		
İçsel Onaylama Stratejileri	Kadın	203	216.58	43965.50	23259.500	.156
	Erkek	246	231.95	57059.50		
Fiziksel Uygunluk Stratejileri	Kadın	203	219.53	44564.00	23858.000	.382
	Erkek	246	229.52	56461.00		
Finansal Yönetim	Kadın	203	226.31	45941.50	24702.500	.830
	Erkek	246	223.92	55083.50		
SZEBS Toplam Puan	Kadın	203	222.83	45235.50	24529.500	.730
	Erkek	246	226.79	55789.50		

*P<0,05; N (449) **SZEBS**(Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejileri)

Öğretmenlerin cinsiyeti ile serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerinde, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan Mann-Withney U testi sonucunda, cinsiyet değişkenine göre zaman yönetimi stratejileri (U=22559.500, $p>0.05$), kişilerarası ilişkiler (U=24526.500, $p>0.05$), içsel onaylama stratejileri (U=23259.500, $p>0.05$), fiziksel uygunluk stratejileri (U=23858.000, $p>0.05$), finansal yönetim (U=24702.500, $p>0.05$), alt boyutlarında ve serbest zaman engelleri ile baş etme (U=24529.500, $p>0.05$) toplam puanında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanamazken, beceri kazanma stratejileri (U=22337.000, $p<0.05$) alt boyutunda ise, istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (Çizelge 4.3). Öğretmenlerin medeni durum değişkeni ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki anlamlı farklılığın tespitine yönelik t-testi sonuçları Çizelge 4.4'te sunulmuştur.

Çizelge 4.4. Öğretmenlerin medeni durum değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması

	Medeni durum	N	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Özerklik	Bekar	141	216.94	30588.00	20577.000	.335
	Evli	308	228.69	70437.00		
Çevresel Hakimiyet	Bekar	141	220.29	31061.50	21050.500	.575
	Evli	308	227.15	69963.50		
Bireysel Gelişim	Bekar	141	242.05	34128.50	19310.500	.043
	Evli	308	217.20	66896.50		
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Bekar	141	231.27	32609.00	20830.000	.455
	Evli	308	222.13	68416.00		
Yaşam Amaçları	Bekar	141	235.88	33259.50	20179.500	.197
	Evli	308	220.02	67795.50		
Öz-Kabül	Bekar	141	220.60	31104.50	21093.500	.600
	Evli	308	227.01	69920.50		
Psikolojik İyi Olma Toplam Puan	Bekar	141	230.28	32469.50	20969.500	.533
	Evli	308	222.58	68555.50		

* $P<0,05$; N (449)

Öğretmenlerin medeni durumu ile psikolojik iyi oluş düzeylerinde, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan Mann-Withney U testi sonucunda, medeni durumu değişkenine göre özerklik (U=20577.000, $p>0.05$), çevresel hakimiyet (U=21050.500, $p>0.05$), diğerleriyle olumlu ilişkiler (U=20830.000, $p>0.05$), yaşam amaçları (U=20179.500, $p>0.05$), öz-kabül (U=21093.500, $p>0.05$) alt boyutlarında ve

psikolojik iyi olma ($U=20969.500$, $p>0.05$) toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilemezken, bireysel gelişim ($U=19310.500$, $p<0.05$) alt boyutunda ise, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Çizelge 4.4). Öğretmenlerin cinsiyeti ile serbest zaman engelleri ile baş etme düzeyleri arasındaki anlamlı farklılığın tespitine yönelik t-testi sonuçları Çizelge 4.5’te sunulmuştur.

Çizelge 4.5. Öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerinin karşılaştırılması

	Medeni durum	N	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Zaman Yönetimi Stratejileri	Bekar	141	235.51	33207.00	20232.000	.211
	Evli	308	220.19	67818.00		
Beceri Kazanma Stratejileri	Bekar	141	206.77	29154.00	19143.000	.031
	Evli	308	233.35	71871.00		
Kişilerarası İlişkiler	Bekar	141	203.95	28757.00	18746.000	.012
	Evli	308	234.64	72268.00		
İçsel Onaylama Stratejileri	Bekar	141	226.79	31977.50	21461.500	.822
	Evli	308	224.19	69047.50		
Fiziksel Uygunluk Stratejileri	Bekar	141	232.08	32723.00	20716.000	.400
	Evli	308	221.76	68302.00		
Finansal Yönetim	Bekar	141	216.43	30516.50	20505.500	.296
	Evli	308	228.92	70508.50		
SZEBS Toplam Puan	Bekar	141	215.50	30386.00	20375.000	.259
	Evli	308	229.35	70639.00		

* $P<0,05$; N (449) **SZEBS**(Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejileri)

Öğretmenlerin cinsiyet değişkeni ile serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerinde, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan Mann-Withney U testi sonucunda, medeni durum değişkenine göre zaman yönetimi stratejileri ($U=20232.000$, $p>0.05$), içsel onaylama stratejileri ($U=21461.500$, $p>0.05$), fiziksel uygunluk stratejileri ($U=20716.000$, $p>0.05$), finansal yönetim ($U=20505.500$, $p>0.05$) alt boyutlarında ve serbest zaman engelleri ile baş etme ($U=20375.000$, $p>0.05$) toplam puanında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamazken, beceri kazanma stratejileri ($U=19143.000$, $p<0.05$) ve kişilerarası ilişkiler ($U=18746.000$, $p<0.05$), alt boyutlarında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (Çizelge 4.5). Öğretmenlerin branş değişkeni ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki anlamlı farklılığın tespitine yönelik varyans analizi testi sonuçları Çizelge 4.6’da yer almaktadır.

Çizelge 4.6. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin branş değişkenine göre varyans analizi sonuçları

	Branş	N	Sıra ort.	sd	χ^2	p	(I-J)
Özerklik	1. Beden Eğitimi	182	236.91	3	11.727	.008	1-4, 2-4
	2. Görsel Sanatlar	68	241.71				
	3. Müzik	38	246.75				
	4. Diğer Branşlar	161	199.35				
Çevresel Hakimiyet	1. Beden Eğitimi	182	215.51	3	2.931	.402	
	2. Görsel Sanatlar	68	243.15				
	3. Müzik	38	234.51				
	4. Diğer Branşlar	161	225.82				
Bireysel Gelişim	1. Beden Eğitimi	182	221.57	3	35.336	.001	1-2, 2-3, 2-4
	2. Görsel Sanatlar	68	295.04				
	3. Müzik	38	248.99				
	4. Diğer Branşlar	161	193.64				
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	1. Beden Eğitimi	182	225.90	3	0.846	.839	
	2. Görsel Sanatlar	68	216.57				
	3. Müzik	38	215.37				
	4. Diğer Branşlar	161	229.82				
Yaşam Amaçları	1. Beden Eğitimi	182	222.11	3	44.722	.001	1-2, 1-4, 2-4, 3-4
	2. Görsel Sanatlar	68	299.20				
	3. Müzik	38	263.45				
	4. Diğer Branşlar	161	187.86				
Öz-Kabül	1. Beden Eğitimi	182	226.32	3	6.056	.109	
	2. Görsel Sanatlar	68	204.26				
	3. Müzik	38	197.78				
	4. Diğer Branşlar	161	238.69				
Psikolojik İyi Olma Toplam Puan	1. Beden Eğitimi	182	224.27	3	19.627	.001	1-2, 2-4
	2. Görsel Sanatlar	68	272.76				
	3. Müzik	38	252.12				
	4. Diğer Branşlar	161	199.25				

*P<0,05; ** P<0,008, N (449)

Öğretmenlerin branşı ile psikolojik iyi oluş düzeylerinde, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda, branş değişkenine göre özerklik χ^2 (sd=3, n=449)=11.727, p<0.05), bireysel gelişim χ^2 (sd=3, n=449)=35.336, p<0.05), yaşam amaçları χ^2 (sd=3, n=449)=44.722, p<0.05), alt boyutlarında ve psikolojik iyi olma χ^2 (sd=3, n=449)=19.627, p<0.05) toplam puanında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenirken, çevresel hakimiyet χ^2 (sd=3, n=449)=2.931, p>0.05), diğerleriyle olumlu ilişkiler χ^2 (sd=3, n=449)=0.846, p>0.05) ve öz-kabül χ^2 (sd=3,

n=449)=6.056, $p>0.05$) alt boyutlarında ise, istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (Çizelge 4.6). Öğretmenlerin branş değişkeni ile serbest zaman engelleri ile baş etme düzeyleri arasındaki anlamlı farklılığın tespitine yönelik varyans analizi testi sonuçları Çizelge 4.7’de yer verilmiştir.

Çizelge 4.7. Öğretmenlerin serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerinin branş değişkenine göre varyans analizi sonuçları

	Branş	N	Sıra ort.	sd	χ^2	p	(I-J)
Zaman Yönetimi Stratejileri	1. Beden Eğitimi	182	223.60	3	65.116	.001	1-2, 1-4, 2-4, 3-4
	2. Görsel Sanatlar	68	310.01				
	3. Müzik	38	277.08				
	4. Diğer Branşlar	161	178.39				
Beceri Kazanma Stratejileri	1. Beden Eğitimi	182	219.52	3	51.898	.001	1-2, 1-4, 2-4, 3-4
	2. Görsel Sanatlar	68	155.41				
	3. Müzik	38	179.08				
	4. Diğer Branşlar	161	271.43				
Kişilerarası İlişkiler	1. Beden Eğitimi	182	220.11	3	14.500	.002	2-4
	2. Görsel Sanatlar	68	192.39				
	3. Müzik	38	198.83				
	4. Diğer Branşlar	161	250.48				
İçsel Onaylama Stratejileri	1. Beden Eğitimi	182	212.78	3	17.808	.001	1-2, 2-4
	2. Görsel Sanatlar	68	275.03				
	3. Müzik	38	243.75				
	4. Diğer Branşlar	161	213.26				
Fiziksel Uygunluk Stratejileri	1. Beden Eğitimi	182	233.21	3	54.556	.001	1-2, 1-4, 2-4, 3-4
	2. Görsel Sanatlar	68	292.66				
	3. Müzik	38	271.91				
	4. Diğer Branşlar	161	176.07				
Finansal Yönetim	1. Beden Eğitimi	182	216.32	3	4.042	.257	
	2. Görsel Sanatlar	68	247.88				
	3. Müzik	38	236.92				
	4. Diğer Branşlar	161	222.34				
SZEBS Toplam Puan	1. Beden Eğitimi	182	218.95	3	3.052	.384	
	2. Görsel Sanatlar	68	245.98				
	3. Müzik	38	235.88				
	4. Diğer Branşlar	161	220.41				

* $P<0,05$; ** $P<0,008$, N (449)

Öğretmenlerin branşı ile serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerinde, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda, branş değişkenine göre, zaman yönetimi stratejileri $\chi^2(sd=3, n=449)=65.116, p<0.05$), beceri kazanma stratejileri $\chi^2(sd=3, n=449)=51.898, p<0.05$), kişilerarası ilişkiler $\chi^2(sd=3, n=449)=14.500, p<0.05$), içsel onaylama stratejileri $\chi^2(sd=3, n=449)=17.808, p<0.05$ ve fiziksel uygunluk stratejileri $\chi^2(sd=3, n=449)=54.556, p<0.05$) alt boyutlarında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu saptanırken, finansal yönetim $\chi^2(sd=3, n=449)=4.042, p>0.05$) alt boyutu ve serbest zaman engelleri ile baş etme $\chi^2(sd=3, n=449)=3.052, p>0.05$) toplam puanında ise, istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanamamıştır (Çizelge 4.7). Öğretmenlerin mesleki tecrübesi ile psikolojik iyi olma, serbest zaman engelleri ile baş etme toplam puanları ve alt boyutlar arasındaki, ilişki düzeyini saptamak için yapılan, korelasyon testi sonuçları Çizelge 4.8’de sunulmuştur.

Çizelge 4.8. Öğretmenlerin psikolojik iyi olma, serbest zaman engelleri ile baş etme düzeyleri toplam puanı ve alt boyutlar ile mesleki tecrübeleri arasındaki korelasyon testi sonuçları

	Mesleki tecrübe	PİO	SZEBS
PİO	-.286**		
SZEBS	-.151**	.371**	
Özerklik	-.117*	.470**	.305**
Çevresel hakimiyet	-.202**	.669**	.273**
Bireysel gelişim	-.343**	.783**	.315**
Diğerleri ile olumlu ilişkiler	-.100*	.614**	.237**
Yaşam amaçları	-.362**	.751**	.368**
Öz-kabul	.011	.497**	.283**
Zaman yönetimi stratejileri	-.364**	.563**	.538**
Beceri kazanma stratejileri,	.277**	-.134**	.232**
Kişilerarası ilişkiler	.072	.135**	.572**
İçsel onaylama stratejileri	-.203**	.321**	.557**
Fiziksel uygunluk stratejileri,	-.309**	.410**	.442**
Finansal yönetim	-.142**	.324**	.683**

*P<0,05; **P<0,01 N (449) PİO: Psikolojik iyi oluş, SZEBS: Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejileri)

Spearman korelasyon testi sonuçlarına göre, mesleki tecrübe ile psikolojik iyi olma toplam puanı ($r=-.286; p<0.01$), serbest zaman engelleri ile baş etme toplam puanı ($r=-.151; p<0.01$), özerklik ($r=-.117; p<0.05$), çevresel hakimiyet ($r=-.202; p<0.01$), diğerleri ile olumlu ilişkiler ($r=-.100; p<0.05$), içsel onaylama ($r=-.203; p<0.01$) ve finansal yönetim ($r=-$

.142; $p<0.01$) alt boyutları arasında, istatistiksel olarak düşük düzeyde negatif yönlü, bireysel gelişim ($r=-.343$; $p<0.05$), yaşam amaçları ($r=-.362$; $p<0.01$), zaman yönetimi stratejileri ($r=-.364$; $p<0.01$) ve fiziksel uygunluk stratejileri ($r=-.309$; $p<0.01$) alt boyutları arasında, istatistiksel olarak orta düzeyde negatif yönlü, mesleki tecrübe ile beceri kazanma stratejileri ($r=.277$; $p<0.01$) alt boyutu arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanırken, öz-kabül ve kişilerarası ilişkiler ($p>0.05$) alt boyutları arasında ise, istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanamamıştır (Çizelge 4.8).

Psikolojik iyi olma toplam puanı ile serbest zaman engelleri ile baş etme toplam puanı ($r=.371$; $p<0.01$), zaman yönetimi stratejileri ($r=.563$; $p<0.01$) içsel onaylama stratejileri ($r=.321$; $p<0.01$), fiziksel uygunluk stratejileri ($r=.410$; $p<0.01$) ve finansal yönetim ($r=.324$; $p<0.01$) alt boyutları arasında, istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönlü, beceri kazanma stratejileri ($r=-.134$; $p<0.01$) alt boyutu arasında, istatistiksel olarak düşük düzeyde negatif yönlü, kişilerarası ilişkiler ($r=.135$; $p<0.01$), alt boyutu arasında, istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Çizelge 4.8).

Serbest zaman engelleri ile baş etme toplam puanı ile özerklik ($r=.305$; $p<0.01$), bireysel gelişim ($r=.315$; $p<0.01$) ve yaşam amaçları ($r=.3368$; $p<0.01$) alt boyutları arasında, istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönlü, çevresel hakimiyet ($r=.273$; $p<0.01$), diğerleri ile olumlu ilişkiler ($r=.237$; $p<0.01$), öz-kabul ($r=.283$; $p<0.01$), alt boyutları arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkinin varlığına rastlanılmıştır (Çizelge 4.8). Psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme değişkenlerine ait alt boyutlar arasındaki ilişki düzeyini belirlemek için yapılan, korelasyon testi sonuçları Çizelge 4.9’da yer almaktadır.

Spearman korelasyon testi bulgularına göre, özerklik alt boyutu ile zaman yönetimi stratejileri ($r=.248$; $p<0.01$), beceri kazanma stratejileri ($r=.153$; $p<0.01$) kişilerarası ilişkiler ($r=.147$; $p<0.01$) ve içsel onaylama stratejileri ($r=.252$; $p<0.01$) alt boyutları arasında, istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü, fiziksel uygunluk stratejileri ($r=.396$; $p<0.01$) ve finansal yönetim ($r=.352$; $p<0.01$) alt boyutları arasında, istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır (Çizelge 4.9).

Çevresel hakimiyet alt boyutu ile zaman yönetimi stratejileri ($r=.291$; $p<0.01$), beceri kazanma stratejileri ($r=.118$; $p<0.01$), kişilerarası ilişkiler ($r=.250$; $p<0.01$), içsel onaylama stratejileri ($r=.154$; $p<0.01$), fiziksel uygunluk stratejileri ($r=.205$; $p<0.01$) ve finansal

yönetim ($r=.204$; $p<0.01$) alt boyutları arasında, istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Çizelge 4.9).

Çizelge 4.9. Öğretmenlerin psikolojik iyi olma, serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerine ait alt boyutlar arasındaki korelasyon testi sonuçları

	Ö	ÇH	BG	DOİ	YA	ÖK	ZYS	BKS	Kİ	İOS	FUS
ÇH	.376**										
BG	.270**	.484**									
DOİ	.314**	.493**	.381**								
YA	.312**	.454**	.725**	.360**							
ÖK	.344**	.371**	.238**	.529**	.235**						
ZYS	.248**	.291**	.653**	.162**	.658**	.085					
BKS	.153**	.118**	-.262**	.293**	-.328**	.312**	-.344**				
Kİ	.147**	.250**	-.008	.284**	.039	.298**	.018	.579**			
İOS	.252**	.154**	.394**	.093*	.459**	.085	.577**	-.058	.189**		
FUS	.396**	.205**	.446**	.059	.511**	.076	.576**	-.157**	.008	.493**	
FY	.352**	.204**	.283**	.129**	.321**	.247**	.415**	.186**	.334**	.410**	.511**

* $P<0,05$; ** $P<0,01$ N (449) Ö: Özerklik, ÇH: Çevresel hakimiyet, BG: Bireysel gelişim, DOİ: Diğerleri ile olumlu ilişkiler, YA: Yaşam amaçları, ÖK: Öz-kabul, ZYS: Zaman yönetimi stratejileri, BKS: Beceri kazanma stratejileri, Kİ: Kişilerarası ilişkiler, İO: İçsel onaylama stratejileri, FUS: Fiziksel uygunluk stratejileri, FY: Finansal yönetim)

Bireysel gelişim alt boyutu ile zaman yönetimi stratejileri ($r=.653$; $p<0.01$), içsel onaylama stratejileri ($r=.394$; $p<0.01$) ve fiziksel uygunluk stratejileri ($r=.446$; $p<0.01$) alt boyutları arasında, istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönlü, finansal yönetim ($r=.283$; $p<0.01$) alt boyutu arasında, istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü, beceri kazanma stratejileri ($r=-.262$; $p<0.01$) alt boyutu arasında, istatistiksel olarak düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilirken, kişilerarası ilişkiler ($p>0.05$) alt boyutu arasında ise, istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilememiştir (Çizelge 4.9).

Diğerleri ile olumlu ilişkiler alt boyutu ile zaman yönetimi stratejileri ($r=.162$; $p<0.01$), beceri kazanma stratejileri ($r=.293$; $p<0.01$), kişilerarası ilişkiler ($r=.284$; $p<0.01$), içsel onaylama stratejileri ($r=.093$; $p<0.05$) ve finansal yönetim ($r=.129$; $p<0.01$) alt boyutları arasında, istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenirken, diğerleri ile olumlu ilişkiler alt boyutu ile fiziksel uygunluk stratejileri ($p>0.05$) alt boyutu arasında ise, istatistiksel olarak anlamlı ilişki belirlenememiştir (Çizelge 4.9).

Yaşam amaçları alt boyutu ile zaman yönetimi stratejileri ($r=.658$; $p<0.01$), içsel onaylama stratejileri ($r=.459$; $p<0.01$), fiziksel uygunluk stratejileri ($r=.511$; $p<0.01$) ve

finansal yönetim ($r=.321$; $p<0.01$) alt boyutları arasında, istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönlü, yaşam amaçları alt boyutu ile beceri kazanma stratejileri ($r=-.328$; $p<0.01$) alt boyutu arasında, istatistiksel olarak orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilirken, yaşam amaçları alt boyutu ile kişilerarası ilişkiler ($p>0.05$) alt boyutu arasında ise, istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilememiştir (Çizelge 4.9).

Öz-kabül alt boyutu ile beceri kazanma stratejileri ($r=.312$; $p<0.01$) alt boyutu arasında, istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönlü, öz-kabül alt boyutu ile kişilerarası ilişkiler ($r=.298$; $p<0.01$) ve finansal yönetim ($r=.247$; $p<0.01$) alt boyutları arasında, istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü, anlamlı ilişki olduğu belirlenirken, öz-kabül alt boyutu ile zaman yönetimi stratejileri, içsel onaylama stratejileri ve fiziksel uygunluk stratejileri ($p>0.05$) alt boyutları arasında ise, istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı saptanmıştır (Çizelge 4.9).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma öğretmenlerin psikolojik iyi oluş ve serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerini tasvir etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evren ve örneklemini açısından verileri değerlendirildiğinde, araştırma örnekleminin (449) yeterli olduğu ifade edilebilir.

Çizelge 4.2'ye bakıldığında, cinsiyet değişkenine göre öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerine ait alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilemediği görülmektedir (Çizelge 4.2). Bu durum kadın öğretmenlerle, erkek öğretmenlerin psikolojik iyi olma konusunda düşünceleri benzer şeklinde olduğu yorumlanabilir. Güngör ve ark. (2017) tarafından öğrencilere yönelik yapılan psikolojik iyi olma durumuna ilişkin yaptıkları araştırma ile araştırmamız arasında paralellik gösterdiği görülmüştür. Yine; Karaçam ve Pulur (2016) beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yönelik yapmış oldukları araştırmada cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak fark olmadığını bulgulamıştır. Dikmen (2019) da üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini incelediği araştırmada cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında fark olmadığını sonucunu tespit etmiştir.

Çizelge 4.3'e göre, cinsiyet değişkeni ile öğretmenlerin serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerine ait beceri kazanma stratejileri alt boyutunda anlamlı farklılığın varlığına rastlanırken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunamamıştır (Çizelge 4.3). Beceri kazanma stratejileri alt boyutuna ait sıra ortalamalarına ilişkin değerler, kadın öğretmenlerin sıra ortalamasının, erkek öğretmenlerin sıra ortalamasından, daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bir başka ifadeyle kadın öğretmenler, erkek öğretmenlere nazaran yeni beceriler edinme konusunda daha olumlu olduğu, söylenebilir. Serbest zaman engellerine yönelik elde edilen bulgulara göre; Çelik (2011), Altın ve Barsbuğa (2014) tarafından yapılan çalışmayla araştırmamız arasında ters yönlü sonuçlar olduğu görülmektedir. Diğer taraftan Demir ve Demir (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmada belirlenen her bir faktörün etki derecesinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Serbest zaman etkinliklerine katılım engelleyicilerini ölçmek amacıyla yapılan çalışmada kadın katılımcıların tüm alt boyutlarda erkek katılımcılara göre daha yüksek ortalamalara sahip oldukları, çalışmanın genelinde kadın katılımcıların serbest zaman kısıtlayıcılarını daha yüksek oranda engel olarak hissettikleri görülmüştür (Gürbüz vd.,

2010: 363). Jackson (2000) rekreatif etkinliğe katılımı kısıtlayan güçlerin, farklı birey ya da gruplara için değiştiğini sonucunda serbest zaman engellerini etkilediğini ifade etmiştir.

Çizelge 4.4'teki bulgular, medeni durumu değişkeni ile öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerine ait bireysel gelişim alt boyutunda anlamlı farklılık olduğunu, diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir (Çizelge 4.4). Bireysel gelişim alt boyutuna ait sıra ortalamaları incelendiğinde, bekar öğretmenlerin sıra ortalamasının, evli öğretmenlerin sıra ortalamasından, daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle bekar öğretmenler, evli öğretmenlerden daha çok bireysel gelişimlerine önem vermektedir, denilebilir. Bekâr ya da boşanmış bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha düşük bulunmasına karşın psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından özerklik ve bireysel gelişim düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Marks, 1996).

Medeni durumu değişkeni ile öğretmenlerin serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerine ait beceri kazanma stratejileri ve kişilerarası ilişkiler alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunamamıştır. Beceri kazanma stratejileri ve kişilerarası ilişkiler alt boyutlarına ait sıra ortalamalarına göre, bekar öğretmenlerin sıra ortalamasının, evli öğretmenlerin sıra ortalamasından, daha düşük çıktığı görülmektedir (Çizelge 4.5). Evli öğretmenlerin bireysel becerilerini daha iyi kullandığı, bunun yanı sıra daha üst düzey iletişim becerisine sahip oldukları ifade edilebilir. Sedanter kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada evli kadınların tüm alt boyutlarda bekarlardan daha yüksek ortalamalara sahip oldukları ve zaman alt boyutunun ilk sırada yer aldığı, birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis ve zaman alt boyutların arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür (Yaşartürk vd., 2016: 794). Lakot, Gürbüz ve Öncü (2013) tarafından yapılan araştırmada akademisyenlerin rekreasyonel etkinliklere katılımının serbest zaman engellerini belirlemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada; medeni durum açısından bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılığın tespiti için yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda branş değişkenine göre, özerklik, bireysel gelişim, yaşam amaçları alt boyutlarında ve psikolojik iyi oluş toplam puanında, anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır (Çizelge 4.6). Alt boyutlardaki anlamlı farklılığın hangi branşlar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan, Mann Whitney U testlerine göre, anlamlı farklılığın, özerklik, alt boyutu ve diğer branşlarda çalışan öğretmenler ile beden eğitimi ve spor öğretmeni ve görsel sanatlar öğretmeni olarak çalışanlar ($p < 0.008$) arasında, bireysel gelişim

alt boyutunda görsel sanatlar öğretmeni olarak çalışanlar ile beden eğitimi ve spor öğretmeni müzik öğretmeni ve diğer branşlarda çalışan öğretmenler ($p<0.008$) arasında, yaşam amaçları alt boyutunda beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile görsel sanatlar öğretmeni ve diğer branşlarda çalışan öğretmenler ($p<0.008$) arasında ve diğer branşlarda çalışan öğretmenler ile görsel sanatlar öğretmeni ve müzik öğretmeni olarak çalışanlar arasında, psikolojik iyi oluş toplam puanında ise, görsel sanatlar öğretmeni ile beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak ve diğer branşlarda çalışan öğretmenler ($p<0.008$) arasında olduğu belirlenmiştir. Sıra ortalamalarına ilişkin değerler, tüm alt boyutlarda görsel sanatlar öğretmeni olarak çalışanların sıra ortalamasının, beden eğitimi ve spor, müzik ve diğer branşlarda çalışanların sıra ortalamasından, daha yüksek olduğunu göstermektedir (Çizelge 4.6). Görsel sanatlar öğretmeni olarak çalışanların diğer branşlara nazaran, daha rahat inisiyatif aldıkları, kişisel gelişim becerilerinin iyi olduğu, yaşantılarında özgür davranabildikleri ve yaşama karşı daha pozitif oldukları söylenebilir. Gönener ve ark. (2017) tarafından farklı branş öğrencilerine yönelik “Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental (Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi” yapılan çalışmada branşlar arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Kurt (2018) yapmış olduğu araştırmanın sonuçlarına göre öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek seviyelerde olduğu tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin serbest zaman engelleri ile baş etme düzeylerinde anlamlı farklılığın tespiti için yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda branş değişkenine göre, zaman yönetimi stratejileri, beceri kazanma stratejileri, kişilerarası ilişkiler, içsel onaylama stratejileri ve fiziksel uygunluk stratejileri alt boyutlarında, anlamlı farklılığın varlığı tespit edilmiştir (Çizelge 4.7). Alt boyutlardaki anlamlı farklılığın hangi branşlar arasında olduğunu belirlemek için yapılan, Mann Whitney U testlerine göre, anlamlı farklılığın, zaman yönetimi stratejileri, beceri kazanma stratejileri ve fiziksel uygunluk stratejileri alt boyutlarında, beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak çalışanlar ile görsel sanatlar öğretmeni olarak çalışanlar ($p<0.008$) arasında ve diğer branşlarda çalışan öğretmenler ile beden eğitimi ve spor öğretmeni, görsel sanatlar öğretmeni ve müzik öğretmeni olarak çalışanlar ($p<0.008$) arasında, kişilerarası ilişkiler alt boyutunda görsel sanatlar öğretmeni olarak çalışanlar ile diğer branşlarda çalışan öğretmenler ($p<0.008$) arasında, içsel onaylama stratejileri alt boyutunda görsel sanatlar öğretmeni olarak çalışanlar ile beden eğitimi ve spor öğretmeni ve diğer branşlarda çalışan öğretmenler ($p<0.008$) arasında olduğu görülmektedir.

Sadece kişilerarası ilişkiler alt boyutunda diğer branşlarda çalışan öğretmenlerin sıra ortalaması, daha yüksek iken diğer alt boyutlarda görsel sanatlar öğretmeni olarak çalışanların sıra ortalaması daha yüksektir (Çizelge 4.7). Görsel sanatlar öğretmeni olarak çalışanların diğer branşlara nazaran, çeşitli aktivitelere daha fazla zaman ayırdıkları, kişisel becerilerinin daha iyi olduğu, içsel olarak aktivitelere katılma noktasında daha kararlı davranabildikleri ifade edilebilir. Diğer branşlarda çalışan öğretmenlerin ise insan ilişkileri, görsel sanatlar öğretmeni, müzik öğretmeni ve beden eğitimi ve spor öğretmeni olarak çalışanlardan daha iyidir denilebilir.

Spearman korelasyon testi sonuçları, mesleki tecrübe ile psikolojik iyi olma toplam puanı, serbest zaman engelleri ile baş etme toplam puanı, özerklik, çevresel hakimiyet, diğerleri ile olumlu ilişkiler, içsel onaylama stratejileri ve finansal yönetim alt boyutları arasında, düşük düzeyde negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Mesleki tecrübe ile psikolojik iyi olma toplam puanı ($r^2=0.08$), serbest zaman engelleri ile baş etme toplam puanı ($r^2=0.02$), özerklik ($r^2=0.01$), çevresel hakimiyet ($r^2=0.04$), diğerleri ile olumlu ilişkiler ($r^2=0.01$), içsel onaylama stratejileri ($r^2=0.04$) ve finansal yönetim ($r^2=0.02$) alt boyutları arasındaki determinasyon katsayıları, mesleki tecrübeye meydana gelen 1 birimlik artış, ilgili değişkenlerde % 01 ile % 08 arasında önemsiz bir azalışa neden olmaktadır.

Mesleki tecrübe ile bireysel gelişim, yaşam amaçları, zaman yönetimi stratejileri ve fiziksel uygunluk stratejileri alt boyutları arasında, orta düzeyde negatif yönlü, mesleki tecrübe ile beceri kazanma stratejileri alt boyutu arasında ise, düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır, (Çizelge 4.8). Mesleki tecrübe ile bireysel gelişim ($r^2=0.12$), yaşam amaçları ($r^2=0.13$), zaman yönetimi stratejileri ($r^2=0.13$), fiziksel uygunluk stratejileri ($r^2=0.10$) ve beceri kazanma stratejileri ($r^2=0.08$) alt boyutları arasındaki determinasyon katsayıları, mesleki tecrübeye meydana gelen 1 birimlik artış, sadece beceri kazanma stratejileri değişkeninde % 08’lik bir artışa neden olurken, diğer değişkenlerde % 08 ile % 13 arasında bir azalışa sebep olmaktadır.

Psikolojik iyi olma toplam puanı ile serbest zaman engelleri ile baş etme toplam puanı, zaman yönetimi stratejileri, içsel onaylama stratejileri, fiziksel uygunluk stratejileri ve finansal yönetim alt boyutları arasında, orta düzeyde pozitif yönlü, beceri kazanma stratejileri alt boyutu arasında, düşük düzeyde negatif yönlü, kişilerarası ilişkiler alt boyutu arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkinin varlığına rastlanmıştır (Çizelge 4.8). Psikolojik iyi olma toplam puanı ile serbest zaman engelleri ile baş etme toplam puanı

($r^2=0.14$), zaman yönetimi stratejileri ($r^2=0.32$), içsel onaylama stratejileri ($r^2=0.10$), fiziksel uygunluk stratejileri ($r^2=0.17$), finansal yönetim ($r^2=0.10$), beceri kazanma stratejileri ($r^2=0.02$) ve kişilerarası ilişkiler ($r^2=0.02$) alt boyutları arasındaki determinasyon katsayıları, psikolojik iyi olma toplam puanında meydana gelen 1 birimlik artış, sadece beceri kazanma stratejileri değişkeninde % 02'lik bir azalışa neden olurken, diğer değişkenlerde % 02 ile % 32 arasında bir artışa neden olmuştur.

Serbest zaman engelleri ile baş etme toplam puanı ile özerklik, bireysel gelişim ve yaşam amaçları alt boyutları arasında, orta düzeyde pozitif yönlü, çevresel hakimiyet, diğerleri ile olumlu ilişkiler, öz-kabul alt boyutları arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkinin varlığı saptanmıştır (Çizelge 4.8). Serbest zaman engelleri ile baş etme toplam puanı ile özerklik ($r^2=0.09$), bireysel gelişim ($r^2=0.10$), yaşam amaçları ($r^2=0.14$), çevresel hakimiyet ($r^2=0.07$), diğerleri ile olumlu ilişkiler ($r^2=0.06$) ve öz-kabul ($r^2=0.08$) alt boyutları arasındaki determinasyon katsayıları, serbest zaman engelleri ile baş etme toplam puanında meydana gelen 1 birimlik artış, tüm değişkenlerde % 06 ile % 14 arasında bir artışa neden olmuştur.

Özerklik alt boyutu ile zaman yönetimi stratejileri, beceri kazanma stratejileri, kişilerarası ilişkiler ve içsel onaylama stratejileri, alt boyutları arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü, fiziksel uygunluk stratejileri ve finansal yönetim alt boyutları arasında ise, orta düzeyde pozitif yönlü, anlamlı ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Çizelge 4.9). Özerklik alt boyutu ile zaman yönetimi stratejileri ($r^2=0.06$), beceri kazanma stratejileri ($r^2=0.02$), kişilerarası ilişkiler ($r^2=0.02$), içsel onaylama stratejileri ($r^2=0.06$), fiziksel uygunluk stratejileri ($r^2=0.16$) ve finansal yönetim ($r^2=0.12$) alt boyutları arasındaki determinasyon katsayıları, özerklik alt boyutunda meydana gelen 1 birimlik artış, tüm değişkenlerde % 02 ile % 16 arasında bir artışa neden olduğunu göstermektedir.

Çevresel hakimiyet alt boyutu ile zaman yönetimi stratejileri, beceri kazanma stratejileri, kişilerarası ilişkiler ve içsel onaylama stratejileri, fiziksel uygunluk stratejileri ve finansal yönetim alt boyutları arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü, anlamlı ilişkinin varlığı belirlenmiştir (Çizelge 4.9). Çevresel hakimiyet alt boyutu ile zaman yönetimi stratejileri ($r^2=0.08$), beceri kazanma stratejileri ($r^2=0.01$), kişilerarası ilişkiler ($r^2=0.06$), içsel onaylama stratejileri ($r^2=0.02$), fiziksel uygunluk stratejileri ($r^2=0.04$) ve finansal yönetim ($r^2=0.04$) alt boyutları arasındaki determinasyon katsayılarına göre, özerklik alt boyutunda meydana

gelen 1 birimlik artış, tüm değişkenlerde % 01 ile % 08 arasında bir artışa neden olduğu görülmektedir.

Bireysel gelişim alt boyutu ile zaman yönetimi stratejileri, içsel onaylama stratejileri ve fiziksel uygunluk stratejileri alt boyutları arasında, orta düzeyde pozitif yönlü, finansal yönetim alt boyutu arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü, beceri kazanma stratejileri anlamlı alt boyutu arasında ise, düşük düzeyde negatif yönlü ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Çizelge 4.9). Bireysel gelişim alt boyutu ile zaman yönetimi stratejileri ($r^2=0.43$), içsel onaylama stratejileri ($r^2=0.16$), fiziksel uygunluk stratejileri ($r^2=0.20$), finansal yönetim ($r^2=0.08$), beceri kazanma stratejileri ($r^2=0.07$) alt boyutları arasındaki determinasyon katsayıları hesaplandığında, Bireysel gelişim alt boyutunda meydana gelen 1 birimlik artış, tüm değişkenlerde % 08 ile % 43 arasında bir artışa neden olduğu görülürken, beceri kazanma stratejileri % 07'lik bir azalışa neden olduğu görülmektedir.

Diğerleri ile olumlu ilişkiler alt boyutu ile zaman yönetimi stratejileri, beceri kazanma stratejileri, kişilerarası ilişkiler ve içsel onaylama stratejileri, finansal yönetim alt boyutları arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Çizelge 4.9). Diğerleri ile olumlu ilişkiler alt boyutu ile zaman yönetimi stratejileri ($r^2=0.03$), beceri kazanma stratejileri ($r^2=0.09$), kişilerarası ilişkiler ($r^2=0.08$), içsel onaylama stratejileri ($r^2=0.01$) ve finansal yönetim ($r^2=0.02$) alt boyutları arasındaki determinasyon katsayılarına göre, diğerleri ile olumlu ilişkiler alt boyutunda meydana gelen 1 birimlik artış, tüm değişkenlerde % 01 ile % 09 arasında bir artışa neden olmaktadır.

Yaşam amaçları alt boyutu ile zaman yönetimi stratejileri, içsel onaylama stratejileri, fiziksel uygunluk stratejileri ve finansal yönetim alt boyutları arasında, orta düzeyde pozitif yönlü, yaşam amaçları alt boyutu ile beceri kazanma stratejileri alt boyutu arasında ise, orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkinin varlığı saptanmıştır (Çizelge 4.9). Yaşam amaçları alt boyutu ile zaman yönetimi stratejileri ($r^2=0.43$), beceri kazanma stratejileri ($r^2=0.11$), içsel onaylama stratejileri ($r^2=0.21$), fiziksel uygunluk stratejileri ($r^2=0.26$) ve finansal yönetim ($r^2=0.10$) alt boyutları arasındaki determinasyon katsayılarına ilişkin sonuçlar, yaşam amaçları alt boyutunda meydana gelen 1 birimlik artışın, tüm değişkenlerde % 10 ile % 43 arasında bir artışa neden olduğunu gösterirken, beceri kazanma stratejileri alt boyutunda % 11'lik bir azalışa neden olduğunu göstermektedir.

Öz-kabül alt boyutu ile beceri kazanma stratejileri alt boyutu arasında, orta düzeyde pozitif yönlü, kişilerarası ilişkiler ve finansal yönetim alt boyutları arasında, düşük düzeyde

pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (Çizelge 4.9). Öz-kabül alt boyutu alt boyutu ile beceri kazanma stratejileri ($r^2=0.10$), kişilerarası ilişkiler ($r^2=0.09$) ve finansal yönetim ($r^2=0.06$) alt boyutları arasındaki determinasyon katsayıları hesaplandığında, öz-kabül alt boyutunda meydana gelen 1 birimlik artış, tüm değişkenlerde % 06 ile % 10 arasında bir artışa neden olduğu görülmektedir.



6. ÖNERİLER

Yapılan literatür çalışmalara bakıldığında farklı mesleki branşlara yönelik mevcut konular ile ilgili çalışmalar yapılmadığı görülmektedir. Alana katkı sunması açısından farklı branş ve alanda yer alan bireylere yönelik çalışma yapılması uygun olacaktır.

Sedanter veya obez bireylerin sportif açıdan serbest zaman faaliyetleri ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi alana ciddi katkı sunacaktır.

Yeni yapılacak çalışmalarda, demografik değerlere beden kitle indeksinin eklendiği ve faaliyet uygulaması planlanarak uygulamalı çalışmaların yapılması iyi olacaktır.



7. KAYNAKLAR

1. **Acar, K. ve Yılmaz, A. (2021).** Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1), 25-35.
2. **Acar, K., Mor, A., Baynaz, K., Arslanoğlu, E. (2020).** An investigation on anxiety states of students in faculty of sport sciences during COVID-19. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 3 (1) , 66-73.
3. **Akin-Little, K.A. ve Little, S.G. (2004).** A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools*, 41(1), 155-162.
4. **Alexandris, K. ve Carroll, B. (1997).** Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107- 125.
5. **Altın, M. ve Barsbuğa, Y. (2014).** Serbest zaman faaliyetlerine üniversite öğrencilerinin katılımı ile ilgili kısıtlamaların belirlenmesi (Selçuk Üniversitesi örneği). 13. International Sport Sciences Congress (s. 193). Konya: Selçuk Üniversitesi.
6. **Arıcı, F. (2011).** Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
7. **Arslan, S. (2010).** Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi ile Rekreasyon Etkinliklerinin Sunumuna ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği.,Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
8. **Arslan, S. (2011).** Serbest Zaman Kullanımı: Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri Ve Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri . *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 13 (2) , 1-10 .
9. **Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., Baynaz, K., Karakaş, F., İpekoğlu, G. ve Arslanoğlu, E . (2021).** Üniversite öğrencilerinin egzersiz yapma durumuna göre yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (1), 187-198.
10. **Asan, S. Gerek, Z. (2019).** Farklı sosyo-ekonomik koşullara sahip ortaokul öğrencilerinin spora karşı ilgilerine etki eden faktörlerin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 29-41.
11. **Aydoğan, İ. (2019).** Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Okul İklimi Algıları. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Yönetimi Ve Denetimi, Ortak Yüksek Lisans Programı. (İstanbul).
12. **Bay, Ü. S. ve Yılmaz, E. (2020).** Ruhsal Bozukluklarda Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Etkileri ile İlgili Yapılmış Çalışmaların İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 437-447.
13. **Baydar, M. F., Aycan, A., ve Gazanfer, D. (2020).** Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi “Bolu abant izzet baysal üniversitesi örneği”. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 767-781.
14. **Bherer L., Erickson K.I., Liu-Ambrose T., (2013),** A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of aging research*.
15. **Bozgün ve Pekdoğan (2017).** Öğretmen Adaylarının Çocukluk Çağı Örselenmeleri İle Psikolojik İyi Olmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume*, 12 (4), 111-126.
16. **Brem, M. J., Wolford-Clevenger, C., Florimbio, A. R., Elmquist, J., Cannon, C. & Stuart, G. L. (2016).** Dispositional mindfulness moderates the relation between psychological aggression victimization and forgiveness. Conference: 50th Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies At: New York City, NY.
17. **Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003).** The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
18. **Bugay, A. (2010).** Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of selfforgiveness. (Unpublished Doctoral Dissertation). METU University, Ankara.
19. **Bugay, A., Demir, A. ve Delevi. R. (2012).** Assessment of the reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports*, 111(2), 575-584.
20. **Buschert, V., Prochazka, D., Bartl, H., Diemer, J., Malchow, B., Zwanzer, P., ve Brunbauer, A. (2019).** Effects of physical activity on cognitive performance: a controlled clinical study in depressive patients. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 269(5), 555-563.

21. **Caldwell, L., Smith, E. ve Weissenger E. (1992).** "The Relationship of Leisure Activities and Perceived Health of College Students", *Society and Leisure*, 15(2), 545-556.
22. **Carro E., Trejo J.L., Busiguina S., Torres-Aleman I., (2001),** Circulating insulin-like growth factor I mediates the protective effects of physical exercise against brain insults of different etiology and anatomy. *The Journal of Neuroscience*, 21: 5678-5684.
23. **Carroll, B. ve Alexandris, K. (1997).** "Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation", *Journal of Leisure Research*, 29(3), p.p. 279-299.
24. **Crawford, D., Jackson, E. ve Godbey, G. (1991).** A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
25. **Crawford, DW. Godbey, G. (1987).** Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
26. **Csikszentmihalyi, M. (1990).** *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
27. **Cuttillo-Schmitter, T.A., Zisselman, M. ve Woldow, A. (1999).** "Life Satisfaction in Centenarians Residing in Long-term Care", *Annals of Long Term Care*, 7(12), p.p. 437-442.
28. **Cüceloğlu, D. (1997),** İnsan ve davranış. İstanbul: Remzi Kitabevi.
29. **Çağlayan Tunç, A. (2019).** Üniversite öğrencilerinin kişilik yapılarının, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ile ilişkisinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
30. **Çağlayan Tunç, A. (2021).** Investigation of the levels of feeding feelings, emotional eating and perfectionism of university students who do sports and do not do sports. *Progress in Nutrition*, Vol. 23 No. 3.
31. **Çelik, E. (2018).** Modern Toplumda Serbest Zamanın İşlevi Ve Planlanması. *Akademik Hassasiyetler*, 5 (9), 77-92.
32. **Çelik, G. (2011).** Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi (Antalya merkez örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
33. **Çerez M.H., Yerlisu-Lapa T., Tercan-Kaas E. ve Gülşen DBA. (2021).** Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Yönetimi, Serbest Zaman Egzersiz Katılımı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(1), 1-8.
34. **Çetin, A. (2017).** Özel dershanelerden resmi okullara atanan ilköğretim fen bilimleri öğretmenleri üzerine bir durum çalışması (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana
35. **Çetin, A. (2019).** An Analysis of the Relationship between Teachers' Subjective Wellbeing and Their Occupational Resilience. *Sakarya University Journal of Education*, 9 (3), 506-521.
36. **Çolak, T. S. (2014).** Affetme esnekliği kazandırmada Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği. (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
37. **Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y. ve Serdar, E. (2019).** Lise Öğrencilerinde Boş Zaman Yönetimi Ve Gelecek Beklentisi İlişkisi. *Journal Of International Social Research*, 12(66), 1498- 1505.
38. **Davis, D. M. ve Hayes, C. A. (2011).** What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
39. **Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985).** *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
40. **Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008).** Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*. 9, 1-11.
41. **Demir, C. ve Demir, N. (2007).** Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1), 36-48.
42. **Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017).** Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 5(1), 60-77.
43. **Demirel, M. ve Harmandar, D. (2009).** Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838-846.
44. **De-vries N.M., Van Ravensberg C.D., Hobbelen J.S.M., Rikkert M.O., Staal J.B., Nijhuis-Van Der Sanden M.W.G., (2012),** Effects of physical exercise therapy on mobility, physical functioning, physical activity and quality of life in community-dwelling older adults with impaired mobility, physical disability and/or multimorbidity: a meta-analysis, *Ageing research reviews*, 11: 136-149.
45. **Diener E., Lucas RE. ve Oishi S. (2002).** Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*. 2, 63-73.

46. **Diener, E. (1984).** Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
47. **Diener, E. (2000).** Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
48. **Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. ve Griffin, S. (1985).** "The Satisfaction with Life Scale", *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
49. **Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010).** New wellbeing measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
50. **Dietrich, A. (2003).** Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: The transient hypofrontality hypothesis. *Consciousness and Cognition*, 12(2), 231-256.
51. **Dikmen C. (2019).** Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale: Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
52. **Dillard, J.E. ve Bates, D.L. (2011).** "Leisure Motivation Revisited: Why People Recreate", *Managing Leisure*, 16(4), p.p. 253-268.
53. **Dinas, P. C., Koutedakis, Y. ve Flouris, A. D. (2011).** Effects of exercise and physical activity on depression. *Irish journal of medical science*, 180(2), 319-325.
54. **Dursun, M., Yarayan, Y. E., Ari, Ç., Ulun, C. ve Adaş, S. K. (2021).** Covid-19 in Turkey: leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 460-486.
55. **Edwards SD., Ngcobo HSB., Edwards DJ. ve 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.
56. **Er, Y., Koç, M. C., Demirel, M. ve Çuhadar, A. (2019).** The Meaning Of Leisure And Life Satisfaction: The Sample Of University Students. *International Journal of Leisure and Life Satisfaction: The Sample of University Students*, 6(2), 2-3.
57. **Eryılmaz, A. (2013).** Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
58. **Eyre H., & Baune B.T., (2012),** Neuroimmunological effects of physical exercise in depression. *Brain, behavior, and immunity*, 26: 251-266.
59. **Faulkner, G. E. ve Taylor, A. H. (Eds.). (2005).** Exercise, Health and Mental Health: Emerging Relationships. Routledge.
60. **Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M., ve Seligman, M. E. P. (2011).** Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106.
61. **Fox K.R., (1999),** The influence of physical activity on mental well-being, *Public Health Nutrition*: 2: 411- 418.
62. **Freedman, S. & Enright, R. D. (2017).** The use of forgiveness therapy with female survivors of abuse. *J Women's Health Care* 6(3).
63. **Freirel, C., Mar Ferradás, M.D., Valle, A., José C. ve Vallejo, G. (2016).** ORIGINAL RESEARCH article. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.01554/full>
64. **Gable, S.L. and Haidt, J. (2005).** What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
65. **Göçen, A. (2019).** Öğretmenlerin Yaşam Anlamı, Psikolojik Sermaye ve Cinsiyetinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8 (1), 135-153.
66. **Gönener, A. , Öztürk, A. & Yılmaz, O. (2017).** Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental(Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi . *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1),44-55.
67. **Guszkowska, M. (2004).** Effects of exercise on anxiety, depression and mood. *Psychiatria polska*, 38(4), 611-620.
68. **Güler, C., Harmandar Demirel, D., Çakır, V.O. Ve Budak, D. (2020).** Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejileri: Üniversite Öğrencileri Örneği. *Turkish Studies-Social Sciences*. 15 (4), 1919-1930.
69. **Gültekin, B. K. (2010).** Ruhsal bozuklukların önlenmesi: Kavramsal çerçeve ve sınıflandırma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 583-594.
70. **Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö. ve Yıldırım, İ. (2014).** Ortaöğretim kurumlarında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları. *International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue* 1, 814-825.

71. **Güner, B. (2015).** Kadınların spor ve serbest zaman etkinliklerine katılım sorunlarının değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 22-29.
72. **Güngörmüş, H. A., Yenel, F. ve Gürbüz, B. (2014).** Examination of recreational motives of individuals: Demographic differences Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 373-386.
73. **Gürbüz, B., Yenel, İ.F., Akgül M.B., ve Karaküçük, S. (2010).** 'Measuring Constraints to Leisure Activities Demographic Differences'. *Ovidius University Annals, Series Physical and Sport/ Science, movement and Health*, 10(2): 363.
74. **Gürkan, R. K., Koçak, F. ve Başar, A. (2021).** Engelli Sporcularda Psikolojik İyi Oluş ve Serbest Zaman Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS* , 7 (2) , 73-83 .
75. **Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014).** Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar. T. Doğan (Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
76. **Hong, S.M. ve Giannakopoulos, E. (1994).** "The Relationship of Satisfaction with Life to Personality Characteristics", *Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied*, 128(5), 547-558.
77. **Hung H. ve Lee CW. (2013).** Relationship between ethnic backgrounds, family socioeconomic status, leisure participation, and psychological well- being. *Perceptual and Motor Skills: Exercise and Sport*. 117(2), 367-375.
78. **Hunt-Shanks, T., Blanchard, C. ve Reid, R.D. (2009).** Genderdifferences in cardiac patients: A longitudinal investigationof exercise, autonomic anxiety, negative affect and depression. *Psychology, HealthandMedicine*, 14(3),375-385.
79. **Jackson, E. (2000).** Will research on leisure constraints stil be relevant in the twenty-first century? *Journal of Leisure Research*, 32(1), 62-68.
80. **Johns, K. N., Allen, E.S. ve Gordon, K. C. (2015).** The relationship between mindfulness and forgiveness of infidelity. *Mindfulness* 6(6), 1462-1471.
81. **Kabat-Zinn, J. (2003).** Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-153.
82. **Karaca A.A. ve Yerlisu Lapa T. (2016).** Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3293-3304.
83. **Karaca, A.A. (2015).** Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma Ve Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı.
84. **Karaçam A. ve Pulur A. (2016).** Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algısı, Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş Ve Fiziksel Saygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1- 23.
85. **Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J. ve Kappen, G. (2015).** Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49.
86. **Keyes. C. L., Smotkin, D., & Ryff, D. A. (2002).** Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
87. **Kim, B., Heo, J., Chun, S. & Lee, Y. (2011).** Construction and initial validation of the leisure facilitator scale. *Leisure/Loisir*, 35(4), 395-401.
88. **Kim, J., Chun, S., Heo, J., Lee, S., & Han, A. (2016).** Contribution of leisure-time physical activity on psychological benefits among elderly immigrants. *Applied Research in Quality of Life*, 11(2), 461-470.
89. **Knols R., Aaronson N.K., Uebelhart D., Fransen J., Aufdemkampe G., (2005),** Physical exercise in cancer patients during and after medical treatment: a systematic review of randomized and controlled clinical trials. *Journal of clinical oncology*, 23: 3830-3842.
90. **Knöchel C., Oertel-Knöchel V., O'dwyer L., Prvulovic D., Alves G., Kollmann B., Hampel H., (2012),** Cognitive and behavioural effects of physical exercise in psychiatric patients. *Progress in neurobiology*, 96: 46-68.
91. **Köse, E. ve Yerlisu Lapa, T. (2018).** "Serbest Zaman Engelleri İle Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Arasındaki İlişki: Kanonik Korelasyon Analizi", *Researcher*. 6 (3), 43-56.
92. **Köylü, D. ve Gündüz, Y. (2019).** Öğretmenlerin Karar Alma Sürecine Katılım Düzeylerinin Örgütsel Bağlılık ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8 (15) , 279-299.
93. **Kurt, N. (2018).** Öğretmenlerin psikolojik sermaye algıları ile psikolojik iyi oluşları ve iş doyumları arasındaki ilişki. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

94. **Küçüktopuzlu, F., Gözek, K. ve Uğurlu A. (2003);** “Boş Zaman Rekreasyon İlişkisi ve Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirmeye yönelik Bir Araştırma”, I.Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı, (21-22 Mayıs 2003), 33-45, Ankara.
95. **Lakot, K., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2013).** Bireyler rekreatif etkinliklere neden katılmazlar (Akademisyenler örneği). Ö. Tütüncü ve N. Kozak (Ed.), II. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi içinde (s. 351-358). Aydın: Dokuz Eylül Üniversitesi.
96. **Lebiecka, Z., Lopuszko, A., Rudkowski, K., & Dańczura, E. (2019).** Effects of physical activity on treatment of schizophrenia. *Archives of Psychiatry & Psychotherapy*, 21(1).
97. **Lee, E. Y., Yi, K. J., Walker, G. J. ve Spence, J. C. (2017).** Preferred leisure type, value orientations, and psychological well-being among East Asian youth. *Leisure Sciences*, 39(4), 355-375.
98. **Linley, A. (2009).** Positive psychology. In S. Lopez (Ed.). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
99. **Liu, Y., Yan, T., Chu, J. M. T., Chen, Y., Dunnett, S., Ho, Y. S., ... & Chang, R. C. C. (2019).** The beneficial effects of physical exercise in the brain and related pathophysiological mechanisms in neurodegenerative diseases. *Laboratory Investigation*, 1.
100. **Lloyd K., Little DE. (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.
101. **Mangerud, W. L., Bjerkeset, O., Lydersen, S., & Indredavik, M. S. (2014).** Physical activity in adolescents with psychiatric disorders and in the general population. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 8(1), 2.
102. **Manić, M., Zelenović, M., Stamenković, A., Čaprić, I., Božić, D. (2021).** Barriers to physical activity in adolescents: A systematic review. *Turk J Kinesiol*, 7(1), 22-30.
103. **Marks, N. F. (1996).** Flying solo at midlife: Gender, marital status, and psychological wellbeing. *Journal of Marriage and the Family*, 917-932.
104. **Motl R.W., Mcauley E., Wynn D., Sandroff B., Suh Y., (2013),** Physical activity, self-efficacy, and healthrelated quality of life in persons with multiple sclerosis: analysis of associations between individual-level changes over one year. *Quality of Life Research*, 22: 253-261.
105. **Murphy, H. (2003).** “Exploring Leisure and Psychological Health and Wellbeing: Some Problematic Issues in the Case of Northern Ireland”, *Leisure Studies*, 22(1), 37–50.
106. **Myers, D.G. and Diener, E. (1995).** Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
107. **Okur, S. ve Totan, T. (2019).** Psikolojik İyi Oluşu Değerlendiren Bradburn Duygulanım Dengesi Ölçeğinin Türkçede İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (2), 1-12.
108. **Öcal, K. (2012).** Ölçek geliştirme: Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (SZFAK). *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 50-60.
109. **Öztürk, Z. ve Dündar, H. (2003).** “Örgütsel Motivasyon ve Kamu Çalışanlarını Motive Eden Faktörler”, *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(2), 57-67.
110. **Park, N., Peterson, C. ve Seligman, M. E. (2004).** Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
111. **Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Brière, N.M. ve Blais, M.R. (1995).** “Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS)”, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17 (1), 35-53.
112. **Peterson, C. (2000).** The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55.
113. **Profiles of Psychological Well-being and Coping Strategies among University Students**
114. **Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., Curtis, J. ve Ward, P. B. (2014).** Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of clinical psychiatry*, 75(9), 964- 974.
115. **Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001).** On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol.* 52, 141–66.
116. **Ryff, C.D. ve Singer, B.H. (2006).** Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.
117. **Salmon P., (2001),** Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical psychology review*, 21: 33-61.
118. **Sarol, H. ve Çimen, Z. (2017).** Why people participate leisure time physical activity: a Turkish perspective. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1). 63-72.
119. **Seligman, M. E. P. (2011).** *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.

120. **Seligman, M. E. P. (2018).** PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
121. **Seligman, M. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000).** Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
122. **Seligman, M.E.P. (2002).** Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Ed.). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
123. **Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000).** Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
124. **Seligman, M.E.P., Rashid, T. ve Parks, A.C. (2006).** Positive psychotherapy. *American Psychology*, 61, 774-788.
125. **Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D. (2006).** Exercise for mental health. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 8(2), 106.
126. **Sin, N.L. and Lyubomirsky, S. (2009).** Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
127. **Songün, Y, Katkat, ve Budak, D. (2015).** Türkiye'deki ulusal spor federasyonlarının doping kontrol uygulamalarının değerlendirilmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 93-102.
128. **Sylvia-Bobiak, S ve Caldwell, L.L. (2006).** Factors related to physically active leisure among college students. *Leisure Sciences*, 28(1), 73-89.
129. **Şener, A. (2009).** "Yaşlılık, Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Faaliyetleri", *Çağın Polisi Dergisi*, 93, <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/yasamdoyumu.pdf>.
130. **Tagay, Ö. ve Demir, K. (2016).** Öğretmen adayları için Mesleki Dayanıklılık İnancı Ölçeğinin geliştirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 1603-1620.
131. **Tatlıhoğlu, K. ve Deniz M. E. (2011).** Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 19-41.
132. **Telef, B.B., Uzman E. ve Ergün E. (2013).** Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307.
133. **Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., & Billings, L. S. (2005).** Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 2(73), 313-360.
134. **Topbaşoğlu, T. (2016).** Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü. *Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli*.
135. **Torkildsen, G. (2005).** *Leisure and recreation management*. Psychology Press. 5. Baskı. London: Routledge.
136. **Turan M. (2021).** Kâr amacı gütmeyen kuruluşlarda görevli spor yöneticilerinin örgütsel sinizm algılarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 36-48.
137. **Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (2014).** Tc. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. 2. Basım. Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
138. **Üstün, Ü. D., Ekinci, N. E., Suner, A. ve Aydemir, B. (2020).** An Examination of the workplace and out of workplace leisure behaviors of academic staff. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4SI), 195-202.
139. **Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Brière, N.M., Senécal, C. B. ve Vallières, E.F. (1992).** "The Academic Motivation Scale: A Measure of Intrinsic, Extrinsic, and Amotivation in Education", *Educational and Psychological Measurement*, 52, p.p. 1003-1017.
140. **WEB-1:** <https://www.betulacar.com.tr/post/%C3%B6z-kabul> Erişim Tarihi: 03.12.2021.
141. **WEB-2.** http://www.spssanaliz.com/SPSS_Guvenirlilik_Analizi.html#:~:text=G%C3%BCvenirlilik%2C%20testin%20%C3%B6l%C3%A7me%20istedi%C4%9Fi%20%C3%B6zelli%C4%9Fi,ba%C4%9Fl%C4%B1%20oldu%C4%9Funu%20yorumlamak%20amac%C4%B1yla%20kullan%C4%B1l%C4%B1r. 15.04.2022.
142. **WEB-3.** <https://psikolig.com/spss-ile-istatistiksel-olarak-normallik-analizi-nasil-yapilir/> 15.04.2022.
143. **Webb, J. R., Phillips, T. D., Bumgarner, D. & Conway-Williams, E. (2013).** Forgiveness, mindfulness, and health. *Mindfulness*, 4(3), 235-245.
144. **White, D. (2008).** A structural model of leisure constraints negotiation in outdoor recreation. *Leisure Sciences*, 30(4), 342-359.

145. **WHO (2001).** Mental health: strengthening mental health promotion, 2001; Fact Sheet No. 220 Geneva, Switzerland, 2001. Updated August 2014: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/> Son Erişim Tarihi: 26.01.2022.
146. **WHO. (2015).** Mental health: facing the challenges, building solutions. Report from the WHO European Ministerial Conference. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.
147. **Yaşartürk, F., Uzun, M., İmamoğlu, O. ve Yamaner, F. (2016).** ‘Sedanter Kadınların Rekreatif Etkinliklere Katılımlarının Önündeki Engellerin İncelenmesi’ www.dergipark.ulakbim.gov.tr/download/article-file/285717. (erişim tarihi: 27.05.2017).
148. **Yerlisu, L. T. , Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012).** Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği) . Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 10 (2) , 53-59 .
149. **Yiğit, İ. (2018).** Üniversite Topluluklarında Rekreatif Faaliyetlere Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Malatya.
150. **Zschucke, E., Gaudlitz, K., ve Ströhle, A. (2013).** Exercise and physical activity in mental disorders: clinical and experimental evidence. Journal of Preventive Medicine and Public Health, 46(Suppl 1), S12.
151. **Zümbül, S., (2019).** Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Roller. Ege Eğitim Dergisi, 20 (1), 20-36.

EKLER

EK-1 ONAY

Üzerinde doküman numarası bulunmayan dokümanlar kontrolsüz dokümandır.			
			
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI			
TOPLANTI TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR NO	SAYFA NO
02.09.2020	09	10	2/2
Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 02.09.2020 tarihinde Başkan Prof. Dr. Seval YAVUZ başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır. KARAR-10: Dr. Öğr. Üyesi Mahmut GÜLLE koordinatörlüğünde Gülşilan KIRMITÇİ tarafından gerçekleştirilecek "Öğretmenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin ve Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejisinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması için hazırlanan ölçek Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi kapsamında değerlendirilmiş olup ölçek kullanım izni ile Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğünden izin alınmak suretiyle uygulanmasının uygun olduğun oybirliği ile karar verildi.			
İMZA Prof. Dr. Seval YAVUZ Başkan			
İMZA Prof. Dr. Mehmet ÖZBİRECİKLİ Bşk. Yrd.	İMZA Prof. Dr. Jale ÖZTÜRK ÜYE	İMZA Prof. Dr. Hatice PAMİR ÜYE	
İMZA Prof. Dr. Melis MİNİSKER ÜYE	İMZA Prof. Dr. Murat TEK ÜYE	İMZA Prof. Dr. Nizam ÖNEN ÜYE	
Doküman No:902-01-FR 006 İlk Yayın: 11.12.2015 Rev. Tarihi: Rev. No: 00 Sayfa 1 / 1			

EK-2 ANKET SORULARI

Demografik Özellikler

1. **Cinsiyetiniz:** Kadın () Erkek ()
2. **Medeni durumunuz:** Bekar () Evli ()
3. **Branşınız:** Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni () Görsel Sanatlar Öğretmeni ()
Müzik Öğretmeni () Diğer Branşlar ()
4. **Mesleki Tecrübe:**.....

Psikolojik İyi Olma Ölçeği

Sayın katılımcı, bu bölümde yer alan ifadeleri tutum ve davranışlarınızı genel olarak göz önünde bulundurarak değerlendiriniz. İfadeleri değerlendirirken, olması gereken durumu değil, algıladığınız / hissettiğiniz durumu dikkate almanız gerekmektedir. Aşağıdaki ifadelerden kendinize en yakın hissettiğiniz seçeneği işaretleyiniz.	Kesinlikle	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
2. Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6	7
4. Çoğu insan, beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6	7
5. İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik hiçbir şey düşünmem.	1	2	3	4	5	6	7
6. Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6	7
8. Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla enerjimi tüketir.	1	2	3	4	5	6	7
9. Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
11. Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
12. Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7

13 Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5	6	7
14. Çevremdeki insanlara ve topluma pek uyum sağlayamam.	1	2	3	4	5	6	7
15. Bir birey olarak yıllardır kendimi gerçekten çok fazla geliştirmediğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16. Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Günlük aktivitelerim çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.	1	2	3	4	5	6	7
18. Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benim elde ettiklerimden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
19. Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimim var.	1	2	3	4	5	6	7
20. Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluğumu yerine getirmede gayet iyiyim.	1	2	3	4	5	6	7
21. Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
22. Ailem ve arkadaşarımla sohbet etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
23. Yaşamdan ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.	1	2	3	4	5	6	7
24. Kişiliğimin birçok yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5	6	7
25. Genel kaniya ters düşse bile görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6	7
26. Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28. İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6	7
29. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
31. Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi söylemek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
32. Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorluk yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
33. Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.	1	2	3	4	5	6	7
34. Diğer insanlarla çok sayıda samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.	1	2	3	4	5	6	7
35. Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6	7

36. Kendime yönelik tutumlarım, muhtemelen diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6	7
37. Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri değil kendi düşüncelerimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5	6	7
38. Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.	1	2	3	4	5	6	7
39. Yaşamımda büyük gelişimler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6	7
40. Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6	7
41. Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
42. Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştırdığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7

Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejileri Ölçeği

Sayın katılımcı, bu bölümde yer alan ifadeleri tutum ve davranışlarınızı genel olarak göz önünde bulundurarak değerlendiriniz. İfadeleri değerlendirirken, olması gereken durumu değil, algıladığınız / hissettiğiniz durumu dikkate almanız gerekmektedir. Aşağıdaki ifadelerden kendinize en yakın hissettiğiniz seçeneği işaretleyiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Etkinlik süremi kısa tutarım .	1	2	3	4	5
2. Daha erken kalkarım veya daha geç yatarım.	1	2	3	4	5
3. İş, okul ve aileye ayırdığım süreyi kısa tutarım.	1	2	3	4	5
4. Diğer serbest zaman etkinliklerinin süresini kısa tutarım.	1	2	3	4	5
5. Normalde katılmayı planladığım zamanı değiştirirdim.	1	2	3	4	5
6. Tesislerin çok kalabalık olmadığı zamanlarda katılmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
7. Kampüs kaynaklarını kullanarak hangi etkinliklerin sunulduğunu öğrenirim.	1	2	3	4	5
8. Yeni beceriler/etkinlikler öğrenmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Eğer beceri sahibi değilsem gururumu bir yana bırakarak, elimden gelenin en iyisini yaparım.	1	2	3	4	5

10. Eğer beceri sahibi değilsem, etkinliği yapabilmek için yardım isterim.	1	2	3	4	5
11. Pratik (Tekrar) yaparım böylece etkinlikte daha iyi olurum.	1	2	3	4	5
12. Etkinliklere kendi cinsiyetimden kişilerle katılırım.	1	2	3	4	5
13. Etkinliklere birlikte katılacak kişiler bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
14. Beni götürecek birini bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15. Arkadaşlarımı benimle birlikte katılma konusunda cesaretlendiririm.	1	2	3	4	5
16. Etkinlik seçimimi arkadaşlarımdan yapmak istediklerine göre ayarlarım.	1	2	3	4	5
17-. İyi olduğum etkinliklere katılırım.	1	2	3	4	5
18. Özellikle rekabetçi (yarışmaya dayalı) olmayan etkinliklere katılırım.	1	2	3	4	5
19. Başkalarıyla çatışmaktan kaçınabildiğim etkinlikleri seçmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
20.Doğru beslenmeye çalışırım, böylece katılmak içimden gelir	1	2	3	4	5
21. Daha fazla uyumaya çalışırım, böylece katılmak içimden gelir.	1	2	3	4	5
22. Fiziksel uygunluğumu geliştirmeye çalışırım, böylece katılabilirim.	1	2	3	4	5
23. Bütçemi ayarlamaya çalışarak etkinliklere katılabilirim.	1	2	3	4	5
24. Sahip olduğum malzemeler/kıyafetlerimde uyarlamalar yaparım.	1	2	3	4	5
25. İşim olduğu için katılmama yardımcı olacak paraya sahip olurum.	1	2	3	4	5
26. Diğer kişilerden malzeme/kıyafet ödünç alarak katılabilirim	1	2	3	4	5
27. Daha düşük maliyetli etkinliklere katılırım.	1	2	3	4	5

EK-3 İZİNLER



T.C.
HATAY VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-32889839-605.01-47182263
Konu : Gülşilan KİRMİTÇİ'nin
Araştırma İzin Onayı

05.04.2022

VALİLİK MAKAMINA

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Gülşilan KİRMİTÇİ, "**Öğretmenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin ve Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejisinin İncelenmesi**" konulu tez çalışmasını yapmayı talep etmektedir.

Söz konusu çalışmanın "Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21.01.2020 tarihli ve 81576613-10.06.02-E.1563890 ve 2020/2 nolu Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine" uygun olduğundan, ilgilinin araştırmanın Müdürlüğümüzün izni ile denetimi ilçe milli eğitim müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre, **elde edilen verilerin kamuoyu ile paylaşılmadan önce Müdürlüğümüzün ilgili birimine iletilmesi, "yayınlanmasında sakınca yoktur" yazısını alması** ve onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ve uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan veri toplama araçlarının kullanılması koşuluyla; İlimize bağlı resmi tüm okullarda görev yapan öğretmenlere yönelik anket uygulama çalışması yapmasına, olurlarınıza arz ederim.

Fahrettin ÖVER
İl Milli Eğitim Şube Müdürü

OLUR

Mesut ÇERKO
Vali a.
İl Milli Eğitim Müdür V.

REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA

Adres : Ürgen Paşa Mahallesi Şehit İsmail Yıldırım Sokak Hatay İl Milli
Eğitim Müdürlüğü Sitesi No: 2/1 31010 Antakya/Hatay

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: Gönay AKAR

ÖZGEÇMİŞ

Gülşilan Kiritçi, 2007 yılında Batman Lisesi’den, 2013 yılında Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü’nden mezun oldu. 2015 yılından itibaren Milli Eğitim Bakanlığı’nda Beden Eğitimi ve Spor öğretmeni olarak çalışmaktadır.

