T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

REKREASYONEL FAALİYETLERE KATILAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Sergen YILDIZ

Danışman

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Sergen YILDIZ

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Rekreasyonel Faaliyetlere Katılan Bireylerin Psikolojik Esneklik ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 10.01.2024

SAYFA SAYISI : 74

TEZ DANIŞMANI : Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

DİZİN TERİMLERİ : Rekreasyonel faaliyetler, Psikolojik esneklik, Özgüven, Spor

TÜRKÇE ÖZET : Bu çalışmanın amacı, rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik esneklik ve özgüven düzeylerinin birey üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır. Diğer bir amacı ise yaş, cinsiyet, medeni durum, haftada kaç gün rekreasyonel faaliyete katılırsınız ve yeteri kadar boş zamanınız var mı gibi değişkenler açısından incelenmektir.

DAĞITIM LİSTESİ :
1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Sergen YILDIZ

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

REKREASYONEL FAALİYETLERE KATILAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Sergen YILDIZ

Danışman

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İstanbul – 2024

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin/projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Sergen YILDIZ

…/…./2024

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Sergen YILDIZ' ın; " Rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik esneklik ve özgüven düzeylerinin incelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan _____

Doç. Dr. Nurullah Emir EKİNCİ

İmza

Üye _____

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

(Danışman)

İmza

Üye _____

Doç. Dr. Taner ATASOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

10.01.2024

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik esneklik ve özgüven düzeylerinin birey üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır. Diğer bir amacı ise yaş, cinsiyet, medeni durum, haftada kaç gün rekreasyonel faaliyete katılırsınız ve yeteri kadar boş zamanınız var mı gibi değişkenler açısından incelemektir. Çalışmamızda, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, İstanbul'da ikamet eden 18 yaşından büyük rekreasyonel faaliyetlere katılım sağlayan 201'i kadın, 105'i erkek olmak üzere 306 kişi oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında, veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Özgüven Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler çevrimiçi ortama taşınarak, rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin soruları, dijital ortamda yanıtlamaları sağlanmıştır.

Bu araştırmada, tüm istatistiksel analizler SPSS 27 yazılımı kullanılarak yürütülmüştür. Güvenilirlik değerlendirmesinde, ölçeklerin Cronbach alfa katsayıları üzerinden değerlendirilmiş ve bu katsayıların 0.70'in üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada parametrik istatistiksel testler uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki korelasyon düzeyi ve yönü, Pearson Korelasyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Ölçeklerin demografik değişkenlere göre karşılaştırılması Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA testleri ile gerçekleştirilmiştir.

Sonuç olarak; Psikolojik esnekliğe göre; cinsiyet, yaş, medeni durum, haftada kaç gün rekreasyonel faaliyetlere katılıyorsun ve yeteri kadar boş vaktiniz olup olmama değişkenlerine göre anlamlı farklılığa rastlanmadığı ortaya çıkmıştır. Psikolojik esnekliğin alt boyutları olan kabul ve bilişsel ayrışma sürecinde; cinsiyet değişkeni ile arasında anlamlı ilişki olduğu ve değer ve değer doğrultusunda davranış sürecinde; haftada kaç gün rekreasyonel faaliyete katılıyorsun değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Özgüvene göre ise; cinsiyet, medeni durum, yeteri kadar boş vakti olup olmadığı ve haftada kaç gün rekreasyonel faaliyetlere katılıyorsun değişkenleri arasında anlamlı farklılık rastlanmazken, yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyonel faaliyetler, Psikolojik esneklik, Özgüven, Spor

SUMMARY

The aim of this study is to investigate the effect of psychological flexibility and self-confidence levels of individuals participating in recreational activities on the individual. Another purpose is to examine it in terms of variables such as age, gender, marital status, how many days a week you participate in recreational activities and whether you have enough free time. In our study, the relational screening model, one of the quantitative research methods, was used. The population of the research consists of 306 people, 201 women and 105 men, who reside in Istanbul and participate in recreational activities over the age of 18. Within the scope of the research, Personal Information Form, Psychological Flexibility Scale and Self-Confidence Scale were used as data collection tools. The scales were moved to the online environment, allowing individuals participating in recreational activities to answer the questions digitally.

In this study, all statistical analyzes were conducted using SPSS 27 software. In the reliability evaluation, the Cronbach alpha coefficients of the scales were evaluated and these coefficients were found to be above 0.70. Parametric statistical tests were applied in this research. The level and direction of correlation between the scales were examined using Pearson Correlation analysis. Comparison of the scales according to demographic variables was carried out using Independent Groups t-test and ANOVA tests.

In conclusion; According to psychological flexibility; It was revealed that there were no significant differences according to the variables of age, gender, marital status, whether you have enough free time, and how many days a week you participate in recreational activities. In the process of acceptance and cognitive dissociation, which are the sub-dimensions of psychological flexibility; There is a significant relationship between the gender variable and the process of behavior in line with values and values; It was determined that there was a significant difference between the variable "How many days a week do you participate in recreational activities?" According to self-confidence; While there was no significant difference between the variables of gender, marital status, whether you have enough free time and how many days a week you participate in recreational activities, a significant difference was found according to the age variable.

Keywords: Recreational activities, Psychological flexibility, Self-confidence, Sports

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
KISALTMALAR ..... **v**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vi**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **vii**
ÖNSÖZ ..... **viii**
GİRİŞ **1**

BİRİCİ BÖLÜM
GENEL BİLGİLER

1.1. Rekreasyon Kavramı 6
1.1.1. Rekreasyon Faaliyetlerinin Özellikleri 6
1.1.2. Rekreasyon Faaliyetlerinin Faydaları. 8
1.1.2.1. Fizyolojik Faydaları 8
1.1.2.2. Psikolojik Faydaları 8
1.1.3. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması 9
1.1.4. Rekreasyona Katılımın Önündeki Engeller 10
1.1.5. Rekreasyon ve Spor İlişkisi 11
1.2. Zaman Kavramı 11
1.3. Psikolojik Esneklik Kavramı 14
1.3.1. Psikolojik Esnekliğin Boyutları 15
1.3.1.1. Kabul 16
1.3.1.2. Bilişsel Ayrışma 17
1.3.1.3. An'da Olmak 17
1.3.1.4. Bağlamsal Benlik 18
1.3.1.5. Değer 18
1.3.1.6. Kararlı Eylemler 18
1.3.2. Psikolojik Katılık 19
1.3.2.1. Bilişsel Birleşme 19
1.3.2.2. Yaşantısal Kaçınma 20
1.3.2.3. An İle Esnek Temasın Kaybolması 20
1.3.2.4. Kavramsal Benlik 20
1.3.2.5. Kaçma, Kaçınma, Dürtüsellik 20
1.3.2.6. Değerden Uzaklaşma 20
1.3.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi 21
1.4. Özgüven Kavramı 22
1.4.1. Özgüven İle İlgili Kavramlar 23
1.4.2. Özgüveni Etkileyen Unsurlar 24

1.4.2.1. Ebeveyn Tutumları 24
1.4.2.2. Akademik Başarı 24
1.4.2.3. Kendini Değerlendirme ve Çevre Etkisi 24
1.4.2.4. Zeka 24
1.4.2.5. Fiziksel Görünüm 25
1.4.2.6. Sorumluluk 25
1.4.3. İç Özgüven 25
1.4.4. Dış Özgüven 26

İKİNCİ BÖLÜM
MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli 27
2.2. Evren ve Örneklem 27
2.3. Verilerin Toplanması 28
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu 29
2.3.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği 29
2.3.3. Özgüven Ölçeği 29
2.4. Verilerin Analizi 31

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

3.1. Araştırma Bulguları 32

SONUÇ VE ÖNERİLER 40
KAYNAKÇA 47
EKLER 53
ÖZGEÇMİŞ 58

KISALTMALAR

KKT	**:**	Kabul ve Kararlılık Terapisi
BDT	**:**	Bilişsel Davranışçı Terapisi
S	**:**	Sayfa
VB	**:**	Ve Benzeri
AKT	**:**	Aktaran
ACT	**:**	Acceptance and Commitment Therapy

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri 28

Tablo 2.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği, Özgüven Ölçeğinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının ve Cronbach Alpha Değerlerinin İncelenmesi.....30

Tablo 3.1. Ölçeklerin Tanımlayıcı Değerleri 32

Tablo 3.2. Cinsiyete Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması..... 33

Tablo 3.3. Yaşa Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması..... .34

Tablo 3.4. Medeni Duruma Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması..... 35

Tablo 3.5. Haftada Katıldığı Rekreasyonel Faaliyet Gün Sayısına Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması..... 36

Tablo 3.6. Yeteri Kadar Boş Zaman Olup Olmama Durumuna Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması..... 37

Tablo 3.7. Ölçekler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi 38

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Serbest Zaman (Free Time) ve Boş Zaman (Leisure) İlişkisi..... 13
Şekil 1.2. Boş Zaman ve Rekreasyon İlişkisi 14
Şekil 1.3. Hexaflex Psikolojik Esneklik Modeli / KKT Müdahale Modeli 16
Şekil 1.4. ACT'in Psikopatoloji Modeli ……...……..21

ÖNSÖZ

Yüksek Lisans eğitimim süresince, bilgi ve birikimleri ile yol gösterici olan ve Yüksek lisans tez konumun belirlenmesi ve hazırlanması sürecinde desteklerini benden esirgemeyen ve tüm sabrıyla sorularımı cevaplayan danışmanım Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ'a sonsuz şükranlarımı sunarım.

Hayatıma girdiği günden beri bana sonsuz güvenen ve inanan, sevgisi ve saygısı ile değerli hissettiren, başladığım her yolda ve karşılaştığım her zorlukta elinden gelenin her zaman en fazlasını yapan hayat arkadaşım İlke EREN'e bütün hayatım boyunca yanımda olacağını bildiğimden dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Beni tüm zorlu şartlar altında yetiştiren ve sevgisiyle büyüten kıymetli annem Gülten YILDIZ'a ve babam Muhsin YILDIZ'a, hayattaki tüm süreçlerde destekçim olan ikiz kardeşim Serkan YILDIZ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez süresince, katılımcılara ulaşabilme aşamasında bana yardımcı olan Deniz TAŞKIN'a, Burhan EREN'e, Yeliz GÜLTEKİN'e, Emrah GÜLTEKİN'e, Olcay SEVER'e, Buse SEVER'e ve son olarak çalıştığım Gaziosmanpaşa Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı'ndaki çalışma arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Sergen YILDIZ

GİRİŞ

Rekreasyon; boş zamanlarda zevk almak, eğlenmek, tatmin olmak için gönüllü bir şekilde, hiçbir maddi gelir beklemeden yapılan aktivitelerdir. Diğer tabiriyle, zorunlu olmadan ve özgürce içinde bulunulan aktivite bütünüdür. Dünya genelinde rekreasyonel faaliyetlere katılma sebepleri insanlar arasında benzer özellikler gösterebilir. Bunlar arasında; aktiviteden zevk alma, psikolojik ve fizyolojik iyi olma ve sosyalleşme gibi unsurlar vardır (Özesen, 2007). 20. yüzyılın ortalarından günümüze kadar, gelişen teknoloji ve değişen dünya ile birlikte artan iş yükü, çalışma saatlerinin fazlalığı insanları hareketsiz ve stresli bir yaşama itmiştir. Toplumlar bunu engellemek için bireyleri boş zamanlarında spora ve rekreasyonel faaliyetlere yönlerdirmektedir. Bu sayede, bireyler zamanları etkili ve verimli geçirmektedir. Rekreatif aktiviteler birçok etkinliği içermektedir. Bunların arasında sinemaya gitme, müzik dinleme, fotoğraf çekme, kitap okuma, televizyon izleme, toplantılara katılma, el sanatları, spor yapma, balık tutma, tırmanış gibi birçok aktivite vardır (Kul vd, 2015).

Spor; toplumlararası birleşmeyi, paylaşmayı, kültürleri öğrenmeyi ve eğitmeyi sağlayan önemli bir araçtır. Toplumlar, spor vasıtasıyla daha geniş kitleye hitap etmekte ve sağlıklı bireyler yetiştirmektedir. Bununla birlikte, spor ve rekreasyon ayrılmaz bir bütündür. Çünkü, rekreatif etkinliklerin içinde en önemli yere sahip olan alan, spordur. Ayrıca, spor; bireylerin rekreasyonel faaliyetlerine katılmasında hareket imkanı sağlarken, rekreasyonel faaliyetlerde toplumsal ve bireysel sportif başarılar elde etmesine olanak sağlar (Koç, 2020).

Zaman; başının ve sonunun bilinmediği ve soyut bir kavram olan zamanın, tasarruf edilmesi, ödünç alınması bir bedel karşılığında sahip olunması, aynı durumları bir daha yaşantılamaya imkan sağlaması, geri getirmesi mümkün olmamak ile birlikte; olayların birbirini takip ederek yaşandığını tanımlayan bir kavram olduğu bilinmektedir (Erdoğan, 2022). Boş zaman, kişinin kendine özel vakit ayırmasından oluşan zaman kavramıdır. Bireyler boş zamanlarında kendilerini motive eden, istikrarlı davranışlar sergilemelerine imkan sunan ve fiziksel aktivelere katılma olanağı veren zaman kavramı olarak tanımlanır. Tamamen seçim özgürlüğü bireye tanınan boş zamanlarda, birey vaktini istediği şekilde şekillendirebilir (Konrat, 2022). Serbest

zaman kavramı ise, bireylerin zorunlu işleri dışında kalan, çalışmadığı, farklı işlerle uğraşmadığı, zorunlulukları, sorumlulukları ve temel ihtiyaçları dışında kalan zamanda gönüllü ve istekli bir şekilde zamanını verimli kullandığı dönemdir (Ayhan, 2022).

Psikolojik esneklik kavramı son zamanlarda daha fazla ilgi görmektedir. Bu yaklaşımın temel prensibi bilişsel ve davranışsal ekolleri birleştirerek, tedavi sürecini yürütmektir. Psikolojik esneklik modelinde, birey yaşadığı sıkıntılı ve stresli problemler karşısında onlardan kaçmak yerine bu durumlarla yüzleşip, kişinin farkına varmasına olanak sağlar. Diğer önemli amacı ise bireyin yaşamında olumlu duyguları sürdürme, kendi değerlerinin farkına varması ve kendisiyle örtüşmeyen davranış hallerinde psikolojik esnekliğini geliştirmektir (Usta, 2023). Psikolojik esneklik, ACT'nin temel amacına giden yolda çalınması gereken kapıları bir çatı altında toplayan ve bu yönüyle de adeta bir çatı kavram olduğu da söylenebilecek bir kavramdır. Hayes ve diğerleri (2004) psikolojik esnekliği; an ile temas etme, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma, değerler ve kararlı eylem olarak altı alt alanda ele almakta ve ortaya koydukları bu yapıyı "esnek altıgen modeli" olarak da anmaktadırlar (akt. Bostancı, 2023).

Psikolojik katılık, bağlamsal davranış bilimleri içerisinde yer alır. Psikolojik esnekliğin tam zıttını ifade eden psikolojik katılık modelinde, duygu ve düşünceler birleşim halindedir. Yetersiz davranış modeli, yaşanan an'a odaklanmama, bilerek bağlamsal değerlere dikkat etmemeden oluşmaktadır. Psikolojik katılık, kabul ve kararlılık terapisinin psikopatoloji süreci olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik katılık altı boyuttan oluşmaktadır. Bunlar sırasıyla; bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, an ile esnek temasın kaybolması, kavamsal benlik, kaçma, kaçınma ve dürtüsellik, değerlerden uzaklaşmadır (Güleç, 2023).

Özgüven; kişinin kendine inanması, kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olması ve kendi benliğini farklı durumlarda tanıması olarak tanımlanabilir. Özgüven kavramı, kişiliğin oluşumunda da önemli role sahiptir. İnsanların yaşamında duygu, düşünce ve davranışları yönlendirir, ayrıca pozitif değer katar (Akkaya, 2022). Diğer bir ifadeyle, özgüven kişinin davranışını belirler, kişinin kendisi ve çevresine pozitif bakmasını sağlar, kendi değerlerinin farkında olmasına yardımcı olur ve benliğini bilinçli bir şekilde tanımasını sağlar (Gökkaya & Biçer, 2017).

Araştırmanın Amacı

Bu tezin amacı, rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik esneklik ve özgüven düzeylerinin birey üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır. Diğer bir amacı ise yaş, cinsiyet, medeni durum, haftada kaç gün rekreasyonel faaliyete katılırsınız ve yeteri kadar boş zamanınız var mı gibi değişkenler açısından incelemektir.

Araştırmanın Önemi

Yapılan bu çalışmayla, spor ve psikoloji alanlarının aynı paydada buluşarak literatüre daha kapsamlı bilgiler eklenmiştir. Özellikle, rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik esneklik ve özgüven düzeyiyle, kaliteli yaşamın arttırılması ve potansiyeli araştırıp, toplumsal anlamda bireyleri daha bilinçli ve mental anlamda iyi olmaya sevk etmek adına önem arz etmektedir. Bu bilgiler ışığında, literatüre yenilikçi, güncel ve nesnel bilgiler aktarılması hedeflenmiştir.

Araştırmanın Problemi

Günümüzde, insanların yaşam koşturması, kendine vakit ayırmaması ve hızlı aksiyonlar alması bireyleri, farkında olmadan psikolojik olarak olumsuz etkilemektedir. Özellikle, stresli ve kaygılı durumlarda baş etme stratejisi noktasında eksik kaldığı ve duygu boşalımı yaşayamaması bireyin kişilik olarak daha katı, dışarıya kapalı olmasına neden olmaktadır. Bu yüzden, insanların özgüven düzeylerinde zayıflık ve psikolojik sağlamlığı eksik kalmaktadır. Bu çalışmada rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin yaşam kalitesinde meydana gelen değişimlerin, psikolojik esneklik ve özgüven kavramlarına etkisi araştırılmıştır. Bu doğrultuda, rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerin, psikolojik esneklik ve öz-güven düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır? sorusu problem cümlesini oluşturmaktadır. Bu temel soru kapsamında aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

Araştırmanın Alt Problemleri

- Rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin, psikolojik esneklik puanları ile özgüven puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Rekreasyonel faaliyelere katılan bireylerin, psikolojik esneklik ile özgüven düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre, istatiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

- Rekreasyonel faaliyelere katılan bireylerin, psikolojik esneklik ile özgüven düzeyleri arasında yaş değişkenine göre, istatiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Rekreasyonel faaliyelere katılan bireylerin, psikolojik esneklik ile özgüven düzeyleri arasında medeni durum değişkenine göre, istatiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Rekreasyonel faaliyelere katılan bireylerin, psikolojik esneklik ile özgüven düzeyleri arasında haftalık rekreasyonel faaliyetlere katılma sıklığına göre, istatiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Rekreasyonel faaliyelere katılan bireylerin, psikolojik esneklik ile özgüven düzeyleri arasında yeteri kadar boş zaman süresine göre, istatiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

1. Hipotez. Rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik esneklik puanları ile özgüven puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2. Hipotez. Rekreasyonel faaliyelere katılan bireylerin, psikolojik esneklik ile özgüven düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre, istatiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

3. Hipotez. Rekreasyonel faaliyelere katılan bireylerin, psikolojik esneklik ile özgüven düzeyleri arasında yaş değişkenine göre, istatiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

4. Hipotez. Rekreasyonel faaliyelere katılan bireylerin, psikolojik esneklik ile özgüven düzeyleri arasında medeni durum değişkenine göre, istatiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

5. Hipotez. Rekreasyonel faaliyelere katılan bireylerin, psikolojik esneklik ile özgüven düzeyleri arasında haftalık rekreasyonel faaliyetlere katılma sıklığına göre, istatiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

6. Hipotez. Rekreasyonel faaliyelere katılan bireylerin, psikolojik esneklik ile özgüven düzeyleri arasında yeteri kadar boş zaman süresine göre, istatiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmadaki katılımcıların oluşturduğu örneklemin, evreni temsil edebilecek yeterlilikte olduğu varsayılmaktır.
- Veri toplama araçların geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktır.
- Rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin, anket ve ölçeklere vermiş oldukları cevapların kendileri açısından yansız, geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmaya katılan örneklem gurubu, İstanbul'da rekreasyonel faaliyetlere katılan 18 yaşından büyük bireylerle sınırlı tutulmuştur.
- Araştırma, kullanılan ölçeğin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırma, rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylere uygulanan anket ve ölçeklerdeki sorulara verdiği cevapların doğruluğuyla sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon; boş zamanlarda zevk almak, eğlenmek, tatmin olmak için gönüllü bir şekilde, hiçbir maddi gelir beklemeden yapılan aktivitelerdir. Diğer tabiriyle, zorunlu olmadan ve özgürce içinde bulunulan aktivite bütünüdür. Dünya genelinde rekreasyonel faaliyetlere katılma sebepleri insanlar arasında benzer özellikler gösterebilir. Bunlar arasında; aktiviteden zevk alma, psikolojik ve fizyolojik iyi olma ve sosyalleşme gibi unsurlar vardır (Özesen, 2007).

Rekreasyon kavramı dar çerçevede düşünülmemelidir ve birçok farklı şekilde tanımlanabilir. Latincede rekreasyon kavramı; yenilenme, yeniden yapılanma anlamına gelmektedir. Ek olarak, rekreasyon kelimesi fiziksel ve psikolojik olarak boş zamanlarda aktif ve pasif etkinlik gerçekleştirme olayıdır. Rekreasyon; doğaya zarar vermeden, kişinin yaşam kalitesini arttırmaya yönelik, isteyerek ve gönüllü olarak özgürce yapılan etkinlikleri kapsayan multidisipliner bir çalışma alanıdır. Rekreasyon sayesinde birey kendisini yenilemeye fırsat bulur ve kaliteli vakit geçirmesine olanak sağlar (Tek, 2018).

Recreation kelimesi, İngilizce'de “yaratmak, inşa etmek” anlamına gelen ve “create” sözcüğü kullanılarak fiilin önüne eklenerek; yine "Rekreasyon (rekreasyon)" kelimesinin birleştirilmesiyle oluşan "re" önekinin bulunması, diğer faktörlerin yaptığı yıpranmış ve yorulmuş bireylerin yeniden canlanması anlamını taşır (akt. Kul vd., 2015).

1.1.1. Rekreasyonun Amaçları ve Özellikleri

20. yüzyılın ortalarından günümüze kadar, gelişen teknoloji ve değişen dünya ile birlikte artan iş yükü, çalışma saatlerinin fazlalığı insanları hareketsiz ve stresli bir yaşama itmiştir. Toplumlar bunu engellemek için bireyleri boş zamanlarında spora ve rekreasyonel faaliyetlere yönlerdirmektedir. Bu sayede, bireyler zamanları etkili ve verimli geçirmektedir. Rekreatif aktiviteler birçok etkinliği içermektedir. Bunların arasında sinemeya gitme, müzik dinleme, fotoğraf çekme, kitap okuma, televizyon

izleme, toplantılara katılma, el sanatları, spor yapma, balık tutma, tırmanış gibi birçok aktivite vardır. Kadın veya erkek hiçbir yaş sınırı olmadan bireysel veya grup şeklinde, her birey aktif veya pasif olarak bunlara katılabilir. Bireyler, rekreasyon sayesinde gizli güçlerin ortaya çıkarılması ve geliştirilmesi, aynı zamanda yaratıcılığın geliştirilip arttırılması ve bedensel ve psikolojik sağlıklarını koruma fırsatı bulmaktadır (Kul vd., 2015).

Günümüzde, insanların sürekli çalışarak monoton bir hayat sürdürdüğü gözlemlenmektedir. Dolayısıyla, iş temposu, kendine zaman ayıramama ve ev sorumlulukları insanlar üzerinde stres ve gerilim yaratmaktadır. İnsanlar hem ruhsal hem fiziksel olarak zorluklarla karşılaşmaktadır. Bunun için, kişilerin kendine serbest zaman oluşturarak, kendilerine iyi gelen rekreasyonel faaliyetlere katılması onlar için iyi fırsat olur. Çünkü, rekreasyonel faaliyetler sayesinde birey; zihinsel ve fiziksel sağlıklarını optimal seviyede koruyabilir. Rekreasyonun amaçları arasında; bireyin başarılı olmasına destek verir, kendisini ispatlamasına olanak tanır, toplum ilişkilerine, sosyalleşmesine katkı sağlar ve yeni fırsatlarla karşılaşmasına olanak sağlar. Ek olarak, araştırmacılar rekreasyonun bazı özelliklerini araştırmışlardır. Bunlar arasında aşağıdaki maddeler yer alır (Mohammad, 2023).

- Rekreasyon; mutluluk, zevk ve tatmin verir. Birey psikolojik olarak iyi hisseder.
- Rekreasyon; gönüllü bir şekilde serbest zamanın içinde yer alan boş zamanda gerçekleşir.
- Rekreasyon, yaşanılan toplumun değerlerine ve ahlakına uygun hareket edilerek yapılır.
- Rekreasyon, maddi ve ticari bir amaç için yapılmaz.
- Rekreasyonun belli kuralları ve amacı vardır, birey katılacağı rekreasyonel faaliyet hakkında detaylı bilgiye sahip olmalıdır.
- Rekreasyon; zorunlu olmadan, tamamen keyfi ve devam zorunluluğu olmadan yapılan etkinliklerdir (Mohammad, 2023).
- Rekreasyon, birçok aktiviteyi içerir.
- Rekreasyon, insana rahatlık verir.
- Rekreasyon, evrensel olarak uygulanabilir.
- Rekreasyon; yer, zaman ve kişi bakımından sınırlamalara tabi değildir.

- Rekreasyonel faaliyetler, etkinliğe katılan bireylere kişisel ve sosyal özellik kazandırmaktadır.
- Rekreasyon, kişilerin kendilerini ifade etmelerine olanak sağlamalı ve aynı zamanda yaratıcı olmalarını sağlayacak etkinlikleri içermelidir (Litwiller vd,, 2017).

1.1.2. Rekreasyonel Faaliyetlerin Yararları

Rekreasyonel faaliyetlerin yararlarını inceleyen araştırmacılar birçok bulguya rastlamıştır. Hareketli yaşam tarzını benimseyen bireylerin ruhsal ve fiziksel olarak daha sağlıklı olduğu gözlemlenmiştir. Bunun tersine, genellikle hareketsiz yaşam tarzına sahip olan bireylerde aşırı kilolu olma olasılıklarının daha yüksek olduğu ve hipertansiyon gibi kronik rahatsızlıkların gelişmesi açısından genel nüfusa göre daha fazla risk altında oldukları saptanmıştır. Fiziksel aktivite; ruhsal anlamda tanı alan bireylerin (depresyon, stres) pozitif yönde gelişmesine katkı sağlamak ve tedavi sürecini hızlandırmaktadır. Toplumsal anlamda bireyi, diğer insanlarla birleştirmeyi, sosyalleşmesini ve topluma kazandırmayı hedeflemektedir (Litwiller vd,, 2017).

Rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin yaşamdan keyif alması ve yaşam standartının arttığı araştırmalarda desteklenmiştir. Bireyler, fiziksel anlamda haz almasının yanı sıra pikolojik olarakta doyuma ulaşmaktadır. Aşağıda rekreasyonun bazı önemli faydalarından bahsedilmiştir (Slater & Meade, 2004).

1.1.2.1. Fizyolojik Yararları

Rekreasyonel faaliyetlerde fiziksel aktiviteye katılan bireylerin, rekreasyonel faaliyetlere vakit ayırmayan bireylerden daha sağlıklı ve dirençli olduğu yapılan araştırmalarda gözlemlenmiştir. Aerobik güç ve diğer endekslerdeki objektif kazanımlar sürekli fiziksel aktivitenin sonucudur. Birey, sporun içinde bulunduğu için yaralanma sonucunda daha kolay iyileşmesi mümkün olmaktadır. Ek olarak, solunum ve idrar yolu rahatsızlaklarını olumlu yönde etkilemektedir. Rekreasyon etkinliklerinde rol alan bireylerde, hipertansiyon görülme riski diğer insanlara göre daha düşüktür (Slater & Meade, 2004).

1.1.2.2. Psikolojik Yararları

Rekreasyonel faaliyetlerde fiziksel aktiviteyi tercih eden bireyin stres faktörü ile baş etme kapasitesi oldukça yüksektir. Çünkü, birey psikolojik olarak olumsuzluklar karşısında sakin, çözüm odaklı ve pratik yaklaşmaktadır. Birey, bu tarz etkinlikler

sayesinde eğlenceli ve neşeli vakit geçirmektedir. Bu durum günlük yaşamlarını pozitif yönde etkilemektedir. Araştırmacılar, rekreasyon katılımcılarının öz-yeterlilikleri yükselttiği, sosyal entegrasyonu kolaylaştırdığı, kondisyonunu güçlendirdiğini ve yeteneklerini sergilediğini gözlemlemiştir. İster spor ister rekreasyon olsun, aktivite yapmak bireyler için hem fiziksel hem de psikolojik sağlığına faydalı gibi görünse de, aktiviteleri tanımlarken veya zorunlu kılarken dikkatli olunmalıdır. Spor; yaş aralıkları ve engellilik türlerindeki bireyler için faydalıdır, ancak; güvenlik hususlarına dikkat edilmelidir. Sağlık profesyonelleri kendi toplumlarında bu tür faaliyetleri sormaya ve teşvik etmeye alışmalıdır (Slater & Meade, 2004).

1.1.3. Rekreasyonel Faaliyetlerin Sınıflandırılması

Rekreasyonel aktiviteler türüne göre sınıflandırılmaktadır. Bu rekreasyonel etkinlikler arasında birçok sebepten dolayı çeşitlilik vardır. Fiziksel aktivite içinde; egzersizler, jimnastik, yürüyüş ve bisiklet sürmek yer alır. Zihinsel ve entelektüel aktivite içinde; satranç, kitap okuma, resim yapma gibi etkinlikler yer alır. Sanat ve zanaat faaliyetleri arasında; marangozluk, bahçe işleri vardır. Doğa faaliyetleri arasında; gezme, dağ tırmanışı gibi etkinlikler yer alır. Kültürel ve sosyal aktiviteler arasında; dini kutlamalar, toplumsal sportif etkinlikler (güreş), televizyon programları yer almaktadır. Rekreatif etkinliklerin detaylı sınıflanmasına aşağıda bahsedilmiştir (Gulam, 2016).

Rekreasyon kavramı bireysel, toplumsal ve gelenek-göreneklerden dolayı farklı sınıflandırmaya ayrılmıştır. Bu sınıflandırma iki grup içinde incelenmiştir. Bunlardan birincisi evde yapılan rekreatif aktivitelerden oluşan; televizyon seyretmek, kitap okumak ve müzik-radyo izlemektir. Ev dışında yapılan aktiviteler arasında ise hobiler, yeme- içme ve park bahçe gezmek vardır. Ayrıca, rekreasyon faaliyetleri mekânsal olarakta açık alan ve kapalı alan olarak ikiye ayrılmaktadır. Açık alan rekreatif faaliyetleri, doğa içinde yürüyüş yapmak, bisiklet sürmek, dağ tırmanışları, denizde yüzme, arkadaşlarla birlikte basketbol, futbol oynamak gibi, kısacası açık alanda yapılan sportif faaliyetleri içermektedir. Kapalı alan rekreatif etkinlikleri ise buz pateni, yoga- fıtness, masa tenisi, dans kulüpleri, toplantı-sempozyum katılımı gibi kapalı alanda gerçekleşen etkinliklerden oluşmaktadır. Diğer sınıflandırma biçimi ise bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılım şekliyle ilgilidir. Bireyler, rekreasyonel

faaliyetlerin içinde bulunarak aktif katılım gerçekleştirebilir. Diğer katılım modeli ise, bireylerin dışardan izleyici olarak keyif aldığı, boş zamanlarını değerlendirdiği pasif katılımdır. Son olarak, rekreasyonel faaliyetler kırsal ve kentsel olarak sınıflandırılmaktadır. Kentsel rekreatif etkinlikler, gelişmiş şehirlerde ve kalabalık nüfusun hakim olduğu alanlarda yaygındır. Ulaşımın kolaylığı ve rekreatif etkinliklerinin çeşitliliği sayesinde, birey boş zamanlarını değerlendirmektedir. Kent yaşamında, birey müzeleri ziyaret edebilir, eğlence merkezlerini gezebilmektedir. Kırsal kesimde rekreatif etkinliklere katılım ise daha çok merkezden uzakta manzara içeren doğada gezme, piknik yapma, balık tutma gibi etkinliklerden oluşur (Dalkılıç & Burak, 2017).

1.1.4. Rekreasyona Katılımın Önündeki Engeller

Crawford ve Godbey (1987)'in geliştirdikleri ve engelleri üç ana bölüme ayıran modele göre; bireylerin boş zamanlarında rekreasyon enkinliklerine katılımı üç alanda incelemektedir. Bunlardan birincisi olan bireysel faktörler; bireyin beceri düzeyini farketmesi, aktiviteye karşı bakışaçısı ve aktivitenin uygunluğudur. İkinci olarak bireylerarası faktörler ise; rekreatif etkinliğe katılmak için arkadaş bulmak, maddi gelir ve zaman gibi değişkenler olarak ifade edilirken, son olarak yapısal faktörlere baktığımızda; fiziki ulaşım, tesislerin yeterliliği ve kalitesi gibi önemli engeller olarak sınıflandırılır (Yılmaz, 2017).

İnsanların rekreasyonel faaliyetlere katılmasının önünde bulunan engellerin en başında geleni bireysel engellerdir. Bireysel engellerin oluşmasının en temelinde kişilik yatmaktadır. Birey yaşadığı toplumun ahlaki değerlerine, gelenek-göreneklerine ve kültürel değerlerine göre boş zamanlarını geçirmektedir. Kültürün oluşturduğu fırsatlar ve değerler bireyin serbest zamanını verimli veya verimsiz geçirmesine olanak sağlar (Çavdar, 2019).

Aile, sosyal çevrenin oluşmasının en önemli belirleyicisidir. Birey yetiştiği ailede, aile fertlerinin sunduğu imkanlar vasıtasıyla karakterini oluşturmaktadır. Rekreatif etkinliklere katılan, sosyalleşen, finansal desteğe sahip ve donanımlı ailede büyüyen çocuklar farklı aktivitelere katılmaya meyilli olduğu gözlemlenmiştir. Bunın dışında, rekreasyonel faaliyetlere katılamamanın en önemli nedeni ulaşım sorunu olduğu saptanmıştır. Rekreasyonel etkinlik alanlarına güvenli ulaşım sağlanmalı, gerekli haberleşme, enerji ve ekipmanlar yerleştirilmelidir. Özellikle; engelli bireyler,

yaşlılar ve çocuklar için ortam oluşturulmalıdır. Ulaşım sadece yoldan kaynaklı değil buna ek olarak asansör, tabela, taşıt gibi önemli araçlar katılımcılar için sağlanmalıdır (Çavdar, 2019).

Bireyin kendine yeteri kadar zaman ayıramaması, boş zamanlarını verimli kullanamaması rekreasyonel faaliyetlere katılmasına engel olmaktadır. Yapılan araştırmalara göre, bireylerin maddi yetersizlikleri ve iktisadi sorunlar yüzünden rekreasyonel faaliyetlere katılamadıkları gözlemlenmiştir. Rekreasyonel faaliyetlere katılabilmek için toplumların bu alanlara yatırım yapması gerekir. Tesis kalitesinin düşük olması ve tesis miktarının az olması rekreasyonel faaliyetlere engel olmaktadır. Ek olarak, kentleşmeyle birlikte rekreatif alanların eksikliği ve kalabalık nüfus, faaliyetlere katılımın önündeki engellerdendir (Yılmaz, 2017).

1.1.5. Rekreasyon ve Spor İlişkisi

Spor; toplumlararası birleşmeyi, paylaşmayı, kültürleri öğrenmeyi ve eğitmeyi sağlayan önemli bir araçtır. Toplumlar, spor vasıtasıyla daha geniş kitleye hitap etmekte ve sağlıklı bireyler yetiştirmektedir. Bununla birlikte, spor ve rekreasyon ayrılmaz bir bütündür. Çünkü, rekreatif etkinliklerin içinde en önemli yere sahip olan alan, spordur. Birey, aktif ve pasif olarak sporun içinde bulunabilirler. Spor, bireylerin rekreasyonel faaliyetlerine katılmasında hareket imkanları sağlarken, rekreasyonel faaliyetlerde toplumsal ve bireysel sportif başarılar elde etmesine olanak sağlar. İnsanlar, hareketsiz rekreayonel faaliyetlerin yerine daha çok hareketli sporun içinde olan alanları tercih etmektedir. Çünkü, teknolojinin gelişmesiyle insanlar daha az hareketli yaşamı benimsemiştir. Fakat, rekreasyonel faaliyetler sayesinde birey, gerek fiziksel aktive içeren gerek spor içeren alanları tercih etmektedir (Koç, 2020).

Spor, toplum içinde giderek önemli bir yer almıştır. Boş zamanların artmasıyla birlikte de rekreasyon, sporun içinde yerini almıştır. İnsanların fiziksel aktiviteye katılım sağlaması sporla birlikte rekreasyonun da gelişimine imkan sağlamıştır. İnsanlar boş zamanlarında yaşam boyu spora teşvik edilerek, sağlıklı ve hareketli bir yaşam sürdürmektedir (Kul vd., 2015).

1.2. Zaman Kavramı

Zaman; başının ve sonunun bilinmediği ve soyut bir kavram olan zamanın, tasarruf edilmesi, ödünç alınması bir bedel karşılığında sahip olunması, aynı durumları

bir daha yaşantılamaya imkan sağlaması, geri getirmesi mümkün olmamak ile birlikte; olayların birbirini takip ederek yaşandığını tanımlayan bir kavram olduğu bilinmektedir (Erdoğan, 2022).

Başka bir tanımda ise, zaman; saklanamayan, elde tutulamayan, tekrarı olmayan ve bölümlere ayrılabilen döngüsel kavramdır. Zaman, üç farklı açıdan incelenmektedir; fiziksel zaman, biyolojik zaman ve psikolojik zaman. Bütün bu zaman dilimlerinde bireyin başarılı ve topluma faydalı olabilmesi için zamanını verimli bir şekilde kullanması gerekmektedir. Zamanı iyi kullanan bireyler dinlenme, eğlenme, üretme ve toplum yaşamına adapte olurken dengeyi korur ve kişisel gereksinimlerini yerine getirir (Gürsoy, 2021).

Boş zaman, birçok şekilde tanımlanmıştır. Bazı tanımlara göre boş zaman; bireylerin fiziksel, psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçları dışında kalan; yeme-içme, uyku harici, ev işi sorumlulukları ve çalışma hayatından arta kalan, tamamen özgürce bireysel veya gruplar halinde gayet ahlaki ve toplumsal değerlere dikkat ederek, maddi sorumluluk gerektirmeyen aynı zamanda serbestçe eğlenilebilen, dinlenilen, yeni fikirler ve yetenekler geliştirmeye olanak sağlayan ve fiziksel aktivite yaparak sağlıklı yaşama fırsat veren bir zaman dilimi olarak tanımlanır (Bozdal, 2019).

Boş zaman, kişinin kendine özel vakit ayırmasından oluşan zaman kavramıdır. Birey, boş zamanlarında kendilerini motive eden, istikrarlı davranışlar sergilemelerine imkan sunan ve fiziksel aktivelere katılma olanağı veren zaman kavramı olarak tanımlanır. Seçim özgürlüğü bireye tanınan boş zamanlarda, birey vaktini istediği şekilde şekillendirebilir (Konrat, 2022).

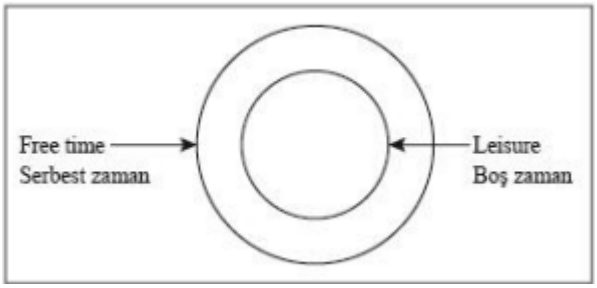
Boş zaman, kişinin işten ve diğer gerekli günlük faaliyetlerden sonra kendi insiyatifine kalan zaman, olarak tanımlanabilir. İnsanlar boş zamanlarını dinlenme, sosyal etkileşim, boş zaman katılımı ve kendini gerçekleştirme fırsatı olarak görebilir. Buna ek olarak, birçok araştırma gösteriyor ki, boş zaman etkinliklerinin insanların psikolojik ve fiziksel sağlığına, öznel ve aile refahına getirdiği birçok faydası vardır (Chatzitheochari & Arber, 2012).

Boş zaman, günlük hayat için önemli bir kavramdır. İnsanların iş ve ev sorumluluklarından geri kalan vakitleri olarak tanımlanır ve bu sürede bireyler kendilerini yeniler ve rahatlar. Boş zaman, aile ve arkadaş ilişkilerini iyileştirme ve geliştirme de önemli rol oynamaktadır (Mattingly & Blanchi, 2003).

Başka tanımlarda ise; boş zaman, insanların hiçbir yükümlülüğü olmadığı ve ne yapacaklarına tek başlarına karar verebildikleri dönemleri ifade etmektedir. Bazı insanlar boş zamanlarını iyi kullanamaz ve plan yapmadan verimsiz geçirmektedir. Bu yüzden, boş zamanlarında insanlar can sıkıntısı yaşar ve aktivite yapmak yerine evde televizyon ve bilgisayar ile vakit geçirmektedir. Ek olarak, boş zaman; stresin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini ortadan kaldırdığı için insanların stresle başa çıkmalarına ve sağlıklarını korumalarına veya iyileştirmelerine yardımcı olma açısından önemlidir. Bu aşamada, boş zamanı etkili ve sağlıklı kullanmak gerekir (Wang vd., 2011).

Serbest zaman, gönüllülük esasına dayanarak yapılan fiziksel veya fiziksel olmayan, kişisel gelişime destek olan alternatifler arasından serbestçe seçilen aktiviteler bütünüdür. Birey, kişisel gelişiminin yanısıra serbest zamanda topluma fayda sağlar ve farklı rahatlama teknikleri ile onarıcı ve yapıcı zamandan faydalanır (Parlakyıldız, 2017).

Serbest zaman kavramı, bireylerin zorunlu işleri dışında kalan, çalışmadığı, farklı işlerle uğraşmadığı, zorunlulukları, sorumlulukları ve temel ihtiyaçları dışında kalan zamanda gönüllü ve istekli bir şekilde zamanını verimli kullandığı dönemdir. Özellikle, teknolojinin gelişmesiyle birlikte serbest zamana ihtiyaç artmıştır. Bu sebeple farklı serbest zaman aktiviteleri ortaya çıkmıştır. Bütün bunları ortak amacı, bireyi psikolojik ve fiziksel olarak topluma adapte etmektir (Ayhan, 2022).

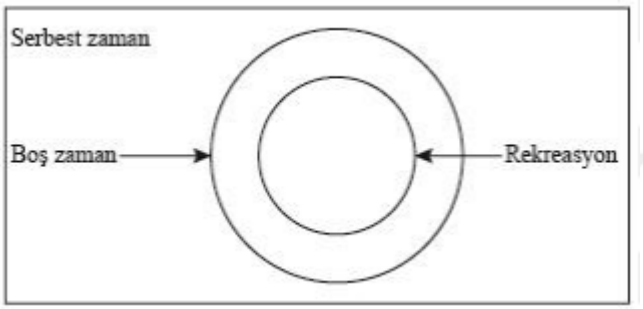


Şekil 1.1. Serbest Zaman (Free Time) ve Boş Zaman (Leisure) İlişkisi.

Kaynak: (Mieczkowski, Z. (1990). World Trends in Tourism and Recration. Peter Long Publishing, Inc. New York, 11, akt. Gürsoy, 2021).

Bilimsel araştırmalarda serbest zaman ve boş zaman kavramlarından sıkça bahsedilmekte ve karıştırılmaktadır. Serbest zaman ve boş zaman kavramlarının

arasında farklılıklar mevcuttur. Boş zamanın ingilizce karşılığı leisure iken, serbest zamanın ingilizce karşılığı free-time'dır. Her birey serbest zamana sahip olabilir, fakat herhangi birey boş zamana sahip olmaz. Boş zaman; insanların çalışma dışında kalan zaman iken, serbest zaman; insanların çalışma harici kalan zamanda özgürce vakit geçirdiği süreçtir. İnsanlar çalışma kaygısı olmadan kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda keyif alarak boş zaman faaliyetlerini gerçekleştirir. Serbest zaman ise içinde fizyolojik ihtiyaçları(yemek yeme, uyku) ve boş zamanı barındıran zaman dilimidir. Birey, rekreasyonel faaliyetlerine boş zamanda katılır (Gürsoy, 2021).



Şekil 1.2. Boş Zaman ve Rekreasyon İlişkisi.

Kaynak: (Mieczkowski, Z. (1990). World Trends in Tourism and Recration. Peter Long Publishing, Inc. New York, 17, akt. Gürsoy, 2021).

1.3. Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik kavramı, son zamanlarda daha fazla ilgi görmektedir. Bu yaklaşımın temel prensibi bilişsel ve davranışsal ekolleri birleştirerek, tedavi sürecini yürütmektir. Psikolojik esneklik modelinde, birey yaşadığı sıkıntılı ve stresli problemler karşısında onlardan kaçmak yerine bu durumlarla yüzleşip, kişinin farkına varmasına olanak sağlar. Diğer önemli amacı ise, bireyin yaşamında olumlu duyguları sürdürme, kendi değerlerinin farkına varması ve kendisiyle örtüşmeyen davranış hallerinde psikolojik esneklikliğini geliştirmektir (Usta, 2023).

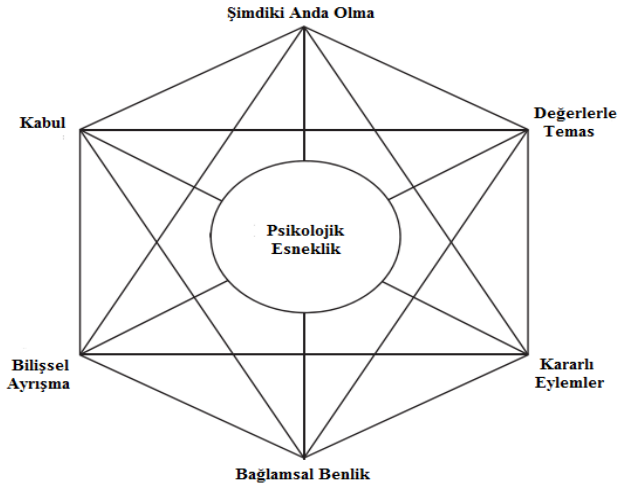
Psikolojik esneklik modeli, bireyin şu anda yaşadığı, temas halinde olduğu değerleri ve ilkelerine yönelik yaşam tarzı sürdürmesi açısından davranışlarını değiştirme veya sürdürme yeteneği kazanması olarak adlandırılır. Ek olarak, psikolojik esneklik; içinde bulunduğu şu anda temas halinde olarak, istenen ve istenmeyen duygu, düşünce ve hissiyatlarının farkına vardığı, benimsediği ve değerlerine göre davranış modeli geliştirmesidir (Çakır, 2023).

Psikolojik esneklik, bireylerin içsel ve dışsal hayatında açık ve katı olmadan esnek bir şekilde iletişim kurduğu ve değerleriyle orantılı yaşam sürdüğü bir kavramı temsil eder. Bu kavramla birlikte, bilinçli davranış sergileyen kişiler yaşam standartını, iyi oluşunu ve motivasyonunu yükseltmektedir. Bu nedenle, amaca yönelik hizmet eden psikolojik esneklik, bireyin duygu ve düşüncelerini değiştirmek, eleştirmek ya da onlardan kaçmak yerine sahip olduğu duygu ve düşünceleriyle iletişim halinde kalır ve davranışlarını kontrol altında sergiler. Bununla birlikte, sağlıklı düşünce ve davranış sergilemek için psikolojik esneklik merkezi konumdadır. Bu yeteneğe sahip olmak için, kişiler içsel durumlarını açmakta ve deneyimden kaçmamaktadır. Bunu yapmadaki amaç, duygu ve düşünceleri değiştirmekten ziyade deneyimlerle olan iletişimi ve ilişkiyi değiştirmektir. İnsanlar, bir durum karşısında tek yönlü bir düşünce ve davranış biçimi sergiledikleri takdirde psikolojik esneklik bağlamında daha katı olur. Bunun aksine, olay ve durumlar karşısında birey otomatik, basmakalıp davranışlarını durdurup, duyarlı ve uygun değerlendirmeler yaparsa daha esnek ve farklı çözüm modelleri geliştirebilmektedir (Çetinkaya, 2022).

Psikolojik esneklik, kişinin değerlerine veya önemli amaçlarına yardım etmek hedefiyle istenmeyen içsel deneyimlerle iletişim halinde kalma, onlarla uyum içinde kalma istekliliğini ifade eder. Psikolojik esneklik, kişilerarası ve içsel becerileri gerektiren tanı ötesi bir kavramdır. Ayrıca, dayanıklılıkla yakından ilişkili olduğundan ruh sağlığı alanında öneme sahiptir. Psikolojik esneklik, kabul ve kararlılık terapisinin temelini oluşturmaktır. Bu nedenle, psikolojik esneklik, şimdiki zamanda içsel deneyimlere açık olmayı ve kişisel değerlerle de uyumlu olarak toplum içinde davranışı içerir. Birey bu sayede, değişen koşullara uyum sağlar, kişisel davranış modelini oluşturmaktadır (Landi vd., 2021).

1.3.1. Psikolojik Esnekliğin Boyutları

Psikolojik esneklik, ACT'nin temel amacına giden yolda çalınması gereken kapıları bir çatı altında toplayan ve bu yönüyle de adeta bir çatı kavramdır. Hayes ve diğerleri (2004) psikolojik esnekliği; an ile temas etme, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma, değerler ve kararlı eylem olarak altı alt alanda ele almakta ve ortaya koydukları bu yapıyı "esnek altıgen modeli" olarak da anmışlardır (akt. Bostancı, 2023).



Şekil 1.3. Hexaflex Psikolojik Esneklik Modeli / KKT Müdahale Modeli

Kaynak: (Biglan vd., 2008, s.142, akt. Çetinkaya, 2022)

1.3.1.1. Kabul

Psikolojik esneklik modelinde altı sürecin ilk basamağını kabul oluşturmaktır. Kabul, ilk etapta başlangıcı ifade eder. Birey, yaşamında meydana gelen olumlu veya olumsuz olayları yargılamadan kucakladığı takdirde bilişsel boyutta esnek davranış sergilemektedir (Çakır, 2023). Diğer bir ifadeyle, kişilerin yaşadığı hayat içinde meydana gelen her türlü olumsuz olaydan kaçınmanın zıttı olarak karşımıza çıkar. Kabul sürecinde, birey geçmişinde yaşadığı her türlü olayı bilinçli bir şekilde kabul eder ve negatif durumlarla yüzleşmektedir. Bunu başarabilen bireylerin değer algıları yüksektir. Bunun tersi olarak, yaşadığı olaylardan kaçınmayı hedefleyen bireylerde değer algısı zayıftır. Bu kaçınmanın sonucunda birey daha fazla sıkıntı yaşamaktadır. Psikolojik, duygusal ve sosyal anlamda yaşanan olay şiddetlendiği için birey olumsuz etkilenmeye devam eder (Çetinkaya, 2022). Ek olarak, olumsuz ve acı olaylardan kaçınmak, kısa süreli kişiyi rahatlatsa bile uzun aralıklarda bireye daha fazla zarar vermektedir. Kabul edilmeyen durumlar ve olaylar zaman geçtikçe kişinin psikolojik sağlığına zarar vermektedir ve depresyon, kaygı, stres bozukluğu gibi rahatsızlıklara neden olur. Bu yüzden, olumsuz anlarda birey yargısız, açık bir şekilde durum ile yüzleştikten sonra içsel olarak düşüncelerini bastırmadan kabul sürecine girmelidir (Usta, 2023).

1.3.1.2. Bilişsel Ayrışma

Bilişsel ayrışma boyutunda düşüncenin sıklığı, miktarı, zorluğu değişmeye çalışılmaz. Aksine, düşüncenin işlevi üzerinde değişikler hedeflenmektedir ve bireyin işine yaramayan düşünce tarzlarının önemi azaltılmaya çalışılır. Bilişsel ayrışma tekniği için örnek bir kelime egzersizi vardır. Örneğin, danışanın rahatsız olduğu bir kelime olan şişman kelimesini sürekli ve hızlı bir şekilde söyleyen danışan zaman geçtikçe kelimeye karşı duyarsızlaşacak, kelime işlevini kaybedecek ve danışan işlevsiz düşünceye yanıt vermemeye başlayacaktır. Buradaki asıl amaç, bireylerin düşünceleri olduğu gibi kabullenmeyip, düşünce süreçlerine dikkat etmesi sağlanmaktadır (Çetinkaya, 2022). Bunun haricinde, duygu ve düşünceler insanların hayatına yön verir. Bu süreçte, bireyin zihninde dolaşan düşünceler davranışı şekillendirir. Kabul ve kararlılık terapisinin odağında düşünceden ziyade olumsuz düşüncelerle oluşan kaynaşma durumu vardır. Bilişsel kaynaşma kişinin duygu ve düşüncelere fazla anlam yüklemesi sonucunda davranışı olumsuz yönde etkilemektedir. Örneğin; ben kötü bir insanım diye düşünen ve kelimeye odaklanan kişi, davranışına yansıtırsa bilişsel kaynaşma yaşamaktadır. Bunun tam tersi olur ise bilişsel ayrışma sürecini etkili kullanmış olur. Bu sayede, birey zihni kurcalayan olumsuz düşüncelerden uzaklaşıp, sağlıklı düşünce yapısı geliştirmektedir (Çakır, 2023).

1.3.1.3. An'da Olmak

Şu anda olmak, anın farkına varmak ve dikkatini şimdiki zamana vermek hem içsel hem de dışsal deneyimlerle bağlantı kurarak esnek bir yaşam tarzı sürdürmeye yardımcı olur. Burada önemli olan, açık bir şekilde yargılamadan şuana bakmaktır (Çakır, 2023). Şimdiki anda olma sürecinde birey yaşadığı anın farkında olarak, dünyayı doğrudan görmektedir. Bu sayede birey çevresindeki olup biteni görmekte ve deneyimlerinin farkına vararak hareket eder. Bu farkındalıkla kişiler şimdi ve buradaki ana odaklanır. Bu sayede, bireyler daha çok esnek bir yapıya bürünür ve kişisel değerlerine uyumlu davranış sergiler (Çetinkaya, 2022). Birey, şuanki ana odaklanarak geçmiş ve gelecek üzerinde zaman kaybetmeden kendisi için faydalı olan durumların farkına varabilmektedir. Bunu başaran insanlar, hayata karşı kendisini motive edebilmekte, yüksek yaşam standartına sahip olabilmekte ve esnek düşünce yapısına uygun hareket etmektedir (Usta, 2023).

1.3.1.4. Bağlamsal Benlik

Bağlamsal benlik süreci, bireyin sergilediği düşünce ve davranışı dışarıdan birisi gibi bilinçli bir şekilde izleme olayıdır. Kişi, bağlamsal benlikte olayların gelişgidişine dikkat ederek gözlemlemektedir. Diğer bakışaçısına göre, insanlar yaşadığı topluma göre benlik duygusu kazanır. Bağlamsal benlik, bilince faydası dokunan ve psikolojik esneklik sürecinde bulunan kabule destek sağlayan üst benlik türüdür. Üst benlik egzersizlerinde, kişiler sergilediği davranışı kendisi dışında biri sergilemiş gibi kenardan gözlemleyerek, farkına varır, duygu ve düşünceleri incelemeye başlar. Bu sayede, mücadele edilen veya kişisel özelliklerin bireyin benliğini oluşturmadığını daha çok üst benliğin varlığının farkına varır (Çetinkaya, 2022).

1.3.1.5. Değerler

Değerler; İnsanın yaşamını şekillendirecek role sahiptir. İnsanlar; kendileriyle örtüşen, kendileri için önemli olan somut ve soyut olan bakışaçısı, yaşam stili ve ilkeleri sayesinde yaşamlarına yön verirken değerler bütününü oluşturmaktadır. Bu değerler, insanların hayatlarını daha anlamlı hale getirirken davranış modelini oluşturmaya yardımcı olur (Usta, 2023). Değerler, aynı zamanda acılardan da oluşmaktadır. Birey, yaşadığı kötü durumlardan kaçtıkları takdirde ileriye dönük ciddi problemler ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden, kişiler yaşadıkları acılarla değerlerini oluşturmaları gerekmektedir (Çakır, 2023). Bunların dışında, değerlerle sürekli temas halinde olan insanların yaşamındaki aile, arkadaş, meslek ve kültürel faktörleri anlamlı bir hayat sürmeye yardımcı olur. Bu yaklaşımın temel amacı, danışanların kötü duygularıyla çatışmaya girmeden, yaşamdaki olumlu ve güzel anların farkına varmasına teşvik etmektir. Değerler sayesinde, bireylerin yaşam doyumu artar, psikolojik esneklik düzeyi genişler ve kaçınma davranışları sekteye uğrar (Çetinkaya, 2022).

1.3.1.6. Kararlı Eylemler

Kararlı eylemler; kişinin kontrolünde, yaşamındaki değerleriyle örtüşen eylemlerde bulunurken kararlı olmasıyla ilgilidir. Kararlı eylemlerin odak noktasında, insanların zihninde sürekli olumsuz, kötü duygu ve düşüncelerin olduğu, fakat bu olumsuz duygu ve düşüncelerin insanların yaşamında etkin rol oynamadığı zamanda hayatlarının yönünü değiştirmediği vardır. Buradaki asıl amaç; bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını bastırmak yerine onların ne olduğunun farkına varıp deneyimlemeye

çalışmaktır (Çetinkaya, 2022). Bireyin önemsediği, dikkat ettiği değerlerine göre oluşturduğu eylemleri içerir. İnsanların sahip olduğu değerler çok önemlidir. İnsanların sahip olduğu değerleri harekete geçirmek, onlara uygun davranış sergilemek ve bilinçli bir şekilde hedeflerini gerçekleştirmek gerekir. Bu sayede, psikolojik esneklik düzeyinin temeli oluşmaktadır (Çakır, 2023).

1.3.2. Psikolojik Katılık

Psikolojik katılık, negatif yönlü durumları ifade eder ve altı olumsuz süreç sonucunda kavramsallaşmıştır. Böyle durum içinde olan birey için, kabul ve kararlılık terapisi, bireyleri psikolojik esnekliğe yönlendirmektedir. Psikolojik esneklik boyutlarının herbirinin önemi büyüktür. Bunlardan bir tanesine veya daha fazlasına sahip olmayan bireylerde psikolojik anlamda katı olma riski vardır. Dahası, bu kişilerde işlevsiz düşünce ve davranış modeli gelişmektedir (Aydın, 2016). Diğer bir ifadeyle, birey psikolojik katılığın boyutlarından herhangi birinde veya fazlasında uzun süre kaldığı takdirde psikolojik sıkıntılar meydana gelmektedir. Bu sıkıntılar depresyon, stres bozukluğu ve travma gibi ciddi psikolojik sorunlardan oluşur (Uludağ, 2023).

Psikolojik katılık, bağlamsal davranış bilimleri içerisinde yer alır. Psikolojik esnekliğin tam zıttını ifade eden psikolojik katılık modelinde, duygu ve düşünceler birleşim halindedir, yetersiz davranış modeli, yaşanan an'a odaklanmama, bilerek bağlamsal değerlere dikkat etmemeden oluşmaktadır. Psikolojik katılık, kabul ve kararlılık terapisinin psikopatoloji süreci olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik katılık altı boyuttan oluşmaktadır. Bunlar sırasıyla; bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, an ile esnek temasın kaybolması, kavamsal benlik, kaçma, kaçınma ve dürtüsellik, değerlerden uzaklaşmadır (Güleç, 2023).

1.3.2.1. Bilişsel Birleşme

Bilişsel birleşme sürecinde, düşünceler kişilerin üzerinde önemli etki yaratmaktadır. Kişi, sahip olduğu düşünceye tam anlamıyla teslim olur ve etrafına karşı kapalıdır. Bu yüzden, ağır basan düşünceler davranışa yön verir. Bu katılığı değiştirmek için kabul ve kararlılık terapisi ayrışma teknikleri önermektedir (Gürbüz, 2022).

1.3.2.2. Yaşantısal Kaçınma

Yaşantısal kaçınma bireyin yüzleşmekten kaçtığı, acı veren ve rahatsız eden düşüncelerden oluşur. Bu tarz içsel yaşantılardan kaçınmak psikopatolojinin oluşmasına yardımcı olur. Psikopatolojiler arasında depresyon, travma ve madde kullanımı gibi rahatsızlıklar vardır (Gürbüz, 2022).

1.3.2.3. An İle Esnek Temasın Kaybolması

Kişi yaşadığı zaman diliminde olup bitenin farkına varmadan, an'dan uzaklaşarak, an'ı deneyimlemek yerine sürekli bir şekilde geçmişe takılı kalıp, gelecek hakkında varsayımlar ürettiği ve geçmişte yaşadığı olaylar üzerinden davranış sergilediği bir süreci ifade eder. Bunun devam etmesi sonucunda birey, psikolojik katılık sürecine dahil olmuştur (Karagöz, 2023).

1.3.2.4. Kavramsal Benlik

İnsanlar bulundukları toplumda deneyimleri sonucunda kendisine öz-eleştiri ve etiketleme yapmaktadır. Bu yaklaşım, normal bir durumdur. Fakat, kişinin kendisine yaptığı değerlendirmeler ve etiketlerin aşırı olması davranışı yönlendirmektedir. Değerlerdirme ve etiketlemenin fazlalığı, psikolojik katılığa geçişe neden olmaktadır (Güleç, 2023).

1.3.2.5. Kaçma, Kaçınma ve Dürtüsellik

Birey tarafından benimsenen değerler, dinamik ve devamlılık gerektiren süreçlerden meydana gelir. Birey, önemsediği ve özgürce seçtiği değerleri vasıtasıyla yaşamına yön vermektedir. Eğer, kişi değerlerinin farkında olmaz ise olumsuz durumlardan kaçınma meydana gelir ve kaçınmanın sonucu olarak birey kendisine iyi gelen davranış modelini oluşturur (Karagöz, 2023).

1.3.2.6. Değerlerden Uzaklaşma

Birey değerleriyle uyumlu yaşam yaşamadığı sürece karşılaştığı zorluklarla mücadele ederken oldukça zorlanmakta ve takılıp kalmaktadır. Bu durumda meydana çıkan işlevsiz davranışlar otomatik ve tepkiseldir. Bunun sonucunda birey, yaşamak istediği hayattan uzaklaşmaktadır (Uludağ, 2023).

1.3.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Günlük yaşamda, her birey acının birçok türüyle karşılaşması ve acı olaylardan uzak kalmaması doğal bir durumdur. Acıya tanıklık eden bireylerin olumsuz durumlarla baş etme stratejisi geliştirememesi esas problemdir. Bu durum kabul ve kararlılık terapistlerinin çalışma merkezini oluşturmaktadır. Kkt modeli; negatif ve acı veren düşünce ve hislerle baş edebilmek için onları an'da yakalamayı ve yaşamın vazgeçilmez bir bütünü olduğunu kabul etmesiyle başlar. Yaşamın acı veren yönlerini kabul edip, etkisini azaltıp, yaşamda var olan güzel ve olumlu taraflara farkındalık oluşturmayı sağlar. Ek olarak, kabul ve kararlılık terapisi, psikolojik esnekliğin tam tersi olan psikolojik katılığın neticesinde ortaya çıkmıştır. Yaşamdan uzaklaşma, geçmiş ve geleceğe odaklanma, değerlere sahip çıkmama sonucunda meydana gelen psikolojik katılık, Kkt alanında psikopatolojinin sürecini ifade etmektedir (Demir, 2022).



Şekil 1.4. ACT'in Psikopatoloji Modeli

Kaynak: (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006, akt. Demir, 2022).

Son 20 yılda kabul ve kararlılık terapi modeline ilgi artmıştır. Üçüncü dalga (BDT) olarak klinik psikoloji alanında yerini almıştır (Cherry vd., 2021). Kkt, bireyin deneyimlediği olumsuz düşünce yapısını değiştirmekten ziyade, düşüncenin kökenine, içeriğine odaklanmaktadır. Bunu gerçekleştirirken, bireyin sahip olduğu değerlere dikkat etmekte, kabul, benlik algısına ve an'a odaklanmaktadır (Çetinkaya, 2022). Tüm bunlara ek olarak, kabul ve kararlılık terapisinin asıl hedefi, bireyin psikolojik esneklik

düzeyini arttırırken, psikolojik katılık düzeyini azaltmaktır. Bu sayede, birey sağlıklı ve yüksek standartlı bir yaşam fırsatı bulmaktadır (Landi vd., 2021). Diğer bir ifadeyle özetlemek gerekirse; bireyin, geçmişe ve geleceğe takılıp kalmadan şuanki anı yaşamaya odaklanan terapi modelinde, birey; duygu, düşünce ve deneyimlerinin bilincinde olarak onları kabul etmektedir. Bu yüzden, kkt için psikolojik esneklik ve yukarıda bahsedilen altı boyut oldukça önemlidir (Demir, 2022).

1.4. Özgüven Kavramı

Akagündüz (2006), özgüveni, "bireyin kendisine yönelik iyi, olumlu duygular geliştirmesi sonucu kendini iyi hissetmesi, bu iyi hissetme sonucunda kendisiyle ve çevresindeki kişilerle barışık olması" şeklinde tanımlamıştır (akt. Gökkaya, 2017).

Özgüven; kişinin kendine inanması, kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olması ve kendi benliğini farklı durumlarda tanıması olarak tanımlanabilir. Özgüven kavramı, kişiliğin oluşumunda da önemli role sahiptir. İnsanların yaşamında duygu, düşünce ve davranışları yönlendirir ve pozitif değer katar (Akkaya, 2022).

Özgüven, bireyin kişiliğinin oluşumunda belirleyicidir. Psikolojik olarak düşünüldüğünde, bireyin kapasitesini ve yeteneklerini ortaya çıkarmada özgüven önemli bir yer tutar. Özgüvenli kişiler, sağlıklı iletişim kurma, kişiliğini sağlam temeller üzerine inşa etme, hedef ve amaçlar doğrultusunda sabırlı olma ve başarılı bir yaşam sürme gibi durumlarda daha yatkındır (Özkaya, 2022).

Feltz (1988), özgüveni "genel bir özellik olmaktan daha çok bireyin belli bir aktiviteyi başarılı biçimde yerine getireceğine yönelik inancı ve bireyin kendi yargı, yetenek, güç ve kararlarına güvenmesi" şeklinde tanımlarken, Weinberg, "arzu edilen davranışları yapabilme inancı" olarak tanımlamıştır (akt. Gökkaya & Biçer, 2017). Diğer bir ifadeyle, özgüven kişinin davranışını belirler, kişinin kendisi ve çevresine pozitif bakmasını sağlar, kendi değerlerinin farkında olmasına yardımcı olur ve benliğini bilinçli bir şekilde tanımasını sağlar (Gökkaya & Biçer, 2017).

Bireyin kendisine inandığı, güvendiği, gerçekçi bir bakış açısıyla neyi yapabileceğinin, neyi yapamayacağının farkında olması, kendinden memnuniyet duyması ve kendisi hakkında pozitif duygular beslediği bir kavramdır (Sert, 2022).

Göknar (2010)'a göre özgüven, "kişinin bedeni ve davranışıyla kendi dünyası üzerinde denetim ve egemenlik kurduğunu bilmesidir." (akt. Gökkaya, 2017).

Özgüven duygusu, kişinin yaptıklarının kabul edilmesi ile oluşan ve kişinin yaşamda karşısına çıkan zorluklar ve olumsuzluklar karşısında kendi içsel yetenek, zeka ve becerisine göre bu durumlarla baş etmesi olarak tanımlanır (Gökkaya, 2017).

1.4.1. Özgüven İle İlgili Kavramlar

Öz-yeterlilik kavramı: Özgüven ve öz-yeterlilik birbiriyle bağlantılı olan kavramlardır. Yapılan araştırmalarda, bu iki kavramın spor, motivasyon ve performans üzerinde etkilerinin olduğu görülmektedir. Bireyin, amaçlarına ulaşabilmesi ve yaşamında başarılı olmasının temel taşlarından olan öz-yeterlilik kavramı, kişisel ihtiyaçları karşılamak içinde oldukça önemlidir (Özsarı, 2023).

Bandura (1977), öz yeterliliği "kişinin geleceğe yönelik durumları yönetmek için gereksinim duyduğu hareket şekillerini planlama ve gerçekleştirme hususunda kendi yeteneklerine olan inancı" olarak kavramsallaştırmıştır (akt. Pürlüpınar, 2023). Diğer bir ifadeyle, öz-yeterlilik kavramı, kişinin hayatında meydana gelen olumsuz durumlar karşısında mücadele ederek, kendisini gerçekleştirdiği ve duygu, düşünce ve davranışını kontrol altında tuttuğu algısal bir kavramdır (Pürlüpınar, 2023).

Benlik kavramı: Benlik kavramı, insanların kendi zihninde oluşturduğu şekiller olarak tanımlanır. Bu şekiller içinde, bireyin öz-farkındalığı, öz-anlayışı, öz-kavrayışı gibi algılar yer almaktadır (Akkaya, 2022). Bireyin yaşamda edindiği her türlü deneyim, kişiliğin oluşmasına yardımcı olur. Bu yüzden benlik kavramı, kişiliğin oluşmasında etkilidir ve kişiden kişiye farklılık gösterdiği için öznel bir kavramdır (Serdar, 2023).

Öz-saygı kavramı: Özgüven kavramıyla yakından ilişkili olan öz-saygı kavramı, kişinin kendisini önemli görmesi ve diğer insanlar tarafından takdir edilmesini ifade eder (Akkaya, 2022). Benlik saygısı, kişinin kendisine önem verdiği, kişisel değerlerine göre hareket ettiği ve kendisini sevmesiyle ilgili bir kavramdır. Öz-saygısı yüksek olan insanların, yaşamındaki olaylar karşısında pozitif tavır sergilediği ve yeteneklerini sergilediği sırada mücadele eden yönlerinin olduğu gözlemlenmiştir. Bu sayede, kendisine değer veren ve kendisine güvenen bir kişilik oluşmaktadır (Serdar, 2023).

1.4.2. Özgüveni Etkileyen Unsurlar

Kişiliğin oluşmasında mutlak öneme sahip olan özgüvenin gelişmesi sürecinde olumlu ve olumsuz etkileyen unsurlar vardır. Bu unsurlar aşağıda detaylı bir şekilde anlatılmıştır (Akkaya, 2022).

1.4.2.1. Ebeveyn Tutumları

Anne-baba tutumları, bebeklikten çocukluğa kadar ilk temasın kurulduğu ve çevrenin ilk oluşturulduğu yerdir. Çocuk ilk teması ailesiyle kurmaktadır. Bu yüzden, özgüven gelişimi açısından oldukça önem arz etmektedir. Sağlıklı ve bilinçli ebeveynler, bu süreçte çocuğu değerli hissettirmekte ve ona karşı sevgisini göstermektedir. Aileden kabul gören ve değerli hisseden çocuklar, güçlü duygular ve yüksek özgüven geliştirebilmektedir. Bunun tam tersi olan çocuklar, yani sürekli eleştiri ya da aşırı korumacı tutumla büyüyen çocuklarda ise özgüven eksikliği ve yetersizlik duygusu oluşmaktadır (Akkaya, 2022).

1.4.2.2. Akademik Başarı

Aile figüründen sonra gelen öğretmen figürü de özgüven açısından önemlidir. Özgüvenli ve öz-yeterliliğe sahip öğretmenler sayesinde, çocuklar başarılı olabilmekte, farklı gelişim süreçlerini olumlu yönde ilerletmektedir. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, özgüveni yüksek olan öğretmenler, çocukların derse odağını arttırır ve öğrencilere destek vererek bilinçli nesil yetiştirmektedir (Bilgin, 2011).

1.4.2.3. Kendini Değerlendirme ve Çevre Etkisi

İnsanlar yaşadığı çevrede bulunan kişiler tarafından olumlu veya olumsuz yönde etkilenmektedir. Örneğin; bireyin kendine güvenerek, başardığını düşünerek yaptığı bir işi, çevresindeki arkadaşları veya ailesinden birinin beğenmeyip kişiyi olumsuz etkilediği ve özgüvenini düşürmesine neden olmaktadır. Kendisine güvenen bireyler bu noktada özgüvenini yüksek tutmaktadır (Toktaş, 2017).

1.4.2.4. Zeka

İyi bir zekaya sahip olan bireyler başarılı olurlar. Fakat, zeka tek başına başarıya yetmez, zekayı iyi kullanmak gerekir. Bunu yapabilmek içinse, kişinin sahip olduğu zekayı doğru alanlarda kullanması, sosyal becerilerini geliştirmesi ve bu alanda çalışkan olarak üretmesi gerekmektedir. Bunun sonucunda birey, çevresinde ve okulda

başarılı olmaktadır. Çünkü, zeka ve özgüven arasında olumlu bağ vardır (Toktaş, 2017).

1.4.2.5. Fiziksel Görünüm

Bireyin yaşadığı topluma uygun giyim tarzı ve fiziksel görünümü özgüven açısından önemlidir. Çünkü, bireyin dış görünüşü, çevresindekiler üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Ek olarak, kadınlar için fiziksel görünüm erkeklere nazaran daha dikkat edilmesi gereken unsurdur. Kendisini çekici ve iyi bulan bireyin, özgüven düzeyi de yüksek olmaktadır (Bakırcı, 2023).

1.4.2.6. Sorumluluk

Çocukluktan itibaren bilinçli bir şekilde yaşına uygun görevler verilen ve bu görevlerle tek başına mücadele edip, görevi yerine getiren bireylerin sorumluluk bilinci ve disiplin anlayışı oluşmaktadır. Bu yöntemle yetişen kişi, ergenlik döneminde oluşabilecek bireysel ve toplumsal sorunlar karşısında daha sorumlu olmaktadır (Bilgin, 2011).

1.4.3. İç Özgüven

Özgüven kavramının bir parçası olan iç özgüven dört alt başlıktan oluşmaktadır. Bunlar aşağıda maddeler halinde gösterilmiştir (Özçelik, 2023).

Kendini sevme; kategoride yer alan kişiler kendilerini sever ve değerli hisseder. Toplum içerisinde yaptıkları eylemlerde ve gösterdikleri başarılarda takdir edilmek ve diğerleri tarafından beğenilme arzusu içindedirler (Özçelik, 2023).

Kendini tanıma; sahip oldukları değerler doğrultusunda hareket ederler. Kendini tanıyan bireyler güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olarak hareket ederler ve gerektiği durumlarda yardım istemekten geri durmazlar. Çevresini oluştururken seçiçi tutum sergileyen kendini tanıyan bireyler, arkadaşları tarafından eleştirilmekten rahatsız olmaz tersine eleştirilerden ders almayı severler (Çinibulak, 2023).

Kendisine hedefler belirleme; Bu süreçte bireyler, belirledikleri hedeflere doğru gerçekci ve cesur bir tutumla tek başına ulaşmaya çalışır. Süreç devam ederken kişisel gelişimine dikkat eden bu kişiler, aldıkları kararları rahatça uygulamaya koyarlar (Özçelik, 2023).

Olumlu düşünme; Kişi yaşadığı çevrede her şeye pozitif bakış açısıyla yaklaşır. Geçmişe takılı kalmadan, gelecek hakkında olumlu varsayımlarda bulunur. Gelişim ve değişim kavramlarına önem veren kişi, kendisini sürekli geliştirmeye ve olumsuz durumlar karşısında çözüm odaklı olmaya hazırlamaktadır (Bakırcı, 2023).

1.4.4. Dış Özgüven

Kişinin kendine güvenmesi ve bu güveni çevresindekilere emin bir şekilde yansıttığı davranış şeklidir. Dış özgüven üç boyuttan oluşmaktadır (Çinibulak, 2023).

İletişim; Toplum içinde kendisini kolay bir şekilde ifade edebilirler. Konuşması ve dinlemesi gereken zaman dilimini iyi takip eden bireyler, kendisini ifade ederken veya bir durumu anlatırken etkili bir şekilde beden dilini kullanmaktadırlar (Çinibulak, 2023).

Kendisini iyi ifade edebilme; Bu sürece dahil olan bireyler, toplum değerlerine ve sınırlarına dikkat ederek rahatsızlık duydukları anlarda kendilerini basit bir şekilde ifade edebilir ve düşüncelerini özgürce dile getirirler. Bunu yaparken açık sözlü davranırlar (Özçelik, 2023).

Duygularını kontrol edebilme; bireylerin olumsuz olaylar ve acı veren durumlarla karşılaştıklarında bunların üstesinden gelerek kendi haklarını iyi savunurlar. Bu süreçte birey duygularını kontrol eder ve ilişkilerinde sevgiyi ön planda tutar (Bakırcı, 2023).

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin, psikolojik esneklik ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişkenin birlikte değişim gösterip göstermediğini tespit etmeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2016).

2.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini, İstanbul'da ikamet eden 18 yaşından büyük, aktif bir şekilde rekreasyonel faaliyetlerde bulunan kişilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise, İstanbul'da çeşitli rekreasyonel etkinliklerde yer alan, spor merkezlerinde spor yapan ve açık alanda aktivite yapan 306 kişiden oluşmaktadır. Bu doğrultuda kullanılan örnekleme yöntemi ise katılımcıların tamamının örneğe girme şansının eşit ve tesadüfi olduğu, aynı zamanda araştırma sonuçlarının çabuk ve kolay bir şekilde ortaya konulmasını sağlayan basit tesadüfi örnekleme yöntemidir (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2004; Ural & Kılıç, 2005).

Tablo 2.1. Katılımcıların demografik özellikleri

		n	*%*
Cinsiyet	Kadın	201	65.7
	Erkek	105	34.3
Yaş	18-23	41	13.4
	24-28	74	24.2
	29-34	55	18.0
	35-40	48	15.7
	41-45	45	14.7
	46 ve üzeri	43	14.1
Medeni Durum	Evli	128	41.8
	Bekâr	178	58.2
Haftada Rekreasyonel Faaliyete Sayısı (Gün)	1-2 gün	224	73.2
	3-5 gün	63	20.6
	6-7 gün	19	6.2
Boş Zaman	Evet	128	41.8
	Hayır	178	58.2
	Toplam	306	100.0

Verilere ait sonuçlar değerlendirildiğinde, katılımcıların %65.7'si kadın, %34.3'ü erkektir. %13.4'ü 18-23 yaş grubu, %24.2'si 24-28 yaş grubu, %18'i 29-34 yaş grubu, %15.7'si 35-40 yaş grubu, %14.7'si 41-45 yaş grubu, %14.1'i 46 yaş ve üzeridir. %41.8'i evli, %58.2'si bekardır. %73.2'si haftada 1-2 gün, %20.6'sı haftada 3-5 gün, %6.2'si haftada 6-7 gün rekreasyonel faaliyete katılıyor. %41.8'inin yeteri kadar boş zamanı var, %58.2'sinin yeteri kadar boş zamanı yoktur.

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında, veri toplama aracı olarak Kişisel bilgi formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Özgüven Ölçeği kullanılmıştır. Kişilere uygulanan online ankete başlamadan önce gerekli bilgilere yer verilmiş, katılım için gönüllülük esas alınmıştır. Verilerin toplanması yaklaşık üç aylık bir süreci kapsamaktadır. Verilere ulaşırken İstanbul ilindeki çeşitli spor merkezleri, basketbol turnuvaları ve whatsapp gruplarına ulaşılıp oraya atılan Google form linki ile ve aynı zamanda açık alanlarda spor yapan kişilere yüzyüze form iletip veri toplanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Konu ile ilgili literatür incelenerek araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda, İstanbul'da rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla cinsiyet, yaş, medeni durum, haftada kaç gün rekreasyonel faaliyete katılırsınız ve yeteri kadar boş zamanınız var mı gibi özelliklerini tespit etmek amacı ile oluşturulmuş sorular yer almaktadır.

2.3.2. Psikolojik esneklik ölçeği

Psikolojik Esneklik Ölçeği, Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilmiştir. 2020 yılında Karakuş ve Akbay tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçekten en yüksek alınan puan 196, en düşük puan ise 28'dir. Yetişkin bireyler için geliştirilmiş olan ölçeğin denemelik formu 37 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipi değerlendirme ile yapılmaktadır. Ölçeğin nihai hali ise 23 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırma kapsamında 28 maddelik form kullanılmıştır. Orjinal ölçeğin yaşantıya açıklık (10 madde), davranışsal farkındalık (5 madde) ve değerler doğrultusunda yaşama (8 madde) olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Orjinal ölçeğin nihai formunda ölçek maddelerinin faktör yükleri 46 ile 77 arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin değerlendirmesinde her alt ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin psikolojik olarak esnek olduklarına işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach α iç tutarlılık katsayısı yaşantıya açıklık alt ölçeği için 90, davranışsal farkındalık alt ölçeği için 87 ve değerler doğrultusunda yaşam alt ölçeği için 90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach α değeri ise 91 olarak hesaplanmıştır (Karakuş & Akbay, 2020).

2.3.3. Özgüven ölçeği

Bireylerin özgüven düzeylerini ölçmede kullanılan özgüven ölçeği, Akın (2007) tarafından geliştirilmiştir. Özgüven ölçeğindeki toplam madde sayısı 33'tür. 5 dereceli likert tipi hazırlanan bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'dür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde özgüveni göstermektedir. Özgüven ölçeğinden 2,5 puanın altı düşük, 2,5 ile 3,5 arası orta, 3,5 ve üzeri ise yüksek derecede özgüveni göstermektedir. Ölçek iki faktörden, alt boyuttan oluşmaktadır. İç özgüven: 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32 numaralı maddelerden oluşmakta ve bireylerin kendilerine yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu, bireyin kendini sevmesi, tanıması, açık hedefler

belirlemesi, pozitif düşünme becerisine sahip olması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi gibi özelliklerini değerlendirmektedir. Diğer maddeler ise, dış özgüven; 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33 olarak adlandırılmış, bireylerin dış çevre ve sosyal yaşamlarına yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu, bireylerin kolay iletişim kurabilmesi, kendini sağlıklı biçimde ifade edebilmesi, duygularını kontrol edebilmesi ve risk alabilmesi gibi özellikleri içermektedir. Özgüven ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için 0,83, iç özgüven ve dış özgüven alt ölçekleri için sırasıyla, 0,83 ve 0,85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için 0,94, iç özgüven alt ölçeği için 0,97 ve dış öz-güven için 0,87 olarak bulunmuştur (Doğru, 2017).

Tablo 2.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği, Özgüven Ölçeğinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının ve Cronbach Alpha Değerlerinin İncelenmesi

		Basıklık	*Çarpıklık*	*Cronbach Alpha (α)*
Psikolojik Esneklik Ölçeği		0.94	0.25	0.82
	Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış	0.38	-0.23	0.87
	Anda Olma	-0.01	-0.22	0.81
	Kabul	0.41	0.42	0.71
	Bağlamsal Benlik	0.21	-0.41	0.75
	Ayrışma	0.31	-0.35	0.71
Özgüven Ölçeği		0.81	-0.83	0.94
	İç Özgüven	0.95	-0.84	0.90
	Dış Özgüven	0.49	-0.81	0.90

Yukarıdaki bulgular incelendiğinde, ölçeklerin güvenilirlik katsayıları hesaplanmış ve ardından ölçeklerin normal dağılım sergileyip sergilemediği incelenmiştir. Güvenilirlik değerlendirmesinde, ölçeklerin Cronbach alfa katsayıları üzerinden değerlendirilmiş ve bu katsayıların 0.70'in üzerinde olduğu tespit edilmiştir (Kılıç, 2016). İkinci aşamada, ölçeklerin normal dağılım sergileyip sergilemediği detaylı bir şekilde gözden geçirilmiştir. Bu inceleme sürecinde, ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayıları HahsVaughn ve Lomax (2020) tarafından önerilen -2 ile +2 arasındaki referans aralığını karşıladığı gözlenmiştir. Elde edilen tüm bu sonuçlar, bu araştırmada parametrik istatistiksel testlerin kullanılmasının uygun olduğunu göstermektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmada, tüm istatistiksel analizler SPSS 27 yazılımı kullanılarak yürütülmüştür. İlk olarak, ölçeklerin güvenilirlik katsayıları hesaplanmış ve ardından ölçeklerin normal dağılım sergileyip sergilemediği incelenmiştir. Güvenilirlik değerlendirmesinde, ölçeklerin Cronbach alfa katsayıları üzerinden değerlendirilmiş ve bu katsayıların 0.70'in üzerinde olduğu tespit edilmiştir (Kılıç, 2016). İkinci aşamada, ölçeklerin normal dağılım sergileyip sergilemediği detaylı bir şekilde gözden geçirilmiştir. Bu inceleme sürecinde, ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayıları HahsVaughn ve Lomax (2020) tarafından önerilen -2 ile +2 arasındaki referans aralığını karşıladığı gözlenmiştir. Elde edilen tüm bu sonuçlar, bu araştırmada parametrik istatistiksel testlerin kullanılmasının uygun olduğunu göstermektedir.

Ölçekler arasındaki korelasyon düzeyi ve yönü, Pearson Korelasyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Ölçeklerin demografik değişkenlere göre karşılaştırılması Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA testleri ile gerçekleştirilmiştir. Tüm bu analizler, %95 güven aralığında ve p değeri .05 referans alınarak gerçekleştirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Araştırma Bulguları

Tablo 3.1. Ölçeklerin Tanımlayıcı Değerleri

		n	*Min*	*Maks*	$\bar{X}$	*SS*
Psikolojik Esneklik Ölçeği		306	64	190	129.77	16.82
	Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış	306	24	70	54.35	8.21
	Anda Olma	306	9	49	32.30	7.70
	Kabul	306	5	35	17.57	5.37
	Bağlamsal Benlik	306	3	21	12.97	3.90
	Ayrışma	306	3	21	12.57	3.80
Özgüven Ölçeği		306	55	165	130.53	19.52
	İç Özgüven	306	27	85	67.45	10.24
	Dış Özgüven	306	24	80	63.08	10.44

Verilere ait sonuçlar değerlendirildiğinde, Psikolojik Esneklik Ölçeği ortalaması ($\bar{X}$=129,77 SS=16,82), Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış ortalaması ($\bar{X}$=54,35 SS=8,21), Anda Olma ortalaması ($\bar{X}$=32,30 SS=7,70), Kabul ortalaması ($\bar{X}$=17,57 SS=5,37), Bağlamsal Benlik ortalaması ($\bar{X}$=12,97 SS=3,90), Ayrışma ortalaması ($\bar{X}$=12,57 SS=3,80), Özgüven Ölçeği ortalaması ($\bar{X}$=130,53 SS=19,52), İç Özgüven ortalaması ($\bar{X}$=67,45 SS=10,24), Dış Özgüven ortalaması ($\bar{X}$=63,08 SS=10,44) ‘dir.

Tablo 3.2. Cinsiyete Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması

		Kadın (n=201)		Erkek (n=105)				
		$\bar{X}$	*SS*	$\bar{X}$	*SS*	*t*	*df*	*p*
Psikolojik Esneklik Ölçeği		129.07	16.79	131.10	16.87	-1.00	304	0.317
	Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış	54.32	7.87	54.41	8.86	-0.09	304	0.931
	Anda Olma	32.62	7.43	31.70	8.20	1.00	304	0.319
	Kabul	17.04	5.13	18.59	5.69	-2.42	304	0.016*
	Bağlamsal Benlik	12.85	3.86	13.21	3.99	-0.77	304	0.440
	Ayrışma	12.24	3.64	13.20	4.01	-2.10	304	0.036*
Özgüven Ölçeği		129.73	19.81	132.07	18.96	-0.99	304	0.321
	İç Özgüven	66.84	10.47	68.61	9.72	-1.44	304	0.152
	Dış Özgüven	62.89	10.57	63.46	10.22	-0.45	304	0.653

****p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklemler T-Testi*

Verilere ait sonuçlar değerlendirildiğinde, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış, Anda Olma, Bağlamsal Benlik, Özgüven Ölçeği, İç Özgüven, Dış Özgüven cinsiyete göre incelendiğinde, kıyaslanan grupların ortalama puanları arasında bir fark gözlemlenmemiştir($p>.05$).

Kabul alt ölçeğinden ($t(304)=-2.42$, $p<.05$), Ayrışma alt ölçeğinden ($t(304)=-2.10$, $p<.05$) cinsiyete göre incelendiğinde, kıyaslanan grupların ortalama puanları arasında bir fark gözlemlenmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde erkeklerin puanları kadınlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 3.3. Yaş Grubuna Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması

		Yaş Grupları													
		18-23		24-28		29-34		35-40		41-45		46 ve üzeri			
		$\bar{X}$	*SS*	$\bar{X}$	*SS*	$\bar{X}$	*SS*	$\bar{X}$	*SS*	$\bar{X}$	*SS*	$\bar{X}$	*SS*	F(5,300)	p
Psikolojik Esneklik Ölçeği		126.44	19.28	129.23	14.39	127.51	17.39	132.46	17.10	132.96	18.43	130.44	15.18	1.12	0.350
	Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış	52.71	8.84	54.16	8.22	53.33	7.74	55.15	8.70	55.00	7.44	56.00	8.34	1.00	0.417
	Anda Olma	32.46	8.25	32.18	6.93	32.33	7.20	32.50	8.47	32.13	7.89	32.30	8.39	0.02	1.000
	Kabul	17.46	5.59	18.12	5.29	17.18	5.07	18.44	5.52	18.33	5.55	15.47	5.01	2.00	0.078
	Bağlamsal Benlik	11.80	4.14	12.95	3.78	12.25	3.93	13.50	3.27	14.11	4.51	13.26	3.52	2.13	0.061
	Ayrışma	12.00	4.14	11.82	3.61	12.42	3.86	12.88	3.44	13.38	3.84	13.42	3.88	1.69	0.136
Özgüven Ölçeği		129.20	21.63	128.69	19.25	124.98	20.61	131.90	22.09	135.38	14.26	135.49	16.50	2.26	0.049*
	İç Özgüven	64.83	11.63	65.89	10.41	65.60	10.59	68.15	10.82	70.80	7.74	70.70	8.17	3.23	0.007**
	Dış Özgüven	64.37	10.61	62.80	9.88	59.38	11.60	63.75	12.03	64.58	8.07	64.79	9.26	2.00	0.078

****p<.001. **p<.01. *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)*

Verilere ait sonuçlar değerlendirildiğinde, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış, Anda Olma, Kabul, Bağlamsal Benlik, Ayrışma, Dış Özgüven yaş grubuna göre incelendiğinde, kıyaslanan grupların ortalama puanları arasında bir fark gözlemlenmemiştir($p>.05$).

Özgüven Ölçeğinden $F(5.300)=2.26$, $p<.05$) aldıkları puanlar yaş grubuna göre incelendiğinde, kıyaslanan grupların ortalama puanları arasında bir fark gözlemlenmiştir. Tukey testi sonucu ele alındığında, 41-45 yaş grubu, 46 yaş ve üzeri olanların aldığı puanları 18-23 yaş grubu, 24-28 yaş grubu, 29-34 yaş grubu olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

İç Özgüven alt ölçeğinden $F(5.300)=3.23$, $p<.01$) aldıkları puanlar yaş grubuna göre incelendiğinde, kıyaslanan grupların ortalama puanları arasında bir fark gözlemlenmiştir. Tukey testi sonucu ele alındığında, 41-45 yaş grubu, 46 yaş ve üzeri olanların aldığı puanları 18-23 yaş grubu, 24-28 yaş grubu, 29-34 yaş grubu olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 3.4. Medeni Duruma Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması

		Evli (n=128)		Bekar (n=178)				
		$\bar{X}$	*SS*	$\bar{X}$	*SS*	*t*	*df*	*p*
Psikolojik Esneklik Ölçeği		128.52	15.92	130.67	17.42	-1.10	304	0.272
	Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış	54.05	8.20	54.57	8.23	-0.55	304	0.581
	Anda Olma	31.53	8.14	32.86	7.35	-1.49	304	0.137
	Kabul	16.92	5.07	18.04	5.55	-1.80	304	0.073
	Bağlamsal Benlik	13.14	3.79	12.85	3.99	0.65	304	0.519
	Ayrışma	12.88	3.72	12.35	3.85	1.22	304	0.225
Özgüven Ölçeği		131.09	19.02	130.13	19.92	0.42	304	0.675
	İç Özgüven	68.14	9.88	66.95	10.48	1.00	304	0.316
	Dış Özgüven	62.95	10.23	63.19	10.61	-0.20	304	0.843

****p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklemler T-Testi*

Verilere ait sonuçlar değerlendirildiğinde, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış, Anda Olma, Kabul, Bağlamsal Benlik, Ayrışma, Özgüven Ölçeği, İç Özgüven, Dış Özgüven medeni duruma göre incelendiğinde, kıyaslanan grupların ortalama puanları arasında bir fark gözlemlenmemiştir(p>.05).

Tablo 3.5. Haftada Katıldığı Rekreasyonel Faaliyet Gün Sayısına Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması

		Haftada Kaç Gün Rekreasyonel Faaliyete Katılırsınız							
		1-2 gün		3-5 gün		6-7 gün			
		$\bar{X}$	*SS*	$\bar{X}$	*SS*	$\bar{X}$	*SS*	F(2,303)	p
Psikolojik Esneklik Ölçeği		128.82	16.22	133.46	16.76	128.74	22.50	1.92	0.148
	Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış	54.03	7.91	56.33	7.35	51.58	12.54	3.13	0.045*
	Anda Olma	31.96	7.44	33.38	8.12	32.74	9.33	0.86	0.423
	Kabul	17.44	5.35	17.46	5.52	19.47	5.04	1.27	0.282
	Bağlamsal Benlik	12.87	3.74	13.54	4.71	12.32	2.60	1.02	0.362
	Ayrışma	12.52	3.80	12.75	3.88	12.63	3.67	0.09	0.913
Özgüven Ölçeği		129.65	19.03	134.32	18.21	128.37	27.67	1.53	0.217
	İç Özgüven	67.10	10.12	69.13	9.11	65.95	14.38	1.18	0.309
	Dış Özgüven	62.55	10.10	65.19	10.20	62.42	14.26	1.62	0.199

****p<.001. **p<.01. *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)*

Verilere ait sonuçlar değerlendirildiğinde, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Anda Olma, Kabul, Bağlamsal Benlik, Ayrışma, Özgüven Ölçeği, İç Özgüven, Dış Özgüven haftada katıldığı rekreasyonel faaliyet gün sayısına göre incelendiğinde, kıyaslanan grupların ortalama puanları arasında bir fark gözlemlenmemiştir($p>.05$).

Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış alt ölçeğinden $F(2.303)=3.13$, $p<.01$) aldıkları puanlar haftada katıldığı rekreasyonel faaliyet gün sayısına göre incelendiğinde, kıyaslanan grupların ortalama puanları arasında bir fark gözlemlenmiştir. Games-Howell testi sonucu ele alındığında, haftada 1-2 gün ve 3-5 gün rekreasyonel faaliyete katılanların aldığı puanları haftada 6-7 gün rekreasyonel faaliyete katılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 3.6. Yeteri Kadar Boş Zamanı Olup, Olmama Durumuna Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması

		Evet (n=128)		Hayır (n=178)				
		$\bar{X}$	*SS*	$\bar{X}$	*SS*	*t*	*df*	*p*
Psikolojik Esneklik Ölçeği		128.52	15.92	130.67	17.42	-1.10	304	0.272
	Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış	54.05	8.20	54.57	8.23	-0.55	304	0.581
	Anda Olma	31.53	8.14	32.86	7.35	-1.49	304	0.137
	Kabul	16.92	5.07	18.04	5.55	-1.80	304	0.073
	Bağlamsal Benlik	13.14	3.79	12.85	3.99	0.65	304	0.519
	Ayrışma	12.88	3.72	12.35	3.85	1.22	304	0.225
Özgüven Ölçeği		131.09	19.02	130.13	19.92	0.42	304	0.675
	İç Özgüven	68.14	9.88	66.95	10.48	1.00	304	0.316
	Dış Özgüven	62.95	10.23	63.19	10.61	-0.20	304	0.843

****p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklemler T-Testi*

Verilere ait sonuçlar değerlendirildiğinde, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış, Anda Olma, Kabul, Bağlamsal Benlik, Ayrışma, Özgüven Ölçeği, İç Özgüven, Dış Özgüven yeteri kadar boş zamanının olup, olmama durumuna göre incelendiğinde, kıyaslanan grupların ortalama puanları arasında bir fark gözlemlenmemiştir(p>.05).

Tablo 3.7. Ölçekler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Psikolojik Esneklik Ölçeği		1								
	Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış	.71**	1							
	Anda Olma	.71**	.34**	1						
	Kabul	.41**	-.12*	.25**	1					
	Bağlamsal Benlik	.52**	.27**	.08	.19**	1				
	Ayrışma	.34**	.20**	-.05	-.05	.25**	1			
Özgüven Ölçeği		.49**	.59**	.26**	.00	.19**	.17**	1		
	İç Özgüven	.53**	.60**	.27**	.02	.24**	.21**	.94**	1	
	Dış Özgüven	.40**	.52**	.23**	-.02	.11	.12*	.95**	.78**	1

***p<0.01, *p<0.05 Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi*

Verilere ait sonuçlar değerlendirildiğinde, Psikolojik Esneklik Ölçeği ile Özgüven Ölçeği (r=.49, p<0.01), Psikolojik Esneklik Ölçeği ile İç Özgüven (r=.53, p<0.01), Psikolojik Esneklik Ölçeği ile Dış Özgüven (r=.40, p<0.05) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış ile Özgüven Ölçeği (r=.59, p<0.01), Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış ile İç Özgüven (r=.60, p<0.01), Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış ile Dış Özgüven (r=.52, p<0.05) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Anda Olma ile Özgüven Ölçeği (r=.26, p<0.01), Anda Olma ile İç Özgüven (r=.27, p<0.01), Anda Olma ile Dış Özgüven (r=.23, p<0.05) değişkenleri arasında hafif düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Bağlamsal Benlik ile Özgüven Ölçeği ($r=.19$, $p<0.01$), Bağlamsal Benlik ile İç Özgüven ($r=.24$, $p<0.01$) değişkenleri arasında hafif düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Ayrışma ile Özgüven Ölçeği ($r=.17$, $p<0.01$), Ayrışma ile İç Özgüven ($r=.21$, $p<0.01$), Ayrışma ile Dış Özgüven ($r=.12$, $p<0.05$) değişkenleri arasında hafif düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇ

Rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin, psikolojik esneklik ve özgüven düzeylerinin incelenmesini amaçladığımız araştırmamızda elde edilen sonuçlar alanyazın çalışmalarıyla ilişkilendirilip bu bölümde tartışılmış ve sunulmuştur.

Psikolojik esneklik ortalaması ($\overline{X}$=129,77 SS=16,82), psikolojik esnekliğin alt boyutları; değer ve değer doğrultusunda davranış ortalaması ($\overline{X}$=54,35 SS=8,21), an'da olma ortalaması ($\overline{X}$=32,30 SS=7,70), kabul ortalaması ($\overline{X}$=17,57 SS=5,37), bağlamsal benlik ortalaması ($\overline{X}$=12,97 SS=3,90), ayrışma ortalaması ($\overline{X}$=12,57 SS=3,80), özgüven ölçeği ortalaması ($\overline{X}$=130,53 SS=19,52), iç özgüven ortalaması ($\overline{X}$=67,45 SS=10,24), dış özgüven ortalaması ($\overline{X}$=63,08 SS=10,44) 'dir.

Elde edilen bulgular neticesinde; cinsiyet değişkenine göre, psikolojik esneklik ölçeği ve özgüven ölçeği arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, sürekli kendini geliştiren topluluklarda, kadın ve erkeğin eşit haklara sahip olması, kadın ve erkeğin üstlendikleri görev ve sorumlulukları yerine getirmesi ile açıklanabilir. Ailesi tarafından baskılanmayan, kendisini geliştirmesine fırsat tanınan ve erkeklerin sahip olduğu görevleri, kadınların da başarılı bir şekilde yerine getirmesi, iş hayatında ve spor alanında yer edinmesi, bu alanlarda başarılı olup destek görmesi sayesinde, kadınların psikolojik esneklik ve özgüven düzeylerine olumlu katkı sağladığı düşünülmektedir. Ancak, cinsiyet değişkenin bir farkı olmadığı saptanmasına rağmen psikolojik esnekliğin alt ölçeği olan, kabul ve bilişsel ayrışma süreci incelendiğinde, erkeklerin kadınlara nazaran daha yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Bu durum ise, erkeklerin acı olaylar ve olumsuz koşullarla yüzleştiği, zihni kurcalayan tekrarlı düşüncelerden uzaklaşması, işlevsiz detaylar ile oyalanmaktan ziyade pozitif duygu ve düşüncelere odaklanması ve gerçekçi bir tutum sergilemesi olarak açıklanabilir. Erkeklerin aksine kadınların, yaşanılan negatif olaylar karşısında daha duygusal yaklaşması da erkeklerin kabul ve bilişsel ayrışma boyutundan daha yüksek puan almasına olanak sağladığı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde; Acar (2021), üniversite öğrencilerinde baş etme yetkinliğinin yordayıcısı olarak psikolojik esneklik adlı çalışmasında edindiği bilgiler doğrultusunda, katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri de cinsiyete göre bir farklılık göstermediğini saptamıştır. Çiçek (2021), problemli internet kullanımı,

psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu adlı çalışmasında, demografik özelliklerinden olan cinsiyet değişkeninin, psikolojik esneklik arasında farklılık olmadığını bulmuştur. Önen (2021), yaygın anksiyete septomlarının yordanmasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü adlı çalışmasında, psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlemiştir. Yaptığımız araştırmanın aksini savunan bazı araştırmalarda ise; Emamvirdi ve arkadaşlarının (2020), bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonunu inceleyen araştırmasında, cinsiyet değişkenine göre incelerken, psikolojik esneklikte kadın grubunun lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Aydoğdu ve arkadaşlarının (2023), öğretmenlerde yaşam doyumunun bir yordayıcısı: psikolojik esneklik adlı araştırmasında, öğretmenlerin psikolojik esneklik ölçeğinden aldıkları puanların kadınlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öztürk (2017), üniversite öğrencilerinin algıladıkları aile iklimi ve anne-babaya bağlanma biçimleri ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışmasında, cinsiyet değişkeninin özgüveni yordamadığı bulgusuna ulaşmıştır. Ağbuğa (2020), spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin özgüven düzeylerinin cinsiyet, bölüm ve sınıf düzeylerine göre karşılaştırılması amaçladığı araştırmasında, cinsiyet değişkeninde, iç-özgüven, dış-özgüven ve toplam özgüvenleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir sonuç bulunmadığını belirtmiştir. Araştırmanın tersini iddia eden bazı araştırmalar incelenmiştir. Başoğlu (2018), patika oryantiring sporuna katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre özgüven düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında, cinsiyet değişkenine göre özgüven düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu saptamıştır. Bu farklılıklarda, erkeklerin kadınlara göre patika oryantiring sporunda özgüven düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğunu gözlemlemiştir. Yeşildal ve Ertaş (2020), sanal ortam yalnızlığı ve özgüven üzerine bir araştırmasında, kadınların erkeklere göre, daha düşük özgüvene sahip olduklarını bulmuştur.

Elde edilen bulgular neticesinde; yaş değişkenine göre, psikolojik esneklik ölçeğinde farklılık yok iken, özgüven ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Yaş faktörünün, bireyin psikolojik esnekliğinde belirleyici bir role sahip olmadığı saptanmasına rağmen özgüven için önemli olduğu saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle, daha yüksek yaşa sahip olan bireylerin genel özgüven ve iç özgüven düzeylerinin daha genç kişilerden yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni olarak,

yaşlı insanların genç insanlara nazaran kazandıkları tecrübe, deneyimledikleri an, oluşturdukları yaşam standartı ve gerçekleştirdikleri hedefler bakımından daha yüksek özgüvene sahip oldukları düşünülmektedir. Bunun getirdiği avantajlar ile birlikte yüksek yaşa sahip bireylerin, genç nüfustan daha yüksek özgüvene sahip olduğu söylenebilir. Aynı zamanda, genç insanların henüz iş hayatına atılmaması, yüksek gelire sahip olmaması nedeniyle de ekonomik koşullardan endişe duyması ve gelecek kaygısına sahip olmasıyla özgüven düzeylerinin daha düşük puan almasına sebep olduğu düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde; Çalışkan (2020), tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisini incelediği araştırmada, yaş değişkenin anlamlı yordayıcı değişken olmadığını saptamıştır. Çetinkaya (2022), psikolojik esneklik, öz-şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi adlı çalışmasında, psikolojik esnekliğin tam tersi olan psikolojik katılık puanları için p=.055 ve .05'ten büyük olduğundan yaş değişkenine göre katılımcıların psikolojik katılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulgularını bulmuştur. Aksini savunan bir çalışmada ise; Önen (2021), araştırmasında bulduğu verilerde, kişilerin psikolojik esneklik düzeylerinin yaş değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiğini ve bu fark sonucunda genç olan katılımcıların, orta ve yaşlı katılımcılardan daha yüksek puana sahip olduğunu bulmuştur. Sağat (2016), bireylerin anne baba tutumlarının özgüven ve sosyal fobiye olan ilişkisinin incelediği araştırma sonucunda elde ettiği veriler, yaptığımız araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Sağat'ın bulgularına göre, yaş grubu 24-29 olan katılımcıların genel özgüven puanları, yaş grubu 18-23 olan katılımcıların genel özgüven puanlarından yüksek bulunmuş ve yaş grubu 24-29 olan katılımcıların iç özgüven puanları, yaş grubu 18-23 olan katılımcıların iç özgüven puanlarından yüksek bulunmuştur. Çankaya ve arkadaşlarının (2020), Sporcuların zihinsel antrenman uygulamaları ve özgüven durumlarını incelediği araştırmasında, katılımcıların yaş değişkenine göre zihinsel antrenman uygulamaları ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Tersini iddia eden araştırmalar incelendiğinde, Çar ve arkadaşlarının (2023), salon sporları hakemlerinin karar verme ve özgüven düzeylerinin incelediği araştırmasında, katılımcıların özgüven ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında yaş grubu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Bostancı ve arkadaşlarının (2018), dağcıların özgüven

seviyelerinin çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmada, sporcuların özgüven ve alt boyutlarının, yaş değişkenine göre farklılaşmadığını bulmuşlardır.

Elde edilen bulgular neticesinde; medeni durum değişkenine göre, psikolojik esneklik ölçeği ve özgüven ölçeği arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Bu durum, evli insanlar ile bekar insanların ortak alanda yer alabilmesi, benzer aktivitelerde bulunması ve bireysel veya grup halinde rekreasyonel faaliyetlerde rol alması ile açıklanabilir. Günümüzde, bekar ve evli kişilerin aile ve arkadaş ortamlarının birlikte vakit geçirmesine engel olmaması, evli insanların bekar insanlar gibi özgür bir şekilde hareket etmesi, birbirlerinin sınırlarını tanıması, aile olmanın sorumluluklarını yerine getirmesi ve kişisel alana saygılı olması kişilerin psikolojik esnekliğini ve özgüven düzeyini olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Özellikle, çiftlerin benzer aktivitelerden zevk alması ve ortak özelliklere sahip olması yaşamdan keyif almasına olanak tanımaktadır. Aynı şekilde, bekar insanlarında, hayatında yer alan insanlarla iyi anlaşması, birlikte aktivitelerde yer alması ve sosyalleşmesi, kişiye olumlu yönde etki yaptığı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde; Çiçek (2021), problemli internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu adlı çalışmasında, medeni durum değişkeninin, psikolojik esneklik arasında farklılık olmadığını saptamıştır. Aydoğdu (2023), öğretmenlerde yaşam doyumunun bir yordayıcısı: Psikolojik esneklik adlı araştırmasında, katılımcıların psikolojik esneklik ölçeği'nden aldıkları toplam puanların medeni duruma göre farklılaşmadığı saptamıştır. Bunların aksine; Mutlu ve Tasa (2022)'nın yaptığı araştırmada, medeni duruma göre katılımcılar incelendiğinde, psikolojik esnekliğin alt boyutu olan Anda olma ve Kabul sürecinde farklılık tespit edilmiş olup, bu farklılıkta evlilerin bekarlara nazaran daha yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Önen (2021), yaygın anksiyete semptomlarının yordamasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü adlı araştırmasında, psikolojik esneklik düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılık olduğu ve bekar kişilerin psikolojik esneklik düzeylerinin evlilerden yüksek olduğu saptanmıştır. Kıloğlu (2021), sosyal medya kullanan genç yetişkinlerde beden algısı ve özgüven arasındaki ilişkisini incelediği araştırmadan hareketle, sosyal medya kullanan bireylerin özgüven düzeyleri medeni duruma göre incelendiğinde fark bulunmamıştır; evli ve bekar katılımcıların puanlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Şahin (2023), sporcu ve sporcu olmayan bedensel engelli bireylerin özgüven ve sosyal istenirlik

durumlarının karşılaştırdığı incelemesinde topladığı veriler neticesinde, katılımcıların medeni durumlarına dair yapılan t testi sonucunda sporcu engelliler arasında sosyal istenirlik ve özgüven boyutlarının her ikisinde de anlamlı fark bulunmamıştır. Bu durumun tersini savunan diğer bir araştırmada ise, Damar ve Uçan (2021) yaptıkları araştırmada, spor yapan ve yapmayan kişilerin medeni durum değişkenine göre özgüven düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu, evli kişilerin bekar kişilere göre daha yüksek puana sahip olduğunu bulmuştur.

Elde edilen bulgular neticesinde; haftada katıldığı rekreasyonel faaliyet gün sayısı değişkenine göre, psikolojik esneklik ölçeği ve özgüven ölçeği puanlarında farklılık olmadığı bulunmuştur. Ancak, psikolojik esneklik ölçeğinin alt boyuyu olan değer ve değerler doğrultusunda davranış sürecinde, 1-2 gün ve 3-5 gün rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin 6-7 gün katılan bireylerden daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. Bu durum, insanların kendi yaşantısında oluşturduğu değerleriyle temas halinde yaşaması, aile, arkadaş gibi önemli unsurlara zaman ayırdığı ve kendisi ile örtüşen, yaşamına anlam katan düşünce ve davranış modeline göre hareket ederek bilinçli bir şekilde hedeflerini gerçekleştirmesi olarak açıklanabilir. Özetle; birey, rekreasyonel aktivitelere katılmanın dışında hayatındaki değerlere, kişilere de vakit ayırmakta ve mutlu olmaktadır. Az ve işlevsel rekreasyonel aktiviye katılmanın bireyin yaşamında olumlu etkiler sunduğu ve stresi azaltmasına yeterli olması düşünülmektedir. Psikolojik esneklik ve özgüven düzeyine göre baktığımızda ise; haftada katıldığı rekreasyonel faaliyet gün sayısında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin katılım sıklığının azlığı veya fazlalığından ziyade işlevsel ve yeterli katılımın daha önemli olduğu, bireysel veya grup halinde, aktif bir şekilde yer almasının daha sağlıklı olacağı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde; Uluç (2023), mücadele sporcularının özgüven ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini araştırdığı tezinde, kişilerin haftalık antrenman sıklıklarına göre iç özgüven, dış özgüven ve genel özgüvenlerinde anlamlı farklılık elde edemediğini bulmuştur. Alanyazında aksini savunan bazı araştırmaları incelediğimizde; Arslan ve arkadaşları (2015), lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven ilişkisini incelediği araştırmadan elde ettikleri bulgulara göre, spor yapma sıklığının iç özgüvende farka neden olduğu, dış özgüvende farklılaşmadığını bulmuştur. Bu fark ise, her gün spor yapan katılımcıların, iç özgüveni haftada 2-3 kez spor yapanlara göre daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Köroğlu ve arkadaşlarının

(2023), yaptığı araştırmada, katılımcıların özgüven düzeyleri ile yüzme sıklığı değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu, haftada 3 gün yüzme sporu yapanların özgüven düzeyi, haftada 2 gün ve 4 gün yapanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Elde edilen bulgular neticesinde; yeteri kadar boş zaman olup olmama değişkenini incelediğimizde, psikolojik esneklik ve alt boyutlarının ve özgüven ve özgüveninin alt boyutlarının arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, insanların boş zamanlarını nasıl işlevsel kullanmadığı ile açıklanabilir. Bireylerin, boş zamanlarında yaptığı eylemler bireyin yaşam standartını oluşturmaktadır. Her insanın boş zamanı değerlendirme biçimi değişkenlik gösterebilir. Burada önemli olan, insanların boş zamanlarında keyifli, dinlendirici ve öğretici aktivitelerle vaktini harcamasıdır. Çünkü, boş zaman aktiviteleri insanın kendisini geliştirmesi, yaşamındaki stresi azaltması, sağlıklı spor yapması ve eğlenmesi açısından fırsat sunmaktadır. Eğer birey, bu şekilde boş zamanlarını değerlendirebilirse psikolojik esneklik ve özgüven düzeyleri, boş zamanını etkili kullanamayan bireylere nazaran daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Alanyazında bu değişken hakkında yapılan araştırmalar kısıtlı olduğundan dolayı destekleyen ve aksini savunan araştırmaya ulaşılmamıştır.

Sonuç olarak; Psikolojik Esneklik Ölçeği ile Özgüven Ölçeği ($r=.49$, $p<0.01$), Psikolojik Esneklik Ölçeği ile İç Özgüven ($r=.53$, $p<0.01$), Psikolojik Esneklik Ölçeği ile Dış Özgüven ($r=.40$, $p<0.05$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır. Kişilerin psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek olması, özgüven düzeylerinin de yüksek olmasına sebep olmaktadır. Diğer bir ifadeyle, psikolojik anlamda esnek ve iyi olan kişilerin, kendine güveni, kendine yeterliliği pozitif yönde arttığı gözlemlenmiştir. Bağımsız değişkenler ayrı ayrı değerlendirildiğinde, psikolojik esnekliğin altı alt boyutu olan; kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, anda olma, değer ve değerler sonucunda davranış değişkenleri ile özgüven kavramının alt değişkenleri olan iç özgüven ve dış özgüven düzeylerinin arasında pozitif yönde alamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Alanyazına bakıldığında ise; Malkoç ve Mutlu (2019)'nun, psikolojik iyi oluş ve özgüven arasında ilişki içinde bilişsel esnekliğin etkisini aracı rolü: Türk üniversite öğrencileri üzerine araştırmasında öz-güven teriminin, psikolojik esneklik üzerinde olumlu etkisinin olduğunu saptamıştır. Jeffords ve arkadaşlarının (2018), üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik ve lise

öğrencilerinin öz-yeterliliği arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında, psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin aynı zamanda öz-yeterlilik düzeylerininde yüksek seviyede olduğu ve bu iki değişkenin arasında pozitif yönde etkileşim olduğu ortaya konulmuştur.

ÖNERİLER

Elde edilen bulgular neticesinde, yeni araştırmalara yardımcı olabilmek için bazı önerilere yer verilmiştir.

- Spor ve psikoloji terimlerini ortak paydada buluşturan araştırmaların artması sağlanabilir.
- Rekreasyon kelimesini ve işlevlerini, topluma daha kapsamlı tanıtılması sağlanabilir.
- Rekreasyonel ve sporsal aktivitelere bireylerin katılması amacıyla, etkinlik alanlarının yaygınlaştırılması sağlanabilir.
- Bireylerin, psikolojik esneklik ve özgüven düzeylerinin gelişimlerini destekleyen faaliyetlere yer verilmesi sağlanabilir.
- Profesyonel sporcuların ve yaşam boyu sporu tercih eden bireylere, psikolojik sağlamlığın oluşturulması için psikolojik destek verilebilir.
- Bireylerin, aktif sporda yer alması teşvik edilerek, psikolojik esneklik ve özgüven düzeylerinin artması, stresten uzaklaşması, sağlıklı yaşam sürmesi ve sosyalleşmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

Acar, S. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Baş Etme Yetkinliğinin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Esneklik. *E-International Journal of Educational Research, 13(3).*

Ağbuğa, F., ve Pepe, K. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin özgüven düzeylerinin cinsiyetlerine, bölümlerine ve sınıf düzeylerine göre karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(3).*

Akkaya, Ç. (2022*). Adolesan dönemi çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı ve özgüven ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi. 16-17

Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, A. M., ve Çetinkaya, A. (2015). Lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven ilişkisi. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences,* 17.

Aydın, Y. (2016). *Testing a model of psychological inflexibility, ruminative thinking, worry, and self-compassion in relation to college adjustment* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara. 28-36

Aydoğdu, F., Demir, M., ve Demir, B. (2023). Öğretmenlerde Yaşam Doyumunun Bir Yordayıcısı: Psikolojik Esneklik. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(1),* 78-95.

Ayhan, C. (2022). *Serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonel akış deneyimi, rekreasyonel fayda ve serbest zaman tatmininin tekrar katılım niyeti üzerine etkisi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Sakarya.

Bakırcı, F. (2023). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sportmenlik davranışı ile özgüven düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ardahan Üniversitesi. 31-32

Başoğlu, U. D. (2018). Patika oryantiring sporuna katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(1),* 31-39.

Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi. 39-46

Bostancı, B. (2023). *Genç yetişkinlerde aşırı düşünme: Psikolojik esneklik ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. 25

Bostancı, Ö., Karaduman, E., ve Şebin, K. (2018). Dağcıların özgüven seviyelerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(3), 145-154.*

Bozdal, Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisi (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi.

Çakır, B. (2023). *Duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya. 12-20

Çalışkan, N. M. (2020). *Tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.

Çar, B., Arslan, O., Kurtoğlu, A., ve Aydos, L. (2023). Salon Sporları Hakemlerinin Karar Verme ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Research in Sport Education and Sciences, 25(1), 19-25.*

Çavdar, Ç. (2019). *Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere eğilimleri ve rekreasyonel faaliyetlere katılımlarına engel olan faktörler* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz-şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara.

Çetinkaya, S., Çakıcı, A. H., Yıldız, E., ve Aksoy, Y. (2020). Sporcuların zihinsel antrenman uygulamaları ve özgüven durumlarının incelenmesi. *Turkish Studies - Social Sciences, 15(4), 1805 – 1821.*

Chatzitheochari, S., & Arber, S. (2012). Class, gender and time poverty: A time-use analysis of British workers' free time resources. *The British journal of sociology, 63(3), 451-471.*

Cherry, K. M., Vander Hoeven, E., Patterson, T. S., & Lumley, M. N. (2021). Defining and measuring "psychological flexibility": A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical psychology review, 84, 101973.*

Çiçek, E. (2021). *Problemli internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul.

Çinibulak, E. (2023). *Farklı düzeylerde takım sporları yapan sporcuların özgüven ve sporcu kimliğinin imgelenme türleri ile kullanım düzeyleri üzerine etkisinin araştırılması* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi. 17-21

Dalkılıç, G., ve Mil, B. (2017). Rekreasyon-Animasyon hizmetlerinin sınıflandırılması ve otel işletmelerindeki öneminin değerlendirilmesi. *Beykoz Akademi Dergisi, 5(2), 40-72.*

Damar, İ., ve Uçan, Y. (2021). Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi,* 2(2), *1-10.*

Demir, B. F. (2022). *Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları, psikolojik esneklikleri ve temel psikolojik ihtiyaçları ile öz-duyarlılıkları arasındaki*

ilişkilerin incelenmesi (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.

Doğru, Z. (2017). Beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü öğrencilerinin özgüven ve özyeterlik algıları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi, 9(1), 13-23.*

Emamvırdı, R., Hosseinzadeh Asl, N., İlhan, L., & Çolakoğlu, F. (2020). Bedensel Engelli Sporcularda Psikolojik Esneklik ve Spora Katılım Motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14 (2), 271-281.*

Erdoğan, A. (2022). *Beden eğitimi öğretmenlerinin boş zaman yönetimleri ile boş zaman engelleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi

Gökkaya, D., ve Biçer, T. (2017). *Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul. 16-18

Gulam, A. (2016). Recreation–need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 1(2), 157-160.*

Güleç, V. (2023). *Bipolar bozuklukta çift uyumu, içselleştirilmiş damgalanma, psikolojik katılık ve oyunsallık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tıpta Uzmanlık). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul. 15-16

Gürbüz, B. H. (2022). *Ölüm kaygısının yordayıcıları olarak benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılık* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul. 6

Gürsoy, Ö. (2021). *Boş zaman aktivitelerine katılım ile algılanan wellness (esenlik) ilişkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Jeffords, J. R., Bayly, B. L., Bumpus, M. F., & Hill, L. G. (2020). Investigating the relationship between university students' psychological flexibility and college self-efficacy. *Journal of college student retention: Research, theory & practice, 22(2), 351-372.*

Karagöz, Ö. (2023). *Psikolojik Esneklik odaklı Zihinsel Antrenman programının Kritik maç anlarında Tenis oyuncularının mücadele Ve Tehdit algısı Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16(1), 32-43.*

Karasar, N. (2009). Bilimsel arastirma yontemi: Kavramlar-ilkeler-teknikler. *Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. Nobel yayıncılık.*

Koç, S. (2020). *Yerel yönetimlerde çalışan personellerin sportif rekreasyonel faaliyetlere katılmaya motive eden unsurların incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.

Konrat, A. E. (2022). *Boş zaman aktivite eğilimleri ölçeğinin geliştirilmesi ve astrolojik kimlik ile boş zaman aktivite eğilimlerinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Köroğlu, M., Yentürk, B., ve Abanoz, H. (2023). Boş Zaman Faaliyeti Olarak Yüzme Sporu Yapan Bireylerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6(3), 224-240.*

Kul, M., Çatıkkaş F., Türkmen M., ve Akyüz, H. (2015). The role of sports in recreational activities. *The Online Journal of Recreation and Sport– January, 4(1).* Türkiye

Landi, G., Pakenham, K. I., Crocetti, E., Grandi, S., & Tossani, E. (2021). The Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI): Discriminant validity of psychological flexibility with distress. *Journal of Contextual Behavioral Science, 21, 22-29.*

Litwiller, F., White, C., Gallant, K. A., Gilbert, R., Hutchinson, S., Hamilton-Hinch, B., & Lauckner, H. (2017). The benefits of recreation for the recovery and social inclusion of individuals with mental illness: An integrative review. *Leisure Sciences, 39(1), 1-19.*

Malkoç, A., ve Mutlu, K. A. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: A study on Turkish university students. *International Journal of Higher Education.*

Mattingly, M. J., & Blanchi, S. M. (2003). Gender differences in the quantity and quality of free time: The US experience. *Social forces, 81(3), 999-1030.*

Mohammed, A. A. (2023). *Gençlik merkezlerinde sunulan rekreasyonel faaliyetlerin serbest zaman okuryazarlığı açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi.

Mutlu, S., ve Tasa, H. (2022). Psikolojik Esneklik, Kişilerarası Reddedilme Duyarlılığı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Aydın insan ve toplum dergisi, 41.*

Oğuzhan, N. T. (2021). *Sosyal medya kullanan genç yetişkinlerde beden algısı ve özgüven arasındaki ilişki* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Önen, C.İ. (2021). *Yaygın anksiyete septomlarının yordanmasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kent Üniversitesi, İstanbul.

Özçelik, Ü. E. (2023). *Kişilerarası iletişimde mükemmeliyetçilik, özgüven ve olumsuz değerlendirilme korkusu* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul. 62-63

Özdemir, İ. (2021). *The mediating role of mindfulness, psychological flexibility, experiential avoidance and cognitive flexibility on the relationship between childhood trauma and somatization* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İzmir Ekonomi Üniversitesi. 17-18

Özesen, U. E. (2007). *Determination of the factors that motivating the outdoor & recreational sports consumer in the case of daily rafting trip on Melen River* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Middle East Technical University, Ankara.

Özkaya, P. (2022). *Basketbolcularda üçlü yeterlik algıları: Sportif özgüven ve mükemmeliyetçilik algısı açısından değerlendirilmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir. 39

Özsarı, M. (2023). *Engelli sporcularla çalışan antrenörlerin liderlik davranış tipleri ile öz-yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. 20

Öztürk, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin algiladiklari aile iklimi ve anne-babaya bağlanma biçimleri ile özgüven düzeyleri arasindaki ilişkinin incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences, 3(1),* 9-22.

Parlakyıldız, S. (2017). *Tenis oynayan bireylerin cinsiyet rollerinin (feminen/maskülen), serbest zaman kimliklerinin ve serbest zaman katılımlarının incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Pürlüpınar, B. (2023). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik algılarıyla liderlik etme motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi. 4-6

Sağat, H. (2016). *Bireylerin anne baba tutumlarının özgüven ve sosyal fobiye olan ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi.

Şahin, E., Türegün, E., ve Şahin, H. M. (2023). Sporcu ve sporcu olmayan bedensel engelli bireylerin özgüven ve sosyal istenirlik durumlarının karşılaştırılması. *MAS Journal of Applied Sciences, 8(2),* 232-245.

Serdar, D. Z. (2023). *Üniversite öğrencilerinde beden algısı ile yeme bozuklukları ve özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi. 16

Sert, T. (2022). *Sporun üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya. 16

Slater, D., & Meade, M. A. (2004). Participation in recreation and sports for persons with spinal cord injury: Review and recommendations. *NeuroRehabilitation, 19(2),* 121-129.

Tek, T. (2018). *Leisure constraints and negotiation strategies in tourism recreation: A comperative research with different cultures* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Toktaş, S. (2017). *Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin kaygı, özgüven ve güdülenmeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon. 42-47

Uludağ, E. (2023). *Depresyonun yordayıcıları olarak çocukluk çağı olumsuz yaşam olayları, ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik katılık*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. 23-26

Ural, A. ve Kılıç, İ. (2005). Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS İle Veri Analizi.

Usta, M. (2023). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışları*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. 9-13

Wang, W. C., Kao, C. H., Huan, T. C., & Wu, C. C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of happiness studies, 12, 561-573.*

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). SPSS Applied Scientific Research Methods. *Ankara: Detay Publishing*.

Yeşildal, M., ve Ertaş, H. (2020). Sanal ortam yalnızlığı ve özgüven üzerine bir araştırma. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 4(2),* 513-526.

Yılmaz, D. N. (2017). *Köyde rekreasyon engelleri Gökçam ve Karatepe köyleri uygulaması* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya. 28-30

EKLER

Ek1. Kişisel Bilgi Formu

1. **Cinsiyetiniz**
   ( ) Kadın
   ( ) Erkek
2. **Yaşınız**
   ( ) 18-23
   ( ) 24-28
   ( ) 29-34
   ( ) 35-40
   ( ) 41-45
   ( ) 46 ve üzeri
3. **Medeni Durumunuz?**
   ( ) Evli
   ( ) Bekâr
4. **Haftada kaç gün rekreasyonel faaliyete katılırsınız?**
   ( ) 1-2 gün
   ( ) 3-5 gün
   ( ) 6-7 gün
5. **Yeteri kadar boş zamanınız var mı?**
   ( ) Evet
   ( ) Hayır

Ek2. Psikolojik Esneklik Ölçeği

		Hiç katılmıyorum	Genellikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Genellikle Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Zorlayıcı duygu, düşünce veya hisleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Üzüntü verici duyguları uzak tutmak için elimden geleni yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Stresli olsa bile, tercihlerimi benim için neyin önemli olduğuna dayanarak yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
8.	İş veya görevlerimi, ne yaptığımın farkında olmaksızın, otomatik bir şekilde yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Yaşamayı seçtiğim önemli değerlere sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Duygu ve düşüncelerimi kontrol etmek yada onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi kabul edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Düşünceler sadece düşüncelerdir-yaptıklarımı kontrol etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Aklıma gelen düşünce, duygu ve hisler ne olursa olsun, onları değiştirmeden ve onlara karşı çıkmadan tam anlamıyla deneyimlemeye razıyım.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Kişisel değerlerim doğrultusunda hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Düşüncelerime öyle takılırım ki en çok yapmak istediğim şeyleri yapamam.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Düşüncelerimin, yapmak istediğim şeyleri engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Yapması zor olsa bile, benim için anlamlı olan şeylerin sorumluluğunu alırım.	1	2	3	4	5	6	7

17.	Kendim hakkındaki bir düşüncemetam olarak uymak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Ne yaptığımın pek farkında olmadan otomatik hareket ediyormuşum gibi görünür.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Hayatta benim için gerçekten önemli olan şeyleri belirler ve onların peşinden giderim.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Benim için anlamlı olan etkinlikleri çok dikkatimi vermeden aceleyle yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Bir şey benim için önemli ise onu yapmaya devam edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Şu anda yaşananlara odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Geçmiş ya da gelecek ile çok meşgul olduğumdan, kendimi şu an olanları kaçırırken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
24.	En büyük hedeflerimden biri bana acı veren duygularımdan kurtulmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Benim için oldukça önemli olsalarda, kendimi, o işi dikkatimi vermeden yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Değerlerim, davranışlarıma tamamıyla yansır.	1	2	3	4	5	6	7
27.	İlerleme yavaş olsa bile, zaman gerektiren uzun vadeli planlarıma sadık kalabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
28.	Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek3. Özgüven Ölçeği

1. Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2. Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3. Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4. Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5. Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6. Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7. Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8. Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9. Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10. Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11. Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13. Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim	1	2	3	4	5
14. Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15. Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16. Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17. İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim	1	2	3	4	5
18. Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim	1	2	3	4	5
19. Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5

20. Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21. Sorumluluk almaktan çekinmem	1	2	3	4	5
22. Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23. Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım	1	2	3	4	5
24. Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25. Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26. Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27. Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28. Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29. Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30. Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31. Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32. Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33. Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Sergen YILDIZ; İlk, orta ve lise öğrenimini İstanbul'da tamamladı. 2015 yılında Atışalanı Anadolu Lisesi'nden mezun oldu. 2020 yılında İstanbul Nişantaşı Üniversitesi'nde Psikoloji(İngilizce) Bölümü'nde lisans eğitimini tamamladı. 2021 yılından itibaren, İstanbul/Gaziosmanpaşa Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı'nda, Sosyal İnceleme Görevlisi olarak çalışmaktadır. 2024 yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı bölümünde yüksek lisans eğitimini tamamladı.

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 08	20.10.2023	14.00	Online

KARAR NO: 2023-08-117: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sporda Psikososyal Alanlar Tezli Yüksek Lisans Programı 221467017 numaralı öğrencisi Sergen YILDIZ' ın "Rekreasyonel Faaliyetlere Katılan Bireylerin Psikolojik Esneklik ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 11.08.2023 tarih ve 2023-06 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr https://birimi.gelisim.edu.tr birimi@gelisim.edu.tr