



Doğa Yürüyüşü Yapan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi

Ebru Olcay KARABULUT¹

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-6086-5255>

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu araştırma ile doğa yürüyüşü yapan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumlarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma grubunu Ankara ilinde doğa yürüyüşü faaliyetleri yapan birimler ve kuruluşların yürüyüş organizasyonlarına katılan 81 kadın, 193 erkek toplam 274 doğa yürüyüşçüsü oluşturmaktadır. Verilerin elde edilmesinde, katılımcıların sosyo demografik özelliklerinin belirlenebilmesi için kişisel bilgi formu kullanılırken, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenebilmesi için Işık (2016) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ), yaşam doyumunu düzeylerinin belirlenebilmesi için ise Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. SPSS programında verilerin homojen olduğu tespit edildiğinden analizlerde parametrik testler tercih edilmiştir. Verilerin analizinde t-testi, tek yönlü ANOVA ve Pearson korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır. Sonuç olarak; yaş ilerledikçe psikolojik dayanıklılığın ve yaşam doyumunun arttığı, cinsiyet, gelir durumu, medeni durum ve eğitim değişkenlerinin bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını etkilemediği, yaşam doyumunun ise gelir ve medeni durum değişkenlerinden etkilendiği tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Doğa yürüyüşü, Psikolojik dayanıklılık, Yaşam doyumunu

Examination of Psychological Resilience and Life Satisfaction of Individuals Who Engage in Nature Walks

Abstract

This research aims to examine the psychological resilience and life satisfaction of individuals who participate in nature walks. The research group consists of 274 hikers, including 81 women and 193 men, who participate in walking organizations and activities in Ankara. In collecting data, a personal information form was used to determine the socio-demographic characteristics of the participants. To measure levels of psychological resilience, the Psychological Resilience Scale (PRS) developed by Işık (2016) was used, and for measuring life satisfaction levels, the Life Satisfaction Scale (LSS) adapted by Dağlı and Baysal (2016) was employed. The data was found to be homogeneous in the SPSS program, therefore parametric tests were preferred in the analysis. T-tests, one-way ANOVA, and Pearson correlation analyses were utilized. The results showed that as age increases, both psychological resilience and life satisfaction improve. It was found that variables such as gender, income status, marital status, and education level do not affect an individual's psychological resilience, whereas life satisfaction is affected by income and marital status variables.

Keywords: Nature walk, Psychological resilience, Life satisfaction

Giriş

Günümüzde, küresel çapta yaşanan çeşitli olumsuz olaylar, insan psikolojisi üzerinde belirgin etkiler yaratmaktadır. Özellikle pandemi, savaş, doğal afetler, ekonomik belirsizlikler ve sosyal çatışmalar gibi çeşitli olaylar, bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum, ülkemizde ve dünya genelinde pek çok insanın günlük yaşamında belirgin bir endişe ve stres kaynağı haline gelmiştir. Bireylerin olumsuz duygulardan kurtulabilme, yaşamdan zevk alabilme gibi durumlarını psikolojik dayanıklılıklarının ve yaşam doyumlarının düzeyi belirleyebilmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, bir bireyin zorluklara veya stresli durumlara uyum sağlama ve geri dönme yeteneğini ifade eden bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri içeren çok boyutlu bir kavramdır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Dayanıklılık sabit bir özellik değil, zaman içinde geliştirilebilen ve güçlendirilebilen dinamik bir süreç olmasıyla beraber ruh sağlığının ve esenliğin desteklenmesinde önemli rol oynamaktadır. (Angeler vd., 2018; Amreen ve Malik, 2021). Psikolojik dayanıklılık, zihinsel refahı ve genel yaşam memnuniyetini teşvik etmede önemli bir rol oynadığı için psikoloji alanında büyük ilgi gören bir kavramdır (Jiménez, 2020). Araştırmalar, yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olabileceğini göstermiştir (Dursun ve Özkan, 2019). Bu durum, zorluklarla ve aksiliklerle etkili bir şekilde başa çıkma becerisinin, yaşamda daha fazla tatmin ve memnuniyet duygusuna katkıda bulunabileceğini göstermektedir.

Yaşam doyumu, kişinin genel yaşam kalitesi ve esenliğine ilişkin öznel bir değerlendirmedir. Kişinin hayata bakış açısının bilişsel ve değerlendirici bir yargısıdır (Rajani vd., 2019). Öte yandan, bireyin yaşamına ilişkin genel değerlendirmesini ve iş, ilişkiler ve kişisel başarılar gibi çeşitli alanlardan ne ölçüde memnun hissettiğini ifade eder (Durak, 2021). Yaşam doyumu kişisel özellikler, sosyal ilişkiler, sağlık ve çevresel faktörler gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir (Rajani vd., 2019; Zhang vd.,2018). Öznel iyi oluşun ve genel mutluluğun önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Borg vd., 2006). Bireylerin yaşam doyumlarını etkileyen faktörler arasında günlük hayattan mutlu olmak, yaşamayı anlamlı bulmak, olumlu kişisel kimlik, sağlık ve kişisel güven, ebeveyn ve akraba ilişkileri, yardım etme, öğrenme, kendini anlayabilme, sosyalleşme ve sosyal olumlu ilişkiler kurma bulunmaktadır (Şener, 2008; Schmitter, 2003).

Doğa yürüyüşleri, doğa sporları içinde bulunan ve şehirden uzak doğal ortamlarda grupla veya yalnız yapılan doğa sporu etkinlikleridir (Ardahan, 2012). Literatür incelendiğinde

doğa ile iç içe olmanın, doğa sporlarıyla uğraşmanın kişilerde maddi, manevi, sosyal ve çevresel olarak faydalı olduğu ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalarda ayrıca doğada bulunmanın kendine güven duygusunu artırma, bir karar verme halinde olma, kişiliği olumlu yönde geliştirme, mutlu hissetme, etkili iletişim halinde olma, yenilik, olumlu problem çözme becerileri, sosyalleşme ve yaşam doyumunun artışı gibi faydalarının olduğu vurgulanmıştır (Hilton, 1992; Mc Roberts, 1994; Barut vd., 2019; Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1999; Yerlisu-Lapa vd., 2010).

Son zamanlarda şehirlerdeki yoğun iş yükü, kirlilik, kalabalık, gürültü, yeşil alanların yetersizliği gibi sebeplerden bireyler doğaya kaçma ihtiyacı artmaktadır. Doğa ile baş başa yapılan faaliyetlerin bireylerdeki psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumlarına etkisinin incelenmesi de önemlidir. Bu bağlamda, doğa yürüyüşü yapan bireyler üzerinde bu çalışma planlanmış ve bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ve yaşam doyumları tespit edilerek spor bilimleri alanına katkı sağlamak hedeflenmiştir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma genel tarama modeli olarak tasarlanmıştır. “Tarama modelleri birden fazla öge barındıran bir evrende, evren üzerinde genel bir fikir edinmek için evrenin tamamında veya bir bölümü üzerinde yapılan tarama çalışmalarıdır” (Karasar, 2009).

Çalışma Grubu

Çalışma grubunu, Ankara ilinde doğa yürüyüşü faaliyetleri yapan birimlerin organize ettiği doğa yürüyüşlerine katılan bireyler oluşturmuştur. Araştırmaya, 17-65 yaş arasında 81 kadın, 193 erkek toplam 274 doğa yürüyüşçüsü gönüllü olarak katılmıştır. Kolay Örneklem Yöntemi” ile örneklem seçilmiştir ve zaman, kolay ulaşabilirlik ve maddi açıdan tasarruf yapılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Katılımcılardan düzenli doğa yürüyüşlerine katılıyor olması ve sağlıklı olmaları şartı aranmıştır. Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Tablo 1
Araştırma grubuna ait tanımlayıcı bilgiler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	91	36
	Erkek	162	64
Algılanan Gelir Durumu	Düşük	44	17,4
	Orta	125	49,4
	Yüksek	84	33,2
Medeni Durum	Bekar	48	19
	Evli	146	57,7
	Boşanmış	45	17,8
	Eşi vefat etmiş	14	5,5
Eğitim Durumu	İlkokul	31	12,3
	Ortaokul	83	32,8
	Lise	69	27,3
	Üniversite	52	20,6
	Lisans Üstü	18	7,1
Yaş	20-30	17	6,7
	31-41	62	24,5
	42-52	98	38,7
	53-63	76	30

Tablo 1’deki verilere göre katılımcıların 91’i (%36) kadın, 162’si erkektir. Gelirlerini düşük olarak algılayanlar 44 (%17,4) kişi, orta algılayanlar 125 (% 49,4) kişi, yüksek algılayanlar ise 84 (%33,2) kişidir. Katılımcıların 48’i (%19) bekar, 146’sı (%57,7) evli, 45’i (% 17,8) boşanmış ve 14’ünün (% 5,5) eşi vefat etmiştir ve 31’i (% 12,8) ilkokul mezunu, 83’ü (%32,8) ortaokul mezunu, 69’u (%27,3) lise mezunu, 52’si (%20,6) üniversite mezunu ve 18’i (% 7,1) ise lisans mezunu olduğunu belirtmiştir. Ayrıca verilerde 20-30 yaş aralığında 17 (% 6,7) kişi, 31-41 yaş aralığında 62 (%24,5) kişi, 42-52 yaş aralığında 98 (%38,7) kişi ve 53-63 yaş aralığında 76 (% 30) kişi olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi form ile beraber katılımcılara iki adet ölçek uygulanmıştır. Ölçeklerden ilki psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacı ile Işık (2016) tarafından geliştirilmiş olan “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ)” dir. PDÖ, (0) kesinlikle katılmıyorum- (4) kesinlikle katılıyorum ifadelerinin yer aldığı 5’li likert tipi bir ölçektir. Bireyin yaşamı ve kendisine ilişkin inançlarını ifade eden 21 maddeden oluşan PDÖ de 2. ve 15. maddelerde ters puanlanma yapılmaktadır. Bu ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılarak ölçeğin 21 madde ve 3 alt boyuttan oluştuğu belirtilmektedir. Bu boyutlar kendini adama (1, 2, 3, 5, 6, 18, 21), kontrol (4, 10, 11, 12, 15, 19, 20) ve meydan okuma (7, 8, 9, 13, 14, 16, 17) olarak adlandırılmaktadır. Ölçeğin tamamı için cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .76 iken, kendini adama alt boyutu .62, kontrol

alt boyutu .69 ve meydan okuma alt boyutu için .74 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmanın Cronbach Alfa katsayısı ise sırasıyla .70, 60, .61 ve .69 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeklerden ikincisi ise katılımcıların yaşam doyumlarını, yaşamda buldukları yerin, yaşamdan beklentilerinin neler olduğunu belirlemek amacıyla Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanan “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)” dir. 5 sorudan oluşan bu ölçekten alınan yüksek puan yüksek yaşam doyumuna işaret eder. Alınabilecek en düşük puan 5 iken, en yüksek puan 25'tir. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında elde edilen iç tutarlık katsayısı .86'dır. Bu çalışmanın katsayısı ise .81 dir.

Verilerin Analizi

Veriler bilgisayar ortamında SPSS 22 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin dağılımını tespit etmek amacıyla yapılan çarpıklık ve basıklık testleri sonucunda araştırma verilerinin -1 ile +1 arasında dağılımının olduğu ve normal dağılım gösterdiği ve uç değer problemi yaratacak verinin bulunmadığı tespit edilmiştir (Tablo 2). Büyüköztürk (2007)'e göre verilerin -1 ile +1 arası değeri normallik için kabul edilir bir değerdir. Verilerin analizinde kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri frekans (n) ve yüzde (%) dağılımları, ikili gruplarda t- testi ve ikiden fazla olanlarda ise Anova testi uygulanmıştır. Farkın anlamlı olarak tespit edildiği durumlarda, farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için Tukey testi uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistiki anlamlılık için .05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir.

Tablo 2

PDÖ ve YDÖ değerleri

Ölçekler	N	\bar{x}	Ss	Min	Max	Skewness	Kurtosis
PDÖ	274	2,80	,027	1,10	3,52	-,724	,813
YDÖ	274	22,53	,381	6	35	-,391	,278

Tablo 2 incelendiğinde, PDÖ'nin çarpıklık değerinin (-,724), basıklık değerinin (813) olduğu, YDÖ'nin ise çarpıklık değerinin (-391), basıklık değerinin ise (,278) olduğu bu değerler ile de normallik varsayımını sağladığı görülmektedir.

Bulgular

Tablo 3

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre t-Testi tablosu

ÖLÇEKLER	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	p
PDÖ	Kendini Adama	Erkek	91	2,84	,53	,095	,925
		Kadın	162	2,90	,53		
	Kontrol	Erkek	91	2,75	,52	,878	,387
		Kadın	162	2,81	,50		
	Meydan Okuma	Erkek	91	3,27	,51	1,132	,259
		Kadın	162	3,36	,59		
TOPLAM	Erkek	91	2,76	,42	,928	,354	
	Kadın	162	2,82	,44			
YDÖ	TOPLAM	Erkek	91	22,15	5,88	,730	,460
		Kadın	162	22,73	6,17		

*p<.05

Tablo 3'e göre PDÖ alt boyutları ile toplam ortalamaları ve YDÖ puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir (p>.05).

Tablo 4.

Araştırma grubunun gelir düzeyi değişkenine göre Anova testi tablosu

Ölçekler	Alt Boyutlar	Gelir	N	Varyans				sd	KO	F	P	Fark
				\bar{X}	S	Kaynağı	KT.					
PDÖ	Kendini Adama	Düşük	44	2,76	,56	G.ararası	,449	2	,224	,778	,460	
		Orta	125	2,88	,55	G.içi	72,133	250	,289			
		Yüksek	84	2,83	,50	Toplam	72,582	252				
	Kontrol	Düşük	44	2,69	,50	G.ararası	,608	2	,304	1,148	,319	
		Orta	125	2,83	,45	G.içi	66,258	250	,265			
		Yüksek	84	2,77	,54	Toplam	66,866	252				
	Meydan Okuma	Düşük	44	3,30	,63	G.ararası	,315	2	,158	,484	,617	
		Orta	125	3,31	,54	G.içi	81,434	250	,326			
		Yüksek	84	3,31	,57	Toplam	81,750	252				
	TOPLAM	Düşük	44	2,55	,38	G.ararası	,042	2	,021	,112	,004*	1-2
		Orta	125	2,81	,42	G.içi	47,497	250	,190			
		Yüksek	84	2,79	,43	Toplam	47,539	252				
YDÖ	TOPLAM	Düşük	44	21,01	5,60	G.ararası	573,804	2	286,902	8,254	,000*	1-2
		Orta	125	24,27	6,15	G.içi	8689,279	250	34,757			
		Yüksek	84	23,87	6,17	Toplam	9263,083	252				

*p<.05

Tablo 4'e göre PDÖ alt boyutları algılanan gelir durumu değişkenine göre farklılık göstermemekte (p>.05), genel toplamda farklılık göstermektedir (F₍₂₋₂₅₂₎= 8,254; p<.05). Gelirini düşük olarak algılayan katılımcıların puan ortalamalarının (Ort: 2,55), orta olarak algılayanların ortalamalarından (Ort: 2,81) ve yüksek olarak algılayanların ortalamalarından (Ort: 2,79) anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir. Tablo da ayrıca YDÖ ile algılanan gelir durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<.05). Gelirini düşük olarak

algılayan katılımcıların puan ortalamalarının (Ort: 21,01), orta olarak algılayanların ortalamalarından (Ort: 24,27) anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 5.

Araştırma grubunun medeni durum değişkenine göre Anova testi tablosu

Ölçekler	Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	\bar{X}	S	Varyans Kaynağı	KT.	sd	KO	F	P	Fark
PDÖ	Kendini Adama	1	48	2,86	,54	G.ararası	,761	3	,254	,879	,452	-
		2	146	2,89	,57	G.içi	71,821	249	,288			
		3	45	2,78	,47	Toplam	72,582	252				
		4	14	2,67	,54							
	Kontrol	1	48	2,79	,54	G.ararası	,156	3	,052	,194	,901	-
		2	146	2,80	,53	G.içi	66,711	249	268			
		3	45	2,74	,44	Toplam	66,866	252				
		4	14	2,74	,40							
	Meydan Okuma	1	48	3,42	,51	G.ararası	1,264	3	,421	1,304	,274	-
		2	146	3,34	,59	G.içi	80,485	249	,323			
		3	45	3,19	,52	Toplam	81,750	252				
		4	14	3,32	,62							
	TOPLAM	1	48	2,85	,45	G.ararası	,388	3	,129	,684	,563	-
		2	146	2,81	,44	G.içi	47,151	249	,189			
		3	45	2,73	,36	Toplam	47,539	252				
		4	14	2,74	,41							
YDÖ	Toplam	1	48	20,23	5,54	G.ararası	446,513	3	148,838	4,204	,006*	1-2
		2	146	23,34	5,74	G.içi	8816,570	249	35,408			
		3	45	21,67	7,25	Toplam	9263,,83	252				
		4	14	21,64	4,55							

*p< .05 1: Bekar, 2: Evli, 3: Boşanmış, 4: Eşi vefat etmiş

Tablo 5'e göre PDÖ alt boyutları ile toplam ortalamaları medeni durum değişkenine göre farklılık göstermemektedir (p>.05). Tablo da ayrıca YDÖ ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p< .05). Bekar katılımcıların puan ortalamalarının (Ort: 20,23), evli olanların (Ort: 23,34) puan ortalamalarından anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 6.

Araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine göre Anova testi tablosu

Ölçekler	Alt Boyutlar	Eğitim	N	Varyans		KT.	sd	KO	F	P	Fark	
				\bar{X}	S							
PDÖ	Kendini Adama	1	31	3,00	,47	G.ararası	1,685	4	,421	1,473	,211	
		2	83	2,82	,55	G.içi	70,897	248	,286			
		3	69	2,75	,53	Toplam	72,582	252				-
		4	52	2,89	,56							
		5	18	2,94	,44							
	Kontrol	1	31	2,73	,66	G.ararası	,308	4	,077	,287	,886	
		2	83	2,77	,47	G.içi	66,558	248	,268			
		3	69	2,80	,52	Toplam	66,866	252				-
		4	52	2,84	,44							
		5	18	2,76	,60							
	Meydan Okuma	1	31	3,43	,55	G.ararası	1,063	4	,266	,816	,516	
		2	83	3,24	,64	G.içi	80,687	248	,325			
		3	69	3,35	,56	Toplam	81,750	252				-
		4	52	3,37	,45							
		5	18	3,32	,56							
TOPLAM	1	31	2,86	,47	G.ararası	,341	4	,085	,448	,774		
	2	83	2,76	,46	G.içi	47,198	248	,190				
	3	69	2,79	,41	Toplam	47,539	252				-	
	4	52	2,84	,37								
	5	18	2,81	,46								
YDÖ	Toplam	1	31	24,03	5,66	G.ararası	105,741	4	26,43	,716	,582	
		2	83	22,61	5,73	G.içi	9157,342	248	36,92			
		3	69	22,38	6,57	Toplam	9263,083	252				-
		4	52	21,73	6,24							
		5	18	22,39	5,78							

*p< .05 1: İlkokul, 2: Ortaokul, 3 : Lise, 4: Üniversite, 5: Lisans üstü

Tablo 6'ya göre PDÖ alt boyutları puan ortalamaları ve YDÖ puan ortalamaları ile eğitim durumu değişkeni göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>,05).

Tablo 7.

Araştırma grubunun yaş değişkenine göre Anova testi tablosu

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	S	Varyans Kaynağı			F	P	Fark	
						KT.	sd	KO				
PDÖ	Kendini Adama	20-30	17	2,96	,34	G.ararası	3,220	3	1,073	3,854	,001*	2-3
		31-41	62	2,97	,48	G.içi	69,361	249	,279			
		42-52	98	2,87	,54	Toplam	72,582	252				2-4
		53-63	76	2,85	,56							
	Kontrol	20-30	17	2,90	,61	G.ararası	,422	3	,141	,572	,664	-
		31-41	62	2,82	,42	G.içi	66,444	249	,267			
		42-52	98	2,78	,58	Toplam	66,866	252				
		53-63	76	2,74	,47							
	Meydan Okuma	20-30	17	3,44	,45	G.ararası	1,728	3	,567	1,792	,149	-
		31-41	62	3,41	,45	G.içi	80,022	249	,321			
		42-52	98	3,34	,59	Toplam	81,750	252				
		53-63	76	3,21	,63							
	TOPLAM	20-30	17	2,92	,37	G.ararası	1,348	3	,449	2,423	,066	-
		31-41	62	2,87	,34	G.içi	46,191	249	,186			
		42-52	98	2,81	,46	Toplam	47,539	252				
		53-63	76	2,70	,45							
YDÖ	TOPLAM	20-30	17	20,12	7,03	G.ararası	414,715	3	138,23	3,890	,001*	4-1
		31-41	62	20,90	5,76	G.içi	8848,368	249	35,53			
		42-52	98	22,93	5,90	Toplam	9263,083	252				4-2
		53-63	76	23,87	5,94							

*p< .05

Tablo 7'ye göre PDÖ "Kendini Adama" alt boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(3-249)} = 3,854$; $p < .05$). 31-41 yaş aralığında olan doğa yürüyüşçülerinin puan ortalamalarının (Ort: 2,97), 42-52 yaş aralığında olanların puan ortalamalarından (Ort: 2,87) ve 53-63 yaş aralığında olanların puan ortalamalarından (Ort: 2,85) anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Tablo da ayrıca YDÖ ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F_{(3-249)} = 3,890$; $p < .05$). 53-63 yaş aralığında olanların puan ortalamalarının (Ort: 23,87), 20-30 yaş aralığında olanların puan ortalamalarından (Ort: 20,10) ve 31-41 yaş aralığında olanların puan ortalamalarından (Ort: 20,90) anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Araştırmaya katılan doğa yürüyüşçülerinden elde edilen verilere uygulanan analiz sonuçlarına göre hem PDÖ alt boyutlar ve toplam ortalamaları hem de YDÖ puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir (Tablo 3; $p > .05$). Hosseini ve Besharat (2010), Bolat (2013), Karademir ve Açak (2019), Kumar vd., (2016) ve Çelik (2018) farklı gruplarla yaptıkları çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık olmadığını, Chui ve Wong, (2016), Ertekin (2021), Barut ve ark. (2019), Çolak ve Ünal (2020), Lachmann vd., (2016), farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda

ise yaşam doyumu ile katılımcıların cinsiyetleri arasında anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir. Araştırmada her iki ölçek ortalaması ile cinsiyet değişkeni arasında farklılığın olmaması sonucu, fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik yapı üzerinde olumlu etkilerinin olması ile (Dishman vd., 2006), bireylere doğa ile iç içe olmanın vermiş olduğu mutluluk ile kendilerini psikolojik olarak daha dayanıklı ve yaşam doyumlarını da yüksek hissediyor olabilecekleri ile açıklanabilir. Ayrıca araştırma bulgularını doğada zorluk yaratan öğelerin oluşu (Burke ve Orlick, 2003) ve bu zorluklarla bütün yürüyüşçülerin karşılaşmalarının da etkilediği söylenebilir

Tablo 4’de doğa yürüyüşçülerinin algıladıkları gelir durumunun psikolojik dayanıklılıklarını etkilediği görülmektedir. Düşük ekonomik gelir algısına sahip olanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin de düşük olduğu söylenebilir. Ailedeki gelir düzeyi bireylerin psikolojik sağlamlıklarını korumada önemli faktörlerden birisidir ayrıca ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Vanderbilt-Adriance, 2006; Gizir, 2007). Günümüz şartları da dikkate alındığında düşük gelir, bireylerin hayatlarındaki istek ve ihtiyaçlarına, fiziksel ve psikolojik olarak gelişimlerinde yarar sağlayacak olanak ve imkanlara ulaşmada zorluklara sebep olabilmektedir. Düşük gelirli bireylerin olanaklara erişimde yaşadıkları zorlukların araştırma bulgularını etkilediği düşünülebilir. Campbell-Sills vd., (2009), Güngörmüş vd., (2015), Parmaksız (2020), Hoşoğlu vd., (2018) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda bireylerin gelir durumları ve psikolojik dayanıklılıkları arasında ilişki tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Bacikova vd., (2015) yaptıkları bir çalışmada bireyin iyi oluşu ve ailenin işsizlik durumu ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki tespit etmiştir.

Tablo da ayrıca YDÖ ile algılanan gelir durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$). Gelirini düşük olarak algılayan katılımcıların puan ortalamalarının (Ort: 21,01), orta olarak algılayanların ortalamalarından (Ort: 24,27) anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi bireylerin hayata ait beklentileri ve bu beklentilerin karşılanması ile ilişkilendirilebilir ve beklentilerin büyük çoğunluğu ekonomik güçle karşılanabilir (Yılmaz ve Altıok 2009). Bu durumda araştırma bulgularını etkilediği düşünülebilir. Alan yazın incelendiğinde Diener ve Biswas-Diener (2002), Frijters vd., (2004), Yılmaz ve Altıok (2009), Özkara vd., (2015)’in bireylerin yaşam doyumlarını etkileyen bir değişken olduğunu tespit eden çalışma bulguları araştırma bulguları ile paralellik arz ettiği görülmektedir.

Tablo 5’de doğa yürüyüşçülerinin psikolojik dayanıklılıkları medeni durum değişkenine göre göre farklılık göstermemektedir ($p>,05$). İstatistiki olarak farklılık olmamasına rağmen evlilerin “kendini adama” ve “kontrol” alt boyut puan ortalamaları, bekarların ise “meydan okuma” alt boyut puan ortalamaları yüksektir. Evli bireyler eşleriyle hayatı ve sorumluluğu paylaşırlar aynı zamanda eş ve çocukları ile olan süreçte kendini onlara adama, onlar için bir şeyler yapma çabası içindedirler. Bu çabayı sarf ederken de hayat akışındaki olumlu ve olumsuz durumları kontrol etme davranışı da otomatik olarak onu takip edebilmektedir. Bekar bireylerin ise sosyal ve psikolojik destek olma fırsatları düşük olabilmektedir bu durum ise psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebilmektedir. Bekarların ailesel sorumlulukları, hayat anlayışları, iş hayatındaki ve günlük zaman kullanımındaki farklılıklarda onların meydan okuma davranışlarını etkilediği düşünülebilir. Bozgeyikli ve Şat (2014), Tümlü ve Receptoğlu (2013), Sönmezer (2015), Öztürk ve Erdem (2020) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda benzer bulgular tespit etmişlerdir.

Tabloda ayrıca YDÖ ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Bekarların yaşam doyumlarının düşük, evli olanların ise yaşam doyumlarının yüksek olduğu görülmektedir. Erdinç (2018)’e göre evli olmak derin ve özel ilişki kurmak, hayatın zorluklarına birlikte göğüs germek demektir. Sosyal destek, görev ve sorumluluk paylaşımı, sevme ve sevilme gibi durumlar da evliliğin olumlu yanları olarak düşünülürse araştırma bulgularının normal olduğu düşünülebilir. Alan yazın incelendiğinde, Bailey ve Synder (2007) yaptıkları çalışmada evli bireylerin bekarlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu, Yazıcı-Çelebi ve Yazıcı (2020) evli kişilerin bekarlara oranla daha mutlu olduklarını tespit etmiştir. Ayrıca Hudaýnazarova vd., (2021), Demirel (2018), Ünal vd., (2001), Linn vd., (1985), Canbulat ve Çankaya (2014) tarafından farklı gruplarla yapılan çalışmalarda da evli bireylerin yaşam doyumlarının anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Tablo 6’ya göre doğa yürüyüşçülerinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>,05$). Ortaya çıkan bu sonuç, doğa yürüyüşçülerinin insan davranışlarında olumlu duyguları daha fazla etkilediği, iyi olma hali, yaşam kalitesi, yaşam doyum ve mutluluğu olumlu etkilediği, olumlu duygular yarattığı için de bireylerin psikolojik sağlamlığını ve dayanıklılığını geliştirdiği, bu sebeple de araştırma grubunun psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumlarının aynı düzeyde olmasını etkilediği düşünülebilir. Ardahan (2012), Koruk (2019) ve Yanar-Güngör (2019) yaptıkları

çalışmalarda yaşam doyumu ve eğitim düzeyi, Sivri vd., (2023), Karal ve Biçer (2020), Kımter (2020), Deniz vd., (2020) yaptıkları çalışmalarda psikolojik sağlamlık ve eğitimi düzeyi arasında anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. Bu araştırmalar araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Tablo 7'ye göre doğa yürüyüşçülerinin PDÖ “Kendini Adama” alt boyutu yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<.05$). 31-41 yaş aralığında olan doğa yürüyüşçülerinin kendini adama eğilimi diğer yaş gruplarına göre yüksektir. Kendini adama eğilimi yüksek olan kişiler hem kendileri ile hem de çevresindekiler ile ilgilidir, onlar için zaman harcamayı severler (Sinclair ve Tetrick, 2000). Bu yaş grubunda olan bireylerin evlilik, iş hayatı ve sosyal çevre gibi ortamlarda daha aktif oldukları, yaşam enerjilerinin daha yüksek olduğu, sosyal etkinliklere daha fazla katılımın sağlamaları göz önüne alındığında araştırma bulgularını etkilediği düşünülebilir. Tümlü ve Receptoğlu (2013), Kılıç (2014), Karademir ve Açak (2019)'ın psikolojik dayanıklılık konulu çalışmalar da araştırma bulgularını desteklemektedir.

Tabloda ayrıca YDÖ ile yaş değişkeni arasında 53-63 yaş aralığının lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Bu sonuca göre doğa yürüyüşü yapan bireylerde yaş ilerledikçe yaşam doyumunun arttığı söylenebilir. Bu yaş aralığında olan bireyler hayat yoğunluğunu azaltmış, emekliliğe yaklaşmış veya emekli olmuş, sağlıklı yaşlanma amacı ile farklı aktiviteler yapma eğilimindedirler. Bu aktivitelerden birisi de doğa ile iç içe olup sosyalleşmek, eğlenmek, sağlıklı vakit geçirmek amaçlı yapılan doğa yürüyüşleridir. Bu tür faaliyetler de bu yaş aralığındaki bireyleri motive ederek kendilerini değerli hissetmelerini, üretken ve bir iş yapma mutluluğunu sağlamaktadır. Gönüllü olarak yapılan sosyal etkinlikler bu yaş grubu bireyleri topluma kazandırma işe yaramama düşüncesini ortadan kaldırma (Ryu ve Heo, 2017), yaşamın değerini anlama (Kleiber ve Nimrod, 2008) ve yaşam motivasyonunu koruma (Hoglund vd., 2009) gibi duyguları geliştirerek yaşam doyumlarını artırmaktadır. Araştırma bulgularını bu etkenlerin etkilediği düşünülebilir.

Sonuç olarak; yaş ilerledikçe psikolojik dayanıklılığın ve yaşam doyumunun arttığı, cinsiyet, gelir durumu, medeni durum ve eğitim değişkenlerinin bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını etkilemediği, yaşam doyumunun ise gelir ve medeni durum değişkenlerinden etkilendiği tespit edilmiştir.

Bu bilgiler ışığında, bireylerin doğa yürüyüşünün insanın fiziksel ve ruhsal sağlığına olan faydalarının anlatıldığı ve bireyleri özendirileceği duyurular artırılmalı ayrıca bireylerdeki yaşam doyumunun artması için gelir seviyelerinde artış sağlanması önerilebilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Gazi Üniversitesi Rektörlüğü Etik Komisyonu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 21.11.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-77082166-604.01.02-812931

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tamamı, araştırmanın yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarın araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Ardahan, F. (2012). Doğa yürüyüşü yapanların yaşam doyum düzeyleri ile duygusal zekâ ve yaşam doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 1(2), 11-19. DOI: [10.131114/MJH/20122764](https://doi.org/10.131114/MJH/20122764)
- Amreen, R. ve Malik, A. (2021). Psychological well-being as a predictor of resilience among university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 36(4), 571-586. <https://doi.org/10.33824/pjpr.2021.36.4.31>
- Angeler, D., Allen, C., ve Persson, M. (2018). Resilience concepts in psychiatry demonstrated with bipolar disorder. *International Journal of Bipolar Disorders*, 6(2). <https://doi.org/10.1186/s40345-017-0112-6>
- Bacikova, M., Benka, J., ve Orosova, O. (2015). Parental employment status and adolescents' health: The role of financial situation, parent adolescent relationship and adolescents' resilience. *Psychology & Health*, 30(4), 400-422. DOI: [10.1080/08870446.2014.976645](https://doi.org/10.1080/08870446.2014.976645)
- Bailey, T. C., ve Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57(2), 233-240. <https://doi.org/10.1007/BF03395574>
- Barut, A. İ., Demir, A., Ballıkaya, E., ve Çifçi, F. (2019). Doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü sporu yapan bireylerin yaşam doyum ve özyeterliklerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (2), 137-145. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/791658>
- Bolat, Z. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Konya.
- Borg, C., Hallberg, I., ve Blomqvist, K. (2006). Life satisfaction among older people (65+) with reduced self-care capacity: The relationship to social, health and financial aspects. *Journal of Clinical Nursing*, 15(5), 607-618. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2006.01375.x>
- Bozgeyikli, H., ve Şat, A. (2014). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: Özel okul örneği. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(5), 172-191. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/84797>
- Burke, S.M., ve Orlick, T. (2003). Mental strategies of elite high altitude climbers: Overcoming adversity on Mount Everest. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 7(2), 15- 22. DOI: [10.7771/2327-2937.1029](https://doi.org/10.7771/2327-2937.1029)
- Büyüköztürk, Ş. (2007). Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Campbell-Sills, L., Forde, D.R., ve Stein, M.B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*. 43(12), 1007- 1012. DOI: [10.1016/j.jpsychires.2009.01.013](https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2009.01.013)

- Canbulat, N., ve Çankaya, Z.C. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. Ege Eğitim Dergisi, 15(2), 556-576. <https://doi.org/10.12984/eed.67597>
- Chui, W.H., ve Wong, M.Y. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. Social Indicators Research, 125(3), 1035-1051. DOI: [10.1007/s11205-015-0867-z](https://doi.org/10.1007/s11205-015-0867-z)
- Csikszentmihalyi, M., ve Csikszentmihalyi, I. (1999). Adventure and the flow experience In: JC Miles, & S. Priest (Eds.), Adventure programming (pp. 153– 158). State College.
- Çelik, O.B. (2018). Elit sporcuların ve sedanter bireylerin psikolojik dayanıklılık profilleri. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çolak, H., ve Ünal, H. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluğun madde kullanma eğilimine etkisinin araştırılması. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, (7), 344-357. DOI: [10.21733/ibad.685268](https://doi.org/10.21733/ibad.685268)
- Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(59). <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Demirel, C. (2018). Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, S., Çimen, M. ve Yüksel, O. (2020). Psikolojik sağlamlığın iş stresine etkisi: Hastane çalışanlarına yönelik bir araştırma. Sakarya Üniversitesi İşletme Bilimi Dergisi (JOBS), 8(2), 351-370. <https://doi.org/10.22139/jobs.741576>
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. Social Indicators Research, 57:119-169. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1023/A:1014411319119.pdf>
- Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K.A., Felton, G.A., Saunders, R., Ward, D.S., Dowda, M. ve Pate, R.R. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. Health Psychology, 25(3), 396-407. doi: [10.1037/0278-6133.25.3.396](https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.3.396).
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 20(78), 1175-1190. <https://doi.org/10.17755/esosder.816639>
- Dursun, A., ve Özkan, M. S. (2019). Ergenlerin gelecek kaygıları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 3(5), 23-37. <https://doi.org/10.31461/ybpd.508996>
- Erdinç, İ. (2018). Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ertekin, A. B. (2021). Kariyer adanmışlığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23 (3), 128-141.
- Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. European Psychologist, 18, 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Frijters, P., John, P., Haisken-DeNew, A., Shields, M.A. (2004). Money does matter! Evidence from increasing real income and life satisfaction in East Germany following reunification. The American Economic Review, 2004; 94: 730-740. DOI: [10.1257/0002828041464551](https://doi.org/10.1257/0002828041464551)
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, (3),113-128. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200204>
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 6(1), 9-14. Doi: [10.5505/phd.2015.80299](https://doi.org/10.5505/phd.2015.80299)
- Hilton, P. (1992). Alien Rope Tricks. Personnel Management, 24 (1), 45-51.
- Hoglund, M.W., Sadovsky, R., ve Classie, J. (2009). Engagement in life activities promotes healthy aging in men. Journal of Men's Health, 6(4), 354–365. <https://doi.org/10.1016/j.jomh.2009.09.032>
- Hosseini, S. A. ve Besharat, M.A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 5, 633-638 <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>
- Hoşoğlu, R., Fırıncı-Kodaz, A., Yılmaz-Bingöl, T., ve Vural-Batık, M. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. OPUS International Journal of Society Researches, 8 (14), 217-239. DOI: [10.26466/opus.405751](https://doi.org/10.26466/opus.405751)
- Hudaynazarova, A., Avşaroğlu, S., Nurkoyuncu, S., ve Başarıkan, R. (2021). Yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10 (1), 183-198. DOI: [10.33206/mjss.812760](https://doi.org/10.33206/mjss.812760)
- Işık, Ş. (2016). Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 4(2), 165-182. <https://jhwbjournal.com/uploads/files/ff01d9bb3642d6cd5de8961dde552f7d.pdf>

- Jiménez, C. (2020). Resilience the science of mastering life's greatest challenges. *Revista De Psicologia*, 11(1), 173-174. <https://doi.org/10.36517/revpsiufc.11.1.2020.19>
- Karademir, T., ve Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (2), 803-816. DOI: [10.33437/ksusbd.566577](https://doi.org/10.33437/ksusbd.566577)
- Karal, E., ve Biçer, B. G. (2020). Salgın hastalık döneminde algılanan sosyal desteğin bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 129-156. DOI: <https://doi.org/10.20493/birtop.726411>
- Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi (19. basım). Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- Kılıç, ř.D. (2014). Üniversite rencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kımtar, N. (2020). Covid-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* 574-605. <https://doi.org/10.21733/ibad.805481>
- Kleiber, D., ve Nimrod, G. (2008). Expressions of generativity and civic engagement in a 'learning in retirement' group. *Journal of Adult Development*, 15, 76-86.
- Koruk, E. (2019). Esansiyel hipertansiyonlu hastaların tedaviye uyumu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Kumar, S., Singh, N.S., ve Mitra, S. (2016). Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games. *International Journal of Applied Research*, 2(6), 268-270.
- Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Cooper, A., ve Montag, C. (2016). Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. *Psychiatry research*, 238, 363-367. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.017>
- Linn, L. S., Yager, J., ve Cope, D. (1985). Health status, job sat-isdiction, job stress and life satisfaction among academic and clinical faculty. *JAMA*, 254(19): 2775-2782. doi:10.1001/jama.1985.03360190081029
- McRoberts, M. (1994). Self-Esteem in young offenders. *The Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership*, 11(4), 9-11.
- zkara, A. B., Kalkavan, A., ve avdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan Üniversite rencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 336-346. DOI : [10.14486/IJSCS293](https://doi.org/10.14486/IJSCS293)
- Öztürk, K., ve Erdem, M. (2020). Ortaokul retmenlerinin algılarına göre okul müdürlerinin yönetici yeterlikleri ile retmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2020 (15), 26-4. DOI: [10.46778/goputeb.762990](https://doi.org/10.46778/goputeb.762990)
- Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, zgecilik ve Medeni Durumun Psikolojik Dayanıklılık zerindeki Etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302. DOI: [10.9779/pauefd.576186](https://doi.org/10.9779/pauefd.576186)
- Rajani, N., Skianis, V., ve Filippidis, F. (2019). Association of environmental and sociodemographic factors with life satisfaction in 27 European countries. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6886>
- Ryu, J., ve Heo, J. (2017). Relationships between leisure activity types and well-being in older adults. *Leisure Studies*, 37(3), 331-342. <https://doi.org/10.1080/02614367.2017.1370007>
- Schmitter, C. (2003). Life satisfaction in centenarians residing in long-term care. <http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cutillo.html>.
- Sinclair, R.R. ve Tetrick, L.E. (2000). Implications of item wording for hardiness structure, relation with neuroticism, and stress buffering. *Journal of Research in Personality*, 34 (1), 1-25. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2265>
- Sivri, S., Kıratlı, E., ve Karaca, A.A. (2023). Tenis hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 78-90. DOI: [10.38021/asbid.1188146](https://doi.org/10.38021/asbid.1188146)
- Sönmezer, B. (2015). retmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- şener, ř. (2008). Beden eğitimi retmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumunu düzeyleri Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Tümlü, G. ., ve Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Yüksek ğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213. DOI: [10.5961/jhes.2013.078](https://doi.org/10.5961/jhes.2013.078)
- nal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerinin yaşam doyumunu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4, 113-118. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_4_2_113_118.pdf
- Vanderbilt-Adriance E. (2006). Protective factors and the development of resilience among boys from low-income families. Unpublished master's thesis, McGill University, Kanada.

- Yazıcı-Çelebi, G., ve Çelebi, B. (2020). Bireylerin mutluluk düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3 (1), 179-189. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1151972>
- Yanar-Güngör, Z., (2019). Evli bireylerde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak evlilik doyumunu ve bağlanma boyutları. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Yerlisu-Lapa, T., Ardahan, F., ve Yıldız, F. (2010). Bisiklet etkinliklerine katılan bireylerin profilleri, bu sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar, 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Yıldırım, A. ve Şimşek H. (2013). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, E., ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 59 (59), 451-470. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/108259>
- Zhang, H., Yong-yi, W., Wu, D., ve Chen, J. (2018). Evolutionary path of factors influencing life satisfaction among chinese elderly: A perspective of data visualization. *Data*, 3(3), 35. <https://doi.org/10.3390/data3030035>