

Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi

(2021) Cilt-Vol 3, Sayı-No 2, s-p:110-118

COVID-19 Salgını Sürecinde Öz-Değerlendirme ve Serbest Zaman Algısı İlişkisi

Perihan Eren Bana¹

Öz

Amaç: COVID-19 Salgını sürecinde bulaşmanın önlenmesi amacıyla sosyal kısıtlama uygulaması gerçekleştirilmiştir. Evde geçirilmesi gereken süreçte serbest zaman geçirme eğilimi ile öz- değerlendirilmenin salgın algısı ile ilişkisinin araştırılması bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma, elektronik soru formu aracılığıyla ve 149 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Anket formundan elde edilen veri, IBM SPSS 24.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler, tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra açıklayıcı faktör analizleri, korelasyon analizleri ile t-Testi, Mann Whitney-U ve varyans analizidir (ANOVA).

Bulgular ve Sonuç: Çalışmada kullanılan Öz-Değerlendirme Ölçeği'nin güvenilirlik değeri 0,85 olup, üç alt boyutta değerlendirilmiştir. Bu boyutlar; kendini değerlendirme, kendini güçlendirme ve kendini izleme olup, boyutlar için güvenilirlik değerleri ise sırasıyla; 0,81, 0,85 ve 0,71'dir. Serbest Zaman Değerlendirme Ölçeği için güvenilirlik değeri ise 0,79'dur. İşel uyarım ve odaklanma boyutlarının güvenilirlik değerleri ise sırasıyla 0,77 ve 0,66'dır. Bu çalışmada salgının bireysel sorumluluklar ile kamu sorumluluğu algısını kapsayan iki boyutta değerlendirildiği salgın algısı üzerinde, serbest zamanın etkili kullanılabilmesinin ve kişinin kendisiyle ilgili öz-değerlendirmesinin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınlar erkeklere göre salgın algısı ve bu süreçteki bireysel sorumluluklarını yerine getirmek konusunda anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Evlilerin bekarlara göre ve 26-40 yaş arasındaki katılımcıların 25 yaş altındaki katılımcılara göre öz-değerlendirme puanı anlamlı şekilde daha yüksektir. Eğitim durumu, araştırma değişkenlerinde bir farklılaşma oluşturmamaktadır. Sağlık çalışanlarının araştırma değişkenleri ve alt boyutlarında farklılaşmadığı görülmektedir. Ev kadınları ile emeklilerin içinde bulunduğu grup ve aile gelir durumu düşük seviyede olan katılımcıların öz-değerlendirme puanlarının daha düşük olduğu da çalışma sonucunda elde edilen diğer bulgulardır. Salgın algısı üzerinde öz-değerlendirmenin 0,11 oranında etkili olduğu ancak serbest zaman değerlendirme eğiliminin etkili olmadığı görülmüştür. Serbest zaman değerlendirme algısı ile öz-değerlendirme arasında orta düzeyde ve olumlu yönde bir ilişki bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler

*COVID-19 Salgını,
Öz-Değerlendirme,
Serbest Zaman,
Salgın Algısı,
Sağlık Çalışanı*

Makale Hakkında

Geliş: 3.04.2021

Kabul: 18.05.2021

¹ Dr. Öğr. Üyesi., İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, E-mail:perihanbana@gmail.com, ORCID No: 0000-0002-5139-5327

The Relationship of Self-Assessment and Leisure Time Perception in the COVID-19 Pandemic Process

Abstract

Objective: During the COVID-19 pandemic, social restrictions were implemented to prevent contamination. The aim of this study is to investigate the relationship between the tendency to spend free time at home and self-evaluation with the perception of epidemics.

Materials and Methods: The research was carried out using an electronic questionnaire and with 149 participants. The data obtained from the questionnaire form was analyzed with IBM SPSS 24.0 package program. The analyzes performed include descriptive statistics as well as explanatory factor analyzes, correlation analyzes and t-Test, Mann Whitney-U and variance analysis (ANOVA).

Results and Conclusion: The reliability value of the Self-Assessment Scale used in the study is 0.85 and it has been evaluated in three sub-dimensions. These dimensions are; Self-assessment, self-empowerment and self-monitoring. Reliability values for the dimensions are respectively; It is 0.81, 0.85 and 0.71. The reliability value for the Leisure Time Evaluation Scale is 0.79. The reliability values of the internal stimulation and focus dimensions are 0.77 and 0.66, respectively. In this study, it was concluded that the effective use of leisure time and self-evaluation of the individual was effective on the perception of the epidemic, where the epidemic was evaluated in two dimensions, including individual responsibilities and public responsibility perception. Women differ significantly from men in terms of perception of epidemics and fulfilling their individual responsibilities in this process. The self-evaluation score of the married people was significantly higher than the singles and the participants between the ages of 26-40 compared to the participants under the age of 25. Educational status does not create a differentiation in research variables. It is seen that healthcare workers do not differ in research variables and sub-dimensions. The lower self-assessment scores of the participants whose housewives and retired groups and families with low income were also found to be lower. It was observed that self-evaluation was effective at a rate of 0.11 on the perception of epidemic, but the tendency to spend leisure time was not. There is a moderate and positive relationship between leisure time perception and self-evaluation.

Keywords

*COVID-19,
Self-Evaluation,
Leisure Time,
Epidemic Perception,
Healthcare Worker*

About Article

*Received:
04.03.2021*

*Accepted:
05.18.2021*

GİRİŞ

Beklenmedik veya günlük işleyişin dışında olayların ortaya çıkmasıyla acil önlemler alınmasını gerektiren durumların 'kriz' şeklinde tanımlanması mümkündür. COVID-19 Salgını gibi toplumsal sağlık krizine neden olan süreçlerin toplumun pek çok dinamiğinde önemli etkiler yaratacağı açıktır. Bu nedenle kriz süreçlerinin yönetimi, çok fazla sayıda değişkenin göz önünde bulundurulmasını ve konunun çok boyutlu olarak değerlendirilmesini gerektirmektedir. Süreç içinde ortaya çıkacak durumların öngörülmesi ve bu doğrultuda hareket edilmesi sürecin en az zararlarla atlatılması açısından önemlidir.

Kriz kavramının tanımı ve içeriği ortaya çıktığı alanlara göre (güvenlik, iktisat, gibi) farklılaşmakla birlikte (Aksoy ve Aksoy, 2003;39) toplum sağlığı alanında ortaya çıkan krizlerin (salgınların) bütün krizler içinde etkilediği kitle ve sonuçları açısından ön sırada konumlandırılması gerekmektedir. Ancak bütün krizlerde sürecin gelişmesiyle ilgili ortak bazı özellikler vardır. Örneğin bütün krizlerde süreç sinyallerin alındığı ilk aşama ile başlamakta, aktif kriz yönetimiyle devam etmekte ve çözülme ile sona ermektedir (Demirtaş, 2000; 361). Kriz öncesi dönemde olası bir kriz için gerekli planlamaların yapılmış olması beklenmektedir. Kriz öncesinde bir ekip oluşturulması ve kriz sürecinde ortaya çıkan yeni ihtiyaçlar doğrultusunda bu ekibin revize edilmesi gerekmektedir. Ekibin çalışma yaptığı ve kararlar aldığı süreçte en üst düzey sağlık yöneticisinin de operasyonel planlama, diğer uluslarla işbirliği alanlarını da içine alan kararların verilmesinde ekiple birlikte süreci yönetmesi beklenmektedir (Efstathiou ve ark., 2009; 106-107). Sağlık yöneticisinin süreci çok yönlü değerlendirmesi ve özellikle iletişim süreçlerini çok iyi yapılandırması gerekmektedir. Örneğin 2003 yılında SARS Salgını sırasında Hong Kong'da yaşananlar konuyla ilgili verilebilecek olumsuz bir örnektir. Bu süreçte şeffaflık sağlanamadığı ve iletişim süreçleri çok iyi yönetilemediği için, krizin diğer ülkelere göre daha kötü sonuçlar doğurmasına neden olduğu belirtilmektedir (Lee, 2009; 75-76). Bu süreçte kişilerin, krizin görünmeyen olası yıkıcı etkilerini ortadan kaldırmak için korunması da önemli hale gelmektedir. Özellikle salgın gibi sosyal izolasyonun çok önemli olduğu dönemlerde kişilerin kendilerini tanıma ve serbest zaman değerlendirme konusundaki yeterliliklerinin, sürecin en az zararlarla atlatılmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Serbest zaman kavramı Mieczkowski'ye göre 'dıştan gelen zorlamalara bağlı kalmadan bireysel kontrolün sağlandığı, eğlenme, hoşnutluk, mutluluk duygusu uyandıran, herhangi bir ücretin alınmadığı, kendi kendine olan, tatmin edici deneyimlerin yaşandığı zaman aralığı' şeklinde tanımlanmaktadır (Akt: Ardahan ve Yerlisu-Lapa, 2010;130). Günümüzde serbest zaman anlayışı ve serbest zamana duyulan ihtiyacın farklılaştığı görülmektedir. Serbest zaman etkinliklerine duyulan ihtiyacın eğitim ve gelir düzeyindeki artışla paralel olarak, gelişen teknolojinin çalışma saatlerini azaltmasıyla arttığını söylemek mümkündür (Kurar ve Baltacı, 2014;39). Günlük yaşantının sıkıcı bir rutine dönüşmesi, serbest zaman kavramını ve bu süreçte yerine getirilen aktiviteleri; kişilerin yenilenmesini sağlayan bir faktör ve yaşamın önemli bir parçası haline getirmektedir (Özşaker, 2012). Serbest zaman etkinlikleri, kişi üzerinde fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan olumlu etkiler oluşturmakta; kişinin kendine olan güvenini ve saygısını artırmaktadır (Kurar ve Baltacı, 2014;39). Serbest zaman etkinliklerinin beklenen olumlu etkileri sağlayabilmesi için rekreasyon olanaklarının sağlanması ve kişide serbest zaman tatmini oluşturması gerekmektedir (Ardahan ve Yerlisu-Lapa, 2010;131; Büküşoğlu ve Bayturan, 2005; 177). Serbest zamanın nasıl değerlendirildiği konusunda kişinin kendisiyle ilgili algısı ve değerlendirmesinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü serbest zaman aktivitelerini gerçekleştirecek kişinin bu konudaki tutumu, harekete geçmesini sağlayacak kıvılcımı oluşturmaktadır.

Öz-değerlendirme, bireyin kendisiyle ilgili elde ettiği ölçüm sonucunu belirli ölçütlerle karşılaştırarak kendisine yönelik olarak bir yargıya ulaşma yolu şeklinde tanımlanabilir (Kaymakçı, 2018). Bununla birlikte öz-değerlendirme, içinde kişinin kendisiyle ilgili yaptığı değerlendirmede öznel yaklaşım konusunda bir riski barındırmaktadır. Ancak kişinin yaşam süreçleriyle ve çevresiyle ilgili algısıyla ilgili bir bakış açısı sunan öz-değerlendirmenin, serbest zaman algısı ve salgın sürecinde verdiği tepkilerin ilişkili olduğu düşüncesinden yola çıkılarak yapılan bu çalışmada amaç, serbest zaman değerlendirme eğilimi ile öz-değerlendirmenin sağlık krizi algısına (salgına) etkisini değerlendirmektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma, elektronik soru formu aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Toplamda 175 katılımcıya ulaşılmış ve sonraki süreçte veri, analize hazır hale getirilmiştir. Araştırma kapsamında öz-değerlendirme ve serbest zaman algısını değerlendiren iki farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Araştırmada yer alan ifadeler arasında ters ifade yer almadığı için dönüştürme yapılmamıştır. Kodlama hatası olup olmadığı ve uç değerlerin (outlier) yer alıp almadığı kontrol edilmiştir. Eksik bırakılan formlar ve uç değerler çıkartılmıştır. Bu sürecin sonunda 149 katılımcının verdiği yanıtlarla analizler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların her iki ölçme aracıda yer alan ifadeleri 5'li Likert Ölçeği ile '5-Kesinlikle katılıyorum, 1-Kesinlikle katılmıyorum' aralığında yanıtlamaları istenmiştir.

Dursun ve Tezer (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği, bu çalışmada kullanılan diğer ölçektir. Ölçekte oluşan boyutlar; içsel uyarım ve dışsal uyarım şeklinde anılmıştır. Ancak bu çalışmada yapılan faktör analizi sonucunda elde edilen iki boyutun içsel uyarım ve odaklanma şeklinde isimlendirilmesi uygun görülmüştür. Bu çalışmada kullanılan diğer ölçek olan Öz-kontrol ve Özyönetim (Öz-değerlendirme) Ölçeği, Ercoşkun (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan ve üç boyuttan oluşan ölçektir. Ölçek kendini güçlendirme, kendini değerlendirme ve kendini izleme adıyla anılan üç boyuttan oluşmaktadır. Çalışmada faktör analizi sonucunda oluşan boyutların ifadelerle uygunluğu görülmüş ve aynı adla anılarak kullanılmıştır. Ölçeklere ait güvenilirlik ve geçerlik değerleri Tablo 2 ve Tablo 3'te verilmiştir.

Adı geçen ölçekler; yazarların izni alınarak ve ölçek içindeki bazı maddeler uyarlanarak kullanılmıştır. COVID-19 Salgını'nın nasıl algılandığını belirlemek amacıyla oluşturulan ölçek ise, salgın koşullarının oluşturduğu dinamikler dikkate alınarak hazırlanmış olup, bireysel tepki ve kamusal beklenti boyutlarını değerlendirmek amacıyla taşımaktadır. Ölçme aracı için oluşturulan toplam ifade sayısı 17 olup, (faktöre zorlama yapılmadan) analiz sonrası 7 ifade değerlendirmeye alınmıştır. Elde edilen boyutlar sürece uygun davranışlar, kaygı, gibi bireysel tepkileri içeren 'bireysel tepki' boyutu ile kamusal beklentilerin karşılanma derecesini içeren ifadelerin yer aldığı 'kamusal tepki' boyutu şeklinde anılmıştır. Araştırmada kullanılan bütün ifadeler analiz sonucunda elde edilen değerlerle birlikte ilgili tablolarda sunulmuştur. Anket formundan elde edilen veri, IBM SPSS 24.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler, tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra açıklayıcı faktör analizleri, korelasyon analizleri ile t-Testi, Mann Whitney-U ve varyans analizidir (ANOVA). Parametrik ve parametrik olmayan testlerin seçiminde değişkenler için yapılan normallik testlerinde basıklık ve çarpıklık değerlerine göre karar verilmiştir. Araştırma için İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınan karar numarası 2020/04-05 şeklindedir.

BULGULAR

Katılımcıların yaş ortalaması 35,4 ($\pm 11,4$) olup, yaş grupları analiz süreci için kategorize edilmiştir. Katılımcıların % 59'u kadın olup ve % 55'i evlidir. Araştırma kapsamında yanıtları değerlendirilen 149 katılımcının demografik bilgilerinin detayları Tablo 1'de sunulmuştur. Ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik analizlerini içeren sonuçlara Tablo 2, Tablo 3 ve Tablo 4'te yer verilmiştir.

Tablo 1. Demografik Değişkenler

	n	%		n	%
Yaş			Mesleki Durum/Statü		
15-25 yas	38	25,5	Eğitim Çalışanı	27	18,8
26-40	57	38,3	Sağlık Çalışanı	41	28,5
>40	54	36,2	Beyaz Yakalı	18	12,5
Cinsiyet			Mavi Yakalı	20	13,9
Kadın	88	59,1	Öğrenci	30	20,8
Erkek	61	40,9	Emekli/Ev Kadını	8	5,6
Medeni Durum			Aile Gelir Durumu		
Evli	82	55,0	<3500 TL	23	15,8
Bekâr	67	45,0	3501-5000 TL	28	19,2
Eğitim Durumu			5001-8000 TL	26	17,8
İlköğretim/Lise	38	25,5	8001-12000 TL	52	35,6
Ön lisans	16	10,7	>12000 TL	17	11,6
Lisans	63	42,3			
Yüksek Lisans/Doktora	32	21,5			

Araştırma kapsamında yanıtları alınan ifadeler arasında ters ifade yer almamaktadır. Bütün ölçekler için yapılan faktör analizlerinde elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde ifadelerin faktör yükü, ölçeğin ve boyutların açıklayıcılığı ile güvenilirlik değerleri açısından uygun olduğu görülmektedir (Tablo 2, Tablo 3, Tablo 4).

Öz-Değerlendirme Ölçeği faktör analizi sonucunda kendini değerlendirme, kendini güçlendirme ve kendini izleme şeklinde adlandırılan üç boyutun oluştuğu görülmektedir. Kendini değerlendirme boyutunda yer alan ifadeler kişiye ait karakter özellikleri ve kişisel özellikler ile ilgili değerlendirmeleri kapsamaktadır. Kendini güçlendirme boyutunda yer alan ifadeler ise doğru davranışları ortaya koymak konusunda kişinin kendisini yönlendirmesi, ödüllendirmesi ve dolayısıyla güçlendirmesiyle ilgilidir. Kendini izleme boyutu ise kişinin kendisi için ortaya koyduğu hedeflerin olması ve bu hedeflere ulaşma derecesi ile bu süreç için yaptığı planlama ve koordinasyon becerileri, kendisini aşmaya çalışma çabası ile ilgili değerlendirmeleri içermektedir (Tablo 2).

Tablo 2. Öz-Değerlendirme Ölçeği Faktör Analizi

Faktörün Adı	Maddeler		Faktör Ağırlıkları	Faktörün Açıklayıcılığı (%)	Güvenilirlik*	Ortalama (SS)
Kendini Değerlendirme	4	Bir hedef doğrultusunda çalışırken, ilerleyişimi sürekli takip ederim.	0,70	22,2	0,81	4,19 (0,48)
	3	Bir amaç uğruna çalışırken, yaptığım şeyin bilincinde olurum.	0,70			
	1	Bir şey üzerinde çalıştığım zaman, tüm dikkatimi ona veririm.	0,69			
	6	Bir amaç doğrultusunda çalışırken, hangi yolu takip edebileceğimi bilirim.	0,64			
	10	Plan yapmanın faydalı olduğunu düşünüyorum.	0,63			
	5	Zor bir şey üzerinde çalışırken, düşüncelerim üzerinde yoğunlaşıyorum.	0,57			
	11	Kendim için oluşturduğum standartlar bellidir.	0,57			
2	Yapmam gereken görevlere, bu görevleri sevmemem de odaklanırım.	0,49				
Kendini Güçlendirme	16	Bir şeyi doğru yaptığımda, bunun tadını çıkarırım.	0,86	19,6	0,85	4,07 (0,71)
	15	Başkaları beni takdir etmese de, ben kendimi sessizce takdir ederim.	0,85			
	17	İlerleme sağladığım zaman, kendimi ödüllendiririm.	0,80			
	13	Başarı sağladığımda kendimi takdir ederim.	0,72			
	9	Başardığım hedefler benim için çok şey ifade eder.	0,59			
Kendini İzleme	8	Hayatımda karşılaştığım çoğu sorun için net planlar yapma yeteneğine sahip olduğumu düşünüyorum.	0,74	13,0	0,71	3,81 (0,64)
	12	Bir görevi nasıl yapmam gerektiği konusunda karar vermem kolay olur.	0,66			
	7	Kendim için önemli hedefler belirlediğimde, o hedefleri genellikle başarıyorum.	0,64			
	14	Daha sonra tadını çıkarmak için zor işlere girerim.	0,64			
Toplam=				54,8	0,85	4,06 (0,45)
KMO=			0,837			
Bartlett Küresellik Testi						
Ki Kare=			995,639			
Sd=			136			
p			<0,001			

*: Cronbach alpha

Serbest Zaman Değerlendirme Ölçeği'nin içsel uyarım ve odaklanma şeklinde iki boyuttan oluştuğu görülmektedir. İçsel uyarım boyutu serbest zaman değerlendirme konusundaki içsel isteklilikle ilgili ifadeleri içermektedir. Odaklanma boyutu ise serbest zaman değerlendirme sürecindeki sürdürülebilirliğe ilişkin ifadelerden oluşmaktadır (Tablo 3).

Tablo 3. Serbest Zaman Değerlendirme Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

Faktörün Adı	Maddeler	Faktör Ağırlıkları	Faktörün Açıklayıcılığı (%)	Güvenilirlik*	Ortalama
İşsel Uyarım	6 Genellikle her türlü durumda, kendimi meşgul edecek bir iş ya da ilgimi canlı tutacak bir şey bulabilirim.	0,79	34,1	0,77	4,03 (0,60)
	8 Serbest zaman benim için paha biçilmezdir.	0,72			
	7 Her zaman yapacak bir işim olduğu için canımın sıkılmasına fırsat bulamam.	0,70			
	4 Kendimi eğlendirmek benim için kolaydır.	0,67			
	5 Kendimi yaratıcı ve hayal gücü yüksek birisi olarak tanımlarım.	0,59			
	3 Uygun bir zamanda yapmak için ertelediğim işleri yapmak için zaman bulduğumda çok mutlu olurum.	0,47			
Oda klan ma	1 Benim için yaptığım işlere yoğunlaşmak kolaydır.	0,80	22,4	0,66	3,94 (0,70)
	2 Yaptığım işlerin çoğundan büyük zevk alırım.	0,79			
		<i>Toplam=</i>	56,5	0,79	4,01 (0,54)
		<i>KMO=0,757</i>			
		<i>Bartlett Küresellik Testi</i>			
		<i>Ki Kare=347,328</i>			
		<i>Sd=28</i>			
		<i>p<0,001</i>			

*: Cronbach alpha

Salgın sürecinde verilen tepkiler, birey sorumluluğunu içeren maddelerin yer aldığı bireysel tepki boyutu ile kamusal beklentinin değerlendirildiği kamusal beklenti boyutu şeklinde olmak üzere iki boyutta ele alınmıştır. Bireye ait sorumluluklar bu süreçte toplumdaki her bireyin uyması beklenen; evde kalma, hijyene dikkat etme, süreci izleme ve yaşlılar konusunda hassasiyetle ilgili kurallara uygun davranma unsurlarını içermekte ve ilk faktörü oluşturmaktadır. İkinci faktördeki kamusal beklentiler ise sağlık hizmetleri ile eğitim süreçleriyle ilgili değerlendirmeyi kapsamaktadır (Tablo 4).

Tablo 4. Salgın Değerlendirme Ölçeği

Faktörün Adı	Maddeler	Faktör Ağırlıkları	Faktörün Açıklayıcılığı (%)	Güvenilirlik*	Ortalama (SS)
Bireysel Tepki	1 Salgın sürecinde dikkat etmem gereken kurallara titizlikle uydum.	0,77	33,9	0,72	4,36 (0,59)
	2 Bu süreçte evde kalmaya çok dikkat ettim.	0,71			
	4 Salgın sürecinde kazandığım hijyen alışkanlığının kalıcı olacağını düşünüyorum.	0,71			
	12 Bu süreçte en çok yaşlı yakınlarım için kaygılandım.	0,65			
	3 Resmi açıklamaları kaygıyla takip ettim.	0,59			
Kamusal Beklentisi	10 Milli Eğitim Bakanlığı tarafından sürecin iyi yönetildiğini düşünüyorum.	0,88	23,4	0,72	3,72 (1,03)
	9 Sağlık Bakanlığı tarafından sürecin iyi yönetildiğini düşünüyorum.	0,88			
		<i>Toplam=</i>	57,3	0,70	4,18 (0,56)
		<i>KMO= 0,653</i>			
		<i>Bartlett Küresellik Testi</i>			
		<i>Ki Kare= 243,495</i>			
		<i>Sd= 21</i>			
		<i>p<0,001</i>			

*: Cronbach alpha

Tablo 5. Değişkenler Arasındaki Korelasyon

	Yaş	Aile Aylık Geliri	Öz-Değerlendirme Ölçeği	Kendini Değerlendirme	Kendini Güçlendirme	Kendini İzleme	Serbest Zaman Ölçeği	İçsel Uyarım	Odaklanma	Salgın Algısı Ölçeği	Bireysel Tepki
Aile Aylık Geliri	0,184*										
Öz-Değerlendirme Ölçeği	0,021	0,014									
Kendini Değerlendirme	0,175*	0,015	0,809***								
Kendini Güçlendirme	-0,160*	-0,048	0,735***	0,303***							
Kendini İzleme	0,022	0,086	0,742***	0,487***	0,343***						
Serbest Zaman Ölçeği	-0,017	-0,041	0,567***	0,507***	0,337***	0,460***					
İçsel Uyarım	-0,056	-0,017	0,470***	0,418***	0,281***	0,383***	0,956***				
Odaklanma	0,088	-0,083	0,560***	0,507***	0,329***	0,450***	0,666***	0,418***			
Salgın Algısı Ölçeği	-0,008	-0,074	0,436***	0,295***	0,369***	0,342***	0,262***	0,222**	0,246**		
Bireysel Tepki	0,048	0,007	0,359***	0,301***	0,266***	0,249**	0,148	0,102	0,200*	0,855***	
Kamusal Beklenti	-0,083	-0,149	0,312***	0,129	0,318***	0,292***	0,284***	0,275***	0,181*	0,672***	0,190*

Değişkenler arası ilişkiler değerlendirildiğinde katılımcıların öz değerlendirme düzeyi ile sağlık krizi algısı arasında orta düzeyde ve olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmektedir ($p < 0,001$). Öz-değerlendirmenin araştırmada kullanılan bütün değişkenler ve alt boyutları ile olumlu yönde ilişkili olduğu, araştırma değişkenlerinin ve alt boyutlarının da genel olarak düşük ve orta düzeyde, olumlu yönde korelasyon oluşturduğu görülmektedir ($p < 0,001$) (Tablo 5).

Tablo 6. Katılımcıların Verdiği Yanıtların Demografik Değişkenlere Göre Ortalama Değerleri

	Yaş Aralıkları			Cinsiyet		Medeni Durum		Meslek Grupları				Eğitim Durumu			Ailenin Aylık Ortalama Geliri							
	15-25 yaş	26-40 yaş	>40 yaş	Kadın	Erkek	Evli	Bekar	Eğitim	Sağlık	Beyaz Yakalı	Mavi Yakalı	Öğrenci	Emekli/ Ev Kadını	İlköğretim/Lise	Ön Lisans	Lisans	Yüksek Lisans	<3500	3501-5000	5001-8000	8001-12000	>12000
Öz-Değerlendirme Ölçeği	4,03	4,12	4,07	4,09	4,03	4,11	4,01	4,10	4,17	3,89	4,14	3,99	3,97	4,07	3,89	4,12	4,03	4,13	3,91	4,22	4,01	4,15
Kendini Değerlendirme	4,03	4,27	4,24	4,21	4,16	4,26	4,11	4,32	4,26	4,12	4,24	4,00	4,26	4,14	3,95	4,26	4,23	4,31	3,98	4,32	4,15	4,29
Kendini Güçlendirme	4,25	4,05	3,99	4,12	3,99	4,05	4,09	3,95	4,14	3,73	4,16	4,21	4,08	4,24	3,94	4,10	3,88	4,11	4,02	4,26	3,96	4,06
Kendini İzleme	3,74	3,89	3,82	3,81	3,80	3,89	3,71	3,82	4,01	3,64	3,91	3,71	3,26	3,71	3,72	3,88	3,82	3,81	3,61	3,96	3,80	3,97
Serbest Zaman Ölçeği	3,98	4,03	3,97	4,02	3,99	4,05	3,96	4,05	4,05	4,04	4,08	3,92	3,78	3,97	3,89	4,06	4,01	4,07	3,97	4,12	3,94	4,04
İçsel Uyarım	4,01	4,06	3,97	4,05	4,00	4,06	3,99	4,09	4,09	4,11	4,03	3,93	3,71	3,91	3,91	4,11	4,07	4,05	3,98	4,17	3,99	4,02
Odaklanma	3,89	3,93	4,00	3,93	3,96	4,00	3,88	3,95	3,91	3,85	4,22	3,91	4,00	4,17	3,84	3,89	3,82	4,11	3,95	3,98	3,80	4,09
Salgın Algısı Ölçeği	4,20	4,17	4,18	4,29	4,01	4,22	4,14	4,22	4,24	4,16	4,00	4,08	4,36	4,14	4,33	4,20	4,12	4,36	4,07	4,19	4,15	4,18
Bireysel Tepki	4,34	4,34	4,41	4,50	4,15	4,41	4,31	4,32	4,54	4,35	4,10	4,23	4,58	4,33	4,55	4,33	4,38	4,43	4,25	4,39	4,35	4,41
Kamusal Beklenti	3,84	3,75	3,62	3,78	3,65	3,73	3,71	3,95	3,49	3,70	3,75	3,70	3,81	3,65	3,78	3,89	3,47	4,19	3,62	3,68	3,64	3,59

Salgın Algısı düzeyinde ve değişkenin bireysel tepki alt boyutunda cinsiyete göre farklılık görülmektedir. Salgın algısı konusunda kadınlar erkeklere göre 0,29 ortalama farkla ($F = 0,060$; $SH = 0,09$; $t = 3,22$; $p = 0,002$); ve aynı değişkenin bireysel tepki alt boyutunda da 0,35 ortalama farkla ($F = 2,07$; $SH = 0,09$; $t = 0,78$; $p < 0,001$) her iki değişkende de olumlu yönde farklılaşmaktadır.

Öz-değerlendirme düzeyinin kendini değerlendirme boyutunda evli katılımcılar bekarlara göre ortalama 0,16 farkla; olumlu yönde farklılaşmaktadır ($F = 2,16$; $SH = 0,76$; $t = 2,07$; $p < 0,04$). Eğitim durumuna göre araştırma değişkenleri ve alt boyutlarında farklılaşma görülmemiştir. Yaş gruplarına göre Öz-değerlendirme düzeyinin kendini değerlendirme boyutunda 15-25 yaş arası katılımcıların 26-40 yaş arası katılımcılara göre 0,25 ortalama farkla ($F(150,2) = 3,63$; $SH = 0,10$; $p = 0,031$) olumsuz yönde farklılaşmaktadır.

Tablo 7. Öz-Değerlendirme Ölçeği Üçüncü Boyutunda Görülen Meslek Grupları Arasındaki Farklılaşmalar*

Meslek Grubu (I,2)	\bar{X} (I,2)	TD	SH	STD	p
Emekli/Ev Kadını(1)- Beyaz Yakalı(2)	3,26 (1)- 3,64 (2)	32,18	18,0	1,79	0,074
Emekli/Ev Kadını (1)- Öğrenci(2)	3,26 (1)- 3,71 (2)	32,20	17,0	1,89	0,058
Emekli/Ev Kadını (1)- Eğitim Çalışanı (2)	3,26 (1)- 3,82 (2)	42,32	17,2	2,46	0,014
Emekli/Ev Kadını (1)- Mavi Yakalı (2)	3,26 (1)- 3,91 (2)	44,43	18,0	2,47	0,014
Emekli/Ev Kadını (1)- Sağlık Çalışanı(2)	3,26 (1)- 3,26 (2)	51,17	16,6	3,08	0,002

\bar{X} : Ortalama; TD: Test Değeri; SH: Standart Hata; STD: Standartlaştırılmış Test Değeri.

*Kruskal-Wallis Testi

Emeklilerin ve ev kadınlarının içinde bulunduğu grubun diğer meslek gruplarına göre öz-değerlendirme puanının anlamlı bir şekilde düşük olduğu görülmektedir. Bu durum bu grupta yer alan katılımcıların ev içinde sınırlandırılmış roller dolayısıyla toplumsal rollerle ilgili pasif olması ile açıklanabilir.

Tablo 8. Aile Gelir Durumuna Göre Öz-Değerlendirme Ölçeğinde Gruplar Arası Farklılaşmalar*

Meslek Grubu ^(1,2)	\bar{X} (1,2)	TD	SH	STD	p
3.501-5.000 TL ⁽¹⁾ - 5.001-8.000 TL ⁽²⁾	3,91(1)- 4,22 (2)	-26,14	13,52	-1,93	0,053
3.501-5.000 TL ⁽¹⁾ - > 12.000 TL ⁽²⁾	3,91 (1)- 4,15 (2)	-30,96	11,73	-2,64	0,008
5.001-8.000 TL ⁽¹⁾ - 8.001-12.000 TL ⁽²⁾	4,22 (1)- 4,01 (2)	23,91	13,61	2,31	0,021

\bar{X} : Ortalama; TD: Test Değeri; SH: Standart Hata; STD: Standartlaştırılmış Test Değeri.

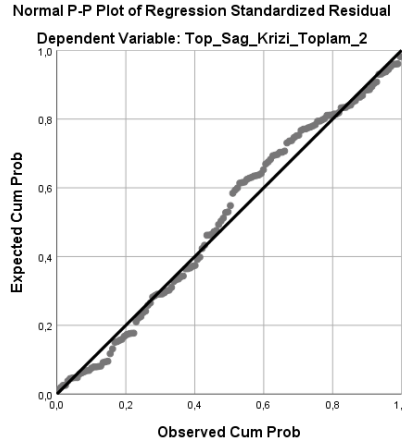
*Kruskal-Wallis Testi

Aile gelir durumu açısından yapılan analizlerden elde edilen sonuçlar, öz-değerlendirme değişkeni açısından farklılaşmalar olduğunu göstermektedir. Öz-değerlendirme puanı en yüksek olan grubun 8.000-12.000 TL arasında aile gelirine sahip katılımcılar olduğu görülmektedir. Aile gelir durumuna göre ortaya çıkan farklılaşmalar genel olarak aile gelir durumunun düşük seviyede olmasının kişinin öz-değerlendirme ile ilgili daha düşük puanlama yapma eğiliminde olduğunu düşündürmektedir (Tablo 8).

Tablo 9. Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar		t	p
	β	Standart Hata	β			
Sabit	2,437	0,416			5,856	0,000
Serbest Zaman Ölçeği	0,074	0,094	0,078		0,781	0,436
Öz-değerlendirme Ölçeği	0,359	0,126	0,283		2,844	0,005

Araştırma değişkenlerinin oluşturulması sürecinde oluşturulan model; öz-değerlendirmenin salgın algısını olumlu yönde etkilediği ancak serbest zaman değerlendirme eğiliminin salgın algısını değiştirmediği şeklindedir. Yapılan regresyon analizi sonucunda elde edilen değerler beklenen etkiden daha düşük olmakla birlikte; oluşturulan modeli kısmen doğrular niteliktedir ($F_{(1,43,2)} = 9,08$; $R^2=0,113$; $p<0,001$; $VIF=1,59$). (Tablo 9; Şekil 1)

**Şekil 1. Salgın Algısı Üzerinde Serbest Zaman Değerlendirme Eğilimi ile Öz-Değerlendirmenin Etkisi**

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma kapsamında ele alınan değişkenler için yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulguların literatürle genel olarak uyumlu olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde serbest zaman değerlendirme eğilimi ile öz-değerlendirme puanlarında bir farklılaşma görülmektedir. Özşaker (2012) çalışmasında kadınların serbest zaman değerlendirme eğilimi konusunda daha pasif olduğunu ortaya koymaktadır. Ardahan ve Yerlisu-Lapa (2010), Yücel (2015) ve Özal (2019) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ise öz-değerlendirmenin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Bu araştırmaya ait bulgular, Özşaker (2012) tarafından elde edilen sonuçlar bu çalışmada elde edilen sonuçlarla örtüşmemekte, ancak Ardahan ve Yerlisu-Lapa'nın (2010), Yücel'in (2015) ve Özal'ın (2019) elde ettiği sonuçlarla uyumluluk göstermektedir. Bu çalışmada kadınların salgın konusunda daha duyarlı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde salgın sürecinde kadınların daha duyarlı olduğu yönünde bulguların elde edildiği çalışmalar bu çalışmada elde edilen sonuçları destekler niteliktedir (Kang ve ark., 2020; Kebapçı ve Akyolcu, 2011; Tam ve ark., 2004).

Bu çalışmada elde edilen bulgular; medeni duruma göre öz-değerlendirmenin evliler lehine farklılaştığını göstermektedir. Özal'ın (2019) çalışması öz-değerlendirmenin medeni duruma göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Çalışmada elde edilen sonuçlar, Özal'ın (2019) çalışmasında elde ettiği sonuçlarla uyumlu değildir. Ancak aynı çalışmada medeni durumun öz-değerlendirme değişkenine göre farklılaşması yönündeki bulgu, bu çalışmada elde edilen sonuçla uyumludur. Ardahan ve Yerlisu-Lapa (2010) çalışmalarında serbest zaman tatmininin gelirdeki artışa bağlı olarak arttığını ortaya koymaktadır. Bu çalışmada elde edilen bulgu Ardahan ve Yerlisu-Lapa'nın (2010) elde ettiği sonuçla uyumlu değildir.

Özal (2019) çalışmasında öz-değerlendirmenin yaşa göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Bu çalışmada elde edilen sonuç 26-40 yaş arası katılımcıların öz-değerlendirme puanınının 25 yaş ve altı katılımcılara göre olumlu yönde farklılaştığını göstermekte ve Özal'ın çalışmasıyla uyumluluk göstermemektedir. Aynı çalışmadan elde edilen eğitim durumunun öz-değerlendirme değişkeni açısından farklılaşmaması yönündeki bulgu ise bu çalışmada elde edilen bulguyla uyumludur.

Türker ve arkadaşları (2016) çalışmalarında serbest zaman değerlendirme eğiliminin yaş gruplarına göre farklılaştığını ve 25 yaş altı grubun diğer gruplara göre bu konuda daha olumlu yönde görüş belirttiğini ortaya koymaktadır. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar ise serbest değerlendirme algısının yaş gruplarına göre farklılaşmadığını göstermektedir. Bu çalışmada elde edilen diğer bulgular; meslek gruplarına göre öz-değerlendirme konusunda farklılaşma bulunduğunu, ancak serbest zaman değerlendirme eğilimi açısından farklılaşma olmadığını göstermektedir. Salmon ve arkadaşlarının (2000) çalışması statünün serbest zaman değerlendirme eğilimi ve fiziksel aktivite üzerindeki etkisini ortaya koyan kanıtları içermektedir. Bu çalışmada elde edilen bulguların adı geçen çalışmadan ayrıldığını söylemek mümkündür.

Çalışma sonucunda elde edilen diğer bulgular öz-değerlendirme ile serbest zaman değerlendirme eğiliminin orta düzeyde ve olumlu yönde korelasyon oluşturması şeklindedir. Bireylerin kendisiyle ilgili süreçlerin farkında olması ile serbest zaman değerlendirme eğilimi arasında olumlu yönde ilişki olması beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir. Ayrıca salgın algısı üzerinde serbest zaman değerlendirme eğiliminin bir etkisinin olmaması, ancak öz-değerlendirmenin etkili olması da beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir. Çalışmanın salgının yeni başladığı bir dönemde yapılması ilerleyen dönemde bu etkinin farklılaşabileceğini de düşündürmektedir.

Krizle müdahale yaklaşımının etkili olması, toplum sağlığının korunması için oldukça önemli olup (Yıldırım, 2016; 484), kişilerin kriz anlarında gösterdikleri tepkiler de büyük ölçüde farklılaşmaktadır. Verilen tepkilerin umutsuzluk, şaşkınlık, kaygı, şok, inanamama, kızgınlık, düşük özsayı ve depresyon, tutarsızlık, organize olamama, heyecan ve gerçekçilikten uzaklaşma, sakinlik, durgunluk, geri çekilme ve kayıtsızlık, gibi geniş bir yelpazeye yayıldığı (Yıldırım, 2016; 483) düşünüldüğünde salgının uzun vadede ortaya çıkarabileceği olası olumsuz etkileri azaltmak da önemli hale gelmektedir. Özellikle kaygının azaltılması ve salgını ortaya çıkardığı ruhsal travmanın en az zararlı atlatılabilmesi için kişilerin evlerinde geçirdiği serbest zamanı doğru yönetebilmesi gerekmektedir.

Bu çalışmada bireysel sorumluluklar ile kamu sorumluluğu algısı şeklinde iki boyutta değerlendirilen salgın algısı üzerinde, serbest zamanın etkili kullanılabilmenin bir etki oluşturmadığı ve öz-değerlendirmenin ise düşük düzeyde ve anlamlı şekilde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda salgın sürecindeki diğer değişkenlerin salgın algısı üzerinde daha etkili olabileceği düşünülmektedir. Öz-değerlendirme ve serbest zaman değerlendirme algısının birbirleriyle olumlu yönde ilişkili olduğu da çalışma sonucunda elde edilen bulgular arasındadır. Kadınlar erkeklerle göre salgın algısı ve bu süreçteki bireysel sorumluluklarını yerine getirmek konusunda anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Evlilerin bekârlara göre ve 26-40 yaş arasındaki katılımcıların 25 yaş altındaki katılımcılara göre, öz-değerlendirme puanı anlamlı şekilde daha yüksektir. Eğitim durumu, araştırma değişkenlerinde bir farklılaşma oluşturmamaktadır. Sağlık çalışanlarının araştırma değişkenleri ve alt boyutlarında farklılaşmadığı görülmektedir. Ev kadınları ile emeklilerin içinde bulunduğu grup ve aile gelir durumu düşük seviyede olan katılımcıların öz-değerlendirme puanlarının daha düşük olduğu da çalışma sonucunda elde edilen diğer bulgulardır.

Serbest zamanın nasıl değerlendirildiği konusunda Türker ve arkadaşlarının (2016) yaptığı araştırma katılımcıların daha çok evde ve açık alanda serbest zaman değerlendirdikleri görülmektedir. Ancak serbest zamanı değerlendirmek için yapılan aktivitelerin ağırlıklı olarak televizyon seyretmek ve müzik dinlemek gibi pasif aktivitelerden oluştuğunu göstermektedir. Serbest zamanın değerlendirilmesi için yapılan faaliyetlerin yaşam kalitesini artırma üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulduğunda, insanların yaşamını daha kaliteli ve verimli geçirmelerini sağlayacak aktivitelerin öne çıkarılması önemli hale gelmektedir. Özellikle salgın sürecinde evde geçirilen zamanın pasif aktiviteleri arttırdığı düşünülmektedir. Bu süreçte değişen ve izolasyondan dolayı daha olumsuz hale gelebilen duygu durumunun düzenlenmesi için evde egzersiz yapılmasını özendirmekle ilgili çalışmalar yapılması da oldukça önemlidir (Giacobbi ve ark., 2005). Egzersizin olumlu duygular üzerindeki etkisinin hem serbest zaman konusunda sergilenen pasif yaklaşımı ortadan kaldırmaya yardımcı olacağı, hem de duygu durumunu olumlu yönde değiştireceği düşünülmektedir. Salgın sonrasındaki süreçte ise serbest zaman değerlendirmek konusunda farklı bakış açılarının ve alışkanlıkların kazandırılmasının etkili olacağına inanılmaktadır. Çünkü bu durumun ortaya çıkardığı olumsuz etkileri ortadan kaldırmak için daha istekli bir tutumun yaygınlaşacağına inanılmaktadır. Bu nedenle salgın sonrasında psiko-sosyal süreçlerin yeniden yapılandırılması konusunda ele alınması gereken önemli konuların spor aktiviteleri, beceri ve yetenekler doğrultusunda oluşturulacak yeni faaliyetler ve kazandırılacak hobiler olması gerektiği düşünülmektedir. Bu çalışmada kişinin kendisiyle ilgili yaptığı değerlendirmenin serbest zaman değerlendirme eğilimi ile orta düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda kişinin serbest zaman değerlendirme eğiliminin kendisiyle ilgili farkındalığını ortaya koyması açısından önemli bir bulgu olarak değerlendirilmesi gerektiğine inanılmaktadır. Çünkü salgın sürecinde değişen alışkanlıklar ve özellikle kişilerin sosyal izolasyon nedeniyle hareketsiz hale gelmesinin salgının uzun dönemde neden olacağı olumsuz sonuçları ve kayıpları artıracığı düşünülmektedir.

Kişinin kendisiyle ilgili yaptığı değerlendirmeler ve kendisini motive etme yetisi olumlu sayılabilecek pek çok davranışın öncülü olarak kabul edilmektedir. Özellikle sağlık hizmeti uygulayıcıları tarafından önerilen sağlıklı yaşam davranışlarının da öz-değerlendirmeyle ilişkili olduğu kabul edilmektedir (Patrick ve Canevello, 2011). Dolayısıyla öz-değerlendirmenin sadece serbest zaman değerlendirme eğilimi ile değil sağlıklı yaşam davranışı kazanmakla da ilişkili olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, salgın süreciyle daha kolay başa çıkılması ve bu süreçte bireysel sorumlulukların yerine getirilmesinde, kişinin amaçlarına ulaşmasında kendisini ne kadar isteklendirebildiğinin etkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda salgın süreci sonrasında serbest zaman aktivitelerinin artırılmasına yönelik çalışmalar yapılmasının anlamlı olacağı düşünülmektedir. Serbest zaman değerlendirmenin öneminin anlaşıldığı karantina süreci kişilerin yeni serbest zaman değerlendirme yöntemleri kazanması için bir fırsat olarak değerlendirilebilir.

Pek çok ruhsal sorunu azalttığı kanıtlarla ortaya konan (Dığrak, 2014) serbest zaman aktivitelerinin ve hobilerin kazandırılması için de salgın sonrası sürecin bir fırsat olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Özellikle sağlık çalışanları için bu süreçlerin hayata geçirilmesinin, hem salgın sürecinde hem de salgın dışındaki süreçte üstlendikleri roller dolayısıyla önemli olduğu düşünülmektedir. Yaşam kalitesinin artırılması ve daha sonra yaşanacak olası salgınlarla ve benzeri durumlarla da başa çıkabilmesi için, salgın sonrası sürecin bu kazanımlarla değerlendirilmesinin faydalı olacağına inanılmaktadır.

Araştırmanın Kısıtlılıkları

Araştırma, salgın sürecinde uygulanan karantina dolayısıyla serbest zaman değerlendirme eğiliminin olası etkilerinden yola çıkılarak tasarlanmıştır. Bu süreçte kişinin kendisiyle ilgili yaptığı öz-değerlendirme ile salgına verilen bireysel tepki ve kamusal uygulamaların yeterliliği algısının serbest zaman değerlendirme eğilimiyle ilişkili olacağından yola çıkılmıştır. Bu ölçekte bir salgının daha önce yaşanmamış olması ve özgün olması amaçlanmış araştırma değişkenlerinin kullanıldığına yapılan literatür araştırmasında rastlanmamış olması, araştırma sonuçlarının karşılaştırılması konusunda bir kısıtlılık oluşturmuştur. Karantina sürecinde daha önemli hale gelen serbest zaman değerlendirme eğilimi konusunda daha fazla çalışma yapılması ve farklı değişkenlerle konunun detaylı bir şekilde irdelenmesinin literatüre katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Ayrıca çalışmanın salgının başladığı dönemde yapılmış olmasının da sonuçların değerlendirilmesi sürecinde göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Çok sayıda dinamiği içinde barındıran salgın sürecinde araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin değişebileceği de unutulmamalıdır.

KAYNAKLAR

- Abaan, S., & Altıntoprak, U. H. A. (2005). Hemşirelerde problem çözme becerileri: öz değerlendirme sonuçlarının analizi. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 12(1), 62-76.
- Aksoy, H. H., & Aksoy, N. (2003). Okullarda krize müdahale planlaması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 36(1), 37-49.
- Ardaşan, F., & Lapa, T. Y. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 21(4), 129-136.
- Büküşoğlu, N., & Bayturan, A. F. (2005). Serbest zaman etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal durumlarına ilişkin algısı üzerindeki rolü. Ege Tıp Dergisi, 44(3), 173-177.
- Demirtaş, A., Üniversitesi, E. (2000). Kriz yönetimi, Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi, 23 (23) , 353-373.
- Diğrak, E. (2014). Meslek ve Hobi Edindirme Kursuna Katılan ve Katılmayan Kadınların Ruh Sağlığı Durumlarının Karşılaştırılması Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Konya.
- Dursun, P., & Tezer, E. (2013). Turkish adaptation of the boredom proneness scale short-form. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 84, 1550-1554.
- Efstathiou Panos, M. D., & Dafni, P. (2009). Crisis management in the Health Sector; Qualities and characteristics of health crisis managers. International Journal of caring sciences, 2(3), 105-107.
- Ercoskun, M. H. (2016). Adaptation of Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) into Turkish culture: A study on reliability and validity. Educational Sciences: Theory & Practice, 16(4).
- Giacobbi, P. R., Hausenblas, H. A., & Frye, N. (2005). A naturalistic assessment of the relationship between personality, daily life events, leisure-time exercise, and mood. Psychology of Sport and Exercise, 6(1), 67-81.
- Kang, L., Ma, S., Chen, M., Yang, J., Wang, Y., Li, R., ... & Hu, S. (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. Brain, behavior, and immunity.
- Kaymakçı G. (2018) Ortaokul BİLSEM Öğrencilerine Yönelik Fen Eğilimi Öz-Değerlendirme Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve BİLSEM Öğrencilerinin Fen Öğrenmeye Yönelik Motivasyonlarının Belirlenmesi. T.C. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Eğitimi Anabilim Dalı Fen Bilgisi Öğretmenliği Bilim Dalı, Muğla.
- Kebapçı, A., & Akyolcu, N. (2011). Acil birimlerde çalışan hemşirelerde çalışma ortamının tükenmişlik düzeylerine etkisi. Türkiye Acil Tıp Dergisi, 11(2), 59-67.
- Kurar, İ., & Baltacı, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya Örneği. International Journal of Sport Culture and Science, 2(Special Issue 2), 39-52.
- Lee, K. (2009). How the Hong Kong government lost the public trust in SARS: Insights for government communication in a health crisis. Public Relations Review, 35(1), 74-76.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(1), 126-131.
- Patrick, H., & Canevello, A. (2011). Methodological overview of a self-determination theory-based computerized intervention to promote leisure-time physical activity. Psychology of sport and exercise, 12(1), 13-19.
- Salmon, J., Owen, N., Bauman, A., Schmitz, M. K. H., & Booth, M. (2000). Leisure-time, occupational, and household physical activity among professional, skilled, and less-skilled workers and homemakers. Preventive medicine, 30(3), 191-199.
- Tam, C. W., Pang, E. P., Lam, L. C., & Chiu, H. F. (2004). Severe acute respiratory syndrome (SARS) in Hong Kong in 2003: stres and psychological impact among frontline healthcare workers. Psychological Medicine, 34(7), 1197-1204.
- Türker, N., Ölçer, H., & Aydın, A. (2016). Yerel Halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu Örneği. Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(1), 49-62.
- Yüksel, A. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin problem çözme öz değerlendirme sonuçları ve etkileyen faktörler. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 2(1), 37-49.