



Öğrencilerde Ders- Boş Zaman Çatışmasının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi

The Effect of Course-Lein Time Conflict On Psychological Strength in Students

Muhammet Cenk BİRİNCİ¹, Sevim KÜL AVAN²

¹Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan
• cenk.birinci@erzincan.edu.tr • ORCID > 0000-0002-0309-8256

²Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Nevşehir
• sevim.kul@nevsehir.edu.tr • ORCID > 0000-0003-3103-381X

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Received: 27 Haziran / June 2022

Kabul Tarihi / Accepted: 26 Temmuz / July 2022

Yıl / Year: 2022 | **Cilt – Volume:** 13 | **Sayı – Issue:** 2 | **Sayfa / Pages:** 149-160

Atıf/Cite as: Birinci, M. C., Kül Avan, S. "Öğrencilerde Ders- Boş Zaman Çatışmasının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi"
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi - 13(2), August 2022: 149-160.

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Muhammet Cenk BİRİNCİ

Etik Kurul İzin Raporları: "Araştırma için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu'ndan
12.05.2022 tarihli ve E-88012460-050.01.04-167322, Protokol no: 04/05 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır."

ÖĞRENCİLERDE DERS- BOŞ ZAMAN ÇATIŞMASININ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÜZERİNE ETKİSİ

ÖZ:

Bu çalışma farklı üniversitede öğrenim gören üniversite öğrencilerinin Ders-boş zaman çatışmasının psikolojik sağlamlığa etkisini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Bu ana amaç doğrultusundan cinsiyet, ekonomik durum ve sınıf değişkenleri incelenmiştir. Çalışmanın örneklem grubu 481 denekten oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak iki farklı ölçek kullanılmıştır bunlardan birincisi, Işık ve Demirel tarafından (2018) tarafından geliştirilen “Ders-Boş Zaman Çatışma Ölçeği” 20 maddeden oluşan iç tutarlığı .90 tespit edilen ders boş zaman çatışma ölçeği öğrencilerin algılarını ölçmek, ikincisi Smith, Dalen, Wiggins Tooley, Christopher ve Jennifer Bernard (2008) tarafından geliştirilen daha sonra Doğan (2015) tarafından geçerlilik güvenirliliği yapılarak Türkçeye uyarlanan “Kısa Psikolojik Sağlamlık” 6 maddeden oluşan ve ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83 olarak ispat edilen psikolojik sağlamlık ölçeği ise öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek amaçlarıyla kullanılmıştır. Araştırmada ikili grup karşılaştırmaları için bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grup karşılaştırmaları için tek yönlü varyans analizi (Anova) testi kullanılmış, anlamlılık düzeyi <.05 olarak kabul edilmiştir. Ayrıca bağımsız değişken olan ders boş zaman çatışmasının, psikolojik sağlamlıktaki bağımlı rolünü test etmek için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Ders-boş zaman çatışması cinsiyet, ekonomik durum değişkenlerinde farklılık olmadığı tespit edilirken, sınıf değişkeni açısından değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yine psikolojik sağlamlık cinsiyet, ekonomik durum değişkenlerinde farklılık olmadığı tespit edilirken, sınıf değişkeni açısından değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Ders-boş zaman çatışması ile psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Çatışma, Ders-Boş Zaman Çatışması, Rekreasyon.



THE EFFECT OF COURSE-LEISURE TIME CONFLICT ON PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN STUDENTS

ABSTRACT

This study was carried out in order to reveal the effect of course-leisure conflict on psychological resilience of university students studying at different universities. In line with this main purpose, variables of gender, economic status and class were examined. The sample group of the study consists of 481 subjects. As a data

collection tool, the “Course-Leisure Conflict Scale” developed by Işık and Demirel (2018) consisting of 20 items with an internal consistency of .90 and “Short Psychological Resilience Scale” developed by Smith, Dalen, Wiggins Tooley, Christopher and Jennifer Bernard (2008) and later adapted into Turkish by Doğan (2015) consisting of 6 items with internal consistency of .83 were used. In the study, independent sample t test was used for paired group comparisons and one-way analysis of variance (Anova) test was used for comparisons of more than two groups, and the level of significance was accepted as $<.05$. In addition, simple linear regression analysis was performed to test the dependent role of the independent variable, course-leisure conflict, on resilience. While it was determined that there was no difference in the variables of course-leisure conflict, gender, economic status, there was a significant difference when evaluated in terms of class variable. Again, while it was determined that there was no difference in the variables of psychological resilience, gender and economic status, there was a significant difference when evaluated in terms of the class variable. It has been determined that class variable has an effect on course-leisure conflict and psychological resilience.

Keywords: *Conflict, Course-Leisure Conflict, Leisure, Recreation.*



GİRİŞ

Boş zaman, sanayi ve teknolojinin gelişmesiyle birlikte kazanılmış bir fırsattır. İnsan yaşamı için önemli ve gerekli bir unsurdur. Burton ve Turrell (2000) boş zamanı, bireyin tüm yükümlülükleri dışında kalan ve özgürce belirli fiziksel ve sosyal faaliyetlere katılabileceği zaman dilimi olarak ifade etmiştir. Modern yaşamda boş zaman ihtiyacı her geçen gün artmaktadır. Çünkü boş zaman günümüzde evrensel bir insan hakkı olarak değerlendirilmektedir. Bireyler okul ve çalışma süresi yanında dinlenme hakkının da olduğunu benimsemiştir. Bireyler bu boş zamanları çerçevesinde dinlenmek, eğlenmek, öğrenmek vb. nedenlerle boş zaman faaliyetlerine yönelmektedir. Okul/çalışma saati sonrasında enerjisi tükenen bireylerin boş zaman etkinlikleriyle tekrar bu yaşam enerjisini kazanması gerekmektedir. Boş zaman, çalışma düzenleri, gelir durumu, eğitim seviyesi kültürel ve sosyal yaklaşımlar gibi nedenlerden etkilenmektedir (Karaküçük ve Akgül, 2016). Özellikle öğrenim gören çocuk ve gençlerin boş zaman faaliyetlerine daha fazla ihtiyacı olduğu bilinmektedir. Çünkü öğrencilerin başarılı olabilmesi okul hayatında olduğu kadar özel hayatına da yeteri kadar zaman ayırması, farklı hobilere ve sosyal yaşama sahip olması gerekmektedir.

Öğrenci için okul ile okul dışındaki hayat çatışabilir. Öğrenciler için ders-boş zaman çatışması, bireyin kendi iç çatışması olarak değerlendirilmektedir. Boş zaman aktivitelerine daha fazla zaman harcamayı denediğinde öğrencinin derslere

konsantre olması zorlaşır. Derslere fazla zaman harcaması durumunda ise dinlenme, eğlenme vb. ihtiyaçları karşılanmadığı için belli bir zaman sonra derslerdeki başarısının düşmesi, bıkkınlık vb. durumlar olması beklenir. Çünkü okulun gerektirdiği zorunlulukların bireyin hayatına baskı yapması durumunda; okul dengesinin karışması bununla birlikte birey içinde okul-hayat çatışmasının oluşması beklenmektedir (Guest, 2002). Ders-boş zaman hakkında yapılan çalışmalar çatışmasının temel nedeninin öğrencilerin katıldıkları boş zaman faaliyetlerine yönelik motivasyon düzeyleri ve bu faaliyetlerin kalitesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir belirtilmiştir (Fries, Dietz ve Schmid, 2008).

Psikolojik sağlık ise; bireyin yaşadığı olumsuz durumların üstesinden başarıyla gelebilme ve yeni koşula uyum sağlayabilme yeteneği olarak belirtilmiştir (Doğan, 2015). Literatürde yar alan çalışmalardan psikolojik sağlamlığın kişinin sosyal, psikolojik, ekonomik veya kişisel özelliklerini kapsayabilecek olumsuz koşullar altında tepki vermesini veya koşula adapte olmasını sağlayan dinamik bir süreç olduğu görülmektedir (Thornton ve Sanchez, 2010). Psikolojik açıdan sağlam olan kişilerin içten kontrol odaklı, problem çözme yetilerine sahip, çevresiyle iyi etkileşim içinde olan, güvenilir, öz saygısı yüksek, sorunlarla baş edebilen, zorluklarla karşılaştıkları zaman çevrelerine kolayca uyum sağlayabilen, mücadeleci, içsel yüklemeler yaparak kendini geliştiren ve empati yapabilen bir kişiliğe sahip olduğu belirtilmektedir (Bolat, 2013; Bulut, 2016; Erim ve Küçük, 2017).

Üniversite öğrencilerinin birçoğunun farklı bir şehirde yeniden hayat kurma, yeni sosyal ve akademik çevreye ayak uydurma gibi birçok konuda çaba gösterdiği bilinmektedir. Çünkü yeni bir şehre ve farklı bir çevreye uyum sağlama, bir gruba dâhil olma, geleceğine yön verme, meslek sahibi olma gibi faktörler öğrencilerin problemler yaşamasına neden olmaktadır (Aktaş, 1997). Son yıllarda üniversite öğrencileri üzerinde psikolojik sağlamlıkla ilgili pek çok çalışma yapıldığı (Bahadır, 2009; Aydın, 2010; Özer, 2013; Kılıç, 2014; Oktan, Odacı ve Berber-Çelik, 2014; Açıkgöz, 2016; Sezgin, 2016; Atarbay, 2017) görülmüştür.

Luthar ve Cichetti (2000) psikolojik sağlamlığın “tamamen veya hiç” seviyesinde olmadığını, gençlerin farklı zamanlarda farklı durumlarda yaşadıkları olumsuzluklara karşı birbirinden farklı düzeylerde psikolojik sağlık gösterebileceğinin üzerinde durmuştur. Kalkan (2020)’in Rize’de okuyan üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışma sonucu Spor Yöneticiliği okuyan öğrencilerin diğer bölümde okuyan öğrencilerden daha düşük ders-boş zaman çatışması yaşadığı belirlenmiştir. Bu bilgiler bağlamında öğrencilerin ders-boş zaman çatışmalarının psikolojik sağlık üzerine etkilerinin belirlenmesi önemli görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin ders-boş zaman çatışmasının psikolojik sağlık üzerindeki rolünü incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmanın temel amacı, ders-boş zaman çatışmasının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini tespit etmektir. Bu ana amaç doğrultusunda hipotezler ve araştırmanın modeli aşağıdaki gibi oluşturulmuştur.

H1: Ders boş zaman çatışması ile cinsiyet arasında önemli bir farklılık vardır.

H2: Ders boş zaman çatışması ile algılanan ekonomik durum arasında önemli bir farklılık vardır.

H3: Ders boş zaman çatışması ile sınıf arasında önemli bir farklılık vardır.

H4: Psikolojik sağlamlık ile cinsiyet arasında önemli bir farklılık vardır.

H5: Psikolojik sağlamlık ile algılanan ekonomik durum arasında önemli bir farklılık vardır.

H6: Psikolojik sağlamlık ile sınıf arasında önemli bir farklılık vardır.

H7: Ders boş zaman çatışmasının psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.



Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)

Araştırmanın evreni Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi ve Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılması planlanan denek sayısı 450 kişi olarak ön görülmüştür. Çalışma grubunu 198 (%41,2) kadın, 283 (%58,2) erkek öğrencilerden oluşan toplam 481 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların yaşları 18 ile 36 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 23.56'dür (ss=3.62).

Veri Toplama Araçları: Araştırma verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formu, Ders-Boş Zaman Çatışma Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır.

Ders-Boş Zaman Çatışma Ölçeği: Işık ve Demirel tarafından (2018) tarafından geliştirilen Ders-Boş Zaman Çatışma Ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Maddeler "Kesinlikle katılmıyorum" ile "Kesinlikle katılıyorum" arasında değişmekte olan 5'li likert kullanılarak puanlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .90 olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilen toplam puanın yüksek olması bireyin ders boş zaman çatışmasının arttığını, düşük olması ise bireyin ders boş zaman çatışmasının azaldığını işaret etmektedir.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği; bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Doğan (2015) tarafından geçerlilik güvenirliği yapılarak Türkçeye uyarlanan çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ) 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir.

Verilerin Toplanması: Araştırma için hazırlanan ölçek formu Erzincan Binali Yıldırım üniversitesi ve Nevşehir Hacı Bektaş Veli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden yüz yüze ulaştırılarak toplanmıştır.

Verilerin Analizi: Araştırma kapsamında toplanan veriler kayıp veriler açısından incelenmiştir. Kayıp değer incelemesi sonucunda ankette yer alan ifadelerin %25'inden fazla kayıp veriye sahip olan anketler devam edilen analizlerden çıkarılmıştır (Dedeoğlu, Balıkcıoğlu ve Küçükergin, 2016). Araştırmada toplanan verilerin analizinde, betimsel istatistik yöntemler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), kullanılmıştır. Araştırmada cinsiyetin, ders-boş zaman çatışması ile psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde t-testi, sınıf ve gelir düzeyinin ders-boş zaman çatışması ile psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testlerinden yararlanılmıştır. Ayrıca bağımsız değişken olan ders boş zaman çatışmasının, psikolojik sağlamlıktaki bağımlı rolünü test etmek için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce verinin regresyon analizi için gerekli varsayımları sağladığı tespit edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılanlarla İlgili Tanıtıcı Bilgiler

Cinsiyet	n	%
Kadın	198	41,2
Erkek	281	58,8
Toplam	481	100
Ekonomik Durum		
Düşük	192	39,9
Orta	271	56,3
Yüksek	18	3,7
Toplam	481	100
Sınıf		
1. Sınıf	100	20,8
2. Sınıf	128	26,6
3. Sınıf	123	25,6
4. Sınıf	130	27,0
Toplam	481	100
Eğitim Kurumu		
Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi (NEVÜ)	213	44,3
Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi (EBYU)	268	55,7
Toplam	481	100

Araştırmaya katılanların yüzde 58,8'ini erkek öğrenciler; yüzde 41,2'sini de kız öğrenciler oluşturmaktadır. Bu rakamlar araştırmaya daha çok erkek öğrencinin katıldığını gösterirken katılımcıların normal dağılım yakın olduğunu göstermektedir. Ekonomik durum açısından incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin algılanan gelir düzeylerine göre %39,9'u düşük, %56,32'ü orta düzey gelire sahip oldukları tespit edilirken sadece %3,7'si yüksek gelire sahip olduklarını düşünmektedir. Eğitim gördükleri kuruma bakıldığında katılımcıların çoğunluğunu Erzin-can Binali Yıldırım Üniversitesinden olduğu görülmektedir. Fakat bu rakamlarda normal dağılıma yakın olduğu söylenebilir. Sınıf dikkate alındığında katılımcıların yüzde 20,8'i birinci sınıfta, yüzde 26,6'sı ikinci sınıfta, yüzde 25,6'sı üçüncü sınıfta, yüzde 27,0'sinin de dördüncü sınıfta olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2'de öğrencilerin ders-boş zaman çatışmasından aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler cinsiyet değişkenine göre önemli bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla bu bulgular **H1** hipotezi ret edilmiştir.

Tablo 2. Ders-Boş Zaman Çatışması Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

Cinsiyet	n	Ort.	S.S.	t	p
Kadın	198	3,02	0,80	1,607	0,105
Erkek	283	2,90	0,85		

Tablo 3'de katılımcıların ders-boş zaman çatışmasından aldıkları puanların algılanan ekonomik durum değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Algılanan gelir baz alındığında önemli bir farklılık olmadığı tespit edilirken, **H2** hipotezi ret edilmiştir.

Tablo 3. Ders-Boş Zaman Çatışması Puanlarının Algılanan Gelir Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Gelir Düzeyi	n	Ort.	S.S.	F	p
Düşük	192	3,03	0,73	2,839	,059
Orta	271	2,88	0,89		
Yüksek	18	3,22	0,81		

Tablo 4'te öğrencilerin ders-boş zaman çatışmasından aldıkları puanların sınıf değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Sınıf değişkeni açısından değerlendirildiğinde önemli bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu bilgiler ışığında **H3** hipotezi ret edilememiştir.

Tablo 4. Ders-Boş Zaman Çatışması Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Sınıf	n	Ort.	S.S.	F	p
1. Sınıf	100	3,10	0,85		
2. Sınıf	128	2,75	0,73	4,322	0,005
3. Sınıf	123	3,07	0,77		
4. Sınıf	130	2,93	0,92		

Tablo 5’de öğrencilerin psikolojik sağlıklarından aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Bu sonuçlara göre psikolojik sağlamlık ile cinsiyet arasında önemli bir farklılık tespit edilememiştir. Bu bağlamda **H4** hipotezi ret edilmiştir.

Tablo 5. Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

Cinsiyet	n	Ort.	S.S.	t	p
Kadın	198	3,01	0,70	0,570	,569
Erkek	283	2,97	0,73		

Tablo 6’da katılımcıların psikolojik sağlıklarından aldıkları puanların algılanan ekonomik durum değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Algılanan gelir düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre önemli bir farklılık olmadığı görülmektedir. Buna göre **H5** hipotezi ret edilmiştir.

Tablo 6. Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Algılanan Gelir Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Gelir Düzeyi	n	Ort.	SS	F	p
Düşük	192	2,99	0,75		
Orta	271	2,97	0,70	1,115	0,329
Yüksek	18	3,24	0,71		

Tablo 7’te öğrencilerin psikolojik sağlıklarından aldıkları puanların sınıf değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Sınıf değişkenine göre yapılan analiz sonucunda psikolojik sağlamlık ile arasında önemli bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla **H6** hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 7. Psikolojik Sağlık Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Sınıf	n	Ort.	SS	F	p
1. Sınıf	100	3,18	0,69	7,547	<0,001
2. Sınıf	128	2,75	0,65		
3. Sınıf	123	3,03	0,72		
4. Sınıf	130	3.04	0.76		

Ders boş zaman çatışmasının psikolojik sağlamlığı yordama gücünü test etmek için yapılan basit doğrusal regresyon analizi öncesinde çalışmanın değişkenleri arasındaki ikili ilişkiler incelenmiştir. Buna göre değişkenler arasındaki ilişki Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Ders boş zaman çatışmasının psikolojik sağlamlığı yordamasına ilişkin basit regresyon analizi sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	S.	β	t	F	p
Ders Boş Zaman Çatışması	Psikolojik Sağlamlık	1,765	0,107	0,479	16,490	142,578	<0,001

R: .479; R²: .229

Öğrencilerin ders boş zaman çatışmaları psikolojik sağlamlıklarını ne kadar etkilediğini incelemek üzere basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Basit regresyon analizi sonuçları istatistiksel olarak anlamlıdır [$F_{(1,47)} = 142.98, p < 0.0001$]. Değişkenler arasındaki basit doğrusal ilişkiye ilişkin regresyon denklemi psikolojik sağlamlık = $1,175 + 0,479$ (ders boş zaman çatışması) şeklindedir. Bu değere göre psikolojik sağlamlıktaki %23'lük varyasyon ders boş zaman çatışmasına bağlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu bulgular **H7** hipotezinin kabul edildiğini ispatlamaktadır.

TARTIŞMA

Bu çalışmada farklı üniversite öğrenim gören öğrencilerin ders boş zaman çatışmasının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordama gücü incelenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde ders-boş zaman çatışması ile psikolojik sağlamlık üzerine doğrudan yapılan çalışmaya rastlanamamıştır. Bu bağlamda bakıldığında bu çalışmanın alan yazında önemli bir literatürü dolduracağı düşünülmektedir. Buradan hareketle Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi ve Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi'nde okuyan katılımcılarla yapılan bu araştırmanın amacı: katılımcıların ders-boş zaman çatışmasının psikolojik sağlamlık üzerine etkisini ortaya çıkartmaktır.

Modern yaşamla birlikte bireylerin boş zamana olan ihtiyaçları, günlük faaliyetleri içinde yer almaya başlamasıyla kalmayıp günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir (Işık ve Demirel, 2018). Ancak gün içerisinde seçilen veya katılan boş zaman aktiviteleri yaşamın beraberinde getirmiş olduğu sorumluluklar arasında çatışma ortamı oluşmasına neden olabilmektedir. Boş zaman etkinliklerine ihtiyaç duyan üniversite gençliği baz alındığında bu çatışma ortamı oluşması kaçınılmaz olduğu görülmektedir (Fries vd., 2008).

Psikolojik sağlık kişinin stresli yaşam koşulları, çatışmalar karşısında çok etkilenmeden yahut etkilendiği sürenin olabildiğince kısa olması bir başka deyişle stresli ve çatışma ortamında yaşadığı olumsuzluklar karşısında olabildiğince çabuk toparlanması ve olayın üstesinden gelmesidir (Tanrıku, Sülukoğlu & Meşeli 2015). Özel iyi oluşu etkileyen "Psikolojik Dayanıklılık Modeli"nin incelendiği çalışmada (Terzi,2005) kişilerin karşılaştığı stresli durumlarda stresi yok etme kaynaklarının değerlendirilmesinde psikolojik sağlamlığın önemli bir etkisi olduğu belirtilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, ders-boş zaman çatışması ile öğrencilerin cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Kalkan (2020)' in yaptığı çalışma sonucunda ise kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla ders-boş zaman çatışması yaşadığı belirlenmiştir. Bu farklılığın nedeninin gruplar arası farklılıktan kaynaklandığı söylenebilmektedir. Çalışma sonucunda ders- boş zaman çatışması ile gelir durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamışken, Kalkan (2020)'in çalışmasında ise orta gelirli bireylerin diğer gelir grubuna sahip öğrencilere göre daha yüksek düzeyde ders-boş zaman çatışması yaşadığı sonucuna varılmıştır. Çalışma sonucumuzda öğrencilerin sınıfları ile ders-boş zaman çatışması arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Bunun farklılığın sebebinin sınıflar arasında uygulama ders yoğunluğunun değişmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin psikolojik sağlık ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ağır (2018)'in ergenlerin psikolojik sağlamlığını belirlemeye yönelik yaptığı çalışma sonucu ve Aydın ve Egemberdiyeva (2018)'nin üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışma sonucu, Özer (2013)'in farklı üniversiteden 766 öğrenciye uyguladığı çalışma sonucu, Aydın (2010)'in Karadeniz Teknik üniversitesi öğrencileri üzerine yaptığı çalışma sonucu, Aydoğdu (2013)'nun Gazi Üniversitesi öğrencileri üzerine yaptığı çalışma sonucu çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bu durum günümüzde artık kadın ve erkeklerin sorumluluklarının genel olarak aynı düzeyde olmasından kaynaklanabilmektedir. Buradan yola çıkarak cinsiyet rollerinin psikolojik sağlık üzerine etkisinin olmadığını söylemek mümkündür. Çalışma bulgularına göre öğrencilerin gelir durumları ve psikolojik sağlık arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Öğrencilerin birçoğunun çalışma fırsatı bulmasından dolayı aile gelir düzeyinin öğrenciyi farklılık oluşturacak düzeyde etkilememesinden kaynaklandığı söylenebilmektedir. Çalışma bulgularından

öğrencilerin sınıfları ile psikolojik sağlık arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Sınıf düzeyindeki farklılaşmanın gelişim süreçlerinden kaynaklanabildiği ve öğrencilerin bu süreçler içerisinde psikolojik anlamda sorunlarla baş etme becerilerinin artırılmasından dolayı olabileceği düşünülmektedir. Çünkü üniversite yaşamı kimlik edinme sürecinin bir parçası olarak değerlendirilebilmektedir.

Araştırmanın modeline göre ders-boş zaman çatışma ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Ders boş zaman çatışması yaşayan bireylerin psikolojik sağlıklarının olumlu yönde gelişim gösterdiği söylenebilir. Bu bilgiler ışığında ders-boş zaman çatışması arttıkça psikolojik sağlamlıkta arttığı söylenebilir. Ders-boş zaman çatışması ile psikolojik sağlamlık arasındaki olumlu yönde etki olması çalışmaya katılım sağlayan deneklerin psikolojik sağlamlıklarını sürdürülebilir olduğunu göstermektedir. Bu durum ders-boş zaman çatışması akademik başarılarının yüksek olmasından kaynaklanıyor olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada spor eğitimi alan lisans öğrencilerinin ders-boş zaman çatışmasının psikolojik sağlamlığa etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda öğrencilerin ders- boş zaman çatışmasının psikolojik sağlamlıklarını etkilediği belirlenmiştir. Öğrencilerin psikolojilerini olumsuz şekilde etkileyen birçok olay içerisinde ders-boş zaman çatışmasının da etkili olduğu söylenebilmektedir. Ders-boş zaman çatışması yaşayan öğrencilerin derslerde çok sayıda devamsızlık yapması veya okulu bırakması gibi olumsuz durumların yaşanmasına olanak sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, ders-boş zaman çatışması yaşayan ve psikolojik sağlamlığı düşük olan öğrencilerin eğitimlerinin planlanması ve programların gözden geçirilmesi açısından yol gösterici olabilecektir. Bu konu üzerine yapılacak gelecek çalışmalarda örneklem olarak daha fazla grup seçilerek daha çok sayıda öğrencileri kapsayacak şekilde benzer çalışmalar yapılabilir. Ayrıca farklı bölüm ve anabilim dallarının seçilmesine ihtiyaç duyulabilir. Farklı alan ve bölümlerle karşılaştırılmasının konunun derinlemesine irdelenmesine olanak sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmacıların daha fazla ve daha farklı üniversitelerden oluşan örneklem grupları ile çalışma yapması önerilmektedir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makalenin kapsamında yazarlar arasında finansal veya bireysel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranları:

Çalışma Dizaynı (Design of Study): MCB (%50), SKA (%50)

Veri Toplama (Data Acquisition): SKA (%50), MCB (%50)

İstatistiksel Analiz (Statistical Analysis): MCB (%50), SKA (%50)

Makalenin Hazırlanması (Preparation of the Article): SKA (%50), MCB (%50)

KAYNAKLAR

- Açıkğöz, M. (2016). Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Aktaş, Y. (1997). Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (13), 107-110.
- Atarbay, S. (2017). Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi, Türkiye Eğitim Dergisi, 3(1), 37-53.
- Aydoğdu, T. (2013). Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bahadır, E. (2009). Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bolat, Z. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bulut, B. (2016). Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Burton, N.W. & Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked , and leisure - time physical activity. *Prev. Med.* 31, 673-681.
- Dedeoğlu, B. B., Balıkcıoğlu, S., & Küçükergin, K. G. (2016). The role of tourists' value perceptions in behavioral intentions: The moderating effect of gender. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 33(4), 513-534.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Erim, V., & Küçük, H. (2017). Farklı kategorideki kadın milli boksörlerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(1), 147-154.
- Eroğlu, F. (2000). Davranış Bilimleri, 5. Baskı, İstanbul: Beta Basım Dağıtım ve Yayınevi.
- Fries, S., Dietz, F., & Schmid, S. (2008). Motivational interference in learning: The impact of leisure alternatives on subsequent self-regulation. *Contemporary Educational Psychology*, 33(2), 119-133.
- Guest, D.E. (2002). Perspectives on the Study of Work-Life Balance, *Social Science Information*, 41(2), 255-279.
- Kalkan, K. (2020). Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin ders-boş zaman çatışmaları arasındaki ilişkilerinin incelenmesi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Rize.
- Isik, U., & Demirel, M. (2018). Turkish adaptation of study-leisure conflict scale, its validity and reliability. *European Journal of Education Studies*, 4(3): 31-43.
- Karaküçük, S. ve Akgül, B. M. (2016). Ekorekasyon: Rekreasyon ve Çevre, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kılıç, Ş. D. (2014). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Luthar, S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Meyer, H.D., Brightbill, C.K. & Semsoms, H.D. (1969). *Community Recreation. A Guide to its Organization*, Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall.
- Oktan, V., Odacı, H., ve Berber-Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152

- Özer, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sert Ağır, M. (2018). Ergenlerde Psikolojik Sağlık, Okul Tükenmişliği ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Bir İnceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(16), 5-19.
- Sezgin, K. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- 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.
- Tanrıkulu, T., Sülükoğlu, K., & Meşeli, B. (2015). Ergen psikolojik dayanıklılığının ebeveyn boşanması açısından incelenmesi. *Psikolojik Danışma ve Eğitim Dergisi*, 1(2), 66-73.
- Terzi, Ş. (2005). Öznel olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Thornton, B. & Sanchez, J. E. (2010). Promoting resiliency among Native American students to prevent dropouts. *Education*, 131(2), 455-464.