



ÖĞRETMEN ADAYLARINDA BOŞ ZAMAN SIKILMA ALGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLİŞKİSİ

İbrahim AYDIN¹, Erman ÖNCÜ², Vildan AKBULUT³, Sonnur KÜÇÜK KILIÇ⁴

ÖZ

Bu araştırmanın amacı; öğretmen adaylarının boş zaman sıkılma algıları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırma grubunu, 982 (659 kadın ve 323 erkek) öğretmen adayı oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak 'Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)' ve 'Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı Ölçeği (BZSAÖ)' kullanılmıştır. Veriler, t-testi, ANOVA ve Pearson Correlation testleri kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların psikolojik sağlamlıkları cinsiyet, spor yapma durumu ve rekreatif etkinliklere katılım sıklığı (RAKS) değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Serbest zamanını; sportif, sosyal ve kültürel/sanatsal etkinliklere katılarak değerlendirdiğini belirten katılımcıların KPSÖ'den aldıkları ortalama puanların daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların boş zaman sıkılma algıları sınıf, spor yapma durumu, RAKS ve serbest zamanı değerlendirme biçimi değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Ayrıca yaş değişkeni ile KPSÖ'den alınan puanlar arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde, BZSAÖ'den alınan puanlar arasında ise negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. KPSÖ ve BZSAÖ'den alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısı, psikolojik sağlamlık ve boş zaman sıkılma algısı arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçları; serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının, katılmayan bireylerin ise serbest zaman sıkılma algılarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça boş zaman sıkılma algıları azalmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Başa Çıkma Becerisi, Serbest Zaman Doyumu, Üniversite Öğrencisi.

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND LEISURE BOREDOM PERCEPTION IN PRE-SERVICE TEACHER

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between psychological resilience and leisure boredom perception of preservice teachers. A sample of 982 (659 female and 323 male) pre-service teachers provided responses. 'Psychological Resilience Scale' and 'Leisure Boredom Scale' were administered on the participants. The data were analyzed by using t-test, ANOVA and correlation analyses. There were significant differences between psychological resilience of pre-service teachers and their gender, actively engage in sports, participation frequency for recreational activities (PFRA). It was found that participants who participating sportive, social and cultural / artistic activities in their leisure time had higher psychological resilience scores. And there were significant differences between leisure boredom perceptions of pre-service teachers and their grade level, actively engage in sports, PFRA and evaluation style of leisure time. While there was low and positive correlation between psychological resilience and age; there was low and negative correlation between age and leisure boredom perception. Further, middle and negative correlation was observed between psychological resilience and leisure boredom perception. Results of the study showed that the participants who participating in leisure time activities had higher psychological resilience; participants who non-participating in leisure time activities had higher leisure boredom perception. As the level of psychological resilience of the participants increased, leisure boredom perception is decreased.

Keywords: Coping Skill, Leisure Satisfaction, University Student.

¹Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.

²Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon.

³Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.

⁴Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Erzincan.

GİRİŞ

Kendisi ve çevresiyle bir bütün olan bireyin, zaman zaman bütünlüğünü ve uyumunu sekteye uğratan birtakım sıkıntılar ile karşılaştığı, özellikle de küreselleşme ile değişen dünyayla beraber bireylerin, kendilerini doğrudan etkileyen psikolojik sorunlarından daha çok bahsetmeye başladıkları belirtilmektedir (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Bireylerin stresten, travmadan ve olumsuz yaşam koşullarından kurtulabileceklerine ve bu zorlukların üstesinden geldikçe daha da çok güçleneceklerine ilişkin görüşler “psikolojik dayanıklılık (sağlamlık)” kavramı etrafında toplanmaktadır (Özer ve Deniz, 2014). Genel anlamda bireyin olumsuz durumlar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisi olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılığın (Block ve Kremen, 1996) dinamik bir süreç olduğu; travma ve zorlu yaşam olayları ile başarılı bir şekilde baş etme, sağlıklı uyum gösterme ya da yeterlik geliştirebilme süreçlerini içerdiği ifade edilmektedir (Garmezy, Masten ve Tellegen, 1984; Rutter, 1999; Doll ve Lyon, 1998; Luthar ve Cicchetti, 2000; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Masten ve Reed, 2002). Hunter’e göre (2001) genel olarak bir başarı veya uyum sağlama süreci olan psikolojik dayanıklılık, zor yaşamsal tecrübeler karşısında kişinin kendisini toplama gücü (Garmezy, 1991), olumsuz yaşam koşullarının üstesinden gelebilme, stresli durumların olumsuz etkilerini azaltan ve başarılı uyum sürecini kolaylaştıran bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Rutter, 1987; Wagnild ve Young, 1993; Windle, 1999). Bu bağlamda psikolojik olarak dayanıklı bireylerin, aile üyeleri ile pozitif ilişkiler kurabilen, aktif problem çözüme becerilerine sahip olan, yaşama pozitif bakabilen (Werner, 1984), yüksek sosyal beceri ve benlik saygısına sahip, empatik ve içsel denetimli bireyler oldukları belirtilmektedir (Garmezy, 1993). Bunun yanı sıra psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek kişilerin; genelde iyi huylu (Tschann ve diğ., 1996) ve iyimser kişiler olduğu (Carver, 1998; Floyd, 1996), aileleri ile aralarındaki bağın güçlü olduğu (Carbonell ve diğ., 1998) ve kişisel olarak da azimli ve sabırlı bir görüntü sergiledikleri ifade edilmektedir (Floyd, 1996; Smokowski ve diğ., 1999).

Psikolojik olarak dayanıklı bireylerin özelliklerine benzer şekilde serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin de güçlü, karakterli ve iradeli kişiliğe sahip olacağı ve dolayısıyla bu etkinliklerin serbest zamanda algılanan doyuma pozitif olarak etki edeceği belirtilmektedir (Huang ve Carleton, 2003). Bu bağlamda serbest zaman aktivitelerine katılım ve aktiviteye karşı sürdürülebilirliği azalttığı düşünülen serbest zamanda sıkılma algısı ise, Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından “mevcut serbest zaman deneyimlerine karşı düşük uyarılmışlık, güdülenmeme ya da bunların yeterli olmadığının öznel olarak algılanması” olarak

tanımlanmıştır. Literatürde yapılan çalışmalarda boş zaman sıkılma algısının psikolojik ve sosyal kontrol sorunları (Caldwell ve diğ., 1999) ve fiziksel aktivite (McCaul, 1998) gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği ve serbest zaman faaliyetlerine katılımı ve buradan sağlanan doyum ile yaşam kalitesinin pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır (Hornig, 2005; Stevens-Director ve diğ., 2004). Diğer yandan serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayan bireylerin psikolojik olarak daha sağlıklı olduğu; stresli ve olumsuz durumlardan sonra bireyin kendini toparlayabilme hızının da psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Doğan, 2015; Pearson, 1998).

Eğitim ve sosyal hayatın yoğun stresi altında olan öğretmen adaylarının serbest zaman etkinliklerine katılımının onların psikolojik sağlamlıkları ile boş zaman sıkılma algıları üzerinde olumlu etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir. Diğer yandan gelecekte öğretmen adaylarından psikolojik açıdan dayanıklı olmaları ve stres verici etkenlerden aşırı derecede etkilenmeden işlerini etkili şekilde yapmaları beklenmektedir (Ülker Tümlü ve Reçepoğlu, 2013). Bu nedenle, öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılığının artırılması, öğretmenlik mesleğinin stresli yönleriyle baş etme ve boş zaman algısını olumlu görme adına önemli görülmektedir. Bu bağlamda öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlıkları ve boş zaman sıkılma algılarının incelenmesinin gelecekte sağlıklı bir eğitim ortamı oluşması açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı; öğretmen adaylarının boş zaman sıkılma algıları ve psikolojik sağlamlıklarını bazı değişkenlere göre inceleyerek boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada, sosyal bilime ilişkin pozitivist yaklaşım içinde geliştirilen tarama yöntemi kullanılmıştır. Sosyal dünya hakkında nicel bilgi üreten ve insanların ya da sosyal dünyanın görünümünü betimleyen bu yöntemde (Kuş, 2009), araştırmaya konu olan birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2012). Araştırmada sıklıkla kullanılan veri toplama tekniklerinden biri olan anket tekniği kullanılmıştır. Sitemli bir şekilde veri toplama tekniği olan anket, belirli bir konuda bir evren ya da örnekleme oluşturan kaynak kişilere sorular yöneltilme ve onlardan gerekli olan bilgileri toplama şeklinde ifade edilmektedir (Armağan, 1983).

Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılında, Karadeniz Teknik Üniversitesi ve Giresun Üniversitesi'nde öğrenim gören toplam 982

öğretmen adayı oluşturmaktadır. Öğretmen adaylarının yaş ortalamaları 20.82 ± 2.03 'tür. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	Kategori	n	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	659	67.1
	Erkek	323	32.9
Sınıf	1	264	26.9
	2	328	33.4
	3	269	27.4
	4	121	12.3
Spor Yapma Durumu	Spor Yapmayanlar	779	79.3
	Bireysel Sporlar	92	9.4
	Takım Sporları	111	11.3
Rekreatif Etkinliklere Katılma Sıklığı	Çok Nadir	244	24.8
	Bazen	543	55.3
	Sık Sık	192	19.6

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda, öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, sınıfı, rekreatif etkinliklere katılma durumu, rekreatif etkinliklere katılma sıklığı (RAKS) ve aktif olarak spor yapma durumu ile ilgili bağımsız değişkenlere ilişkin sorular yer almaktadır.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ): Katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerini ölçmek amacıyla Smith ve diğ., (2008) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılan KPSÖ kullanılmıştır. Öz-bildirim tarzında bir ölçme aracı olan ölçek 6 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde puanlanmaktadır. Likert seçenekleri 'Hiç Uygun Değil', 'Uygun Değil', 'Biraz Uygun', 'Uygun' ve 'Tamamen Uygun' şeklinde sıralanmış ve puanlama da buna göre yapılmıştır. Ölçekte yer alan 2, 4 ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır ve ölçekten alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan 30'dur. Ölçeğin toplamından alınan yüksek puan yüksek psikolojik sağlamlığa, düşük puan ise düşük psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Ölçeğin bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.84'tür.

Boş Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği (BZSAÖ): Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, katılımcıların serbest zaman sıkılma algılarını belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından yapılmıştır. 10 maddeden oluşan ölçek, 2 faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek faktörleri 'Sıkılma

(5)' ve 'Tatmin (5)' şeklindedir. 5'li Likert tipinde puanlanan ölçeğin Likert seçenekleri 'Kesinlikle Katılmıyorum (1)', 'Katılmıyorum (2)', 'Kararsızım (3)', 'Katılıyorum (4)' ve 'Tamamen Katılıyorum (5)' şeklindedir. Ölçekte yer alan 1, 2, 6, 7 ve 10. maddeler tersten puanlanmaktadır. Bu çalışma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.77'dir.

Veri Toplama Süreci

Çalışma kapsamında kullanılan veri toplama araçları, 2017-2018 eğitim- öğretim yılının bahar döneminde gerekli izinlerin alınmasından sonra araştırma grubunu oluşturan öğrencilere uygulanmıştır. Anket formu araştırmacılar tarafından öğrencilere ders saatlerinden önce ve ders aralarında uygulanmıştır. Çalışmaya katılımda gönüllü katılım ilkesi esas alınmıştır. Ayrıca anket uygulaması yapılmadan önce araştırmanın amacı katılımcılara açıklanmış ve dikkat edilmesi gereken noktalar belirtilerek gerekli uyarılar yapılmıştır. Toplanan anket formları kontrol edilerek eksik veya hatalı doldurulan anket formları çalışmaya dâhil edilmemiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin analizinde, betimsel istatistik yöntemler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), cinsiyet ve serbest zamanı değerlendirme biçimi değişkenlerinin değerlendirilmesinde t-testi, sınıf, rekreatif aktivitelere katılım sıklığı (RAKS) ve spor yapma durumu değişkenlerinin değerlendirilmesinde ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey ve Dunnett's C çoklu karşılaştırma ve Pearson Correlation testleri kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Ayrıca ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Çalışma kapsamındaki katılımcıların, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)'nden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 3.19 iken Boş Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği (BZSAÖ)'den aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 2.58'dir. Ölçeklerden alınan puanların çarpıklık (PSÖ=-0.29, BZSAÖ=0.00) ve basıklık (PSÖ=0.10, BZSAÖ=0.03) değerleri incelendiğinde toplanan verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Tablo 2. Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Madde Sayısı	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Mak.
KPSÖ	6	3.19	0.78	-0.29	0.10	1.00	5.00
BZSAÖ	10	2.58	0.65	0.00	0.03	1.00	5.00

Tablo 3’de öğrencilerin KPSÖ ve BZSAÖ’den aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, cinsiyet değişkenine göre KPSÖ puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($t=6.61$, $p<0.01$). Bu bulguya göre erkek öğretmen adaylarının KPSÖ’den aldıkları ortalama puanlar (3.41), kadın öğretmen adaylarının ortalama puanlarından (3.08) daha yüksektir. Katılımcıların BZSAÖ’den aldıkları puanların ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($t=0.63$, $p>0.05$).

Tablo 3. KPSÖ ve BZSAÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Kadın ($n=659$)		Erkek ($n=323$)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
KPSÖ	3.08	0.79	3.41	0.72	6.61	0.00*
BZSAÖ	2.59	0.64	2.56	0.68	0.63	0.53

* $p<0.01$

Tablo 4’te öğrencilerin KPSÖ ve BZSAÖ’den aldıkları puanların sınıf değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Katılımcıların KPSÖ’den aldıkları puanların sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ($F_{(3,978)}=1.12$, $p>0.05$), BZSAÖ’den aldıkları puanların ise anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ($F_{(3,978)}=4.42$, $p<0.05$). İkinci sınıfta öğrenim gören katılımcılar (Ort=2.65) ile üçüncü (Ort=2.50) ve dördüncü (Ort=2.46) sınıfta öğrenim gören katılımcılar arasında ikinci sınıfta öğrenim gören katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 4. KPSÖ ve BZSAÖ Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	1.Sınıf ($n=264$)		2.Sınıf ($n=328$)		3.Sınıf ($n=269$)		4.Sınıf ($n=121$)		F	p	Anlamlı Fark
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
KPSÖ	3.14	0.78	3.17	0.76	3.25	0.78	3.25	0.82	1.12	0.34	-
BZSAÖ	2.62	0.63	2.65	0.68	2.50	0.62	2.46	0.67	4.42	0.00*	2>4 2>3

* $p<0.01$

Tablo 5’de öğrencilerin KPSÖ ve BZSAÖ’den aldıkları puanların serbest zamanda evde yapılan etkinliklere ve sportif etkinliklere katılma durumu değişkenlerine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Serbest zamanlarında evde yapılan etkinliklere katılma durumu değişkenine göre öğretmen adaylarının KPSÖ’den aldıkları puanlar anlamlı bir şekilde farklılaşmazken ($t=1.30$, $p>0.05$); BZSAÖ’den aldıkları puanlar ise anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($t=2.96$, $p<0.01$). Serbest zamanlarını evde yapılan etkinlikler ile değerlendiren katılımcıların boş zaman sıkılma algılarının (Ort=2.63), serbest zamanlarını evde yapılan etkinlikler ile değerlendirmeyen katılımcılardan (Ort=2.50) yüksek olduğu tespit edilmiştir. Serbest zamanda sportif etkinliklere katılma durumu değişkenine göre ise hem KPSÖ ($t=4.56$, $p<0.01$) hem de BZSAÖ’den alınan puanların ($t=5.11$, $p<0.01$) anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulguya göre serbest zamanlarında sportif etkinliklere katılan (Ort= 3.35) öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeyleri katılmayanlardan (Ort=3.11) daha yüksek iken; serbest zamanlarında sportif etkinliklere katılmayan (Ort=2.65) öğretmen adaylarının boş zaman sıkılma algıları da katılanlardan (Ort=2.43) daha yüksektir.

Tablo 5. KPSÖ ve BZSAÖ Puanlarının Serbest Zamanı Değerlendirme Biçimi (Evde Yapılan Etkinliklere ve Sportif Etkinliklere Katılma Durumu) Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Evde Yapılan Etkinlikler				Sportif Etkinlikler							
	Katılan (n=589)		Katılmayan (n=393)		Katılan (n=335)		Katılmayan (n=647)		t		p	
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	t	p	Ort.	Ss	Ort.	Ss	t	p
KPSÖ	3.17	0.76	3.23	0.81	1.30	0.19	3.35	0.75	3.11	0.78	4.56	0.00*
BZSAÖ	2.63	0.65	2.50	0.65	2.96	0.00*	2.43	0.68	2.65	0.63	5.11	0.00*

*p<0.01

Tablo 6’da katılımcıların KPSÖ ve BZSAÖ’den aldıkları puanların sosyal etkinliklere ve kültürel/sanatsal etkinliklere katılma durumu değişkenlerine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Serbest zamanda sosyal etkinliklere katılma durumu değişkenine göre hem KPSÖ ($t=3.05$, $p<0.05$) hem de BZSAÖ’den alınan puanların ($t=5.01$, $p<0.01$) anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulguya göre serbest zamanlarında sosyal etkinliklere katılan (Ort=3.26) öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeyleri katılmayanlardan (Ort=3.10) daha yüksek iken; serbest zamanlarında sosyal etkinliklere katılmayan (Ort=2.70) öğretmen adaylarının boş zaman sıkılma algıları ise katılanlardan (Ort=2.49) daha yüksektir. Bu bulgulara paralel olarak serbest zamanda kültürel/sanatsal etkinliklere katılma durumu değişkenine göre hem KPSÖ ($t=2.48$, $p<0.05$) hem de BZSAÖ’den alınan puanlar ($t=6.36$, $p<0.01$) anlamlı bir

şekilde farklılaşmaktadır. Bu bulguya göre serbest zamanlarında kültürel/sanatsal etkinliklere katılan (Ort= 3.30) öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeyleri katılmayanlardan (Ort=3.16) daha yüksek iken; serbest zamanlarında sosyal etkinliklere katılmayan (Ort=2.66) öğretmen adaylarının boş zaman sıkılma algıları da katılanlardan (Ort=2.33) daha yüksektir.

Tablo 6. KPSÖ ve BZSAÖ Puanlarının Serbest Zamanı Değerlendirme Biçimi (Sosyal Etkinliklere ve Kültürel/Sanatsal Etkinliklere Katılma Durumu) Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Sosyal Etkinlikler				Kültürel/Sanatal Etkinlikler							
	Katılan (n=561)		Katılmayan (n=421)		t	p	Katılan (n=245)		Katılmayan (n=737)		t	p
Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.			Ss	Ort.	Ss			
KPSÖ	3.26	0.77	3.10	0.79	3.05	0.00*	3.30	0.78	3.16	0.78	2.48	0.01**
BZSAÖ	2.49	0.66	2.70	0.63	5.01	0.00*	2.33	0.71	2.66	0.61	6.36	0.00*

*p<0.01, **p<0.005

Üniversite öğrencilerinin KPSÖ ve BZSAÖ'den aldıkları puanların açık alanda yapılan etkinliklere ve turistik etkinliklere katılma durumu değişkenlerine göre t-testi sonuçları tablo 7'de sunulmuştur. Katılımcıların açık alanda yapılan etkinliklere katılma durumu değişkenine göre KPSÖ'den aldıkları puanlar anlamlı bir şekilde farklılaşmazken (t=1.73, p>0.05), BZSAÖ'den aldıkları puanlar anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (t=4.09, p<0.01). Serbest zamanlarında açık alanda yapılan etkinliklere katılmadığını belirten katılımcıların ortalama puanlarının (2.64), serbest zamanda açık alanda yapılan etkinliklere katıldığını belirten katılımcıların ortalama puanlarından (2.46) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde katılımcıların turistik etkinliklere katılma durumu değişkenine göre KPSÖ'den aldıkları puanlar anlamlı bir şekilde farklılaşmazken (t=1.99, p>0.05), BZSAÖ'den aldıkları puanlar ise anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (t=3.35, p<0.01). Serbest zamanlarında turistik etkinliklere katılmadığını belirten katılımcıların ortalama puanlarının (2.61), serbest zamanda turistik etkinliklere katıldığını belirten katılımcıların ortalama puanlarından (2.44) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7. KPSÖ ve BZSAÖ Puanlarının Serbest Zamanı Değerlendirme Biçimi (Açık Alanda Yapılan Etkinliklere ve Turistik Etkinliklere Katılma Durumu) Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Açık Alanda Yapılan Etkinlikler				Turistik Etkinlikler							
	Katılan (n=326)		Katılmayan (n=656)		Katılan (n=204)		Katılmayan (n=778)		t		p	
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	t	p	Ort.	Ss	Ort.	Ss	t	p
KPSÖ	3.25	0.79	3.16	0.77	1.73	0.08	3.29	0.79	3.17	0.77	1.99	0.05
BZSAÖ	2.46	0.66	2.64	0.64	4.10	0.00*	2.44	0.62	2.61	0.66	3.35	0.00*

*p<0.01

Katılımcıların KPSÖ ve BZSAÖ'den aldıkları puanların rekreatif etkinliklere katılma sıklığı değişkenine göre ANOVA sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur. Öğretmen adaylarının, rekreatif aktivitelere katılım sıklığı değişkenine göre hem KPSÖ ($F_{(3,975)}=10.87$, $p<0.01$) hem de BZSAÖ ($F_{(3,975)}=32.94$, $p<0.01$) puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Rekreatif etkinliklere 'Sık Sık' katıldığını belirten katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri yüksek, boş zaman sıkılma algıları ise düşüktür.

Tablo 8. KPSÖ ve BZSAÖ Puanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılma Sıklığı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Çok Nadir (n=244)		Bazen (n=543)		Sık Sık (n=192)		F	p	Anlamlı Fark
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
KPSÖ	3.02	0.79	3.19	0.74	3.44	0.81	15.98	0.00*	Sık sık>Bazen Sık sık>Çok nadir
BZSAÖ	2.85	0.63	2.56	0.59	2.25	0.71	49.45	0.00*	Sık sık<Bazen Sık sık<Çok nadir

*p<0.01

Tablo 9'da katılımcıların KPSÖ ve BZSAÖ'den aldıkları puanların spor yapma durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Katılımcıların spor yapma durumu değişkenine göre hem KPSÖ ($F_{(2,979)}=15.09$, $p<0.01$) hem de BZSAÖ ($F_{(2,979)}=5.56$, $p<0.01$)'den aldıkları puanlar anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu bulguya göre bireysel sporlar ile ilgilenen katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri, spor yapmadığını belirten katılımcıların ise boş zaman sıkılma algıları daha yüksektir.

Tablo 9. KPSÖ ve BZSAÖ Puanlarının Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Spor Yapmayanlar (n=779)		Bireysel Sporlar (n=92)		Takım Sporları (n=111)		F	p	Anlamlı Fark
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
KPSÖ	3.12	0.77	3.46	0.92	3.45	0.61	15.09	0.00*	Bireysel sporlar>Spor yapmayanlar Takım sporları> Spor yapmayanlar
BZSAÖ	2.61	0.63	2.39	0.74	2.50	0.71	5.56	0.00*	Spor yapmayanlar> Bireysel sporlar

*p<0.01

Tablo 10’da görüldüğü üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, yaş ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r=0.08$, $p<0.05$); boş zaman sıkılma algısı arasında ise negatif yönde ve düşük düzeyde ($r=-0.08$, $p<0.05$) anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, yaş büyüdükçe psikolojik sağlık artmakta; boş zaman sıkılma algısı ise azalmaktadır.

Tablo 10. KPSÖ ve BZSAÖ Puanları İle Yaş Değişkeni Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	Yaş		
	n	r	p
PSÖ	977	0.08	0.02**
BZSAÖ	977	-0.08	0.02**

**p<0.05

Tablo 11’de KPSÖ ve BZSAÖ puanları arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur. Sonuçlar, psikolojik sağlık ile boş zaman sıkılma algısı arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($r=-0.34$, $p<0.01$) anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Boş zaman sıkılma algısı azaldıkça psikolojik sağlık artmaktadır.

Tablo 11. PSÖ ve BZSAÖ Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	Boş Zaman Sıkılma Algısı		
	n	r	p
Psikolojik Sağlık	982	-0.34	0.00*

*p<0.01

TARTIŞMA

Öğretmen adaylarının boş zaman sıkılma algılarını ve psikolojik sağlık düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve bu iki bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yürütülen bu çalışmadan elde edilen bulgular bu bölümde literatür ışığında tartışılmış ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Çalışma sonucunda katılımcıların psikolojik sağlık durumlarının Hoşoğlu, Fırıncı Kodaz, Yılmaz Bingöl ve Vural Batık (2018), Koçak, Atlı Özbaş ve Gürhan (2017) tarafından yapılan çalışmaların sonuçlarına benzer şekilde orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (2015), Taysi (2000) ve Yılmaz, Yılmaz ve Karaca (2008) tarafından yapılan çalışmalarda da katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Bu durumun öğretmen adaylarının gerek eğitim gerekse sosyal yaşantı açısından yoğun stres altında olmalarından ve geleceğe yönelik kaygılarının olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Diğer yandan katılımcıların boş zaman sıkılma algılarının ise düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Kara ve Özdedeoğlu (2017) tarafından yapılan çalışmada ise katılımcıların sıkılma algılarının yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu Hoşoğlu ve diğ. (2018) ve Koçak ve diğ. (2017) tarafından yapılan çalışmaların sonucu ile benzerlik gösterirken Cole, Feild ve Harris (2004), Güngörmüş ve diğ. (2015), Hannah ve Morrisey (1986), Oktan (2008), Önder ve Gülay (2008) ile Ülker Tümlü ve Receptoğlu (2013) tarafından yapılan çalışmaların sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Ayrıca literatürde yer alan bazı çalışmalarda cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Chan, 2003; Harrisson, Loisele, Duquette ve Semenic, 2002; Maddi ve diğ. 2006; Terzi, 2008). Kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının düşük olmasının nedeni, toplumda erkeklerden daha fazla role sahip olan kadınların bu durumlarının mental anlamda onlara daha fazla yük getirmesi ve ayrıca kadınların daha duygusal bir yapıya sahip olmaları şeklinde ifade edilebilir. Çalışma sonucunda literatürde yer alan bazı çalışmalara (Kara ve Özdedeoğlu, 2017; Yaşartürk, Akyüz ve Karataş, 2017; Kara ve Gücal, 2016) paralel olarak boş zaman sıkılma algısının cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca Kara ve Ayverdi (2018) yaptıkları çalışmada, erkek öğrencilerin sıkılma algılarının anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise sınıf değişkenine göre psikolojik sağlamlığın anlamlı bir şekilde farklılaşmadığıdır. Bu bulgu, literatürde yer alan bazı çalışmaların bulguları ile benzerlik göstermektedir (Güngörmüş ve diğ., 2015). Diğer yandan üniversite ikinci sınıfta öğrenim gören katılımcıların daha yüksek sıkılma algısına sahip olduğu belirlenmiştir.

Çalışma sonucunda katılımcıların psikolojik sağlamlık ve boş zaman sıkılma algısı düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, Koçak ve diğ. (2017) tarafından yapılan çalışmanın sonucu ile paralellik gösterirken, Güngörmüş ve diğ. (2015) ve Hoşoğlu ve diğ. (2018) tarafından yapılan çalışmalarda ise gelir durumu yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Şirvanlı Özen (2005) ve Vanderbilt-Adriance ve Shaw (2006) tarafından yapılan çalışmalarda da maddi yetersizliğin ruh sağlığını olumsuz etkileyen faktörler arasında olduğu belirtilmektedir. Diğer yandan Yaşartürk ve diğ. (2017) tarafından yapılan çalışmada gelir durumu yüksek olan öğrencilerin boş zaman sıkılma algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonuçları katılımcıların serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerine göre psikolojik sağlamlık ve boş zaman sıkılma algılarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Buna göre serbest zamanlarında sportif, sosyal ve kültürel etkinliklere katılan öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğu, diğer yandan serbest zamanlarında evde yapılan etkinliklere katılan, sportif, sosyal, kültürel, turistik ve açık alanda yapılan etkinliklere katılmayan öğretmen adaylarının ise boş zaman sıkılma algılarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda serbest zamanlarını aktif olarak değerlendirmeye çalışan bireylerin yaşamın stresinden daha kolay kurtulabildikleri ve beklenmeyen durumlarla başa çıkmada daha iyi stratejiler geliştirebildikleri söylenebilir.

Diğer yandan çalışma sonuçları rekreatif aktivitelere “Sık sık” katıldığını belirten katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının yüksek, boş zaman sıkılma algılarının ise düşük olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda kişilerin olumlu psikolojik duruma sahip olmalarında ve yaşamın olumsuz yanlarına karşı koyabilmede rekreatif faaliyetlere katılım rolünün büyük olduğu dolayısıyla bireyleri bu tarz aktivitelere yönlendirmenin gerekliliği gündeme gelmektedir. Nitekim ruhsal açıdan sorunlar yaşayan ve psikolojik olarak dayanıklı olmayan bireyler tıbbi destekler almakta ve çeşitli müdahalelerle (yüksek dozajlı ilaç kullanma vb.) bu

olumsuz durumdan kurtulmaya çalışmaktadırlar. Bunun yerine bu bireylerin doğal yollarla bu aktivitelere göndermenin daha olumlu sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir.

Çalışmanın bir diğer sonucu ise bireysel sporlar ile ilgilendiğini belirten katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin, spor yapmadığını belirten katılımcıların ise boş zaman sıkılma algısı düzeylerinin yüksek olduğudur. Bireysel olarak yapılan sporlarda kişinin sadece kendi performansına odaklı olduğu, takım sporlarında ise diğer bireylere karşı da sorumluluk sahibi olma ve bunun getireceği ekstra yük bu durumun ortaya çıkmasında etkili olabilir. Diğer yandan bireysel ya da takım olarak sporla ilgilenen bireylerin sporun yapısından kaynaklı olarak daha enerjik, ruhsal anlamda rahatlamış ve daha sosyal hissetmeleri ve bir uğraşa sahip olmalarından dolayı düşük boş zaman sıkılma algısına sahip oldukları söylenebilir.

Son olarak çalışma sonuçları yaş ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde; boş zaman sıkılma algısı arasında ise negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Diğer yandan psikolojik sağlık ile boş zaman sıkılma algısı arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Koçak ve diğ. (2017) tarafından yapılan çalışmada ise yaş ile psikolojik sağlık arasında ilişki bulunmamıştır. Diğer yandan Ülker Tümlü ve Receptoğlu (2013) tarafından yapılan çalışmada ise yaş arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığı belirlenmiştir. Kara ve Özdedeoğlu (2017) tarafından yapılan çalışmada ise yaş ile boş zaman sıkılma algısı arasında ilişki bulunmamıştır. Çalışmanın bu sonucu yaş büyüdükçe yaşamdan elde edilen deneyimlerin psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediği ancak yaşla birlikte değişen yaşam şartlarından dolayı boş zamana sahip olamama ya da var olan boş zamanı etkili değerlendirememeden kaynaklı olarak sıkılma algısının arttığı söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. **Armağan, İ.**, (1983). Yöntembilim 2 Bilimsel Araştırma Yöntemleri. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Yayınları.
2. **Block, J. & Kremen, A. M.**, (1996). IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 70(2): 349-361.
3. **Caldwell, L. L., Darling, N., Payne, L. L., & Dowdy, B.**, (1999). "Why Are You Bored?" An Examination of Psychological and Social Control Causes of Boredom Among Adolescents. *Journal of Leisure Research*. 31(2): 103-121.
4. **Carbonell, D. M., Reinherz, H. Z. & Giaconia, R. M.**, (1998). Risk and Resilience in Late Adolescence. *Child and Adolescent Social Work Journal*. 15(4): 251-272.
5. **Carver, C. S.**, (1998). Resilience and Thriving Issues, Models, and Linkages. *Journal of Social Issues*. 54: 245-247.
6. **Chan, D. W.**, (2003). Hardiness and It's Role in The Stress-Burnout Relationship Among Prospective Chinese Teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*. 19(4): 381-395.
7. **Cole, M. S., Feild, H. S. & Harris, S. G.**, (2004). Student Learning Motivation and Psychological Hardiness: Interactive Effects on Students Reactions to a Management

- Class. Academy Of Management Learning and Education. 3(1): 64-85.
8. **Doğan, T.**, (2015). Adaptation of the Brief Resilience Scale into Turkish: A Validity and Reliability Study. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 3(1): 93-102.
 9. **Doll, B. & Lyon, M. A.**, (1998). Risk and Resilience: Implications for the Delivery of Educational and Mental Health Services in Schools. *School Psychology Review*. 27(3): 348-363.
 10. **Floyd, C.**, (1996). Achieving Despite The Odds: A Study of Resilience Among a Group of African American High School Seniors. *Journal of Negro Education*. 65(2): 181-189.
 11. **Garnezy, N.**, (1991). Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. *American Behavioral Scientist*. 34: 416-430.
 12. **Garnezy, N.**, (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*. 56(1): 127-136.
 13. **Garnezy, N., Masten, A. S. & Tellegen, A.**, (1984). The Study of Stress and Competence in Children. A Building Block for Developmental Psychopathology. *Child Development*. 55: 97-111.
 14. **Güngörmüş, K., Okanlı, A. & Kocabeyoğlu, T.**, (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 6(1): 9-14.
 15. **Hannah, T. E. & Morrissey, C.**, (1987). Correlates of Psychological Hardiness in Canadian Adolescents. *The Journal of Social Psychology*. 127(4): 339-344.
 16. **Harrison, M., Loisele, C. G., Duquette, A. & Semenic, S. E.**, (2002). Hardiness, Work Support and Psychological Distress Among Nursing Assistants and Registered Nurses in Quebec. *Journal of Advanced Nursing*. 38(6): 584-591.
 17. **Hornig, E.**, (2005). Bring Family Back To The Park. *Parks & Recreation*. 40(7): 47-50.
 18. **Hoşoğlu, R., Fırıncı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T. & Vural Batık, M.**, (2018). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlık. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 8(14): 217-239.
 19. **Huang, C. Y. & Carleton, B.**, (2003). The Relationships Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of College Students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*. 1(2): 129-132.
 20. **Hunter, A. J.**, (2001). A Cross-Cultural Comparison of Resilience in Adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*. 16(3): 172-179.
 21. **Iso-Ahola, S. E. & Weissinger, E.**, (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of The Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*. 22(1): 1-17.
 22. **Kara, F. M. & Özdedeoğlu, B.**, (2017). Examination of Relationship Between Leisure Boredom and Leisure Constraints. *Sport Sciences*. 12(3): 24-36.
 23. **Kara, F. M. & Ayverdi, B.**, (2018). Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Alkol Kullanma Nedenlerinin Belirleyicisi Midir? *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 23(1): 35-42.
 24. **Kara, F. M. & Gücal, A. Ç.**, (2016). Akademik Personellerde İşkolikliğinin Belirlenmesinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 1(1): 47-62.
 25. **Kara, F. M., Gürbüz, B. & Öncü, E.**, (2014). Leisure Boredom Scale: The Factor Structure and The Demographic Differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*. 16(2): 28-35.
 26. **Karasar, N.**, (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
 27. **Koçak, M., Atlı Özbaş, A. & Gürhan, N.**, (2017). Beden Eğitimi ve Spor Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Öz-Yeterlik Düzeyinin Belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 11(2): 129-135.
 28. **Kuş, E.**, (2009). Nicel-Nitel Araştırma Teknikleri. Ankara: Anı Yayıncılık.
 29. **Luthar, S. & Cicchetti, D.**, (2000). The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies. *Development and Psychopathology*. 12: 857-885.
 30. **Luthar, S., Cicchetti, D. & Becker, B.**, (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. 71(3): 543-562.
 31. **Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M. & Brow, M.**, (2006). The Personality Construct of Hardiness, III: Relationships With Repression, Innovativeness, Authoritarianism, and Performance. *Journal of Personality*. 74(2): 575-598.
 32. **Masten AS & Reed MJ, Resilience in Development. In: Snyder CR & Lopez SJ, eds.** (2002). *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, 74-89.
 33. **Mccaul, L. K.**, (1998). Relationships Among Adolescent Substance Use, Leisure Boredom, and Physical Activity. Unpublished Master Thesis. Ontario: Brock University St. Catharines Faculty of Education.

34. **Oktan, V.**, (2008). Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Doktora Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi SBE.
35. **Önder, A. & Gülay, H.**, (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi. (23): 192-197.
36. **Özer, E. & Deniz, M. E.**, (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ Açısından İncelenmesi. İlköğretim Online. 13(4): 1240-1248.
37. **Pearson, Q.**, (1998). Job Satisfaction. Leisure Satisfaction and Psychological Health. The Career Development Quarterly. 46: 416-426.
38. **Rutter, M.**, (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanism. Journal of Orthopsychiatry. 57(3): 316-331.
39. **Rutter, M.**, (1999). Resilience Concepts and Findings: Implications for Family Therapy. Journal of Family Therapy. 21: 119-144.
40. **Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Jennifer-Bernard, J.**, (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing The Ability To Bounce Back. International Journal of Behavioral Medicine. 15: 194-200.
41. **Smokowski, P. R., Reynolds, A. J. & Bezruczko, N.**, (1999). Resilience and Protective Factors in Adolescence: An Autobiographical Perspective From Disadvantaged Youth. Journal of Social Psychology. 37(3): 425-448.
42. **Stevens-Director, A. B., Coon, D., Wisniewski, S., Vance, D., Arguelles, S., Belle, S. et al.**, (2004). Measurement of Leisure Time Satisfaction in Family Caregivers, Aging & Mental Health. 5(8): 450-459.
43. **Şirvanlı Özen, D.**, (2005). Impacts of Divorce on The Behavior and Adjustment Problems, Parenting Styles, and Attachment Styles of Children: Literature Review Including Turkish Studies. Journal of Divorce and Remarriage. 42(3-4): 127-151.
44. **Taysi, E.**, (2000). Benlik Saygısı, Arkadaşlardan ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
45. **Terzi, Ş.**, (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 35(35): 297-306.
46. **Tschann, J. M., Kaiser, P., Chesney, M. A., Alkon, A. & Boyce, W. T.**, (1996). Resilience and Vulnerability Among Preschool Children: Family Functioning, Temperament and Behavior Problems. Journal of The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 35(2): 184-192.
47. **Ülker Tümlü, G. & Receptoğlu, E.**, (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Yükseköğretim ve Bilim Dergisi. 3(3): 205-213.
48. **Vanderbilt-Adriance, E. & Shaw, D. S.**, (2006). Neighborhood Risk and The Development of Resilience. Annals of The New York Academy of Sciences. 1094(1): 359-362.
49. **Wagnild, G. M. & Young H. M.**, (1993). Development and Psychometric Evaluation of The Resilience Scale. Journal of Nursing Measurement. 1(2): 165-178.
50. **Werner, E. E.**, (1984). Resilient Children. Young Children. 40: 68-72.
51. **Windle M, Critical Conceptual and Measurement Issues in The Study Of Resilience. In: Glantz MD & Johnson JL, eds.** (1999). Resilience And Development: Positive Life Adaptations. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 161-178.
52. **Yaşartürk, F., Akyüz, H. & Karataş, İ.**, (2017). Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi. 3(2): 239-252.
53. **Yılmaz, E., Yılmaz, E. & Karaca, F.**, (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Genel Tıp Dergisi. 18(2): 71-79.