



# Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Okuryazarlık ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Leisure Literacy and Mental Toughness of Faculty of Sport Sciences Students

Araştırma Makalesi / Derleme

 Turan ÇETİNKAYA <sup>1</sup>

 Recep AYHAN <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, KIRŞEHİR

<sup>2</sup> Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, KIRIKKALE

Sorumlu Yazar / Corresponding Author  
Dr. Recep AYHAN  
bahadir7121@gmail.com

Geliş Tarihi / Received : 28.07.2023

Kabul Tarihi / Accepted : 04.10.2023

Yayın Tarihi / Published : 30.10.2023

Etik Bilgilendirme / Ethical Statement

Bu araştırma, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun E-70400699-050.02.04-2200218413 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

DOI: 10.53434/gbesbd.1334242

Öz

Araştırmanın amacı, Spor bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zaman okuryazarlık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemektir. Ayrıca çalışmada öğrencilerin serbest zaman okuryazarlık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ilişkileri ve varsa bu ilişkinin yönünü incelemek amaçlanmıştır. Araştırma tarama modeline göre yürütülmüştür. Araştırmanın örnekleme uygun örnekleme yöntemi ile seçilen sporcu 270 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma Kırıkkale ve Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde yürütülmüştür. Katılımcılardan veri toplamak amacıyla güvenilir ve geçerli Serbest zaman okuryazarlık Ölçeği (SZOÖ) ve Zihinsel dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ) kullanılmıştır. Veriler SPSS 26.0 paket programı ile analiz edilmiş ve verilerin çözümlenmesinde Normallik Analizleri, Cronbach Alpha iç tutarlık analizi, T-Testi, Tek Yönlü varyans analizi ve Pearson Korelasyon analizleri uygulanmıştır. Öğrencilerin cinsiyet, öğrenim gördükleri üniversite ve lisanslı veya lisanssız spor yapma değişkeni ile SZOÖ ve alt boyutlarında ve ZDÖ ortalamalarında anlamlı ölçüde fark tespit edilmemiştir. Buna rağmen katılımcıların SZOÖ ve ZDÖ düzeylerinin korelasyon analizleri sonucunda Zihinsel Dayanıklılık ve SZOÖ ve alt boyutlarında orta düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin serbest zaman okuryazarlık düzeylerinin de yüksek olduğu ve bu iki olgunun birbirini olumlu etkilediği görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Serbest zaman okuryazarlık, Zihinsel dayanıklılık, Spor bilimleri öğrencileri

Abstract

The aim of the research is to examine the leisure literacy and mental toughness levels of Faculty of Sports Sciences students in terms of some variables. In addition, the study aimed to examine the direction of the relationship between students' leisure literacy and mental toughness levels. The research was executed according to the quantitative model. The sample of the research consists of 270 university students who were selected by convenient sampling method. The research was carried out in Kırıkkale and Kırşehir Ahi Evran University Sports Sciences Faculties. Reliable and valid Leisure Literacy Scale (LLS) and Mental Toughness Scale (MTS) were used to collect data from the participants. The data were analyzed with the SPSS 26.0 package program and Normality Analyzes, Cronbach Alpha internal consistency analysis, T-Test, one way variance analysis and Pearson Correlation analyzes were applied in the analysis of the data. No significant difference was found between the students' gender, the university they studied at, and the variable of licensed or unlicensed sports, LLS and its sub-dimensions, and MTS averages. Despite this, because of the correlation analyzes of the participants' LLS and MTS levels, a moderately positive relationship was found in the Mental Toughness and LLS and its sub-dimensions. As a result, it is seen that students with high levels of mental endurance also have high levels of leisure literacy and these two phenomena positively affect each other.

**Keywords:** Leisure Literacy, Mental toughness, Sports sciences students

## Giriş

Serbest zaman, okul veya iş gibi zorunlu işlerin dışında, anlamlı, içsel olarak motive edilmiş ve keyifli deneyimler içeren, özgürce seçilmiş bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır. Kişilerin eğlence ve dinlence gereksinimleri, serbest zamanın verimli kullanımıyla karşılık bulursa bu onların hayata olan bağlarının daha sıkı olmasını sağlayarak, neşeli, başarılı, tutarlı ve dengeli kişilik, fiziksel ve mental olarak daha sağlıklı bir gelişim gerçekleşir. Diğer taraftan serbest zaman etkinlikleri, insanların daha üretken, sosyal ve bütünlük olmalarında büyük bir etken olarak dikkat çeker. Bireyden bireye, toplumdaki topluma değişim gösteren bir özelliği olan serbest zamanı nasıl geçireceğine karar vermek her bireyin kendisine kalmıştır (Ayhan ve Öçalan, 2022; Kim, Brown ve Young, 2019). Bireylerin serbest zamanlarını nasıl geçireceklerine dair karar verebilmeleri için serbest zamanın ne olduğunu, hangi tür faaliyetlerin verimli serbest zaman faaliyetlerine dahil olduğunu ve yaşam alanlarının kendilerine sunduğu serbest zaman imkanlarını bilmeleri yani serbest zaman okuryazarı olmaları onlara bu süreçte olumlu etki yapacaktır. Okuryazarlık kavramı birçok alanda geniş çapta araştırılmıştır; bu, hümanist, teknolojik, medya, coğrafya, bilgi, tıp, edebiyat, müzik, sağlık ve çevre okuryazarlığı gibi farklı ilişkili kavramları doğurmuştur. Dijital teknolojiler, okuryazar olmanın ve okuryazarlığı deneyimlemenin anlamını dönüştürmüştür. Bu dönüşümü yakalamak için bilgisayar okuryazarlığı, bilgi okuryazarlığı, dijital okuryazarlık, medya okuryazarlığı ve internet okuryazarlığı gibi yerleşik okuryazarlıklar dahil olmak üzere çeşitli okuryazarlıklar türetilmiştir (Chen, Gong, Zhuang, Li ve Huan, 2019; Dai, Thoman ve Jolls, 2004; Disinger ve Roth, 2000; Lukinbeal, 2014; Nutbeam, 2008; Stordy, 2015). "Okuryazarlık" kelimesi, edebiyatçı ve bilgin anlamına gelen Latince "litteratus" kelimesine kadar izlenebilir. Bilinen manada ilk olarak 1880'lerde okuryazarlık, eğitilmiş, bilgili ve okuma yazma yeteneğine sahip olma durumunu ifade eder (Webster, 2023). Literatürde "okuryazarlık", temel okuma, yazma, sayma veya işaretleri tanıma kapasitesine sahip olmak olarak anılmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Ulusal Okuryazarlık Yasası, okuryazarlığı, bireyin işte ve toplumda iyi işlev görme yeteneğini ve bireysel hedeflere ulaşma becerisini destekleyen okuma, yazma ve konuşmaya ek olarak bir dizi sayı sayma ve problem çözme kapasitesi olarak tanımlamıştır (Dai ve diğerleri, 2019).

Şimdiye kadar serbest zaman okuryazarlığı kavramını argümanlarıyla açıklayan az sayıda çalışma olmuştur, serbest zaman okuryazarlığının, serbest zaman fırsatlarına ilişkin temel bilgileri ve akıcılığı içeren boş zaman etkinliklerine ilişkin kişinin kendine olan güveni ve becerisini ifade ettiğini belirtmektedir (Hutchinson ve Robertson, 2012). Serbest zaman okuryazarlığının, serbest zamanı anlama ve deneyimleme konusunda gerekli bilgi ve beceriye sahip olmayı gösterdiğine inanılmaktadır. Bu nedenle, iyi bir serbest zaman okuryazarlığına sahip olan bireyler, uygun serbest zaman etkinliğini doğru bir şekilde seçebilir ve böylece fayda elde edebilirler. Özetlemek gerekirse, okuryazarlığın yorumu, temel okuma ve yazma kapasitelerinden, bireyin

özel alanlara yönelik bakış açısına ve değerine kadar genişletilir ve kişisel davranışları veya etkinliklere katılımı geliştirmeye yönelik bir rehberdir. Serbest zamanı anlamak için okuryazarlık kavramı benimsendiğinden, serbest zaman okuryazarlığı, kişinin serbest zaman etkinliklerine katılmasına veya bunları seçmesine yol açan bireyin bakış açısı ve değeri olarak açıklanabilir (Stokmans, 1999). Serbest zaman okuryazarlığı; serbest zaman kapsamındaki zamanın ve serbest zaman etkinliklerinin olumlu etkilerini, kendi seçimlerinin ve yapabileceği faaliyetlerin farkında olmak ve bu farkındalığı eyleme/pratiğe/deneyime dönüştürmektir. Başka bir deyişle serbest zaman okuryazarlığı, serbest zamanla uyum içinde yaşama yeteneği ve iyi serbest zaman etkinliklerinin davranışa dönüştüğü bir yaşam tarzıdır. Serbest zaman okuryazarı olan bir birey; uygun serbest zamana katılımı ilgili yeterli bilgi ve beceriye sahip ve bu bilgi ve becerileri kendisinin ve toplumun gelişiminde nasıl kullanacağı konusunda yeterli yetkinliğe sahiptir (Arslan, 2018).

Zihinsel dayanıklılık, bireyin stresörlerle, baskılarla ve zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkma ve kendilerini içinde buldukları koşullardan bağımsız olarak elinden gelenin en iyisini yapma kapasitesini tanımlar (Clough, Earle ve Sewell, 2002). Psikiyatrik bozuklukların veya semptomların ciddiyetini değerlendirirken ve tedavi yollarını formüle ederken, klinik psikolojide zihinsel dayanıklılık çerçevesinin bir rolü olabileceği düşünülmektedir (McGeown, St Clair, Thompson ve Clough, 2016; Ramshaw ve St Clair-Thompson, 2021). Bu nedenle, zihinsel dayanıklılık ile akıl hastalığının iyileşmesi arasındaki ilişkileri keşfetmenin değeri olabilir (Crust ve Clough, 2011).

Sporcuların başarısı veya başarısızlığı çok yönlüdür. Fiziksel, taktiksel, teknik ve psikolojik değişiklikler de dahil olmak üzere birçok faktörün kombinasyonuna bağlıdır. Psikolojik özelliklerden biri olan zihinsel dayanıklılık kavramı sporcuların başarısında önemli bir faktördür. Bu bağlamda spor bilimleri alanında zihinsel dayanıklılıklar kapsamında pek çok araştırma yapılmıştır (Hsieh ve diğerleri, 2023; Johnson, Cormier, Kowalski ve Mosewich, 2023; Stomatit, Morgan, Cowden ve Koutakis, 2023). Uzun yıllardır antrenörler, sporcuların maksimum performanslarına ulaşmalarına yardımcı olmak için onlarla çalışıyor. Kişinin spordaki potansiyeline zihinsel bir bakış açısıyla ulaşma konusundaki bu ilgisi, son zamanlarda anlaşılması zor ama sıklıkla atıfta bulunulan zihinsel dayanıklılık kavramına yönelik araştırmaları teşvik etti. Son yıllarda sporcuların zihinsel dayanıklılığı hakkında çok şey yazıldı. Bu literatürün çoğu antrenörler, sporcular ve daha az ölçüde ebeveynlerle yapılan görüşmelere dayanmaktadır (Weinberg, Butt ve Culp, 2011).

Yakın zamanda spor psikolojisi literatürü zihinsel dayanıklılık olgusuna yeterli ilgiyi göstermemesine rağmen bu alanda en çok atıfta bulunulan ve spordaki psikolojik özelliklerden en önemlileri arasında gösterilmektedir (Rosado, Fonseca ve Serpa, 2013). Psikolojik özelliklerden biri olan zihinsel dayanıklılık

lık kavramı elit sporcuların başarısında önemli bir faktördür. Zihinsel dayanıklılık, motivasyon, baskıyla başa çıkma, konsantrasyon ve güven olmak üzere dört kritik özelliği içerir. Yüksek performansın söz konusu olduğu elit spor müsabakalarında, rekabet avantajı ve başarı elde etmede zihinsel dayanıklılık en önemli faktörlerdendir (Mutlu, 2020). Çok sayıda çalışma, zihinsel dayanıklılığın başarılı spor performansında önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılığın etkilerine ilişkin ilk araştırmaların çoğu yalnızca tanımlayıcıydı ve ancak son zamanlarda zihinsel dayanıklılık yapılarının ve kavramlarının teorik ve sistematik temelleri önemli ölçüde oluşturulmuştur (Chang, Chi ve Huang, 2012).

Crust ve Clough (2011), zorlu ancak destekleyici bir ortam sağlayarak, etkili bir sosyal destek mekanizması sağlayarak ve bireysel yansıtmayı teşvik ederek bireylerde zihinsel dayanıklılığın artırılabilirliğini öne sürüyor. Bu nedenle, bir birey zihinsel olarak güçlü olması nedeniyle baskı ve stresle daha etkin baş edebiliyorsa, bu durum o bireydeki tükenmişlik düzeylerini iyileştirebilir. Yani, spor psikologları zihinsel sağlık oluşturmak için antrenörlerin sporcuları hakkında nasıl düşündükleri ve kendileri ve çalışanları hakkında ne düşündükleri konusunda sistematik, düşünceli ve yansıtıcı olmaları gerektiğini hissettiler sporculara meydan okumalı ve onları antrenman sırasında zorlu ve caydırıcı durumlara maruz bırakmalıdır. Ayrıca, tekrarlanan başarı ile başa çıkmak için zihinsel dayanıklılık da gereklidir ve bu nedenle bu özel durumla başa çıkmak için stratejiler de geliştirilmelidir. Mental dayanıklılık üzerine araştırma ve uygulamalar artmaya devam ettikçe, spor psikologları, farklı sporcu türleri ve sporlar için mental dayanıklılık oluşturmanın en etkili yollarıyla ilgili olarak antrenörler, sporcular ve ebeveynlerden gelen bilgileri birleştirmeye devam etmelidir (Weinberg, Freysinger ve Mellano, 2018).

İyi bir serbest zaman okuyazarının, zamanını kontrol edebilmesi, bilinçli bir şekilde değerlendirebilmesi ve günlük yaşam içerisinde daha işlevsel olarak kullanabileceği düşünülebilir. Bu bağlamda eğitim hayatının en önemli devresinde olan üniversite öğrencilerinin yeni bir fenomen olan serbest zaman okuyazarlık düzeylerinin incelenmesi önem arz etmektedir. Sporcu bilimleri öğrencilerinin sporda yüksek performans sağlamalarına yardımcı olabilecek psikolojik faktörlerden mental dayanıklılık faktörünün ve serbest zaman değerlendirme bilgi düzeylerini test edecek serbest zamana okuyazarlık olgularının birlikte incelenmesinin literatüre önemli katkıları olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerinin serbest zaman okuyazarlık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve birbirleri ile ilişkilerinin incelenmesidir.

## Yöntem

Bu bölümde araştırmanın kurgulanması, katılımcıların özellikleri, veri toplama araçları, veri toplama yöntemi ve elde edilen verilerin analizlerine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

## Araştırmanın Modeli

Araştırma ilişkisel tarama (survey) modeli ile tasarlanarak, güvenilir ve geçerli ölçeklerle katılımcıların verileri toplanmıştır. Tarama araştırmaları, büyük bir gruptan bilgi toplamanın benzersiz bir yoludur. Bu tür araştırmanın yürütülmesinin kolay olduğuna dair yaygın bir algıya rağmen, anlamlı sonuçlar elde etmek için bir anketin kapsamlı bir planlama, zaman ve çabaya ihtiyacı vardır (Jones, Baxter ve Khanduja, 2013).

## Araştırma Grubu

Araştırmanın ulaşılabilir evrenini Kırıkkale ve Kırşehir Ahi Evran Üniversitelerinde eğitim gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri, örneklem grubunu ise kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 120'si kadın (% 44,4), 150'si erkek (% 55,6) toplamda 270 gönüllü bireysel veya takım sporlarını lisanslı veya lisanssız olarak icra eden spor bilimleri öğrencileri oluşturmaktadır. Elde edilecek verilerden eksik ya da hatalı olanların çıkarılma ihtimalinden dolayı gönüllülük ilkesi doğrultusunda araştırmaya katılmak isteyen tüm öğrencilere ölçme araçları uygulanmıştır. Ölçme araçlarını eksiksiz dolduran tüm katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılara ilişkin demografik değişkenler Tablo 1.'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin bilgiler

Demografik Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	120	44,4
	Erkek	150	55,6
Üniversite	Kırıkkale Üniversitesi	102	37,8
	Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi	168	62,2
Bölüm	Bed. Eğt. ve Spor Öğretmenliği	121	44,8
	Antrenörlük Eğitimi	77	28,5
	Spor Yöneticiliği	60	22,2
	Rekreasyon	12	4,4
Sınıf	1.Sınıf	64	23,7
	2.Sınıf	83	30,7
	3.Sınıf	77	28,5
	4.Sınıf	46	17,0
Takım veya Bireysel Sporcu	Bireysel	180	66,7
	Takım	70	25,9
	Hiçbiri	20	7,4
Lisanslı Sporcu	Evet	126	46,7
	Hayır	144	53,3
	Toplam	270	100

## Veri Toplama Araçları

Anketin ilk bölümünde araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgileri içeren kişisel bilgi formu uygulanmıştır. İkinci bölümde örneklem grubunun Serbest Zaman Okuyazarlık düzeylerini ölçmek amacıyla ile (Arslan, 2018) tarafından geliştirilen Serbest Zaman Okuyazarlığı Ölçeği (SZOÖ) kullanılmıştır. Ölçek 21 maddeden oluşur ve 5'li likert tipindedir Ölçekte 10 maddeden oluşan temel serbest zaman okuyazarlığı, 8 maddeden oluşan işlevsel serbest zaman okuyazarlığı ve 3 maddeden oluşan eylemsel serbest zaman okuyazarlığı olmak üzere üç alt boyutu vardır. Ölçekte ters puanlama bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan serbest zaman okuyazarlık seviyesinin yüksek olduğunu gösterir. SZOÖ'nun 3 faktörlü yapısının doğrulanması

için yapılan DFA sonuçları modelin iyilik uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir (sd = 2.63, RMSEA = .074, CFI = .913, GFI = .86). Mevcut çalışmamızda ölçek geneli güvenilirlik analizi sonucu Cronbach Alpha Katsayısı .945 gibi yüksek bir düzeyde bulunmuştur (Tablo 2).

Üçüncü bölümde örneklem grubunun Zihinsel Dayanıklılık düzeylerini ölçek amacı ile Madrigal, Hamill ve Gill (2013) tarafından geliştirilen ve Erdoğan (2016) tarafından Türk kültürüne uyarlama ve geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılan spor orta-

mında kullanılabilir Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ) kullanılmıştır. Ölçek 11 maddeden oluşur ve 5'li likert tipindedir. Ölçekte ters puanlama bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan Zihinsel Dayanıklılık seviyesinin yüksek olduğunu gösterir. ZDÖ'nun tek faktörlü yapısının doğrulanması için yapılan DFA sonuçları modelin iyilik uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir ( $x^2/sd = 1.94$ , RMSEA = .06, CFI = .96, GFI = .92). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87, Mevcut çalışmamızda ölçek geneli güvenilirlik analizi sonucu Cronbach Alpha Katsayısı .937 gibi Yüksek bir düzeyde bulunmuştur (Tablo 2).

**Tablo 2.** Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin bilgiler

Ölçek	Maddeler	N	$\bar{X}$	SD	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
SZOÖ	21	270	3,7224	0,04387	.161	.118	.945
ZDÖ	11	270	3,7333	0,04901	.251	.65	.937

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde kullanılacak testleri belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerlerinin yanında, Kolmogorov-Smirnov, Histogram, Plot Grafikleri ve Kayıp veri ve uç değer analizleri yapılarak incelenmiştir (George ve Mallery, 2019). Normallik varsayımı için  $\pm 2$  aralığını kabul edilir olarak değerlendirilmektedir. Bütün bu değerlendirmeler neticesinde verilerin normallik varsayımını sağladığı görülmektedir (Tablo 2). Verilerin analizinde ikili karşılaştırmalar için parametrik test olan bağımsız örneklem t-Testi; çoklu karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi ve iki

ölçeğin birbiriyle ilişkisinin yönünü incelemek için ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Verilerin analizi için IBM tarafından geliştirilen SPSS 26 versiyonu kullanılmıştır.

### Etik Beyan

Bu araştırma, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun E-70400699-050.02.04-2200218413 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

## Bulgular

**Tablo 3.** SZOÖ ve ZDÖ alt boyutları ve toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Kadın	120	3,687	,771	-,843	,400
	Erkek	150	3,770	,833		
Serbest Zaman Okuryazarlığı Ölçeği	Kadın	120	3,795	,664	1,489	,138
	Erkek	150	3,664	,760		
Temel Okuryazarlık	Kadın	120	3,845	,744	1,622	,106
	Erkek	150	3,691	,802		
İşlevsel Okuryazarlık	Kadın	120	3,789	,747	1,198	,232
	Erkek	150	3,672	,835		
Eylemsel Okuryazarlık	Kadın	120	3,647	,821	,838	,403
	Erkek	150	3,556	,946		

\* p<0,05

Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin zihinsel dayanıklılık ile serbest zaman okuryazarlık ölçeği toplamında ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında; istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır (p<0,05), (Tablo 3).

**Tablo 4.** SZOÖ ve ZDÖ alt boyutları ve toplam puanlarının bölüm değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	F	p
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	121	3,825	,868	1,658	,177
	Antrenörlük Eğitimi	77	3,727	,746		
	Spor Yöneticiliği	60	3,627	,769		
	Rekreasyon	12	3,379	,575		
Serbest Zaman Okuryazarlığı Ölçeği	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	121	3,700	,830	,096	,962
	Antrenörlük Eğitimi	77	3,750	,638		
	Spor Yöneticiliği	60	3,721	,615		
	Rekreasyon	12	3,774	,581		

Temel SZOÖ	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	121	3,726	,902	,128	,943
	Antrenörlük Eğitimi	77	3,787	,674		
	Spor Yöneticiliği	60	3,785	,670		
	Rekreasyon	12	3,783	,629		
İşlevsel SZOÖ	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	121	3,709	,904	,056	,983
	Antrenörlük Eğitimi	77	3,745	,729		
	Spor Yöneticiliği	60	3,715	,700		
	Rekreasyon	12	3,781	,574		
Eylemsel SZOÖ	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	121	3,590	,972	,261	,853
	Antrenörlük Eğitimi	77	3,641	,814		
	Spor Yöneticiliği	60	3,528	,890		
	Rekreasyon	12	3,722	,547		

\* p&lt;0,05

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüme ilişkin zihinsel dayanıklılık ile serbest zaman okuryazarlık ölçeği toplamında ve alt boyutlarının karşılaştırılmasının yapıldığı varyans analizinde; istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır (p<0,05), (Tablo 4).

**Tablo 5.** SZOÖ ve ZDÖ alt boyutları ve toplam puanlarının lisans değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Lisans	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Evet	126	3,704	0,731	-,569	,570
	Hayır	144	3,760	0,867		
Serbest Zaman Okuryazarlığı Ölçeği	Evet	126	3,752	0,657	,624	,533
	Hayır	144	3,697	0,773		
Temel Okuryazarlık	Evet	126	3,782	0,732	,443	,658
	Hayır	144	3,740	0,820		
İşlevsel Okuryazarlık	Evet	126	3,790	0,722	1,275	,203
	Hayır	144	3,666	0,856		
Eylemsel Okuryazarlık	Evet	126	3,550	0,837	-,792	,429
	Hayır	144	3,637	0,939		

\* p&lt;0,05

Katılımcıların lisanslı spor yapma değişkenlerine ilişkin zihinsel dayanıklılık ile serbest zaman okuryazarlık ölçeği toplamında ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında; istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır (p<0,05), (Tablo 5).

**Tablo 6** SZOÖ ve ZDÖ alt boyutları ve toplam puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon tablosu

Boyutlar	Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Serbest Zaman Okuryazarlığı Ölçeği	Temel Okuryazarlık	İşlevsel Okuryazarlık	Eylemsel Okuryazarlık	
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	r	1				
	p					
	N	270				
Serbest Zaman Okuryazarlığı Ölçeği	r	,522**	1			
	p	0				
	N	270	270			
Temel Okuryazarlık	r	,475**	,927**	1		
	p	0	0			
	N	270	270	270		
İşlevsel Okuryazarlık	r	,500**	,931**	,755**	1	
	p	0	0	0		
	N	270	270	270	270	
Eylemsel Okuryazarlık	r	,379**	,737**	,529**	,684**	1
	p	0	0	0	0	
	N	270	270	270	270	270

Tablo 6 incelendiğinde “Zihinsel Dayanıklılık ile Serbest zaman okuryazarlığı ölçeği (r = ,522\*\*), Temel okuryazarlık (r = -,475\*\*), İşlevsel okuryazarlık (r = ,500\*\*), eylemsel okuryazarlık (r = ,379\*\*) boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

## Tartışma

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcularının serbest zaman okuryazarlık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Son yıllarda spor psikologlarının üzerinde durdukları konulardan bir tanesi olan zihinsel dayanıklılık sporcular ve antrenörler için özellikle müsabaka dönemlerinde büyük önem taşımaktadır. Bilindiği üzere spor ortamı özellikle sporcular için pek çok zorluk, problem, stres ve hatta başarısızlık gibi kavramları bünyesinde barındırabilmektedir. Bu nedenle sporcuların başarıya ulaşabilmeleri ya da çabuk toparlanabilmeleri için bu tarz olumsuz durumlar karşısında zihinsel dayanıklılıklarını mümkün olduğu kadar yüksek tutmaları gerekmektedir. Bireylerin serbest zamanın risk ve fırsatlarının farkında olmaları, zamanı doğru yönetebilmeleri, serbest zaman risklerine ve yararlarına karşı öngörü geliştirebilmeleri, serbest zaman etkinliklerine etkin katılım sağlayarak fayda sağlayabilmeleri için serbest zaman okuryazarı olmaları gerekmektedir (Arslan, 2018). Bu iki önemli olgunun bazı değişkenlere göre incelenmesi ve birbirleri ile ilişkilerinin incelenmesinin literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkeninin öğrencilerin serbest zaman okuryazarlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeye yönelik yapılan analiz sonucunda cinsiyetin çalışmamızda belirleyici bir unsur olmadığı sonucuna varılmıştır. Alhennawi'nin (2023) Gençlik Merkezlerinde yaptığı araştırma çalışmamızla örtüşmektedir. Spor organizasyonlarında gönüllü olarak çalışan üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada çalışmamızda benzer şekilde serbest zaman okuryazarlık düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı fark olmazken temel okuryazarlık düzeyinde kadınların lehine anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir (Ayyıldız, 2020). Kovid 19 döneminde bireylerin serbest zaman okuryazarlığı düzeylerinin incelendiği bir çalışmada ise yine temel okuryazarlık düzeyinde kadınların puanı anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (Sakar, Güzel Gürbüz, Esentaş ve Yavaş Tez, 2021). Araştırmamızda öğrencilerin serbest zaman okuryazarlık düzeylerinin her iki cinsiyet için de iyi düzeyde olduğu görülmektedir. Çalışmamızın Kırıkkale ve Kırşehir Ahi Evran Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yapılması, öğrencilerin benzer ortamlarda ve birbirleri ile sürekli etkileşimde olmaları ve sporcu olmalarından dolayı serbest zaman okuryazarlık düzeylerinin birbirlerine benzer düzeyde olduğu düşünülebilir. Literatür incelendiğinde yeni bir olgu olan serbest zaman okuryazarlığı üzerinde yeteri kadar çalışma bulunmadığı da görülmektedir. Buna rağmen bazı araştırmalarda ise kadınların serbest zaman tutumlarının daha olumlu olduğu sonucuna varıldığı görülmektedir (Akyüz ve Türkmen, 2016; Karadeniz, Müftüler ve Gülbeyaz, 2019).

Cinsiyetin, öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeye yönelik yapılan analiz sonucunda öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre ZDÖ düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Taekwondo sporcularının zihinsel

dayanıklılığının ölçüldüğü bir çalışmada, araştırmamıza benzer şekilde cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur (Sarı, Sağ ve Demir, 2020). Takım ve bireysel spor dallarıyla ilgilenen sporcuların, zihinsel dayanıklılık durumlarıyla ilgili algılarını belirleyebilmek amacıyla yapılan bir çalışmada takım sporcuları ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı ölçüde farklılık göstermemiştir (Kayhan, Hacicaferoğlu, Aydoğan ve Erdemir, 2018). Kütahya'da yaşayan sporcularla yapılan bir çalışmada da çalışmamızda benzer nitelikte cinsiyet zihinsel dayanıklılık düzeyinde belirleyici bir etken olmadığı tespit edilmiştir (Şahinler ve Ersoy, 2019). Buna rağmen bazı araştırmalarda erkeklerin lehine zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Eroğlu, 2020; Tekkurşun Demir ve Türkeli, 2019). Mücadele sporcuları ile yapılan çalışmada Taekwondocuların ve Karatecilerin zihinsel dayanıklılık puanları ile cinsiyet değişkeni arasında erkekler lehine anlamlı bir fark tespit edilirken Kickboksçularda bulunmamıştır (Erbaş, 2022). Genel olarak erkeklerin lehine sonuç çıkması, erkeklerin kızlara nazaran toplum tarafından daha fazla destek ve ilgi görmesi sebebiyle olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Lisanslı olarak spor yapma milli sporcu olma yolunda ve yarışma odaklı olma anlamında, sporcuların zihinsel dayanıklılığına etki edebilecek bir değişken olduğu düşünülebilir. Benzer bir yorum yapıldığında lisanslı sporcuların daha deneyimli ve yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olabileceği de düşünülebilir. Lisanslı sporcuların maç ve antrenman tecrübelerinin daha yüksek olduğu rahatlıkla düşünülebilir. Buna rağmen çalışmamızda lisanslı spor yapan öğrenciler ile lisanslı spor yapmayan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark oluşmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde farklı branşlarda lisanslı milli ve elit düzeyde spor yapan atletlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinde araştırmamızı destekler nitelikte anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir (Dede, 2019; Kalkavan, Özdiğer ve Çakır, 2020; Sarı ve diğerleri, 2020; Taşkın, 2022).

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüme ilişkin zihinsel dayanıklılık ile serbest zaman okuryazarlık ölçeği toplamında ve alt boyutlarının karşılaştırılmasında; istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır. Spor bilimleri öğrencileri ile yapılan benzer çalışmalarda. Çalışmamıza benzer şekilde öğrenim görülen, Beden Eğitimi öğretmenliği, Antrenörlük, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümü öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri birbirine yakın düzeyde bulunmuş ve bu bağlamda bölüm değişkeninin sporcu zihinsel dayanıklılığında belirleyici bir unsur olmadığı sonucuna varılabilir (Dimlioğlu, 2022; Güzel, 2021; Yılmaz, 2021).

Zihinsel Dayanıklılık ile Serbest zaman okuryazarlığı ölçeği arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda Spor Bilimleri öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arttıkça serbest zaman okuryazarlık düzeylerinin de

arttığını düşünebiliriz. Mevcut çalışmamız bu iki olgunun birbirini olumlu olarak etkilediğini göstermektedir. Modern insanların yaşam kalitesini yükselten, Kentleşmenin yoğun olduğu gelişmiş ülkelerde oldukça önemli bir yer tutan serbest zaman olgusu hakkında okuyazar olmanın, sporcularda kazanma psikolojisinde önemi bilinen zihinsel dayanıklılığa olumlu etkisi görülmüştür.

## Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak katılımcıların serbest zaman okuyazarı olmaları onların zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı farklılığa neden olmaktadır. Katılımcıların cinsiyet, lisanslı olarak spor yapma, öğrenim gördükleri spor bilimleri bölümleri serbest zaman okuyazarlık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde ise anlamlı farklılığa neden olmamaktadır. Bu çalışmaya istinaden, serbest zaman okuyazarlığı ve eğitimi ve zihinsel dayanıklılık üzerinde yapılacak benzer çalışmalar, serbest zaman ve zihinsel dayanıklılık hakkında toplum bilincinin gelişmesi için farklı örneklem gruplarına uygulanması önem arz etmektedir. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman okur yazarı olmaları ve bunu eylemsel düzeyde yaşamlarına yansıtmaları için Üniversite yönetimleri, üniversitelerin bulunduğu il ve ilçelerin yerel yönetimleri gerekli hassasiyeti göstermeleri önem arz etmektedir. Bu çalışmadan yola çıkarak, serbest zaman okuyazarlığı ve zihinsel dayanıklılığın farklı değişkenlerle incelenmesi, nedensellik ilişkilerinin araştırılmasına yönelik çalışmaların yapılması literatüre katkı sağlayacaktır.

## Finans Kaynakları

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır

## Çıkar Çatışması

Yapılan araştırma için herhangi bir finans kaynağı alınmamıştır.

## Yazar Katkıları

Araştırma Fikri: TÇ, RA; Araştırma Tasarımı: TÇ; Verilerin Analizi: RA; Makale Yazımı: RA; Eleştirel İnceleme: TÇ

## Kaynaklar

1. **Akyüz, H. ve Türkmen, M.** (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği, *International Journal of Science Culture and Sport*, 1(4), 340-357.
2. **Alhennawi, M.** (2023). *Gençlik merkezlerinde sunulan rekreasyonel faaliyetlerin serbest zaman okuyazarlığı açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü, İstanbul
3. **Arslan, S.** (2018). Yetişkin eğitimi bağlamında serbest zaman okuyazarlığı ölçeği geliştirme: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of International Education Science*, 5(14), 101-116.
4. **Ayhan, R. ve Öçalan, M.** (2022). Uçurtma sörfü (kitesurfing) ile ilgilenen bireylerin serbest zaman egzersiz düzeyleri serbest zaman engelleri ve motivasyonlarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 13-32.

5. **Ayyıldız, T.** (2020). The effect of leisure literacy on leisure exercise in university students. *International Journal of Educational Methodology*, 6(2), 381-392.
6. **Chang, Y. K., Chi, L. ve Huang, C. S.** (2012). Mental toughness in sport: A review and prospect. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 79-92.
7. **Clough, P. J., Earle, K. ve Sewell, D.** (2002). Mental toughness: the concept and its measurement. *Solutions in Sport Psychology*, 32-43.
8. **Crust, L. ve Clough, P. J.** (2011). Developing mental toughness: from research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
9. **Dai, Y. D., Chen, K. Y., Gong, X., Zhuang, W. L., Li, A. N. ve Huan, T.-C.** (2019). Developing Chinese tourist's leisure literacy scale from the perspective of chinese culture. *Tourism Management Perspectives*, 31, 109-122.
10. **Dede, Y. E.** (2019). *Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın, Türkiye.
11. **Dimlioğlu, S.** (2022). *Beden eğitimi öğretmenliği ve antrenörlük eğitimi bölümlerinde okuyan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Karaman.
12. **Disinger, J. ve Roth, C.** (2000). Environmental literacy. *Journal of Wildlife Rehabilitation*, 23(3), 25-26.
13. **Erbaş, Ü.** (2022). Mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 13(48), 638-655.
14. **Erdoğan, N.** (2016). Mental Toughness Scale (MTS): The Study of adaptation to turkish, validity and reliability study. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(18), 652-652.
15. **Eroğlu, O.** (2020). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Muş Alparslan Üniversitesi Örneği. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 100-110.
16. **George, D. ve Mallery, P.** (2019). *IBM SPSS statistics 25 step by step: A simple guide and reference (Fifteenth edition)*. London: Routledge, Taylor & Francis Group.
17. **Güzel M. C.** (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi (Balıkesir İli Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
18. **Hsieh, Y. C., Lu, F. J., Gill, D. L., Hsu, Y. W., Wong, T. L. ve Kuan, G.** (2023). Effects of mental toughness on athletic performance: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-22.
19. **Hutchinson, S. ve Robertson, B.** (2012). Leisure education: a new goal for an old idea whose time has come". *pedagogia social. Revista Interuniversitaria*, 19(127-139).
20. **Johnson, K. L., Cormier, D. L., Kowalski, K. C. ve Mosewich, A. D.** (2023). Exploring the relationship between mental toughness and self-compassion in the context of sport injury. *Journal of Sport Rehabilitation*, 32(3), 256-264.
21. **Jones, T., Baxter, M. ve Khanduja, V.** (2013). A quick guide to survey research. *The Annals of The Royal College of Surgeons of England*, 95(1), 5-7.
22. **Kalkavan, A., Özdilek, Ç. ve Çakır, G.** (2020). Dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 31-43.

23. Karadeniz, F., Müftüler, M. ve Gülbeyaz, K. (2019). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutum ve engellerinin incelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği). *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 21-36.
24. Kayhan, R., F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H ve Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 55-64.
25. Kim, J. H., Brown, S. L. ve Yang, H. (2019). Types of leisure, leisure motivation, and well-being in university students. *World Leisure Journal*, 61(1), 43-57.
26. Lukinbeal, C. (2014). Geographic media literacy. *Journal of Geography*, 113(2), 41-46.
27. Madrigal, L., Hamill, S. ve Gill, D. L. (2013). Mind over matter: the development of the mental toughness scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 27(1), 62-77.
28. McGeown, S. P., St Clair-Thompson, H. ve Clough, P. (2016). The study of non-cognitive attributes in education: Proposing the mental toughness framework. *Educational Review*, 68(1), 96-113.
29. Mutlu, O. (2020). Mental toughness of elite judo athletes. *Acta Medica Mediterranea*, 2, 995-998.
30. Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science and Medicine*, 67(12), 2072-2078.
31. Ramshaw, G. ve St Clair-Thompson, H. (2021). The relationship between mental toughness and subjective mental illness recovery. *New Ideas in Psychology*, 63, 100881.
32. Rosado, A., Fonseca, C. ve Serpa, S. (2013). Robustez mental: Uma Perspectiva Integradora, 22, 495-500.
33. Sakar, F., Güzel Gürbüz, P., Esentaş, M. ve Yavaş Tez, Ö. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin serbest zamanlarına ilişkin okuryazarlık ve zaman yönetimlerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Beşerî ve Sosyal Bilimler İnceleme Dergisi*, 5(1), 81-91.
34. Sarı, İ., Sağ, S. ve Demir, A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 137-147.
35. Stokmans, M. J. W. (1999). Reading attitude and its effect on leisure time reading. *Poetics*, 26(4), 245-261.
36. Stordy, P. (2015). Taxonomy of literacies. *Journal of Documentation*, 71(3), 456-476.
37. Stamatis, A., Morgan, G. B., Cowden, R. G. ve Koutakis, P. (2023). Conceptualizing, measuring, and training mental toughness in sport: Perspectives of master strength and conditioning coaches. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 17(1), 1-28.
38. Şahinler, Y. ve Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.
39. Taşkın, A. H. (2022) Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Te-kirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
40. Tekkurşun Demir, G. ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10-24.
41. Thoman, E. ve Jolls, T. (2004). Media literacy a national priority for a changing world. *American Behavioral Scientist*, 48(1), 18-29.
42. Webster, M. (2023). *Merriam-webster dictionary*. Erişim adresi: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/literacy>.
43. Weinberg, R., Butt, J. ve Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156-172.
44. Weinberg, R., Freysinger, V. ve Mellano, K. (2018). How can coaches build mental toughness? Views from sport psychologists. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 1-10.
45. Yılmaz, A. (2021). *Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören hentbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sorun çözme becerisine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş.