T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAGLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILAN BİREYLERİN ÖZGÜNLÜK BENLİK SAYGISI VE CİDDİ BOŞ ZAMAN PERSPEKTİFLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mehmet DENKTAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREASYON ANABİLİMDALI

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Gaye ERKMEN HADİ

KONYA-2020

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Gaye ERKMEN HADİ' ye ve verileri toplamamda bana yardımcı olan Reha BOZGÜNEY ile İhsan ÖNLÜ 'ye, ayrıca hem lisans hem de yüksek lisans eğitimim boyunca benden manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Doç. Dr. Mehmet ALTIN hocama çok teşekkür ederim. Son olarak da eğitimim boyunca beni hep destekleyen ve hep yanımda olan eşim Zeynep DENKTAŞ' a sonsuz teşekkür ederim.

İçindekiler

SİMGE VE KISALTMALAR iv
ŞEKİL VE TABLO LİSTESİ v
ÖZET vi
SUMMARY vii
1.GİRİŞ 1
1.1. Serbest Zaman 7
1.1.2. Serbest Zamanın Değerlendirilmesi 10
1.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri 12
1.3. Boş Zaman Davranışını Açıklayan Teoriler 15
1.3.1. İşle İlgili Teoriler 15
1.3.2. Psikolojik ve Sosyo-Psikolojik Teoriler 16
Boş Zaman Paradigması 16
Akış Teorisi 17
1.3.3. Felsefik Teoriler 17
Self-determinasyon/ Özerklik teorisi 17
1.3.4. Sosyolojik Teoriler 18
Aylak Sınıf Teorisi 18
Kayıtsız ve Ciddi Boş Zaman 19
Kayıtsız Boş Zaman Aktivitelerinin Faydaları 20
Ciddi Boş Zaman 21
Ciddi Boş Zamanın Özellikleri 21
Ciddi Boş Zamanın Sınıflandırılması 23
Amatörler 24
Hobiciler 24
Gönüllüler 26
Ciddi Boş Zaman Aktivitelerinin Faydaları 28
Kişisel Faydalar 29
Sosyal Faydalar 29
1.4. Özgünlük 31
1.4.1. Özgünlük İle İlgili Yapılan Çalışmalar 33
1.5. Benlik Saygısı 34
1.5.1. Benlik Saygısıyla İlgili Yapılan Çalışmalar 37

2. GEREÇ ve YÖNTEM 40
2.1. Araştırmanın Türü ve Örneklemi 40
2.2. Veri Toplama Araçları: 40
2.3. Verilerin Toplanması: 42
2.4. Verilerin Analizi: 42
3.BULGULAR 44
3.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular 44
3.2. Katılımcıların Özgünlük Benlik Saygısı Ciddi Boş Zaman PuanlarınınDemografik Özelliklere Göre İncelenmesi 47
3.3. Katılımcıların Özgünlük Benlik Saygısı Ciddi Boş Zaman Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 49
4.TARTIŞMA 51
5. SONUÇ VE ÖNERİLER 54
6.KAYNAKLAR 55
7. EKLER 62
8. ÖZ GEÇMİŞ 69

SİMGE VE KISALTMALAR

KOMEK: Konya Büyükşehir Belediyesi Meslek Edinme Kursları

$\overline{X}$: Aritmetik Ortalama

Ss: Standart Sapma

n: Kişi Sayısı

F: F Değeri

t: t değeri

p: p değeri (anlamlılık derecesi)

Sd: Serbestlik derecesi

%: Yüzde

ŞEKİL VE TABLO LİSTESİ

Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi……..13

Şekil 2. Ciddi Boş Zamanın Sınıflandırılması……23

Tablo 1. Ciddi boş zaman sınıflandırmasındaki farklılıklar……...28

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri…….44

Tablo 3. Cinsiyetlere Göre Ölçeklerin Toplam ve Alt Boyutlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri……..…….....45

Tablo 4. Katılımcıların katılım sebeplerine göre özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalama ve standart sapmaları ...……...46

Tablo 5. Katılımcıların etkinlik alanlarına göre katılımcı sayıları, ciddi boş zaman puan ortalama ve standart sapmaları 47

Tablo 6. Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız t Testi Sonuçları …..…..……47

Tablo 7. Etkinliğe Katılım Sebeplerine Göre Özgünlük Benlik Saygısı ve Ciddi Boş Zaman Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)……..….48

Tablo 8. Etkinlik Türlerine Göre Ciddi Boş Zaman Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)…….……..…..49

Tablo 9. Özgünlük Benlik Saygısı ve Ciddi Boş Zaman Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları)…….…….50

ÖZET

T.C. SELÇUK ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Özgünlük Benlik Saygısı ve Ciddi Boş Zaman Perspektifleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mehmet DENKTAŞ

Rekreasyon Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA- 2020

Bu çalışmanın amacı serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Çalışmanın örneklemi, Konya Büyükşehir Belediyesine bağlı, serbest zaman etkinliği olarak KOMEK, Halk Eğitim Merkezi ve Gençlik Merkezi kurslarına katılan 197 kadın, 98 erkek toplam 295 üyeden oluşmaktadır. Çalışmada verilerin elde edilmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi Formu kullanılırken, Kernis ve Goldman (2006) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması Aydoğan ve ark. (2011) tarafından yapılan özgünlük ölçeği, Tafarodi ve Swann (2001) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması Doğan (2011) tarafından yapılan İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Gould ve ark. (2008) tarafından geliştirlen, Akyıldız (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan ciddi boş zaman envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik ve anlam çıkarıcı istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Katılımcıların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifi ortalamalarının demografik değişkenlere göre farklarını göstermek amacıyla bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifi puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Analizlerin tümü IBM SPSS Statistic 22.0 programı kullanılarak yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($p>.05$). Katılımcıların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalamalarının etkinliğe katılım sebeplerine göre (psikolojik açıdan sağlıklı olmak, sosyalleşmek ve kişisel gelişim için) birbirlerinden farklılaşmadığı görülmektedir ($p>.05$). Katılımcıların ciddi boş zaman puan ortalamalarının katıldıkları etkinlik türlerine göre anlamlı olarak farklılaştığı ($p<.05$), özellikle müzik ve gösteri sanatları etkinliklerine katılan bireyler ile kişisel gelişim ve eğitim etkinliklerine katılan bireylerin ciddi boş zaman puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Katılımcıların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalamaları arasındaki ilişki incelendiğinde ise katılımcıların özgünlük puanları ve benlik saygıları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($r=.484$, $p=.000$). Ciddi boş zaman puanları ve özgünlükleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ($r=-.005$, $p=.937$), benlik saygısı ve ciddi boş zaman puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($r=.214$, $p=.000$).

Anahtar kelime: Benlik Saygısı, Ciddi Boş Zaman, Özgünlük, Serbest Zaman

SUMMARY
T.C. SELCUK UNIVERSITY INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

Investigation of The Relationship Between Individuals Authenticity Self Esteem and Serious Leisure Perspectives of Which Individuals Participating in Leisure Activities

MEHMET DENKTAŞ

Recreation Department

MASTER THESIS/KONYA-2020

The aim of this study was to examine the relationships among authenticity, self-esteem and serious leisure perspective of individuals participating in leisure activities.

The sample of the study consisted of 295 leisure time participants, 197 females and 98 males, who attend KOMEK Public Education Center and Youth Center courses as a leisure time activity affiliated to Konya Metropolitan Municipality. While the demographic information form created by the researcher was used in obtaining the data in this study, Authenticity Scale which was developed by Kernis and Goldman (2006) and adapted to Turkish by Aydoğan et al. (2011) was used to measure authenticity, Two Dimensional Self-Esteem Scale which was developed by Tafarodi and Swan (2001) and adapted to Turkish by Doğan (2011) was used to measure self-esteem, and Serious Leisure Inventory which was developed by Gould et al. (2008) and adapted to Turkish by Akyıldız (2003) was used to measure serious leisure perspectives. Descriptive statistics and inferential statistics methods were used to analyze the data of the study. Independent groups t test an one way analysis of variance (ANOVA) were conducted to find out the differences of the participants' authenticity, self-esteem and serious leisure scores with regards to demographic variables. In adddition, Pearson's Moments Multiplicatin Correlation Coefficents was calculated to examine the relarionships among authenticiy, self-esteem and serious leisure perspective scores. All analyzes were conducted by using the IBM SPSS Statistic package program.

As a results of the analyzes, it was found that the authenticty, self-esteem and serious leisure scores of the participants did not significantly differ with regard to gender ($p > .05$). It is seen that the participants' authenticity, self-esteem and serious leisure scores did not differ significantly each other with regard to their reasons for participation in the leisure activity (for being psychologically healthy, socializing and personal development) ($p>.05$). It was observed that the participants' serious leisure time scores significantly differed with regard to leisure time activity types which they engaging in ($p<.05$). When the relationships among authenticity, self-esteem and serious leisure scores of the participants were examined, it was seen that there was a positive and moderately significant relationship between participants' authenticity and self-esteem scores ($r=.484$, $p=.000$). While there was not significant relationship between serious leisure and authenticity scores ($r=-.005$, $p=.937$), there was a positive and low level significant relationship between self-esteem and serious leisure scores ($r=.214$, $p=.000$).

Key words: Self-esteem, Serious leisure, Authenticity, Leisure time.

1.GİRİŞ

Modern dünyada teknolojinin sağladığı birçok imkandan faydalanıp konforlu yaşamımızı sürdürürken bu imkanların eskisinden daha fazla boş zaman yaratması söz konusudur. İş ve zorunlu yapılması gerekenlerin dışında, hayatımızı sürdürmek için gerekli ihtiyaçlarımızı karşıladıktan sonra yaratılan boş zamanın verimli değerlendirilmesi, fiziksel ve ruhsal ve genel anlamda yaşam kalitemizin artması için önemli bir ihtiyaç haline dönüşmüştür. Bu ihtiyacın bireylerin sahip olduğu boş zamanlarını nasıl değerlendirebilecekleri arayışı içerisine girmelerine sebep olmuştur. Bu süreçle beraber insanlar kendilerini, yeteneklerini ve ilgi alanlarını keşfetme ve ihtiyaçları doğrultusunda yönlendirilebilecek bir seviyeye gelebilmektedirler. Bu sebeple serbest zamanın değerlendirilmesi farkında olmasak da hayatlarımız için oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Oldukça önemli görülen bu kavramın literatürde birçok tanımlamasının yapıldığı bilinmektedir. Bunlardan bazılarına değinecek olursak genel anlamıyla serbest zaman bireylerin yeme, içme, çalışma saatleri ve kişisel ihtiyaçları için ayırdıkları zaman dışında kalan bir zaman dilimi olarak bilinmektedir. Bunlardan; Tezcan'ın (1993) yaptığı tanıma göre; kişinin bütün zorunluluklardan arındığı ve özgürce seçtiği etkinlikte bulunduğu zaman dilimidir. Özdemir ve ark (2006)'ya göre "Bireylerin memnuniyetini ve kişisel doyumunu artıran, kendi isteğiyle seçtiği ve bundan hoşnut olan, bireylerin özel alanı, istedikleri gibi kullanabildikleri zaman dilimi, bireyin yaşamak için uğraştığı zorunlu ihtiyaçların dışında kendi zevk ve isteklerine göre ayırdığı zaman dilimidir". Karaküçük (2005) ise serbest zamanı tanımlarken serbest zamanı iki ucu keskin bir kılıca benzetmiştir. İyi kullanıldığında toplum ve bireyi geliştireceğini, olumsuz kullanılırsa bireylerin kötü bir ruh haline bürüneceğini savunmuştur.

Serbest zaman kavramıyla ilgili farklı teori ve yaklaşımlardan söz etmek mümkündür. Bu çalışma kapsamında ciddi boş zaman perspektifinin üzerinde durulmaktadır. Ciddi boş zaman kavramına baktığımızda Stebbins'in ortaya attığı bir kavram olduğunu görmekteyiz. Stebbins ciddi boş zamanı şu şekilde tanımlamaktadır; "Özel bilgi, beceri ve deneyim gerektiren, oldukça önemli, ilginç ve tatmin edici olan amatör, hobi ya da gönüllü faaliyetler ile ilgili kariyer elde etmek amacıyla, seçilen etkinliğe sistematik bir şekilde katılım göstererek takip

etmek için harcanan zaman dilimidir" (Stebbins 2007). Stebbins (2001a)'e göre ciddi boş zaman etkinliklerinde katılımcılar beceri ve yeteneklerini geliştirerek kendini gerçekleştirme, gelişen beceri bilgi düzeyi vasıtasıyla kendilerini ifade edebilme, diğer serbest zaman katılımcılarıyla bağ kurabilme, grup başarısına katkı sağlamak ve grubun devamlılığına ve gelişmesine katkı sağlamakla kişisel ve sosyal anlamda ödül kazanmayla doyum sağlarlar.

Serbest zaman etkinliklerinin fiziksel ve zihinsel sağlık, kişisel ve sosyal gelişim, toplumsal yararlar olmak üzere pek çok yararından söz etmek mümkündür. Nihai olarak bireylerin yaşam kalitesini ve iyi oluş düzeyini arttıran rekreasyon kavramının pek çok psikolojik kavramla ilişkilendirildiği görülmektedir. Etkinlikler vasıtasıyla bireylerin benlik hissiyle beraber benlik saygılarının ve öz güvenlerinin arttığı ifade edilirken, gelişen bağımsızlık ve özerklik hissi kişilerin gelişimleri açısından büyük önem taşıdığı bilinmektedir (Hamilton-Smith 1991). Başka bir değişle çeşitlli serbest zaman etkinlikleriyle benlik saygımızı ve öz güvenimizi arttıran bir yetkinlik duygusu geliştirmemiz mümkün olmaktadır. Serbest zaman etkinliklerine katılımın faydaları göz önüne alınarak bu çalışma kapsamında özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifi arasında bir örüntü oluşturulmaya çalışılmıştır. Bu yüzden özgünlük ve benlik saygısı kavramlarına değinmek yerinde olacaktır.

Özgünlük, bireylerin mutluluk ve yaşamında anlam arayışında olmasından dolayı son zamanlarda pozitif psikolojinin öne çıkan kavramlarından biri haline gelmiştir. Özgünlüğe sahip olan kişiler hem kendileri ile hem de diğer insanlarla olan ilişkilerinde gerçek kişiliğini ortaya koyarsa özgün mutluluğu yaşar. Özgün mutluluk, kişilerin özgün bir birey olmasının sonucudur. Bireyler özgün oldukları sürece mutluluğa ulaşacaktır (Seligman 2002). Özgünlük ve benlik saygısının da birbiriyle karşılıklı bir ilişki içerisinde olduğu bilinmektedir. Özgünlük hem güvenli benlik saygısı sağlama temelli hem de yüksek benlik saygısını güvence altına alan psikolojik ve kişiler arası uyumla ilgili süreçlerle ilgilidir (Kernis ve Goldman 2004).

Bu çalışmada ele alınan iki boyutlu benlik saygısını Tafarodi ve Swann (1995) kendini sevme ve öz yeterlilik kavramları olmak üzere ele almıştır. Bu boyutlardan kendini sevme, kişinin kendisini öznel olarak değerlendirmesi, sosyal bir varlık olarak kendisini değerli görmesi ve onaylamasıdır. Kısaca bireyin kendisinin

iyi veya kötü bir birey olduğunu bilmesidir (Tafarodi ve Swann 2001). Öz yeterlilik bireyin kendisini kontrol sahibi, yetkin ve etkili olarak görmesidir. Bir başka değişle istenilen hedeflere ve sonuçlara ulaşmada kişin kendi hakkındaki olumlu ve olumsuz yaklaşımlarıdır. Kişilerde öz yeterliliğin yüksek olması bu kavramın doğası gereği bireylerde olumlu etki yaratır (Tafarodi ve Swann 2001). Bu bağlamda düşünüldüğünde bireylerin serbest zaman etkinlilerine katılımları ve bu katılımı bir yaşam biçimine dönüştürmenin benlik saygısının olumlu gelişiminde önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Ayrıca bu çalışmanın amacı serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puanlarının cinsiyet, serbest zaman etkinliklerine katılım sebepleri ve serbest zaman etkinlik türlerine göre de incelenmesidir.

Çalışmanın Önemi

Bu çalışma ile serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifleri arasındaki ilişkinin ortaya konması ve sonuçlar doğrultusunda bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımlarıyla olumlu psikolojik ve kişisel gelişimlerinin nasıl desteklenebileceğiyle ilgili bakış açısı kazandırılabileceği düşünülmektedir. Çalışmada belirlenen değişkenlerle ciddi boş zaman perspektifi boyutunda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Pozitif duygu durumlarını besleyen serbest zaman etkinlikleri ile ilgili düzenlemeler yapılması ve bireylerin iyi oluş düzeylerini arttırmak için önlemler alınabilmesi ya da çözüm yolları üretmesi açısından bu çalışmanın önemli olacağı düşünülmektedir. Komek ve gençlik merkezlerinde sunulan kursların ve eğitimlerin bireylerin kişilik gelişimleriyle ilgili role sahip olup olmadığıyla ilgili ilişkisel bir durumun ortaya konması açısından bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir. Ciddi boş zaman etkinliklerine katılımın, etkinliğe özgü çaba harcamanın, sebat etmenin ve bir bağ kurup ilişki geliştirmenin bireylerin kendi potansiyellerini yaşayabilecekleri benlik

saygılarını besleyen bir süreç olabileceğinin desteklenmesi imkanların iyileştirilmesi ve toplumsal yaşam standartlarının iyileştirilmesi gerektiğinin altını çizebileceği düşünülmektedir.

Problemler

Serbest zaman etkinlikleri katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifleri cinsiyet ve etkinliklere katılım sebeplerine ve etkinlik türlerine göre farklılık gösterir mi?

Serbest zaman etkinlikleri katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alt Problemler

Serbest zaman etkinlikleri katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifleri arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fak var mıdır?

Serbest zaman etkinlikleri katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifleri arasında etkinliğe katılım sebepleri açısından anlamlı bir fak var mıdır?

Katılımcıların katıldıkları etkinlik türlerine göre ciddi boş zaman perspektif puanları açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?

Serbest zaman etkinlikleri katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?

Hipotezler

$H_{0:}$ Cinsiyet açısından katılımcıların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifi puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

$H_{0:}$ Katılımcıların etkinlik türlerine göore ciddi boş zaman perspektifi puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

$H_{1:}$ Katılımcıların etkinliklere katılma sebeplerine göre özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifi puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

$H_{2:}$Serbest zaman etkinlikleri katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

Sayıtılar

Çalışmaya gönüllü olarak katılım gösteren katılımcıların veri toplama araçlarına samimi ve dürüst bir şekilde cevap verdiği varsayılmaktadır. Çalışmada veri toplamak için kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin vermiş oldukları cevaplara göre ciddi boş zaman katılımcısı oldukları varsayılmış ve değerlendirmeler bu açıdan yapılmıştır.

Sınırlılıklar

Çalışmamızın en büyük sınırlılığı verilerin sadece Konya ilinden elde edilmesidir. Seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örneklem sayısının düşük olmasıyla birlikte bu durumun, araştırma bulgularının evreni temsil etme gücünü düşürdüğü de göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca çalışmaya katılan katılımcıların yaş gurupları açısından homojenlik göstermediği görülmektedir. Katılımcıların devam etmiş oldukları etkinlik türlerinin çeşitliliği genel bir başlıklandırma yapmayı zorunlu kılmıştır. Etkinlik türlerinin birbirlerine yaklaşık katılımcı sayılarını içermemesinin sonuçların yorumlanmasını zorlaştıracağı düşünülmektedir.

Tanımlar

Serbest zaman: Kişinin bütün zorunluluklardan arındığı ve özgürce seçtiği etkinlikte bulunduğu zaman dilimidir (Tezcan 1993).

Rekreasyon: Bireylerin boş zamanlarında dinlenme, tatmin veeğlence amaçlı gönüllü olarak katıldıkları faaliyetlerdir (Torkildsen 2005).

Ciddi boş zaman: Özel bilgi, beceri ve deneyim gerektiren, oldukça önemli, ilginç ve tatmin edici olan amatör, hobi ya da gönüllü faaliyetler ile ilgili kariyer elde etmek amacıyla, seçilen etkinliğe sistematik bir şekilde katılım göstererek takip etmek için harcanan zaman dilimidir(Stebbins 1997).

Benlik saygısı: Bireyin kendisine yönelik olumlu ve olumsuz tutumlarıdır (Rosenberg 1965).

Özgünlük: Kişinin kendini bilmesi ve kişinin kendisine sadık kalabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Harter 2002).

1.1. Serbest Zaman

Giriş bölümünde serbest zamanın tanımı ve çalışmadaki değişkenlerle ilgili bilgi verilmiştir. Genel bilgiler başlığı altında ise serbest zaman kavramı ve ciddi boş zaman perspektifi ile ilgli ayrıntılı bilgi verilmiştir. Özgünlük ve benlik saygısı ile ilgili bilgi verilip değişkenlerle ilgili yapılmış çalışmalara değinilmeye çalışılmıştır.

Genel olarak literatüre baktığımızda serbest zaman ve boş zaman kavramları aynı anlamı karşıladıkları ve birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Kişiler çaliştıkları zaman dışında yani boş zamanlarında eğlenme, dinlenme ve ilgi duydukları bir şeylerle vakit geçirmek ister. Bu sebeple boş zaman insanlar için çok önemlidir. Abadan (1961) teknolojinin insan hayatına girmesiyle birlikte insan yaşamı için gerekli olan malları daha hızlı ve fazla bir şekilde karşılamakla beraber insanların iş zamanlarından tasarruf etmesine olanak verdi ve böylece farklı "boş zaman" kavramını bireyler açısından oluşturmuş oldu.

Gülbahçe (1996) birey açısından geçimini sağlamak, fiziksel ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak ne derece önemliyse boş zaman meydana getirecek ve bu boş zamanı en iyi bir biçimde değerlendirmenin de o kadar önemli olması gerektiğini vurgulamaktadır.

Literatürde boş zaman ile ilgili pek çok tanımlamalar yapılmıştır. Yapılan bu tanımlara göre; bireyin başkaları ve kendisi için bağlantılardan ve zorunluluktan kurtulduğu bağımsız, kendi seçtiği ve özgür bir şekilde ilgilendiği zaman olarak tanımlanırken (Tezcan 1993), bir başka tanımda ise bireyin işe gitmediği, biçimsel görevlerinin ve yaşam zorunluluklarının dışında kişinin kendi iradesiyle harcayabileceği zaman olarak tanımlanmıştır (Karaküçük 2005). Daha kapsamlı bir tanım ile boş zaman; insanın zorunluluklarından arta kalan istekleri eğilimler doğrultusunda kendi dilediği şekilde dinlenebilmesi, eğlenebilmesi, oyalanabilmesi veya kendini geliştirmesi için kullanabildiği ve bunu hak ettiği zaman bölümü olarak tanımlanmıştır.

Boş zaman; seçme şansı hoşnutluk ve yaratıcılık veren kişisel doyumu arttıran ve memnuniyet içeren eğlencelere öncülük ederek faydalarıyla insan yaşamının hususi bir bölümü olduğu vurgulanmıştır (Özdemir ve ark 2006).

Arslan (1998) boş zamanı fizyolojik ihtiyaçlar, yemek ile uykunun karşılanması, evde yapılması gerekli işler gibi ailesel, çalışma hayatı gibi mesleksel etkinliklerin haricinde tamamıyla kişinin isteğine bağlı olarak grupla beraber ya da tek başına bağımsız olarak yapılan etkinliklere ayrılan zaman şeklinde vurgulamıştır. Boş zaman kavramı bütünüyle bireyin özgür iradesiyle değerlendirebileceği ve iş dışında arta kalan zaman dilimi olarak nitelenmiştir. Boş zaman kişinin meşguliyetini rahatlatmak, dinlenme, görgü ve bilgisini arttırma, fizyolojik ve psikolojik hazlarına doyum sağlama, yeteneklerini geliştirme biçiminde, ahlaki inancın gereğini yerine getirerek toplumsal hizmete katkıda bulunma ve tüm bu etkinliklerde herhangi bir çıkarı olmamak üzere meydana getirilen meşguliyetler şeklinde değerlendirilir (Yetim 2000).

Boş zaman kavramı iki bölümde incelenmiştir: Sanayileşme sonrası boş zaman ve modernize öncesi boş zaman. Antik Yunan'da eski dönemlerde boş zaman, bilgi, iyilik, güzellik ve hakikat gibi evrenin değerleriyle ilgilenmek ve bunların üzerinde düşünmek olarak görülmüştür. Boş zaman genellikle derin düşünme, ruhun temizlenmesi gibi dolu dolu geçen zaman dilimi olarak biliniyordu. Çalışma ve iş boş zaman ile bütünüyle ayrı düşünülmekteydi. Boş vakitler seçkinler ya da gücü elinde tutan iktidar sahiplerine özgü bir ayrıcalıkken, çalışmanın alt sınıfa ait olduğu anlaşılmaktaydı. Eski Yunan'da görülen bu ikilemin seçkinler için çalışmak zorunda bırakılmış köleler sınıfı ile boş zamana sahip olan bir seçkinler sınıfının üretim esnasındaki değişen rollerinden kaynaklandığı söylenmektedir (Gediz 2012).

Boş zamana bakıldığında, Sanayileşme sonrası, 1900'lü yılların başlarında özellikle yönetim ve çalışma hayatı alanında yapılan araştırmalar neticesinde, iş sürelerinin azaltılması, çalışanlara dinlenme olanağı verilmesi gibi bazı değerler meydana gelmeye başlamıştır. İlk olarak Fredrick Winslow Taylor'un vurguladığı iş merkezli "klasik yaklaşımın" etkisi ile üretkenlik fazla çalışma ile bir tutularak, yalnızca daha çok çalışılırsa üretkenliğin artacağı savunulmuştur. Bunu takiben insan merkezli yaklaşım olan neo-klasik devrin kabul edilmesiyle beraber insana verilen değer artmış ve bireylerin daha fazla ürettimi daha az çalışarak da yapabileceği ortaya çıkarılmıştır (Uygur 2007). Gelişmiş ülkelerde benimsenen bu yaklaşımla günümüzde iş saatleri azaltılmış, dinlenme olanakları ile yeniliğe açık, gelişmelere ayak uyduracak birey profili ile üretkenliği arttırmak hedeflenmiştir (Zorba 2001).

Yapılan çalışmalara göre boş zamanın üç temel fonksiyonu bulunmaktadır. Genellikle serbest zamanın temel etkileri üç grupta incelenmiştir. Serbest zamanın kendini bırakma veya dinlenme fonksiyonu, eğlence fonksiyonu, gelişim ve kendini geliştirme fonksiyonu olarak vurgulanmıştır. Kendini bırakma veya dinlenme fonksiyonu çoğunlukla serbest zamanı en iyi tamamlayan fonksiyondur. Sinir gerilimlerini ve bedensel hasarları ortadan kaldırma, yeniden kazanma ya da iş sonrasıyorgunluğu ve stresi giderme, dinlenme gibi fonksiyonları üstlenmiştir. Günde 12-15 saat olan çalışma saatini sanayi devriminin başlarında, çalışanların boş zamanları yalnızca fiziki bir gücü tekrardan kazanmaya yönelik bir fonksiyondur. Günümüz sanayi toplumlarında çalışma dışında kalan dinlenme süreleri kişiye özgü hazırlanmış, çalışma hayatı düzene koyulmuştur. Çubuk (1984) çağdaş insan için dinlenme artık, fizyolojik bedensel ve ruhsal dinlenme için pasif ve aktif boş zamanı değerlendirme şeklinde vurgulamaktadır. Kısaca bireyler serbest zamanlarında ilgi duydukları alanlarda dinlenme amaçlı yorgunluklarını ve streslerini üzerlerinden atmak için bireyler serbest zaman (rekreatif) etkinliklerine girmeye başlamışlardır.

20. yüzyılın başlarında giderek artan katılımla beraber bu akımdan etkilenen bireyler birçok eğlence ve spor aktivitelerine yoğun bir şekilde katılmaya başlamışlar. Bireylerin bedensel, fizyolojik ve ruhsal sağlığına verdiği öneminin arttığı gözlemlenmiştir (Mutlu 2008). Günümüzde bireylerin, boş zaman faaliyetine katıldığı miktarda statüsünün arttığı ve başarılı sayıldıkları görülmektedir. Günlük yaşamda da eğlenceye verilen önem etkilerini sürdürmektedir (Püsküllüoğlu 2005). İnsanlar stresten ve işlerinin yoğunluğundan uzak durabilmek için serbest zaman faaliyetlerine katılarak eğlenmek isterler. Bu gibi etkinliklere katılım bireylerin fiziksel ve psikolojik açıdan rahatlamalarına olanak sağlar ve belli düzeyde diğer çalışma alanlarını da pozitif olarak etkilemektedir.

Gelişim fonksiyonu bireyleri sosyal katılıma teşvik eden, insan yeteneklerinin ortaya çıkmasına ve kendini gerçekleştirmesine zemin hazırlayan, insan düşüncesini alışılmış düzenden kurtaran ve çıkar gütmeyen etkinlikleri içermektedir. Karaküçük (2005)'e göre gelişim fonksiyonu bireyler için karar verme sürelerinde daha fazla ortaya çıkan bir fonksiyondur. Kişi serbest zamanlarındaki faaliyetlerinde gerek sosyal hayatı gerekse çalışma yaşantısında durumlara ve olaylara değişik açılardan bakarak karar verme ve düşünme gibi davranışları kazanabilir. Kazanılan bu davranış türleri bireylerin ruhsal ve bedensel yorgunluklarını gidererek zararlı olanlardan

bireylerin kurtulmalarına fiziksel ve ruhsal açıdan itici bir güç kazanmalarına olanak sağlar. Bununla bireylerin kişisel olarak kişilik gelişimlerine ve olası kazanımlarına olanak sağlar (Sağcan 1986).

1.1.2. Serbest Zamanın Değerlendirilmesi

Rekreasyonun etimolojik yapısına bakıldığında literatürde birbirinden farklı tanım ve sınıflamalara rastlanabilir. Axelsen (2009) İngilizcede rekreasyon oluşturmak yaratmak, anlamına gelen "create" fiilinin önüne tekrar, yeniden anlamında olan "create" ön ekinin gelmesiyle meydana gelen "recreation" yani rekreasyon, çalışma, yorulan ve diğer nedenlerden yıpranan kişilerin yeniden, tekrardan canlanması anlamına geldiğini ifade etmiştir. Rekreasyon Latincede yeniden yaratılma, yenilenme anlamında olan "recreatio" kelimesinden gelmektedir. Türkçe'de karşılığı genellikle boş zamanlarını değerlendirme olarak kullanılır. Kişilerin veya toplumsal grupların boş zamanlarında gönüllü bir şekilde yaptıkları eğlendirici ve dinlendirici etkinlikler anlamına gelmektedir (Ozankaya 1980).

Rekreasyon bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak katılma esnasında ya da daha sonra tatmin oldukları faaliyetler rekreasyona katılan bireylerin tam bir arzu ile giriştikleri ve hemen tatmin oldukları, hoşa giden herhangi bir hoş zaman tecrübesi olarak ele almışlardır (Sağcan 1986). Bireylerin serbest zamanlarında yaptıkları, zorunlu olmayan, bireyin boş zamanını dilediği gibi ve serbest bir şekilde kullandığı, ruhsal kapasitesini zenginleştirmeye ve fiziksel gücünü onarmaya yönelik zorunlu faaliyetlere karşı özgürce seçilerek, sosyal ve fiziksel çevrenin değişmesi anlamına gelen faaliyetler olarak da nitelenebilir. Rekreasyon etkinliklerini diğer görevlerden ayırt etmek çoğu kere mümkün olmamaktadır. Fakat rekreasyonu farklılaştıran etkinlikten çok onunla beraber kabul edilen davranışlardır (Özgüç 1984).

Rekreasyonun herhangi bir yaklaşım, tutum veya psikolojik açıdan reaksiyona gösterilen kişisel bir tepki olduğu ifade edilmektedir (Torkildsen 2005). Hacıoğlu ve ark (2003) rekreasyonu bireylerin boş zamanlarında dinlenme, tatmin, ve eğlence amaçlı ve gönüllü olarak katıldıkları faaliyetler şeklinde tanımlamıştır. Kılbaş (2010) rekreasyonu bireylerin serbest zamanlarında günlük yaşamın monotonluğu ve sıkıcılığından kurtulmak ve dinlenmek maksadıyla gönüllü bir

şekilde katıldıkları, bireye iyilik ve doyum hali sağlayan faaliyetler olduğunu ifade etmiştir.

Günümüzde bireyler yoğun iş temposu yüzünden yorulmakta ve yorucu çalışma yükünün stres veren bunaltıcı, sıkıcı ve sıradan etkisinden boş zaman faaliyetlerine gereklsinim duymakta ve böylelikle boş zaman hayatın vazgeçilmez parçası haline gelebilmektedir. Aynı zamanda rekreasyonun dinlenme, arınma, yeniden toparlanma, yenilenme aracı olduğu da söylenebilmektedir (Tel ve Köksalan 2008).

Rekreatif etkinlikler hayat kalitesini arttırmayı amaçlayan, daha uzun ve sağlıklı bir hayatı yaşama olasılığını arttıran boş zaman etkinlikleridir. Rekreatif faaliyetler; olumlu bakış açısı kazanmak, pozitif bir şekilde psikolojik ve fiziksel seviyeyi yükseltmek, kendini iyi hissetmeyi sağlayan etkinliklerdir (Karaküçük 1997). Boş zamanın değerlendirilmesi bu zamanın nasıl verimli ve etkili bir şekilde geçirileceğidir. Bu manada serbest zaman faaliyetleri deneyimlenmesi gereken gereken rekreatif faaliyetler olarak değerlendirilmektedir.

Hacıoğlu ve ark. (2003) rekreasyon etkinlikleri bireylerin boş zamanlarında da tatmin ve eğlence dürtüleri ile isteyerek katıldıkları ve bireylerin bedensel, ruhsal yorgunluklarını giderip aynı zamanda bireylere ruhsal ve fiziksel açıdan yaratıcı bir güç kazandıran etkinlikler olarak tanımlanırken, İbrahim ve Cordes (2002) bireyin kendi yararı için düzenlenmiş, doğayla ilişkilendirilmiş boş zaman faaliyetleri olarak tanımlamıştır.

İnsanlar rekreatif faaliyetlere katılarak birçok yarar sağlarlar. Bunların bazıları; bireysel karar verebilme, liderlik, başkalarının ve kendinin sorumluluğunu üstlenebilme, sosyalleşme, rahatlamış tazelenmiş hissetme, daha verimli çalışma, kendini daha önemli hissetme, risk yönetimi, bir guruba ait olma hissini yaşama, grup dinamiklerini öğrenme, yeni kişilerle tanışma, sağlıklı ve güçlü hissetme, çevre bilinci kazanma, hayal gücünün artması, beden ve kişilik gelişimini olumlu etkilemesi, kişisel tatmin elde etme, güven arttırma, yeni şeyler öğrenme gibi yararları olduğu söylenebilir (Yerlisu ve ark. 2010).

Rekreatif etkinlikler, kişilerin aktif veya pasif, grupla ya da bireysel, kadın-erkek, yaşlı-genç, açık ya da kapalı mekânlarda, herhangi bir zamanda yapılabilen

faaliyetler olması sebebiyle bireylere eğlenme, dinlenme, bireysel gelişim sağlayan ve kapsamı sınırsız, her kişiye her yerde ve her zaman uyabilecek faaliyetler olarak görülür. Bu nedenle faaliyetlere katılmak bireylerin yaratıcılığını artırma, kendilerini ifade edebilme, beden ve ruh sağlığını koruma, gizli güçlerini ortaya çıkarma ve geliştirme imkânını ortaya çıkarır. Bu yararları göz önüne alındığında bireylerin boş zamanlarını değerlendirecekleri programlar yapmak, faaliyetler düzenlemek bireysel ve toplumsal anlamda ülkemiz içinde bir gereklilik olarak görülmektedir (Tamer 1998).

Günümüzde boş zamanların değerlendirilmesi zorunluluğu, verimli ve etkili bir biçimde geçirme gerçekliği olan önemli bir olaydır. Bireyler boş zamanlarını belli istek ve ilgileri neticesinde kendilerince değerlendirebilirler.

Bireyler boş zamanı değerlendirmek için etkili ve verimli zaman geçirmenin yollarını kendi yaşamlarına göre yapmalıdırlar. Boş zaman değerlendirmeyle ile alakalı çok tanım vardır. Bunlar merkezde kişinin iş saatleri haricinde bireysel istekleri ve ilgileri neticesinde kendini geliştirmek, zevk almak, eğlenmek, gibi etkinliklerin var olması şeklinde tanımlanmıştır (Gülbahçe 1996, Kraus 1971).

Amaç olarak boş zaman değerlendirme birbirine benzeyen ama birbirine hiç benzemeyen faaliyetleri içermektedir. Fizyolojik ihtiyaçlarla, ev işleriyle, çalışma ve iş yaşamıyla alakası olmayan faaliyetler boş zaman faaliyetleri olarak vurgulanır. Boş zaman faaliyetleri öncelikle salon oyunları olarak çeşitli spor faaliyetleri, oyunlar, tiyatroya ve konsere gitmek, toplu gösterileri (maçlar, yarışmalar vb.), müze gezmek, okumak, gibi faaliyetleri içine alır. Tüm bu faaliyetler bireysel ihtiyaçlara göre şekillenmiş ve sayısı artmıştır (Tezcan 1994). Oldukça fazla çeşitlendirilmiş boş zamanı değerlendirmek için faaliyetlerin bulunmasına rağmen kişinin boş vaktini verimli ve etkin bir şekilde kullanamayacağının da söz konusu olması ihtimal dahilindedir.

1.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Rekreasyon ihtiyacına girmeden önce insanların genel olarak ihtiyaçlarına değinecek olursak bu alanda birçok çalışması olan Maslow insanın ihtiyaçlarını şu

şekilde açıklamıştır: İnsan ihtiyaçları belli bir düzen ve sıra içerinsinde görülür. Bu düzen içerinsinde ilk ihtiyacın fizyolojik ihtiyaçlar olduğu görülürken son ihtiyaç basamağında ise kendini gerçekleştirme ihtiyacının olduğu görülmektedir. Maslow'un teorisine göre fizyolojik (yeme, içme vb.) güvenlik ve sosyal (sevgi, ait olma vb.) ihtiyaçları düzenli olarak giderebilir ama saygınlık ise (saygı, takdir edilme vb.) ve en son basamaktaki kendini gerçekleştirme ihtiyacını ise çok az sayıda insanın giderilebildiği düşünülmektedir (Cüceloğlu, 2007).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında yer alan ihtiyaçlar sırası ile şu şekildedir:



Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Maslow 1943, 1954)

Bu sınıflandırmanın temelinde Maslow'a göre iki varsayım vardır. Bunların ilki insan davranışlarının temelinde ihtiyaçlar vardır. Diğeri ise bazı ihtiyaçlardan doyum elde edilmesinin başka ihtiyaçlardan daha önemli olduğudur. Bireyler öncelikle kendisi için önemli olan ve şiddetli olan ihtiyaçlarını karşılar daha sonra diğer ihtiyaçlarını karşılar. Bundan dolayı insan davranışını anlayabilmek için insanın nelere ihtiyaç duyduğunu bilmek gerekir (Koçel 1982).

Rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyon faaliyetlerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir (Karaküçük 2005) Bütünlüğün, kaynaşmanın ve devamlılığın sağlanabilmesi için rekreasyon nasıl ki toplumsal bir ihtiyaçsa, kişilerin zorunlu işleri dışında kalan sürelerde zevk aldıkları farklı bir faaliyette bulunarak, dinlenmeleri, eğlenmeleri ve kendilerini yenileyebilmeleri gibi birçok nedenle aynı zamanda kişisel bir ihtiyaçtır (Başaran ve Sarımert 2004). Rekreasyon faaliyetleri, sosyal konumlarla paralel olarak ta değişik ihtiyaç düzeyleri gösterir (Tunçkol 2001)

a) Kişisel yönden rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri

• Fiziki sağlık gelişimi yaratır

• Ruh sağlığı kazandırır

• İnsanı sosyalleştirir

• Kişisel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağlar

• Yaratıcı gücü geliştirir

• Çalışma başarısı ve iş verimini artırır

• Ekonomik hareketi geliştirir

• İnsanı mutlu eder (Karaküçük, 2005).

b) Toplumsal yönden rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri

• Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar

• Demokratik toplumun yaratılmasına imkân sağlar (Karaküçük 2005).

Öz olarak ifade edilecek olursa rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyon faaliyetlerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri geldiği söylenebilir.

1.3. Boş Zaman Davranışını Açıklayan Teoriler

Rekreasyonun yaşam kalitesini arttıran ve bireylerin iyi oluş düzeylerinin artmasında oldukça önemli bir ihtiyaç olarak değerlendirilmektedir. Bu denli önemli olduğu düşünülen, kişilerin rekreatif etkinliklere katılımını sağlayan, katılımlarını sürdürmelerine imkân veren davranışların nasıl oluştuğunu açıklayan pek çok teori ve yaklaşımın olduğu görülmektedir. Bireylerin boş zaman davranışını açıklayan teorileri incelemenin de bu davranışı tanımlamak açısından yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Boş zaman davranışını açıklayan teorileri dört gurup altında inceleyebiliriz. Bunlar: işle ilgili teoriler, psikolojik ve sosyo-psikolojik teoriler, sosyolojik teoriler ve felsefi teorilerdir. Bu teorilerden sosyolojik teorinin alt başlığı olan ve Stebbins'in ortaya attığı ciddi ve kayıtsız boş zamana detaylı bir şekilde yer verilecektir (Akyıldız Munusturlar 2016).

1.3.1. İşle İlgili Teoriler

İş ve boş zaman ilişkisinden yola çıkarak geliştirilen teorilerdir. İşteki başarıyı ve performansı artırmak için boş zamanların iyi değerlendirilmesi gerekliliğini savunan işle ilgili boş zaman teorileri, aynı zamanda iş ve mesleklerle ilgili seçimlerin boş zamanlardaki seçim ve başarıyı da etkileyeceğini savunmaktadırlar (Akyıldız Munusturlar 2016).

Telafi ve Taşma Teorisi

Boş zaman davranışını iş ve boş zaman arasındaki ilişkiye dayandırarak açıklayan teorilerden biri telafi ve taşıma teorisidir (Roberts 2006). Uzunca bir süredir boş zaman seçimleri iş ve mesleğe verilen bir cevap ya da uzantısı niteliği taşımıştır. 1960 ve 1970' ler de geliştirilen bu teoriye göre insanlar işle ilgili koşulları, durumları ve ortamları boş zaman seçimlerini etkilemektedir (Edginton ve ark 2006). Şöyle ki yapılan iş ya da mesleğin doğası yıpratıcı, yorucu ise ya da tatmin sağlamayan bir nitelik taşıyorsa, bireyler bu eksikliği boş zamanlarda telafi

etmek isterler. İşlerinde elde edemedikleri tatmini boş zamanlarında ararlar ve işlerinin tam zıttı özellik taşıyan boş zaman aktivitelerine katılım eğilimi gösterirler. Örneğin düşük beceri gerektiren makineye bağlı tekrarlı işlerle uğraşan bireyler, boş zamanlarında tam tersi beceri gerektiren uğraşlarla ilgilenmek isteyebilmektedirler (Russell 2009).

Taşma teorisi ise telafi teorisinin tam tersidir, şöyle ki bireyler işlerinden son derece memnunlarsa seçecekleri boş zaman aktiviteleri de işlerinin bir uzantısı şeklinde olabileceği ifade edilmektedir. Diğer bir deyişle, iş ve işlerinde kullandıkları sosyal ve teknik becerileri başka alanlarda da göstererek başarı elde etmek isteyeceklerdir. Dolayısıyla iş yaşamındaki beceri ve başarılar boş zamanlara da taşma eğilimi içerisindedir. Örneğin bilgisayar kullanma becerisi gerektiren bir işle uğraşan bireyin boş zamanlarında bilgisayar oyunu oynaması ya da interneti kullanması, işteki becerisinin boş zamana yansıması ya da taşmasıyla açıklanabilmektedir (Roberts 2006, Russell 2009). Fakat bu telafi ve taşma teorisi sadece iş ve çalışma koşullarının doğası kapsamında boş zaman davranışını açıkladığından, çalışmayan kesim örneğin emekliler, ev hanımları ya da çocuklar için bu teori yetersiz kalmaktadır. Buna ek olarak yapılan araştırmalarda hemen hemen tüm meslek guruplarında televizyon izleme, bilgisayar başında vakit geçirme, arkadaşlarla buluşma gibi boş zaman aktivitelerine katılım sıklığının daha fazla olduğu görülmektedir. Bu nedenle boş zaman davranışını sadece meslek ya da işle ilişkilendirerek açıklamak yerine daha holistik bir bakış açısı ihtiyacı doğmaktadır (Akyıldız Munusturlar 2016).

1.3.2. Psikolojik ve Sosyo-Psikolojik Teoriler

Bireylerin boş zaman davranışlarını ve deneyimlerini özgürlük ve içsel motivasyonla ilişkilendirerek psikolojik ve sosyo-psikolojik açıdan inceleyen teorilerdir. En bilinen psikolojik teoriler Neulinger'in boş zaman paradigması ve Csikszentmihalyi'nin akış teorisidir (Edginton ve ark 2006).

Boş Zaman Paradigması

Neulinger (1981) boş zaman davranışını algılanan özgürlük ve motivasyon ile açıklamış ve boş zaman paradigmasını oluşturmuştur. Boş zaman davranışının ortaya

çıkmasında özgür irade ile katılım ve içsel motivasyonun önemli olduğunu ifade edilmiştir. İçsel motivasyon sadece boş zaman aktivitesinin kendisiyle ilgili sonuç ve faydaları (rahatlama, dinlenme, eğlenme, zevk alma, hoşça vakit geçirme gibi) kapsarken, dışsal motivasyon ise boş zaman aktivitesine katılım sonucunda kazanılan diğer sonuç ya da faydaları (ödül, plaket, statü, sertifika, madalya gibi) kapsamaktadır (Akyıldız Munusturlar 2016).

Akış Teorisi

Psikolog Csikszentmihalyi (1975) insanların günlük yaşamdaki aktivitelerden elde ettikleri deneyimleri incelemiş ve bu deneyimleri nasıl anlamlandırdıklarını ve bu deneyimin sonunda bireylerin neler hissettiklerini açıklamıştır. Araştırmasında müzik, resim, dağcılık, spor, satranç ve çeşitli meslek guruplarından olan bireyleri kullanarak, zamanlarını tam olarak istedikleri şeylere harcayan bu bireylerin neler hissettiklerini araştırmış ve flow yani akış teorisini ortaya koymuş ve bu teori ile ilgili pek çok çalışma yapmıştır. Csikszentmihalyi boş zaman aktivitelerinde karşılaştıkları zorluklar ve bunlarla başa çıkabilecekleri becerilere sahip olmaları neticesinde elde ettikleri deneyimi akış deneyimi olarak tanımlamıştır. Akış bireylerin katıldıkları etkinlikte kendilerini bile unutacak kadar dahil olmaları, ve kendilerini kaptırmalarını ifade eden bir deneyimdir. Dahil olunan aktivite içindeki zorluk derecesi ile sahip olunan beceri düzeyi birbirine eşit ise optimal bir deneyim yani akış deneyimi ortaya çıkmaktadır (Akyıldız Munusturlar 2016).

1.3.3. Felsefik Teoriler

Günlük yaşamla ilişkili olarak boş zamanın temelini anlamaya ve boş zamanı anlamlandırmaya odaklanan teorilerdir.

Self-determinasyon/ Özerklik teorisi

Self-determinasyon ya da özerklik "bağımsız'' olmaktan farklıdır. Şöyle ki Deci ve Ryan (2000) özerkliği, bireyin kendi isteklerinin farkında olarak güdülenmesi, kabullenerek ve onaylayarak davranışa geçmesi olarak tanımlamıştır. Özerkliğin zıttı heteronomi yani başkaları tarafından kontrol edilme ve kendi istekleri dışında davranışlarda bulunma olarak ele almıştır. Diğer bir değişle özerkliğin zıttı bağımlılık değildir. Bağımlılık başkalarının desteğine muhtaç olma,

bağımsızlık ise başkalarının yönlendirmesine ve desteğine ihtiyaç duymama anlamı taşımaktadır (Ersoy Kart ve Güldü 2008).

Özerklik teorisine göre bireyler içsel ve dışsal motivasyon aracılığıyla davranışta bulunmaktadır. İçsel motivasyonda bireyin isteyerek ve haz duyarak boş zamana katılımıyla davranış gerçekleşmektedir. Dışsal motivasyonda ise ödül ya da problemleri uzaklaştırma gibi bazı dışsal nedenlerden dolayı boş zaman davranışını ortaya çıkarmaktadır. Deci ve Ryan (2000) dışsal nedenlerden dolayı iş dışı aktivitelerin bazen zorunlu olmaktan çıkıp gönüllü aktiviteye dönüşebileceğini ifade etmiş; bu durumu da içselleştirme olarak tanımlamışlardır. Birey dışardan gelen bazı zorlamalarla dahil olduğu boş zaman aktivitelerini, zaman içerisinde içselleştirerek, davranışa geçmek üzere güdülenebilmektedir. Örneğin doktor tavsiyesiyle spor yapmaya başlayan birey, zaman geçtikçe zorunlu olarak katıldığı 'iş dışı zorunlu aktivite' olan sportif etkinliğin faydalarını hisseder ve gönüllü olarak spora katılmaya başlar (Akyıldız Munusturlar 2016).

1.3.4. Sosyolojik Teoriler

İnsan davranışlarını kültür ve toplumla ilişkilendirerek açıklayan sosyolojik teoriler, boş zaman davranışını aile, toplum, sosyal sınıf, cinsiyet ve diğer sosyal konularla ilişkilendirerek açıklamaktadırlar (Edginton ve ark 2006).

Aylak Sınıf Teorisi

Thorstein Veblen'in 1899 yılında 'The Theory of the Leisure Class' başlıklı kitabında üretime değil tüketime odaklanan ve boş zamanlarını israf ederek geçiren sınıf olan 'aylak sınıf'ından bahsetmiştir. Aylak sınıfı çalışan sınıfın ürettiklerini tüketen ve zamanı ve parasını rastgele ve gereksiz mal ya da hizmetler için harcayan sınıf olarak tanımlamıştır. Veblen çalışan sınıfa göre üretimin zorluklarıyla daha az karşılaştıkları halde daha çok gelir elde edip, daha çok tüketerek, zamanı boşa harcayan ve israf eden aylak sınıfın sahip olduğu boş zaman davranışına 'gösterişçi boş zaman' tüketim davranışlarına ise 'gösterişçi tüketim' olarak ifade etmiştir (Akyıldız Munusturlar 2016).

Kayıtsız ve Ciddi Boş Zaman

Kayıtsız boş zaman ve ciddi boş zaman kavramı gibi, Stebbins (1997) tarafından ortaya atılan bir kavramdır. Genel olarak kayıtsız boş zamanı ifade etmek gerekirse; ciddi boş zaman aktiviteleri dışında kalan tüm aktiviteler olarak nitelendirilmektedir. Stebbins (1997) kayıtsız boş zaman aktivitelerini kısa süreli, özünde özendiricilik olan, çok az keyifli bir aktivite gerektiren, hiçbir özel eğitime ihtiyaç duyulmayan, temelinde hedonizm (hazcılık) olan, önemli derecede saf bir eğlence hissi veren, temel eğlenceye dayanan aktiviteler olarak tanımlamıştır. Buna ek olarak Rojek (1997) ev içerisinde yapmış olduğumuz; dinlenmek, oyun oynamak, televizyon izlemek, şekerleme yapmak, müzik dinlemek, kitap okumak, arkadaşlarla sohbet etmek, şans oyunları oynamak, , yemek yemek, bir şeyler içmek aktiviteleri de kayıtsız boş zaman aktiviteleri olarak nitelendirilebilir. Boş zaman aktiviteleri sorumluluklardan uzaklaştıran, oyalayıcı, daha basit aktiviteler olduklarında bu aktivitelerin yaşam kalitesine daha çok katkı sağladığı düşünülmektedir. Csikszentmihalyi (2000)'e göre de kayıtsız boş zaman aktiviteleri günlük aktiviteler içerinde kişiyi motive eden küçük içten gelen doğal aktivitelerdir. Mannell (1993). Hutchinson ve Kleiber (2005)'a göre kayıtsız boş zaman aktivitelerinin işlevleri stresli yaşam koşulları içinde keyifli, sıradan gündelik dinlence aktiviteleridir. Kayıtsız boş zaman aktiviteleri herhangi bir kariyer gerektirmeyen ciddi boş zaman aktivitelerinden daha az önemli olan aktivitelerdir. Kişinin içinden geldiği gibi yaptığı ve haz aldığı aktiviteler toplamıdır. Bu aktiviteler her ne kadar doğal aktiviteler olsa da bireyin kişisel ve sosyal yaşantılarını önemli bir şekilde etkilemektedir. Ancak farklı bir değerlendirmeye göre de, gençler arasında görülen bazı zararlı aktivitelerinde hedonist bir değer taşıması ve kişiye bir rahatlamasından dolayı kayıtsız boş zaman aktivitesi olarak sayılabileceği ifade edilmektedir (Shinew ve Parry 2005).

Kayıtsız boş zaman aktiviteleri de ciddi boş zaman aktiviteleri gibi kendi içerisinde bir sınıflandırması vardır. Kayıtsız boş zaman aktiviteleri belli başlı aktiviteler etrafında toplanmıştır. Hartel (2013)'de yaptığı çalışmalar sonucunda Stebbins'in çalışmalarını dayanak göstererek sekiz başlık altında toplamıştır. Oyun aktiviteleri, eğlence aktiviteleri, rahatlama aktiviteleri (şekerleme yapma, oturma, dolaşma gibi aktiviteler), sosyal iletişim, pasif eğlence (kitap okumak, televizyon

izlemek, müzik dinleme vb.), duygusal dürtüler, eğlenceli aerobik aktiviteler ve kayıtsız gönüllülük aktiviteleri (Akyıldız 2013). Aktiviteler kavramsal olarak birbirinden bağımsız gibi gözükseler de; bazı bireyler belirli aktiviteleri yaparlarken, iki üç ya da dördünü aynı anda yapabilirler. Bu sekiz kayıtsız boş zaman aktivitelerinin hedonik olması, hepsinin ortak özelliğidir. Diğer bir deyişle, bu kayıtsız boş zaman etkinliklerinin hepsi zevk, haz ve eğlenme ile ilgilidir. Kayıtsız boş zaman etkinlikleri kısa süreli hedonik faydalar sağlasa da, uzun süreli sağladığı faydalar da vardır. Kuşkusuz kayıtsız ve ciddi boş zaman etkinliklerinin ikisi de hedonik faydalar sağlamaktadır; fakat kayıtsız boş zamanda hedonizm daha fazla ön plandadır (Akyıldız 2013).

Kayıtsız Boş Zaman Aktivitelerinin Faydaları

Kayıtsız boş zaman aktiviteleri ciddi boş zaman aktivitelerinde olduğu gibi katılımcıya önemli faydalar sağlar. Yapılan pek çok çalışma kayıtsız boş zaman katılımının bireye önemli katkılar sağladığını tespit edilmiştir (Hutchinson ve Kleiber 2005). World Leisure Commission on Education'a göre kayıtsız boş zaman yaratıcılık ve keşfetme becerisini geliştirir, yenilenme sağlar, kişiler arası iletişimin gelişmesi ve sürdürülmesine katkı sunar bununla birlikte iyi oluş sürecini destekler (Hutchinson ve Kleiber 2005). Keşfetme ve yaratıcılık becerileri kişilerin çevrelerindeki olup bitenlerle alakalı şeylerin birden bire farkına varma sürecidir. Yeni bir çiçek ya da kuş çeşidinin varlığının fark edilmesi, bir çalgı aletinden farklı bir sesin çıkarılması gibi buluş ya da keşfinin planı yapılmamıştır ve ya bir problemin çözümüne yönelik olarak yapılmamıştır. Dolayısıyla rastlantısal ve tesadüfidir (Stebbins 2007, Akyıldız 2013). Kayıtsız boş zaman aktiviteleri aynı zamanda kişiyi stresli bir ortamdan kendini korumayı öğretmektedir, kişinin benlik algılarını ve yaşam değerlerini güçlendirerek hayatımızın istenmeyen bir şekilde değişmesi durumunda ona uyum sağlamamıza katkıda bulunur. Duygularımızın hassaslaşmasını engelleyerek, duygusal olarak bir koruma sağlar (Stebbins 1982).

Kayıtsız boş zaman aktivitelerine katılan bireyler ciddi boş zaman katılımcıların da olduğu gibi yaptıkları aktivite ile yenilenme fırsatı bulurlar. Aktivite sayesinde diğer insanlarla iletişime geçip bunun sürekliliğini sağlama imkanı

bulabilirler. Yaptıkları aktiviteyle günlük yaşamın stresinden kurtulabilirler, bu aktiviteler sayesinde strese girebilecekleri herhangi bir işten korkmazlar çünkü bu aktiviteleri stresle başa çıkmak için bir silah gibi kullanırlar (Akyıldız Munusturlar 2016). Kayıtsız boş zaman aktiviteleri herkes tarafından yapılabilir aktivitelerdir. Ciddi boş zaman aktiviteleri ile kıyasladığımızda sayıca fazla ve etkilerinin daha çok olabileceği ifade edilmektedir.

Ciddi Boş Zaman

Stebbins (1997) yaptığı etnografik çalışmalar neticesinde ciddi boş zamanı şu şekilde tanımlamıştır: "Özel bilgi, beceri ve deneyim gerektiren oldukça önemli, ilginç ve tatmin edici olan amatör, hobi ya da gönüllü faaliyetler ile ilgili kariyer elde etmek amacıyla, seçilen etkinliğe sistematik bir şekilde katılım göstererek takip etmek için harcanan zaman dilimidir" (Stebbins, s.16, 1997). Stebbins bununla birlikte ciddi boş zaman tanımını yaparken ciddi boş zamanın boş zaman tanımına sığmadığını ciddi boş zamanın daha içeriksel ve daha çerçeveli olduğunu vurgulayıp katılımcıların daha çok tatmin olduklarını ve daha çok haz aldıklarını dile getirmiştir. Ayrıca bir başka tanıma göre ciddi boş zaman: ''Kariyer elde etmek amacıyla oldukça önemli, ilginç ve tatmin edici olan, kendine özgü bilgi, beceri ve deneyim gerektiren amatör, hobi ya da gönüllü faaliyetlerdir" (Stebbins, s.3, 1992).

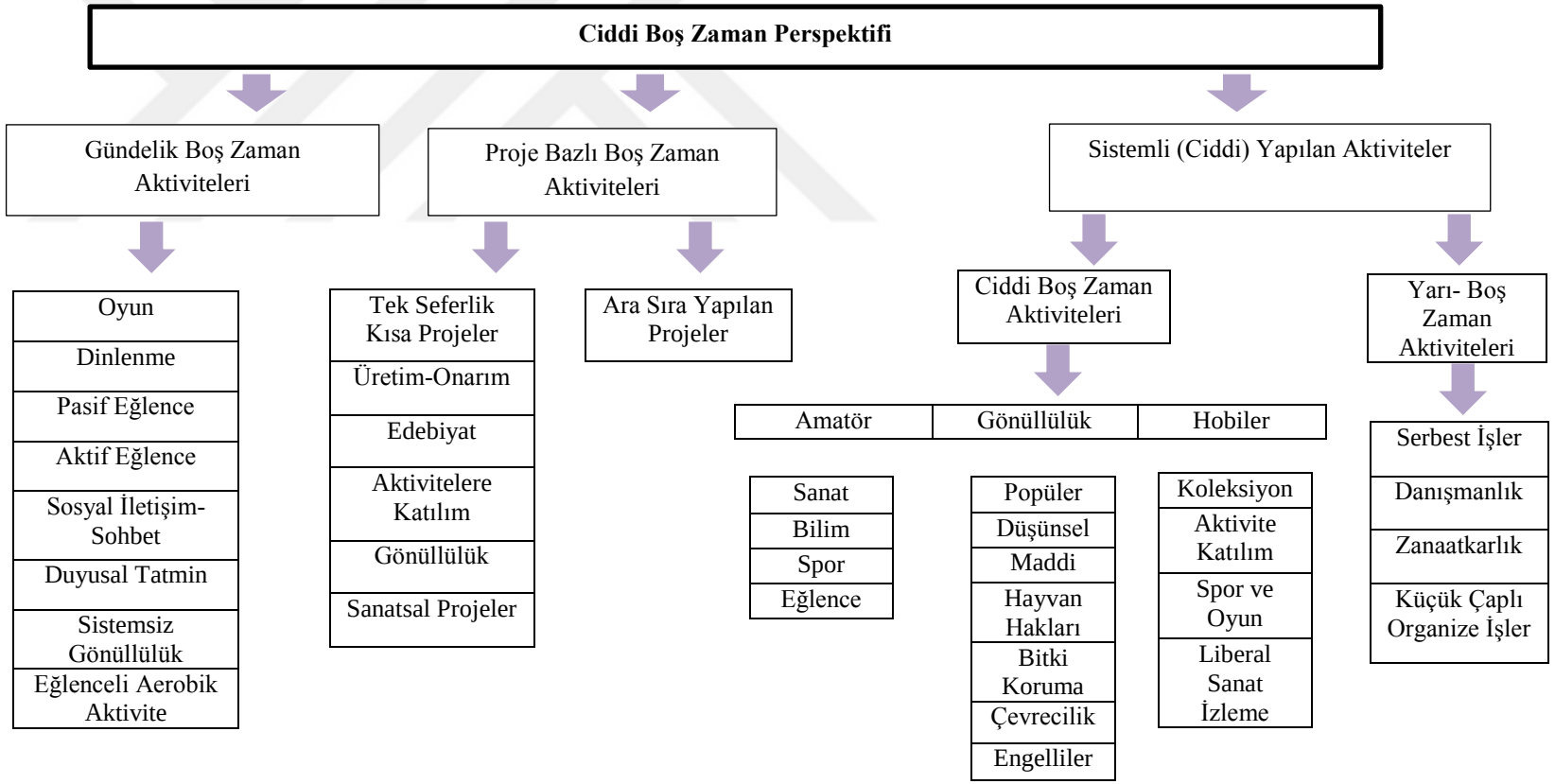
Ciddi Boş Zamanın Özellikleri

Stebbins (1982, 1992, 2007, 2012) yaklaşık olarak 30 yılı aşkın sürede ciddi boş zamanın doğasını disiplinler arası çalışmalar sayesinde karşılaştırmalar yaparak incelemiştir. Bu araştırmalar sonucunda Stebbins kayıtsız bir boş zaman katılımcısına oranla ciddi boş zaman katılımcılarının altı belirli karakteristik özelliklerinin olduğunu belirtmiştir. Buna göre ciddi boş zaman katılımcıları;

- Boş zamanda gerçekleştirilen faaliyet konusunda sebat ediyor (azmetmek),
- Kişisel ve kayda değer bir çaba harcıyor,
- Boş zaman kariyeri elde etmek istiyor,
- Somut ve sürekli faydalar sağlıyor,
- Özgün normlar, inançlar veya değerler sisteminden oluşan sosyal bir dünya kurmaya çalışıyor ve bu sosyal topluluğun üyesi haline geliyor,

- Seçilen aktivite ile aralarında güçlü bir bağ oluşuyor (Gould 2005, Stebbins 2007, Akyıldız 2013).

Ciddi Boş Zamanın Sınıflandırılması



Şekil 2. Ciddi Boş Zamanın Sınıflandırılması. Kaynak: Elkington ve Stebbins (2014). The Serious Leisure Perspective An Introduction, Routledge: New York, s. 15. (Aktaran: Karaküçük ve Akgül, 2016).

Önceki sayfada yer alan şemalandırmada ciddi boş zaman perspektifinin sınıflandırılması yapılmıştır. Ciddi boş zaman katılımcılarının göstermiş oldukları faaliyetler açısından sınıflandırması detaylı bir şekilde aşağıda belirtilmiştir. Bunlar;

Amatörler

Profesyonelleşme bir uğraşıdan diğer bir uğraşa farklılık gösterirken, bu uğraşıların bazılarının yeni bir form içinde fark edilmez, kaçınılmaz ve yavaşça bir değişim gösterdikleri düşünülmektedir. Bu değişimi modern amatörlük olarak tanımlamak mümkündür. Modern amatörlüğün gelişimi esnasında bazı katılımcıların seçtiği aktiviteler yaşamlarının önemli bir parçası haline gelebilmektedir ve bunun sonucunda katılımcılar uğraşılarına sıradan bir uğraşı gibi yaklaşmaktan ziyade bir meslek gibi bağlanabilmektedirler. Bunun yanında eğlence, spor, bilim ve sanat gibi alanların modern amatörlük ile temel mesleki çalışmalar birbirine paralel bir gelişim göstermeye başladığı ifade edilmektedir (Stebbins 1992).

Amatörlük profesyonelliğin başlangıç noktası olduğundan bu ikilinin birbiriyle kaçınılmaz olarak ilişki içerisinde oldukları söylenebilmektedir. Profesyoneller ile amatörler arasında hem organizasyonel hem de maddi açıdan bir ilişki bulunmaktadır. Amatörlerin ilerleyerek profesyoneller arasına katılması veya amatörlerin profesyonellerle antrenman yaparak deneyim kazanması bu ilişkiyi ortaya koyan örneklerdendir (Stebbins 1982, Akyıldız 2013).

Hobiciler

Seçtikleri etkinlik bakımından herhangi bir zorunluluk hissetmeseler de etkinlik için kendilerini adamış bir halde yani ciddi bir şekilde çaba harcamaktadırlar. Başka bir deyişle, hobiciler geçici bir oyalanma şeklinde amaçsızca katılanlardan ya da etkinliğe yeni başlayanlardan farklı bireyler olarak değerlendirilirler. Hobi, sağladığı faydalar nedeniyle kişinin ilgi çekici ve eğlenceli bulduğu, bir uğraşı ya da mesleğin ötesinde uzamanlaşabildiği bir ilgi alan olarak değerlendirilir (Stebbins 1992, Akyıldız 2013).

Profesyonelliğin bir önceki adımı olan amatörler beklentiler bakımından hobicilerden farklılık göstermektedirler. Bunun yanı sıra hobiciler profesyonel bireyler değildirler. Hobiciler için etkinliklerle alakalı parasal getiriler, etkinliğin

sağladığı yararlara kıyasla ikinci plandadır. Hobileri amatör etkinlikler olarak değerlendirmek ve parasal karşılık beklemenin daha düşük bir öneme sahip olduğunu göz önünde bulundurmak gerekir. Bu nedenle, hobi ve amatör etkinlikleri ikinci bir iş veya ek gelir sağlama olarak düşünülmemelidir (Stebbins 1982).

Stebbins (1992)'e göre hobiciler 4 kategori altında sınıflandırılırken, Hartel (2013) sanat takipçiliğini de bu sınıflandırmanın içine almıştır. Koleksiyoncular sınıflandırmalardan ilkidir. Belli bir fabrikanın ürettiği, pul, iğne, eski silahlar, ender bulunan eserler ve kitaplar biriktiren koleksiyoncular biriktiren koleksiyoncular bu malzemelere yönelik sosyal, tarihi, ticari ve fiziksel bilgilere sahiptirler. Katılımcılar yapmış oldukları koleksiyon ürünleri satmayı düşünmezler aksine yapmış oldukları bu ürünleri içerinde statü kazanmak için sosyal çevrelerinde kullanırlar ve sürekli olarak koleksiyonlarından bahsederler (Stebbins 1992). Kayıtsız (gayri-ciddi) koleksiyoncular ise flama, bira şişesi veya kibrit kutusu gibi malzemeler biriktirirler. Bu tür malzemeleri biriktiren koleksiyoncuların sosyal, ticari veya fiziksel koşullar bakımından bilgi gerektirmeyen, teknik veya estetik olarak değer görmeyen ve kullanım ve üretimiyle ilgili anlayış geliştirmeyi gerektirmeyen özelliklere sahip olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple, bu tür koleksiyonculuk "meşgale" olarak adlandırılmakta ve kayıtsız boş zamanın bir parçası olarak sınıflandırılmaktadır (Stebbins 1992, Akyıldız 2013).

Mobilya ya da oyuncak yapımcıları, oyma sanatçıları, tekne yapanlar, kuaförler (profesyonel olmayanlar), evini herhangi bir ustaya vermeden boyayanlar, terziler, ev yenileyen ya da değiştirenler (tekrarlayan bir aktivite olarak). Örgü ya da dokumacılar, el sanatlarıyla uğraşanlar, model uçak yapanlar, şiir yazanlar, otomobil tamircileri (profesyonel bir beceri gerektirmeyenler) hobiciler ikinci kategori altında sınıflandırılmaktadırlar (Stebbins 1992). Bu kategoriye sergiler ve hayvan beslemek de dâhil edebilir. Örneğin belirli türdeki güvercinleri besleyerek güvercinlerin becerilerini arttırmaya çalışmak ve onların sergilemiş oldukları hareketleri çevresine göstermeye çalışmak bu tür bir hobiciliğe örnek olarak verilebilir (Akyıldız 2013).

Aktivite katılımcıları ise hobicilerin üçüncü kategorisidir (Stebbins 1992). Aktivite katılımcıları seçmiş oldukları aktiviteye düzenli olarak katılmaktadırlar ve seçilen aktiviteler genellikle; kuş yakalama, avcılık, amatör planör uçuşu, dalga sörfü, yelkencilik, vücut geliştirme, video oyunları, dağcılık, balık tutma, dans, gibi

aktivitelerden oluşmaktadır. Bu aktivitelerin yanında eğer profesyonel bir çaba içermiyorsa halk oyunları aktiviteleri de bu kategoriye dâhil edilebilir. Okçuluk, kano yarışları, kaya tırmanışı, dart gibi rekabet içeren fakat tenis, basketbol, futbol kadar ciddi bir profesyonellik barındırmayan sportif etkinlikler de bu kategorinin aktivitelerini oluşturmaktadır. Amatörler sınıflamanın içinde incelenen sportif etkinlikler, rekreatif faaliyet olarak otellerde gerçekleştirilen sportif faaliyetlerden ayrılmaktadırlar. Bu kategorideki hobiciler oyun veya spor katılımcıları olarak adlandırılmaktadır (Stebbins 1992).

Sanat takipçileri ise hobicilerin son kategorisidir. Bazen bireyler bir yönetmenin tüm filmlerini izler ve yönetmenin filmlerdeki ortak bakış açısını ortaya çıkarmaya çalışırlar, kendi şehrinde olan tiyatro faaliyetlerini takip eder, belirli bir ressamın sergilerini kaçırmamaya çalışır. Farklı sanat dallarıyla ilgilenebilirlerken katılımcılar yalnızca belirli bir sanat dalında uzmanlaşma eğiliminde de girebilirler (Stebbins 1992). Bu tarz özellikteki hobicileri sanat takipçileri olarak değerlendirmek mümkündür.

Gönüllüler

Ciddi boş zaman teorisinde gönüllü faaliyetlerin de önemli yer tuttuğu görülmektedir. Gönüllülük ilk olarak iki tutum ile motive edilmektedir: " menfaatçilik ve fedakârlık" (Stebbins 2009). Bu durum, bireylerin gönüllülük vasıtasıyla başkalarına fedakârlık gösterme ve yardım etme ya da çeşitli nedenlerden gönüllü katılımlardan çıkar elde etmeleri anlamına gelmektedir. Bu tür aktiviteler ciddi gönüllüler (kariyer gönüllüleri) için, belli bir zamanda, belli bir yerde belirlenmiş bir işi yapma gibi zorunluluklar doğurmaktadır. Ama bu zorunluluklar ciddi boş zamandan elde edilen yararlarla karşılaştırıldığında gönüllü için önemli olmamaktadır (Erturan-Öğüt ve ark 2013).

Gönüllülükte amatör ve hobicilerden farklı olarak başkalarını düşünme ve sosyal fedakârlık yani altrüizm söz konusudur (Stebbins 2001b). Gönüllülerin yer aldığı organizasyonlarda yerine getirmeleri gereken görevlerin söz konusu olması ise bir diğer farklılık olarak değerlendirilir. Bu görevler ve başkalarına yardım etme, gönüllüleri topluma yararlı bireyler olarak diğerlerinden farklı kılmaktadır. Amatör ve hobicilerin gönüllülerden farklı olarak, eğlence, artistik, bilimsel, sportif ve ticari

aktiviteleri kültürel olarak katkı sağlama amaçlı tercih ettikleri söylenebilmektedir. Başkaları için özveride bulunma veya başkalarına yardım etme gibi olayların hobicive amatörler için ikincil bir amaç taşıdığı görülmektedir. Öncelikli amaçlarının kişisel faydalar kazanmak olduğu bilinmektedir (Stebbins 1992). Gönüllük adından da anlaşıldığı gibi kendi dışındaki canlılar, insanlara yardım etmek ya da onları korumak için grup veya bireysel olarak ticari kazanç amacı gütmeyen faaliyetlerdir. Diğer sınıflandırmalarda da olduğu gibi gönüllülük herhangi bir baskı olmadan, psikolojik ya da fiziksel bir gereksinime ihtiyaç duyulmadan yapılan etkinliklerdir.

Gönüllük çeşitlerinin tümü birbiri ile yakından ilişkilidir; son günlerde olan bir doğal afet sonucunda oradaki çocuklara psikolojik olarak destek vermek için deprem bölgesine giden bir psikolog, çocukları eğlendirmek adına orada bulunan bir sirk grubu, popüler olaylar karşısında gönüllüklerini göstermişlerdir. Islah evlerinde ki suçlularla geleceklerini planlama aşamasında onlara yardımcı olan bir sosyal hizmetler danışmanı, şirketlere maddi hiçbir destek istemeden danışmanlık yapan emekli bir profesör, kimsesiz çocukların hakkını savunan bir avukat; çalışarak kazanmış oldukları fikir ve bilgilerini gönüllük içerisinde insanlara yardım etmek için kullanmışlardır (Stebbins 1992). Materyal gönüllüğü ise; durumu kötü olan bir öğrenciye bir öğretim görevlisinin soğuktan korunması için kaban, bot alıp, burs veren gönüllülerdir. Bunların yanı sıra doku, organ, kan bağışı yapan kişilerde bu gönüllük çerçevesinde incelenebilir. Sokak köpeklerini kış aylarında barınmaları için küçük kulübeler yapan bireyler, ceplerinden para harcayarak besleyen, onlara bütün hayvanların haklarını korumak için dernekler kuran bireyler bu çalışmaları gönüllük esasıyla yapmaktadırlar (Akyıldız 2013). Bir diğer gönüllük çeşidi de çevreye olan duyarlılıktır, deniz altındaki çöpleri toplamak için dalış yapan dalgıçlar çevresel gönüllüler, çevrenin kirlenmesini önlemek amacıyla çöp toplama kampanyaları yapan topluluklardır. Diğer bir örnek ise maneviyatını rahatlatmak amacıyla sürekli olarak tesbih çeken, cami ve türbe ziyaretleri yapan, Kur'an okuyan, belirli bir tarikata üye olarak onların sohbetlerine ve etkinliklerine katılan, nafile namazı kılan, bireylerde gönüllüler arasında sayılabilir (Akyıldız 2013). Yapılmış bütün bu sınıflandırmaları aşağıdaki tablodaki (Tablo 1) gibi özetleyebilmek mümkündür (Akyıldız 2013, Stebbins 1992).

Tablo 1: Ciddi boş zaman sınıflandırmasındaki farklılıklar

Farklılaşan amaçlar	**Amatörler**	**Hobiciler**	**Gönüllüler**
Motivasyon	1. Kişisel çıkar 2.Toplumsal çıkar 3.Altürizm 4. Maddi çıkar	1.Kişisel çıkar 2.Toplumsal çıkar 3. Maddi çıkar	1. Altürizm 2. Kişisel çıkar
Kurumsal rol	1.Profesyonelliğe yakın	1.Kurumsal bir rolü yok	1.Devredilen işler
Katkı	1.Tatmin 2. Kültürel 3.Yardım 4. Ticari	1.Tatmin 2. Kültürel 3. Ticari	1.Yardım 2. Tatmin

Tablodan da anlaşıldığı üzere hobiciler ve amatörler aktivitelere katılım için onları motive eden etkenler ile onlara sağladıkları yararlar sıralama açısından benzerlik gösterirken, öncelikler gönüllüler için daha farklıdır. Gönüllüler için bu altürizm (sosyal fedakârlık) öncelikliyken amatörler için kişisel çıkarların (mutlu olma, kendini gerçekleştirme) öncelikli olarak karşımıza çıktığı söylenebilir. Benzer bir şekilde; bireyin seçtiği aktivitenin bireye sağlamış olduğu katkı bakımından ise tatmin duygusu hem hobicilerde hem de amatörlerde birinci sırada gelirken gönüllüler için ikinci sırada gelmektedir (Akyıldız 2013).

Ciddi Boş Zaman Aktivitelerinin Faydaları

Yapılan çalışmalar sonucunda ciddi boş zaman aktivitelerinin kendini ifade etme, kişisel gelişim, yenilenme/canlanma, güçlenme/kuvvetlenme, benlik algısı, sosyal etkileşim ve ait olma, kişinin kendini gerçekleştirme, sosyal beceri, başarma duygusu, toplum içindeki sosyal etkileşim süreçlerine önemli bir katkı sağladığını kanıtlamıştır (Patterson 1997). Pek çok engelli bireyin ailesinin çocuklarını spora teşvik ederek engelli çocukların kendilerine güvenlerini ve özellikle de kişiler arası iletişimlerini geliştirmeye çalıştıkları bilinmektedir (Stebbins 2000, Acet ve ark 2012). Ciddi boş zaman aktivitesi arayışında özelikle engelli bireyler konusunda diğer insanlara oranla daha çok yardıma ihtiyaçlarının olduğu dile getirilmiş ve bu

bireylerin erken yaşlarda bu tarz aktivitelerin bir parçası olmaları durumunda kendilerine güvenlerinin daha da arttığı ifade edilmiştir. Ciddi boş zaman çalışmaları geçen 10 yıl boyunca belirli gruplar çerçevesinde yapılmıştır. Bu gruplar; dansçılar, atletler, eski golfçüler, itfaiyeciler, macera turistleri, gönüllüler, futbol taraftarları, engelliler, etkinlik katılımcıları olmak üzere şekillenmiştir. Bütün bu dokuz gruptaki ortak düşünce ciddi boş zaman katılımının sosyal ve kişisel (duygusal) pek çok fayda sağladığı yönündedir (Kim ve Heo 2009).

Stebbins (2009) Bu faydaları aşağıdaki gibi gruplandırmıştır.

Kişisel Faydalar

- Benlik algısı (diğerleri tarafından ciddi boş zaman katılımcısı olarak bilinme),
- Kendini ifade etme (gelişen bilgi, beceri ve yetenekler ile ifade etme),
- Finansal getiri (ciddi bir boş zaman aktivitesine katılım sonucunda),
- Kendini gerçekleştirme (bilgi, beceri ve yeteneklerin gelişmesi),
- Memnuniyet, haz, zevk (yüzeysel eğlence ve derin memnuniyetin kombinasyonu),
- Yenilenme/Canlanma (rekreasyon) (rejenerasyon),
- Kişisel güçlenme (el üstünde tutulan, sıkı sıkıya bağlanılan deneyimler).

Sosyal Faydalar

- Grubun gelişmesine ve sürdürülebilirliğine katkı sağlamak (yardım etme),
- Grup başarısı (ciddi bir boş zaman projesine yönelik başarı uğruna grubun çabası; yardım eden, ihtiyaç duyulan, altruistik olma duyusu),
- Sosyal etkileşim (diğer ciddi boş zaman katılımcıları ile aktivitenin sağladığı sosyal dünyanın içerisinde bulunma),
- İhtiyaç duyulan ve altruistik kişi olma gruba katkı sağlamaktadır (Akyıldız 2013).
- Kültürel, çevresel ve tarihsel farkındalık yaratma,
- Başkalarına karşı hoşgörü geliştirme,
- Aile bağlarını güçlendirme ve başkalarına karşı hoşgörü geliştirme.
- Toplum tatmini ve etnik kimlik oluşumunda fayda sağlamaktadır (Akyıldız Munusturlar 2016).

Ciddi ve kayıtsız ve boş zaman aktiviteleri faaliyet alanları açısından birbirlerinden farklılıklar göstermektedirler. Ciddi boş zamana göre kayıtsız boş

zaman aktiviteleri daha az karmaşık ve daha basit aktivitelerdir. Kayıtsız boş zaman faaliyetleri anlık ve katılımcının bu faaliyete özel bir zaman dilimi ayırmak için çaba harcamadığı etkinlikler olarak değerlendirilirken, ciddi boş zaman aktiviteleri katılımları düzenli olarak yapılan ve kişinin bir parçası olan aktiviteler olarak değerlendirilir. Ciddi boş zaman aktiviteleri günler öncesinden planlanmakta veya rutine bağlanmış uzun süreli aktivitelerken, kayıtsız boş zaman aktiviteleri daha az planlanarak yapılan bazen anlık gelişen aktiviteler olarak değerlendirilir (Akyıldız 2013).

Kayıtsız boş zaman aktiviteleri hemen hemen tüm insanlar tarafından yapılan aktivitelerdir. Stebbins'in (2007) yapmış olduğu araştırmalarda kayıtsız boş zaman aktivitelerine katılım ciddi boş zamana göre kuşkusuz daha fazla olduğunu, ciddi boş zaman katılımcılarının (amatörler, hobiciler, gönüllüler) aynı zamanda kayıtsız boş zaman aktivitelerine değer verdiklerini ve katılmaktan keyif aldıklarını yaptığı görüşmelerde ortaya koymuştur. Ayrıca boş zaman aktiviteleri içerisinde kayıtsız boş zamanın önemini vurgulamış, boş zaman türleri arasında kayıtsız boş zaman türünün önemli bir yeri olduğunu belirtmiştir. Fakat Kayıtsız boş zaman, bir bakış açısının bir kaynağını oluştururken; ciddi boş zaman boş zaman fırsatları açısından eşsiz fırsatlara sahip olduğumuz dünyamızı keşfeder. Ciddi boş zaman aktivitelerinde olduğu gibi kayıtsız boş zaman aktiviteleri de gibi katılımcıya yenilenme, sosyal iletişim ve ruhsal rahatlama sağlar, fakat ciddi boş zaman aktiviteleri altı belirli karakteristik özellikleri ile kayıtsız boş zamandan farklılaşır. Ciddi boş zaman aktivitelerinin faydaları daha yoğun ve süreklidir (Stebbins 2008).

Ciddi Boş Zamanla İlgili Yapılan Çalışmalar

Patterson (2000) yılında öğrenme güçlüğü çeken, hafif epilepsili, zihinsel engelli ve otizmli bireylerle yapmış olduğu bir vaka çalışmasında ciddi boş zaman etkinlikleri yardımıyla gelişmiş özgüven becerileri, beceri düzeyi ve benlik saygısının geliştirilebileceği ortaya koymuştur. Patterson ve Pegg (2009) yaptıkları bir diğer çalışmada yine engelli bireylerin ciddi boş zaman etkinliklerine katılabilmelerinin ve belli bir düzeyde başarıyla bu etkinliklere devam

edebilmelerinin artan güven, beceri düzeyi ve benlik saygılarının gelişmesini sağladığını ortaya koymuşlardır.

Işık (2014), Beden eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerin ciddi boş zaman sınıflandırmasını yapmak ve bu sınıflandırmalardaki öğrencilerin kişilik özelliklerini ortaya koymak için yaptığı çalışmada: katılımcıların ciddi boş zaman katılım düzeyinde cinsiyete, yaşa, okuduğu bölümlere, öğrenim gördükleri üniversitelere göre anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bununla beraber katılımcıların öğrenim gördükleri bölümler hariç cinsiyet, yaş ve üniversitelerine göre kişilik özellikleri bakımından anlamlı farklıklar tespit etmiştir. Heo ve ark (2013) tarafından yapılan bir çalışmada Amerika'da düzenlenen veteran olimpiyat oyunlarında ciddi boş zaman katılımı ile yaşam tatmini ve sağlık arasında pozitif yönde ilişkiler bulunduğu görülmüştür. Kore'de yapılan bir çalışmada demografik özelliklerin ve ciddi boş zaman özelliklerinin öznel iyi oluşa yaptığı katkı incelenmiş: demografik özellikler öznel iyi oluşun varyansını düşük bir oranda etkilerken, ciddi boş zaman özelliklerinin anlamlı olarak daha fazla etkiye sahip olarak bulunmuştur (Lee ve Hwang 2018). Türkiyedeki spor federasyonlarına katılım nedenleri ve yararlarının ciddi boş zaman acısından degerlendirildigi bir çalşımada: Spor federasyonlarına katılımın ciddi boş zaman teorisini destekledigi ve katılım nedenleri ile spor federasyonlarında gönüllülüğün yararları arasında olumlu ilişkiler olduğunu gösterilmiştir (Ögüt ve ark 2013). Yetişkin bireyler üzerine yapılan bir çalışmada yetişkinlerin ciddi boş zaman, yaşam doyumu ve sağlık arasındaki ilişki incelenmiş. Yapılan analizle sonucunda ciddi boş zamanlara katılım düzeyi ile yaşam doyumu ve sağlık arasında pozitif ilişkiler olduğunu görülmüştür (Jinmoo ve ark 2013).

1.4. Özgünlük

Bu bölümde çalışmanın bir diğer değişkeni olan özgünlük kavramı ile ilgili bilgi verilecektir. İnsanlık tarihi boyunca kişilerin kendisini dürüst ve açık bir şekilde diğer insanlara açması, yani özgün olması önemli bir kriter olarak değerlendirilmiştir. Böylece özgünlük; sağlıktan kişilik gelişimine kadar, danışma psikolojisinden kişilikle ilgili birçok önemli konuda anahtar kavram olmuştur (Lopez ve Rice 2006). Özgünlük kavramının Yunan felsefesindeki kelime anlamı "kendini bil" ve "senin için kendin olman önemlidir" şeklindedir. Fakat Harter (2002)'e göre özgün davranışlar ile ilgili tek bir bilgi yoktur, özgünlüğün çeşitli yönlerini ele alan

tarihsel analizler, sosyal-psikolojik perspektifler, gelişimsel formülasyonlar, klinik tedavileri ve bunun gibi birçok şey vardır.

Özgünlük başlarda sadece psikodinamik çalışmalarda yoğunlaşmışken son zamanlarda varoluşçu, hümanisttik ve pozitif psikoloji çalışma alanına da girmeye başlamıştır. Wood ve ark (2008) özgünlüğü açıklarken üç temel boyuttan bahsetmiştir. Özgün yaşam (authentic living), dışsal etkilenme (accepting external influence) ve öz yabancılaşma (self-alineation). Özgün yaşam kişinin bilinçli bir şekilde yaptıklarıyla uyumlu olmasıdır. Diğer bir ifadeyle bireylerin inanç ve değerleriyle uyumlu bir şekilde yaşamasıdır. Dışsal etkilenme insanların diğer insanların inanç ve beklentilerinden ne kadar etkilendiğini göstermesidir. Öz yabancılaşma ise bireyin bilinçli farkındalığıyla gerçek benliği arasındaki tutarsızlıktır. Bireylerin gerçek benliğinden uzak hissetmesi, kişinin kendisini tanımaması, kimliğinden uzaklaşması ve kendisinin farkında olmaması gibi özellikleri vardır. Özetle özgün yaşamın fazla olması, dışsal etkilenme ve öz yabancılaşmanın düşük olması yüksek seviye özgünlüğe işarettir (Wood ve ark 2008). Özgünlük bir bakıma bireyin kişisel deneyimlerini içermektedir. "Kendini bil" ikazıyla kişi isteklerini, tercihlerini, düşüncelerini, inançlarını ve duygusal ihtiyaçlarını yaşama sürecidir. "Doğru olan kendin gibi olmandır" düşüncesiyle bireyin hareket ve davranışlarında içsel düşünerek ve hissettiklerini yaşamasıdır (Harter 2002).

Hümanist ve Varoluşsal psikoloji yaklaşımlarına göre özgünlükte bireysel farklılıkların olduğu bu farklılığın bireylerin psikolojik iyi hallerini yorumlamada önemli bir etken olduğunu dile getirmiştir. Bunun dışında özgünlüğün gelişimsel, psikodinamik, klinik ve sosyal psikoloji alanlarında ruh sağlığı için önemli olduğuna değinmiştir (Harter 2002). Öz belirleme kuramcıların özgünlük hakkındaki görüşleri; bireylerin davranışları gerçek benliklerini yansıtırsa kişiler özgür olurlar. Yani kişiler özgün hissedebilmeleri için istedikleri gibi hareket edebilmeli istedikleri gibi seçim yapabilmeli ve bir şeyi yaparken kendi benliğini ortaya koyabilmelidir (Deci ve Ryan 2000). Yaşam memnuniyetini (tatmini) artırmak için bireysel önemi üzerinde çokça durulan özgünlük, bireyin bütünlüğü ve denetimi adına oldukça önemlidir (Lopez ve Rice 2006).

Literatüre baktığımızda özgünlüğü etkileyenler üç faktör altında toplandığı görülmektedir. Bunlar: Bireysel faktörler, ailesel faktörler ve çevresel faktörler. Kişiye bağlı olarak oluşan özgünlüğü artırmaya yönelik, bütünlüğü koruyucu faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz: Gelişmiş öz saygı, yüksek zekâ düzeyi, geleceğe yönelik plan yapabilme ve bu plana uygun davranama, problemlerle başa çıkma yeteneğine sahip olma, güçlü mizah yeteneğine sahip olma, olumlu düşünme, sorumluluk ve canlı varlıklara yardım etme isteğidir. Bu faktörlere sahip olan bireylerin kendilerini bir bütün olarak algılayacakları buda onların özgün olacağı kanaatine varılabilir. Bireysel faktörlerden özgünlüğü olumsuz etkileyen faktörleri de kendini ifade etmekte zorlanma, uyum sağlama problemi, psikolojik veya fizyolojik rahatsızlığı bulunması, zekâ düzeyinin düşük olması, reddedilme korkusu ve sosyal destekten yoksun olma vb. şeklinde sıralanmaktadır (Kernis ve Goldman 2005, Lopez ve Rice 2006).

Çevresel faktörlere bakıldığında özgünlüğü olumsuz etkileyen faktörler tüm istismar durumları (duygusal, fiziksel, psikolojik), sosyo- ekonomik düzeyin düşük olması, negatif akran ilişkileri, gereksinimlerin (beslenme, barınma, ilgi, sevgi) kasıtlı veya kasıtsız olarak karşılanmamasıdır. Bu olumsuz faktörlerden dolayı birey bütünlüğünü kabul etmede ve farkındalık kazanmakta zorlanır. Çevresel olarak özgünlüğü artıran faktörler de toplumsal destek, akademik alanda başarılı olma ve kişiler arası ilişkilerde pozitif ilişki kurup devam ettirebilme diyebiliriz (Sağlam 2012).

1.4.1. Özgünlük İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Aydoğan ve ark (2017) özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolünü araştırdıkları ve üniversite öğrencilerine yaptıkları çalışmada özgünlük ve mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın kısmi aracılık rolüne sahip olduğu tespit etmişlerdir. Profesyonel Futbolculara yapılan çalışmada profesyonel olarak futbol oynayan sporcuların sporda insan hakları tutumu ve özgünlük düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sonuç olarak da futbolcuların Sporda insan hakları tutumu ve Özgünlük düzeylerinin yaş, spor yaşı, oynadığı lig ve eğitim durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir (Turan ve ark 2018). Öğretmen adayları yapılan bir

çalışmada öğretmen adaylarında özgünlüğün ve öz-duyarlığın mutluluk ile ilişkili olduğunu bulunmuş ve katılımcıların özgünlük ve öz-duyarlık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında orta derecede pozitif ve anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Bunun yanında özgünlük ve öz-duyarlığın mutluluğu anlamlı düzeyde etkilediği tespit edilmiştir (Duman 2014). Ryan ve ark (2005) yaptıkları araştırmada kişideki öz-karmaşıklık ve özgünlüğün iyi oluş ve stresli olaylarla başa çıkmadaki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda özgünlüğün iyi oluşla büyük oranda pozitif yönde, öz-karmaşıklığın ise iyi oluşla büyük oranda negatif yönde ilişki içerisinde bulunduğu tespit edilmiştir. White (2011) özgünlük ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleme üzerine yaptığı çalışmada özgünlüğün iyi oluşla güçlü bir ilişki içinde olduğunu tespit etmiştir.

1.5. Benlik Saygısı

Benlik saygısı kavramını açıklamak için pek çok tanımlamanın literatürde yer aldığını görmekteyiz. Rosenberg (1965) benlik saygısını, bireyin kendisine yönelik olumlu ve olumsuztutumları olarak tanımlamıştır. Coopersmith (1967), benlik saygısını, "bireyin kendisini yeterli, değerli ve önemli olarak değerlendirmesi" biçiminde tanımlamıştır. Benlik saygısı bireylerin dünyada ne kadar değerli olduklarının bir derecesi olarak değerlendirir. Çocuklar kendilerine benlik saygısıyla ilgili bazı sorular sorar (Ailem beni seviyor mu? Benim gibi insanlar var mıdır? Öğretmenler fikirlerime saygı duyuyor mu? Aile üyelerimin umurunda mıyım? Başkaları için önemli olan hangi yeteneklerim ve özelliklerim var?) eğer bu sorulara olumlu cevaplar verirse öz-değer, değerli olma ve kendine güven duygusu gelişir (Lingren 1991). Benlik saygısının oluşması benlik imgesinin ve benlik kavramının beğenilip benimsenmesine bağlıdır. Benlik saygısı bireylerin kendilerini değerlendirmeleri ile ulaşacakları benlik kavramını onaylaması sonucunda ulaşacakları beğeni durumudur. Bireyin kendisini ne olduğundan üstün ne de olduğundan aşağı görmeksizin kendini olduğu gibi görüp kendinden memnun olma durumudur. Kendini olumlu, değerli, sevilmeye ve beğenilmeye değer görmektir (Yörükoğlu 1985). Maslow'un psikolojik acıdan sağlıklı bir birey olmak ve kendini gerçekleştiren bir birey olabilmek için bazı ihtiyaçların hiyerarşik bir düzen içerisinde karşılanması gerektiğini dile getirdiği ihtiyaçlar hiyerarşi

değerlendirildiğinde de dördüncü sırasında değer, başarı ve saygı görme ihtiyacı yer aldığı görülmektedir. Kişinin sağlıklı bir birey olması ve kendini gerçekleştirmesinin ön şartlarından birinin de benlik saygısı olduğu düşünülmektedir (Schultz ve Schultz 2007).

Özkan (1994) benlik saygısını kişinin kendini değerli, gururlu, gayretli, başarılı ve etkin hissetmesi olarak ifade etmektedir. Karmaşık olarak bireyin kendisini değerlendirmesi ve yargılaması sonucunda ortaya çıkan histir. Benlik saygısını yüksek ve tutarlı bir şekilde sürdüren normal ve sağlıklı bireyler enerjik ve canlılıkla özdeşleşir ve bu bireyler kendilerine güvenirler. Benlik saygısı zayıf ve düşük olan bireyler ise enerji ve canlılığını kaybetmiştir. Bu düşük benlik saygısına sahip kişiler kendilerine güvenmeyen, kendini değersiz ve çaresiz hisseden, kendini utanç verici, başarı ve becerileri azalmış kişilerdir (Özkan 1994).

Bireylerde benlik saygısının yüksek olması onların kendilerini daha kolay ifade etmelerini sağlar. Bu bireyler davranışlarına ve ulaştıkları sonuca güvenirler. Benlik saygısının yüksek olması yaşam kalitesine ve ruhsal acıdan iyi olmaya katkı sağlar (Turanlı 2010). Hayatın akışı içerisinde bütün çabalarımıza rağmen bazen engellenemeyen hayal kırıklıkları, başarısızlıklar ve reddedilmeler görülebilir. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler bu tür olumsuzluklara rağmen yukarı bakmasını, mücadele etmesini ve pes etmemesini bilen kişiler olarak değerlendirilmektedirşer (Kaya ve Seçkes 2004).

Benlik saygısı düşük olan kişiler başarısızlıklarının ve yaşadıkları olumsuzlukların sebebi olarak; eksiklikleri kendi bireysel özellikleri olarak görmektedirler. Yaptıkları bir başarıda ise kendilerini başarıyla pekiştirmek yerine bu başarının kaynağını dışarıda ya da şansta aramaktadırlar (Hiçdurmaz ve Öz 2001).

Yavuzer (2003) benlik saygısı düşük bireylerin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

- Görevden, denemeden kaçarlar. Bu da güçsüzlük ve başarısızlık kaygısıdır.
- Bir işe başladıktan kısa bir süre sonra bırakabilirler.
- En ufak bir hayal kırıklığında yaptığı işten vazgeçerler.
- Kaybedeceğine veya başarısız olacağına inandıklarında yalan söylerler.
- Sosyal olarak geri çekilir, arkadaşlarıyla olan ilişkilerini kaybeder veya azaltır.

- Başkalarını suçlar ve dış etkenleri ileri sürerek mazerette bulunurlar.
- Ben çirkinim. Kimse beni sevmiyor. Bu benim hatam. Herkes benden daha akıllı gibi kendine yönelik eleştiriler yaparlar.
- Evde ya aşırı derece yardımcılar ya da hiç yardım etmezler.
- Diğer insanların kendisi hakkındaki düşüncelerinden ve olumsuz akran davranışlarından aşırı derece etkilenirler.
- Övgü veya eleştirileri kabul etmede güçlük çekerler.

Benlik saygısı gelişiminde dört temel etken bulunmaktadır. Bunlar; kişinin önceden sahip olduğu başarılar ve mevcut konumu, diğerleri tarafından kabul görmesi, eleştiriler ve haksızlıklar karşısında kendisini savunabilmesi ve beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşmesi için çaba göstermesi olarak nitelendirilmektedir (Kumbaroğlu 2013).

Benlik kavramı tek seferde gelişmez. Benlik, ilk yetişkinlik ve ergenlik döneminde oldukça önemli, dinamik ve ömür boyu süren bir süreçte gelişir. Benlik kendi duygu ve düşüncelerimizle yani iç diyalogumuzla ya da diğer insanlarla etkileşimden ortaya çıkar. Bu nedenle ruh ve beden sağlığımızı, meslek seçimini, akademik başarıyı ve başkalarıyla ilişkilerimizi etkileyebilir. Her şey yolunda giderse çeşitli parçalar birleşir ve kapsayıcı bir benlik oluşur (Şahin 2006).

Özkan (1994) benlik saygısının gelişmesinde başkalarının saygısı, yeterlilik ve üçüncü olarak ilk iki kaynağı bireyin kendisi için değerlendirmesi olarak üç ana kaynak olduğunu belirmiştir. Başkalarının saygısı, olumlu duygusal etkileşimi ve bireyde kendini sevmeyi geliştirir. Bunun sayesinde birey duygusal kendilik ve egemenlik oluşur. Nelerin sevilebilir ve nelerin değerli olduğu fikrini ortaya atarak egemenliği ve bilişsel kendiliği sağlar. Başkalarının yaklaşım ve fikirleri, duyguları kendiliğin ruhsal içyapısının bir parçası haline gelir (Özkan 1994).

İnsanların benlik saygısı düzeyleri farklı etkene bağlı olarak şekillenir. Yapılan araştırmalar sonucunda benlik saygısının düşük veya yüksek olmasında anne-baba tutumu, bireyin içinde yetiştiği aile ortamı, okul arkadaşı, sosyal çevre, ailenin sosyo-ekonomik durumu, doğum sırası, kardeş sayısı, anne-baba eğitim durumu, cinsiyet, sağlık durumu, toplumsal faktörler, anne-babanın ayrı olması vb. gibi faktörlerin etkili olduğu belirtilmiştir. Başarısızlık, yalnızlık, dini inançlar ve stres benlik saygısını etkileyen diğer faktörlerdir (Şenocak 2015).

Benlik saygısı kişinin kendisini etkin, başarılı ve değerli hissetmesidir (Altun 2003). Başkalarının bireye karşı olumlu duygusal etkileşimler kurması ve bireye saygı göstermesi kişinin kendisini sevmesine yardımcı olur. Kişiler tek bir özelliğine bakarak kedilerini değerlendirdiklerinde kendileri hakkında gerçek bir değerlendirme yapması çok yeterli bir değerlendirme olarak görülmemektedir. Bundan dolayı kişilerin eksik değerlendirdiği özelliği de bilinmeli ve bu şekilde tarafsız değerlendirmeyi sağlayabilir (Özkan 1994).

Rosenberg'in benlik saygısı kavramından biraz farklışarak son zamanlarda çeşitli çalışmalarda da kullanılan iki boyutlu benlik saygısı kavramı ele alınmaya başlamıştır. Tafarodi ve Swann (1995) benlik saygısını kendini sevme ve öz-yeterlilik olmak üzere iki boyutlu olarak ele almışlardır. Kendini sevme boyutu, bireyin kendisini sosyal bir varlık olarak değerli görmesi, kişinin kendisini öznel olarak değerlendirmesi ve bireyin kendisini onaylamasını ifade etmektedir. Diğer bir ifadeyle bireyin iyi ya da kötü olarak kendisine değer biçmesidir (Tafarodi ve Swan 2001). Kendini sevme düzeyi düşük olan bireyler girdikleri sosyal ortamlarda yetersizlik yaşarlar, kendilerini küçük ve değersiz görürler (Blatt ve Zuroff 1992). Kendini sevme düzeyi yüksek olan bireyler ise girdikleri sosyal ortamlarda pozitif etkide bulunur, kendini kabullenir ve rahat olurlar (Rogers 1961). Öz-yeterlilik ise bireyin kendisini kontrol sahibi, etkili ve yetkin olarak görme hissidir. Diğer bir değişle istenilen sonucu elde etmede ve istenilen hedeflere ulaşmada bireyin kendisine olan negatif ve pozitif yaklaşımlardır. Öz-yeterliliğin yüksek olması bireyde olumlu bir etki yaratır. Sonuç olarak öz-yeterlilik "ne yapabileceğimizi" kendini sevme boyutu ise "kim olduğumuzu" ifade etmektedir. Kendini sevme ve öz-yeterlilik boyutu birbirinden farklı görünse de tamamen birbirinden bağımsız değildirler. Kendini sevme boyutu kişisel başarıları etkilerken öz-yeterlilik de sosyal değerlerin dolaylı kaynağıdır (Taforodi ve Swann 1995, 2001).

1.5.1. Benlik Saygısıyla İlgili Yapılan Çalışmalar

Benlik saygısıyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında genelde Rosenberg'in oluşturduğu benlik saygısı ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmada ise iki boyutlu benlik

saygısı ölçeğinin kullanımı tercih edilmiştir ancak iki boyutlu benlik saygısıyla yapılmış sınırlı sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. .

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş ve benlik saygısıyla öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiş. Ayrıca benlik saygısının öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Doğan ve Eryılmaz 2013).

Müzik Öğretmeni Adaylarına yapılan çalışmada Benlik saygı düzeyleri ile akademik ve çalgı başarıları arasında bir ilişki olup olmadığı, farklı değişkenlere göre incelenmiş. Müzik öğretmeni adaylarının yaşları ile benlik saygısı genel ölçek değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ailenin maddi durumu iyi olan bireylerin benlik saygısı puanları yüksek bulunup, ailesi koruyucu olan grubun demokratik aileye sahip olan gruba göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu elde edilmiştir. Cinsiyet değişkeninde de her hangi bir farklılık bulunmamıştır (Otacıoğlu 2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarına, benlik saygısı ile bilmeye ve öğrenmeye olan inancı arasındaki ilişkiyi araştırıp araştırma sonucunda cinsiyetler arasında benlik saygısı düzeylerinin farklılaşmadığını tespit edip öğrenmenin çabaya bağlı olduğu inanç ve öğrenmenin yeteneğe bağlı olduğu inançlarının benlik saygısı ile negatif ve anlamlı belirleyicisi olduğu belirlenmiştir (Özşaker ve ark 2011). Boş zaman faaliyeti olarak bisiklet sporu yapan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi üzerine yapılan bir çalışmada rekreasyon amaçlı (Boş zaman etkinlikleri) bisiklet sporu yapan kişilerin benlik saygısı düzeylerinin sedanter yaşam süren kişilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yıldız 2019).

Rekreatif amaçlı yürüyüş yapan obez çocuklarla ilgili yapılan bir çalışmada, rekreatif amaçlı yapılan yürüyüş egzersizleri obez çocukların vücut kitle indekslerinde iyileşme olduğu görülmüş ve buna paralel olarak benlik saygı düzeylerinde yükselme olduğu tespit edilmiştir (Karaoğlan 2018). Rekreatif etkinliklerin üniversite öğrencilerinde algılanan problem çözme becerisi ve benlik saygısı düzeylerine etkisi adlı bir çalışma, uygulanan rekreatif etkinliklerin üniversite öğrencilerinin algılanan problem çözme beceri düzeylerini geliştirici ve benlik saygısı düzeylerini olumlu etkileyen bir özelliğe sahip olduğunu göstermektedir

(Yiğitler 2012). Yine yapılan bir çalışmada hafif zihinsel engelli ergenlerin sportif rekreatif faaliyetlere katılımının benlik saygılarına etkisini inceleyen bir çalışmada yapılandırılmış sportif rekreasyon aktivite programının hafif düzey zihinsel engelli ergenlerin benlik saygılarına etkisi olduğu tespit edilmiştir (Koçak 2016). Sanatsal etkinliklerle uğraşan yetişkinlerle yapılan bir çalışmada yaşam kalitesi, umutsuzluk ve benlik saygısı incelenmiş sonuç olarak da sanatsal etkinliklere katılan yetişkinlerin, benlik saygıları ve psikolojik sağlıkları üzerinde katıldıkları etkinliklerin olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir (Tuna 2018).

Yapılan literatür taraması sonucunda serbest zaman ile ciddi boş zamanın birbirinden farklılaşan kavramlar olduğu görülmektedir. Her ne kadar birbirinden farklı olsa da zaman zaman birbirlerini tamamladığı da görülmektedir. Ciddi boş zaman serbest zamana nazaran daha sistemli bir şekilde yapılan aktivitelerdir. Ciddi boş zaman ile benlik saygısına baktığımızda bu iki kavramında birbirini etkileyeceğini görmekteyiz. Ciddi boş zaman aktivitelerine katılan bireylerin benlik saygılarının yüksek olduğunu ve benlik saygısı yüksek olan bireylerinde ciddi boş zaman aktivitelerine katıldığı yönünde bir eğilimin söz konusu olabileceği yapılan çalışmalardan çıkarılabilecek bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Benlik saygısı ile özgünlük arasındaki ilişkide aynı şekilde her iki kavramın birbirini etkilediğini söyleyebilmek mümkündür.

2. GEREÇ ve YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Türü ve Örneklemi

Bu çalışma nicel yönteme dayalı bir tarama çalışmasıdır. Araştırmada nicel yöntemin kullanılmasının sebebi demografik bilgiler eşliğinde "Özgünlük, Benlik Saygısı ve Ciddi Boş Zaman Perspektifi" ölçeklerinden yararlanılarak serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Çalışmanın evreni Konya'da bulunan ciddi boş zaman katılımcıları, örneklem ise KOMEK, Halk Eğitim Merkezi ve Gençlik Merkezi kurslarına katılan 197 kadın 98 erkek olmak üzere toplam 295 ciddi boş zaman katılımcısı olduğunu ifaden eden kişiden oluşmaktadır. Çalışmanın örneklemi mesleki eğitim kurslarına katılan (ciddi boş zaman katılımcıları) gönüllü bireylerden oluşmuştur. Ciddi boş zaman katılımcısı sayılabilmek için belirli bir süre bu etkinliğe devam ediyor olması önemli bir unsur olarak göz önünde bulundurulmuş, ciddi boş zaman katılımcısı olduğu düşünülen katılımcılar çalışmaya dahil edilmiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları:

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada katılımcıların yaş, cinsiyet, aylık gelirleri, katıldıkları etkinliğin türü, etkinliğin ne sıklıkta yapıldığı (haftada kaç, gün kaç saat) katılma sebepleri ile ilgili bilgi almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Özgünlük ölçeği: Özgünlük Ölçeği, özgünlük ve özgünlüğü oluşturan bileşenleri ölçmek için Kernis ve Goldman (2006) tarafından geliştirilen ve 45 maddeden oluşan 5'li Likert tipi derecelendirilen bir ölçektir. Ölçeğin uyarlama çalışmaları Aydoğan ve ark (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin kuramsal temeli Kernis ve Goldman (2006) tarafından önerilen özgünlük modeline dayanmaktadır. Ölçeğin orjinal formu farkındalık, yansızlık (tarafsızlık), davranışsal ve ilişkisel özgünlük (ilişkisel uyum) olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe'ye uyarlanan ölçek 39 maddeden ve orijinal formunda olduğu gibi dört alt boyuttan oluşmaktadır. Çalışmada ölçeğin Cronbach alfa değeri .85 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için ölçeğin altboyutlarının Cronbach alfa katsayılarının ise .66 ve .76 arasında değiştiği görülürken, ölçeğin geneli için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği-KSÖÖ):KSÖÖ, Tafarodi ve Swann (2001) tarafından geliştirilmiş öz-bildirim tarzı, 16 maddelik bir ölçektir. Ölçek benlik saygısını "kendini sevme" ve "öz-yeterlik" olarak adlandırılan iki boyutta ölçmektedir. Tafarodi ve Swann (2001), ölçeğin iç tutarlığını "öz-yeterlik" alt boyutu için kadınlarda 83, erkeklerde 82 olarak, "kendini sevme" alt boyutu için ise kadın ve erkeklerde 90 olarak rapor etmişlerdir. Test tekrar test güvenirlik katsayısını ise, "öz-yeterlik" alt boyutu için 78, "kendini sevme" alt boyutu için ise 75 olarak rapor etmişlerdir. KSÖÖ' nün Türkçe uyarlaması Doğan (2011) tarafından yapılmıştır. Buna göre "kendini sevme" ve "özyeterlik" alt boyutları için iç tutarlık katsayısı sırasıyla 83 ve 74 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve uyum iyiliği indeksleri AGFI= 0.91, GFI= 0.94, CFI= 0.97, NFI= 0.95 ve RMSEA= 0.49 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında "kendini sevme" ve "öz-yeterlik" ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği arasında sırasıyla .75 ($p<.001$) ve .69 ($p<.001$) korelasyon elde edilmiştir. Bu çalışmada "kendini sevme" ve "öz-yeterlik" alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı sırasıyla .75 ve .70 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geneli için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

Ciddi Boş Zaman Envanteri: Gould ve ark (2008) tarafından geliştirlen ve Akyıldız (2013) tarafından Türk kültürüne uygunluğu geçerlik ve güvenirlik çalışmalarıyla tespit edilen 54 maddeden oluşan 5'li Likert tipi derecelendirme ölçeğidir. Ciddi Boş Zaman Envanterinin 18 alt boyutu sırasıylaazim, anlamlı çaba, boş zaman kariyerinde ilerleme, boş zaman kariyer olasılığı, kişisel zenginleşme, kendini gerçekleştirme, kendini ifade etme yeteneği, bireyselliğini ifade etme, öz-imaj, kendinden tatmin olma, kendince eğlenmek, rekreasyon, finansal geri dönüş, grup çekiciliği, grup başarıları, grup idamesi, özgün ahlaki değerler ve uğraşla özdeşim şeklinde isimlendirilmiştir. Uyarlaması yapılan formun 18 alt boyutu için Cronbach alfa katsayıları sırasıyla, .87, .87, .92, .76, .90,.87, .86, .88, .89, .80, .96, .92, .97, .85, .92, .95, .90 ve .93 olarak hesaplanmıştır. Yani .85 ile.97 arasında değişmektedir. Ölçeğin tamamı için hesaplanan alfa katsayısı ise .97'dir. Bu çalışma için ölçeğin altboyutlarının Cronbach alfa katsayılarının ise .69 ve .94 arasında değiştiği görülürken, ölçeğin geneli için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

2.3. Verilerin Toplanması:

Öncelikle verilerin toplanması için Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan gerekli izin alınmıştır. Araştırmaya serbest zaman etkinliklerine katılan gönüllü bireylerin, ölçme araçlarını içeren özgünlük, iki boyutlu benlik saygısı ve ciddi boş zaman envanterini içeren ölçek paketini cevaplandırmasıyla veri toplanmıştır. Araştırmaya katılan üyeler etkinliklere katıldıkları kurslarda uygun oldukları zaman dilimleri içerisinde ölçek paketini doldurmuşlardır ve ölçek formlarının doldurulması yaklaşık olarak 15dakika sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi:

Veri toplama süreci sonunda elde edilen verilerin çözümlenmesinde öncelikle istatistiksel sayıltıların test edilmesi için gereken ön analizlerin uygulanması, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular betimsel istatistik yöntemlerden (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) ve araştırmada ele alınan hipotezlerin sınanması için anlam çıkarıcı istatistiksel yöntemlerin kullanımından yararlarnılmıştır. Çalışma için yapılan ön analizde başlangıç olarak, eksik veri analizi yapılmış ve boş bırakılmış maddelerin % 5'den oldukça düşük olduğu görülmüştür. Bu sebeple, eksik verilerin yerine cevap verilen maddelerden elde edilen ortalama değerler konulmuştur (Kantardzic, 2003). Sonra aykırı (uç) değerlerin tespit edilmesi için z değeri (>3.29) ve Mahalanobis uzaklık kriterine göre değerlere bakılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Sonuçlara göre 3.29 dan büyük 5 tane z değeri olduğu görülmüştür. Mahalanobis uzaklık kriterine göre ise 4 aykırı değer çalışmanın örneklemden çıkarılmış verilerden sonra örneklem toplamda 295 katılımcıdan oluşmaktadır. Daha sonra, verilerin normal dağılım gösterip göstermediği test etmek amacıyla Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır ve değerlerin -1 ve +1 arasında değiştiği görülmüştür. Kolmogorov-Simrnov ve Shapiro-Wilk değerlerlerinin anlamlılık düzeylerinin normal dağılımdan anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur (p> .05). Varyans analizi için gereken varyansların homojenlik gösterip göstermediği Levene testi sonucuna göre değerlendirilmiş ve

özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifi puanlarının varyanslarının homojen olduğu görülmüştür (p> .05).

Katılımcıların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifi ortalamalarının demografik değişkenlere ilişkin farklarını göstermek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları yer almaktadır. Ayrıca katılımcıların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifi puanları arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak için Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Analizlerin tümü IBM SPSS Statistic 22.0 programı kullanılarak yapıldı.

3.BULGULAR

3.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Bu başlık altında katılımcıların demografik özellikleri frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleriyle Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Kadın (n=197)		**Erkek** (n=98)	
	$\overline{X}$	Ss	$\overline{X}$	Ss
Yaş	28.33	8.57	25.60	5.33
Aylık gelir	1910.20	5.49	2007.75	5.21
Boş zaman saat (haftalık)	22.20	12.23	23.82	12.02
Etkinlik katılımı (gün/hafta)	2.26	0.90	2.19	0.65
Etkinliğe katılım süresi (ay)	3.85	4.26	5.76	6.50

Katılımcıların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifi ölçeklerinden elde ettikleri puanlar alt boyutlar ve toplam puan olarak hesaplanmış ve Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyetlere Göre Ölçeklerin Toplam ve Alt Boyutlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Kadın (n=197)		**Erkek** (n=98)	
	$\overline{X}$	Ss	$\overline{X}$	Ss
Özgünlük	147.85	18.65	143.27	20.33
Farkındalık	45.78	6.21	45.13	6.55
Yansızlık	20.46	4.25	18.40	4.44
Davranışsal	38.83	5.67	38.14	7.66
İlişkisel uyum	42.78	6.14	41.59	6.13
Benlik Saygısı	59.83	7.26	59.58	7.79
Kendini sevme	32.56	4.78	31.68	4.69
Öz yeterlilik	27.26	3.53	27.90	4.22
Ciddi Boş Zaman	391.79	45.28	390.63	43.88
Azim	31.53	4.02	31.76	3.31
Anlamlı çaba	23.82	3.02	23.08	3.05
Boş zaman kariyerinde ilerleme	23.07	3.15	22.72	3.42
Boş zaman kariyer olasılığı	21.78	3.34	21.37	4.01
Kişisel zenginleşme	22.27	3.82	22.20	3.42
Kendini gerçekleştirme	22.48	3.66	21.77	3.81
Kendini ifade etme yeteneği	22.51	3.51	22.53	3.13
Bireyselliğini ifade etme yeteneği	21.90	4.08	21.83	3.88
Öz imaj	22.06	6.27	21.99	3.94
Kendinden tatmin olma	22.74	4.08	22.57	3.86
Kendince eğlenmek	23.01	3.53	22.95	3.72
Rekreasyon	18.87	4.80	18.49	4.06
Finansal geri dönüş	14.69	5.60	14.90	6.39
Grup çekiciliği	22.17	5.03	22.55	3.83
Grup başarıları	22.77	3.72	22.84	3.70
Grup idamesi	22.60	4.17	22.40	3.87
Özgün ahlaki değerler	20.99	4.65	21.24	3.90
Uğraşla özdeşim	12.54	4.57	13.45	3.71

Katılımcıların etkinlikleri tercih etme sebeplerine bakıldığında katılımcıların etkinliklere psikolojik açıdan sağlıklı olmak, sosyalleşmek ve kişisel gelişim sağlamak amacıyla etkinliklere katıldığı belirlenmiştir. Bireylerin katılım sebeplerine göre özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 4'te gösterilmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların katılım sebeplerine göre özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalama ve standart sapmaları

Katılım sebebi	Özgünlük			Benlik saygısı		Ciddi boş zaman	
	n	$\overline{X}$	Ss	$\overline{X}$	Ss	$\overline{X}$	Ss
Psikolojik açıdan sağlıklı olmak	72	145.31	20.38	59.86	7.95	387.29	46.55
Sosyalleşmek	167	147.19	18.74	59.96	7.12	394.34	43.19
Kişisel gelişim	56	145.07	19.82	58.96	7.72	387.40	47.04

Katılımcılar ölçek formunda demografik bilgiler kısmında yer alan ciddi boş zaman tanımlamasından sonra sorulan ciddi boş zaman katılımcısı mısınız sorusuna "Evet" "Hayır" şeklinde cevap vermişlerdir. Çalışmanın örneklemine dahil edilen katılımcılar ciddi boş zaman katılımcısı olduklarını belirten kişilerdir. Katılımcılardan ölçekleri cevaplarken devam ettikleri etkinliği düşünerek cevap vermeleri istenmiştir. Katılımcılar tarafından belirtilen etkinlikler 6 ana grup altında toplanmaya çalışılmıştır. Bu gruplama yapılırken belediye kurs merkezlerinde sunulan kursların sınıflaması göz önünde bulundurulmuştur. Gruplar ve içerdikleri etkinlikler Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların etkinlik alanlarına göre katılımcı sayıları, ciddi boş zaman puan ortalama ve standart sapmaları

Etkinlik Alanları	**n**	$\overline{X}$	Ss
Sanat Tasarım (ebru, resim, çini)	36	400.54	47.00
Müzik ve Gösteri Sanatları (bağlama, gitar, piyano, keman, ney)	55	406.69	32.91
Kişisel Gelişim ve Eğitim (işaret dili, diksiyon, bilgisayar)	78	374.82	43.75
Yiyecek ve İçecek Hizmetleri (pasta ve aşçılık)	32	387.59	46.21
Giyim ve Üretim Teknolojisi (dikiş, mefruşat, örgü)	44	400.68	52.86
Grafik ve Fotoğrafçılık	50	387.54	39.42

3.2. Katılımcıların Özgünlük Benlik Saygısı Ciddi Boş Zaman PuanlarınınDemografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklarını gösteren bağımsız gruplar t testi analizi sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız t Testi Sonuçları

Değişkenler	**Grup**	**n**	$\overline{X}$	**Ss**	**T**	**p**
Özgünlük	Kadın	197	147.85	18.65	1.928	.055
	Erkek	98	143.27	20.33		
Benlik saygısı	Kadın	197	59.83	7.26	.267	.789
	Erkek	98	59.58	7.79		
Ciddi boş zaman	Kadın	197	391.79	45.28	.378	.835
	Erkek	98	390.63	43.88		

Tablo 6'da görüldüğü üzere katılımcıların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı

bulunmuştur (p > .05). Kadın ve erkek katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puan ortalamalarının birbirlerine yakın olduğu görülmektedir.

Katılımcılara sorulan etkinliklere katılım sebepleri sorusuna verilen cevaplara göre katılımcıların etkinliklere psikolojik açıdan sağlıklı olmak, sosyalleşmek ve kişisel gelişimleri için katıldıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların devam ettikleri etkinlik türleri sportif rekreatif etkinlikleri içermediğinden fiziksel açıdan iyi olmayı seçen bireylerin olmadığı görülmektedir. Tablo 7'de özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalamalarının etkinliğe katılım sebepleri değişkenine göre farklarını gösteren varyans analizi (ANOVA) sonuçları gösterilmiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalamalarının etkinliğe katılım sebeplerine göre farklılaşmadığı görülmüştür (p > .05). Etkinliğe psikolojik açıdan sağlıklı olmak, sosyalleşmek ve kişisel gelişim için katılanların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalamalarının birbirlerinden farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 7. Etkinliğe Katılım Sebeplerine Göre Özgünlük Benlik Saygısı ve Ciddi Boş Zaman Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)

	Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**sd**	**Kareler ortalaması**	**F**	**p**
Özgünlük	Gruplar arası	286.522	2	1667.431	.382	.683
	Gruplar içi	109372.238	292	2004.658		
	Toplam	109658.759	294			
Benlik Saygısı	Gruplar arası	42.686	2	21.343	.385	.681
	Gruplar içi	16183.246	292	55.422		
	Toplam	16225.932	294			
Ciddi Boş Zaman	Gruplar arası	3334.862	2	143.261	.832	.436
	Gruplar içi	585360.134	292	374.562		
	Toplam	588694.997	294			

Katılımcıların ciddi boş zaman puan ortalamalarının etkinlik türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya çıkarmak için varyans (ANOVA) analizi yapılmıştır. Yapılan varyans analizi sonucu Tablo 8'de görülmektedir.

Tablo 8. Etkinlik Türlerine Göre Ciddi Boş Zaman Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)

Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**
Gruplar arası	41542.011	5	8308.402	4.388	.001
Gruplar içi	547152.985	289	1893.263		
Toplam	588694.997	294			

Varyansların homojen olup olmadığı Levene testi sonucuna göre değerlendirilmiş ve varyanslar homojen olduğu için Post-hoc testlerinden biri olan Scheffe testi ile analize devam edilmiştir. Örneklem sayıları eşit olmayan durumlarda kullanılan Scheffe testi sonuçlarına göre; müzik ve gösteri sanatları etkinliklerine katılan bireyler ($\overline{X}$ =406.69 ±32.91) ile kişisel gelişim ve eğitim etkinliklerine katılan bireylerin ($\overline{X}$ =374.82 ±43.75) ciddi boş zaman puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür (p= .005)

3.3. Katılımcıların Özgünlük Benlik Saygısı Ciddi Boş Zaman Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çalışmanın hipotezlerinden biri de özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi içerisinde olmasıydı. Bu hipotezi test etmek için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları Tablo 9'da görülmektedir.

Tablo 9. Özgünlük Benlik Saygısı ve Ciddi Boş Zaman Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	**Özgünlük**	**Benlik Saygısı**	**Ciddi Boş Zaman**
Özgünlük	-		
Benlik Saygısı	.484**	-	
Ciddi Boş Zaman	-.005	.214**	-

**p< .01

Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıları özgünlük puanları ve benlik saygıları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (r=.484, p=.000). Ciddi boş zaman puanları ve özgünlük puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken (r=-.005, p=.937), benlik saygısı ve ciddi boş zaman puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (r=.214, p=.000).

4.TARTIŞMA

Ciddi boş zaman katılımcısı olarak serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puanlarının cinsiyet, etkinliklere katılılım sebepleri ve etkinlik türleri açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek ve değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla bu çalışma amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Katılımcıların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalamalarının etkinliğe katılım sebeplerine göre (psikolojik açıdan sağlıklı olmak, sosyalleşmek ve kişisel gelişim için) katılanların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalamalarının birbirlerinden farklılaşmadığı görülmektedir. Etkinlik türlerine göre incelendiğinde katılımcıların ciddi boş zaman perspektifi puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Katılımcıların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalamaları arasındaki ilişki incelendiğinde ise katılımcıların özgünlük ve benlik saygısı puanları ile ciddi boş zaman ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Serbest zaman etkinliği olarak bireylerin tercih ettikleri etkinlikler; ebru, resim, çini, bağlama, gitar, ney, piyano, işaret dili, bilgisayar, diksiyon, pasta, aşçılık, dikiş, mefruşat, örgü, grafik ve fotoğrafçılık olarak görülmektedir. Bu etkinliklerden en çok tercih edilenler kişisel gelişim ve eğitim için yapılan aktiviteler ve bunun ardından giyim ve üretim teknolojisi gelmektedir. Akyıldız (2013) bireyler kişilik özellikleriyle örtüşebilen ve uyum içerisinde olan boş zaman etkinliklerini tercih ettiklerini dile getirmiştir.

Özgünlük ölçeğinden elde edilen sonuçlara göre kadın ve erkek katılımcıların puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Demir (2017) mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı üzerine yaptığı çalışmada özgünlük düzeyi ile özgünlüğün ilişkisel özgünlük, farkındalık ve özgün davranış alt boyutları cinsiyet açısından kadınlar lehine anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterirken, özgünlüğün yansızlık alt boyutu anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermediğini tespit etmiştir. Yapılan bir çalışmada (İmamoğlu ve ark. 2011) kadınların erkeklere göre daha yüksek özgün davranış ve genel özgünlük rapor ettikleri görülmüştür. Kadınların erkeklere kıyasla daha özgün davranma eğilimi göstermelerinin söz konusu olduğu

ifade edilmektedir. Çalışmamızda aksine cinsiyetin bir fark yaratmadığı, bir kadının veya erkeğin özgün olması kadar olmaması da mümkün olabileceği düşünülmektedir.

Benlik saygısı değerlerine baktığımızda cinsiyetler arası bir farkın olmadığı görülmektedir. Kendini sevme alt boyutu ortalamalarının öz yeterlilik ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Doğan ve Eryılmaz (2013) benlik saygısı ile öznel iyi oluş üzerine yaptıkları çalışma kendini sevme alt boyutu ortalamalarının öz yeterlilik boyutundan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Baybek ve Yavuz (2003) tarafından yapılan araştırmada da benlik saygısı düzeylerinin kız ve erkeklerde benzer oranlarda görüldüğü ve aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir. Erkeklerin kadınlardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu ya da kadınların erkeklerden daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu söyleyen pek çok çalışma bulunmaktadır.

Ciddi boş zamana baktığımızda katılımcıların tamamının ciddi boş zaman katılımcısı olduğu ve cinsiyetler arası bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Akyıldız (2013) yaptığı çalışmasında cinsiyet ve bazı değişkenlere (yaş, gelir düzeyi, eğitim durumu, eğitim gördükleri bölüm, birim ve sınıflarına) göre ciddi ve kayıtsız boş zaman katılımcılarının birbirinden farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır.

Etkinliklere katılım sebepleri bakıldığında psikolojik açıdan sağlıklı olmak, sosyalleşmek ve kişisel gelişimleri için katıldıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların devam ettikleri etkinlik türleri sportif rekreatif etkinlikleri içermediğinden fiziksel açıdan iyi olmayı seçen bireylerin olmadığı görülmektedir. Akdeniz üniversitesi örgencilerine yapılan bir çalışmada serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin eğlenmek, arkadaşları ile vakit geçirmek ve rahatlamak için etkinliklere katıldığı tespit edilmiştir (Lapa ve Ardahan 2009). Bu sonuçla doğrudan ilgili olan çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak bireylerin her hangi bir sebebe bağlı kalmaksızın kendiliklerini yaşayabileceklerini, kendilerine dair olumlu duygu ve yeterlilik düzeyini hissedebilecekleri düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada (Hastings ve ark., 1995) veteran yüzücülerin ciddi boş zaman etkinliğine katılım sebeplerini tespit etmek amaçlanmıştır. Bu sebeplerin sosyalleşme, başarı, fiziksel uygunluk, beceri gelişimi, eğlence ve gerilimden uzaklaşma olduğu bulunmuştur. Ancak hangi sebebin ciddi boş zaman puanlarında farklılaşma oluşturduğuna değinilmemiştir.

Katılımcıların ciddi boş zaman puan ortalamalarının katıldıkları etkinlik türlerine göre anlamlı olarak farklılaştığı, özellikle müzik ve gösteri sanatları etkinliklerine katılan bireyler ile kişisel gelişim ve eğitim etkinliklerine katılan bireylerin ciddi boş zaman puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Etkinlik türleri ile bireylerin ciddi boş zaman perspektiflerinin farklılaşabileceğine dair doğrudan bir çalışmaya rastlanmamasına rağmen, bireylerin etkinlikle özdeşleşmesi, emek verip sebat göstermesine göre ciddi boş zaman perspektiflerinin farklılaşabileceği düşünülmektedir

Özgünlük, Benlik Saygısı ve Ciddi Boş Zaman değişkenleri arasındaki ilişkiye baktığımızda özgünlük puanları ve benlik saygıları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan bir çalışmada benlik saygısı ve özgünlük arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Zhang ve ark, 2019). Ciddi boş zaman puanları ve özgünlükleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken benlik saygısı ve ciddi boş zaman puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Çalışmaların (Koole ve Kuhl 2003; Sheldon ve ark, 1997) özgünlüğün özellikle benlik saygısı ve yaşam doyumunu artırmada önemli olduğunu belirttiği görülmektedir. Rekreatif aktiviteler ciddi boş zaman aktivitelerini kapsadığı için dolaylı yoldan çalışmamızı desteklemektedir. Heppner ve ark (2008) yaptıkları çalışmada benlik saygısı ile özgünlüğün ilişkili olduğu tespit etmiştir.

Katılımcıların ciddi boş zaman ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ciddi boş zaman katılımıyla elde edilen kazanımlardan birinin da bireysel yararlar olduğunu ifade eden Stebbins (1992) bireysel yararlar içerisinde benlik saygısının artışının oldukça önemli olduğunu belirtmiştir. Yıldız (2019) yaptığı çalışmada rekreatif amaçlı yapılan fiziksel aktivitelerin benlik saygı düzeyleri üzerinde olumlu etki yarattığını dile getirmektedir. Rekreatif amaçlı yürüyüş yapan obez çocuklar üzerine yapılan bir çalışmada, rekreatif amaçlı yapılan yürüyüş egzersizleri obez çocukların vücut kitle indekslerinde iyileşme olduğu görülmüş ve buna paralel olarak benlik saygı düzeylerinde yükselme olduğu tespit edilmiştir (Karaoğlan 2018). Katılımcıların ciddi boş zaman puanları ve benlik saygıları arasında ilişkinin de beceri düzeylerindeki artış ve yeni deneyimler sayesinde kendilerini daha yeterli hissetmeleri ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda düzenli olarak etkinliklere katılan katılımcıların benlik saygıları ve ciddi boş zaman perspektifleri arasındaki ilişkinin ortaya konması, bireylerin ciddi boş zaman perspektifi kazanacağı etkinlik imkanlarından yararalanabilmelerinin ne kadar önemli olduğunun altını çizmektedir. Bu sebeple bireylerin ciddi boş zaman deneyimini yaşayabilecekleri kurs merkezlerinin sayısının, etkinlik imkanlarının, etkinlik çeşitliğinin arttırılarak halkın daha çok katılım sağlamasına olanak tanınması bireysel ve toplumsal anlamda yaşam standartımızı yükseltmek açısından oldukça önemlidir. Bireylerin çoğunun katıldıkları etkinlikerin ve katılım durumlarının ciddi boş zaman perspektifi açısından değerlendirildiğinin farkındalığına sahip olmadığı düşünülmektedir. Bu sebeplede bireylere serbest zaman eğitiminin veriliyor olması ve ciddi boş zaman kavramı ile ilgili bilinç kazandırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Etkinliklerin sunulduğu merkezler ya da kurslarda buna yönelik formal ve informal olarak eğitimin sunulmasının bir gereklilik olduğu düşünülmektedir. Bu merkezlere yaş, cinsiyet, ya da ekonomik durumu gözetmeksizin etkinliklere katılma hakkına sahip olduklarını açıklayan bilgilendirmelerin yapılması katılımcılar açısından fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Etkinlik türlerine göre bireylerin ciddi boş zaman perspektiflerinin farklılaştığı sonucu ise bireylerin deneyimlerinin ve etkinliklere ayırdıkları zaman, enerji, emek gibi unsurların farklılaşabileceğini göstermektedir. Katılımcıların tercih ettikleri etkinlik türlerini seçme sebeplerinin ciddi boş zaman perspektifleri açısından önemli bir unsur olabileceği düşünülmektedir. Belediyeler ve Milli Eğitim Bakanlığı tarafınfan yürütülen kursların amaçları arasında, bireylerin verimli vakit geçirmelerinin yanında bir meslek eğitimi alma imkanı bulamamış ya da herhangi bir nedenle eğitimini yarıda bırakmış bireyler için de bilgi ve beceri düzeyini arttıracak ve bir meslek edinmelerine imkan sağlayacak bir eğitim verilmesi vardır. Bu sebeple katılımcıların etkinlikleri seçme sebeplerinin ciddi boş zaman bakış açılarında belirleyici bir unsur olması mümkündür. Ayrıca kurs merkezlerinde genellikle tercih edilen etkinlik türleriyle ilgili çalışmalar planlanıp, daha az tercih edilen aktivitelerin, tercih edilmeme sebeplerinin araştırılması ve sunulacak imkanların bu açıdan gözden geçirilmesi sağlanabilir.

6.KAYNAKLAR

Abadan N, 1961. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetleri. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, No: 135117, Ajans Türk Matbaası, Ankara.

Acet M, Tazegül Ü, Kocapınar ÖA, Baş Z, 2012. A Comparison of the assertiveness between amputee and hearing-ımpaired foootball players. International Journal of Academic Research. Vol 4. No.3.

Akyıldız M, 2013. Ciddi ve kayıtsız katılımcıların kişilik özellikleri ile boş zaman tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişki. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Akyıldız Munusturlar M, 2016. Rekreasyon yönetimi. M. Akyıldız Munusturlar (Ed.). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Basımevi.

Ali R, Ghazi SR, ve Khan MA, 2010. Comparison of self-esteem of urban and rural secondary school teachers. Interdisciplinary Journal Of Contemporary Research In Business, 2(4), 104-115.

Altun 2003. Adölesan gebelere verilen planlı eğitimin benlik saygısı ve bebeği algılama üzerine etkisi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Arslan S, 1998. Yükseköğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumuna bağlı yurtlarda kalan kadın öğrencilerin rekreasyon sorunları üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aşıkkutlu HS, Müderrisoğlu H, 2010. Determining of the recreational conflicts: Case of Ankara Harikalar Diyarı Park. Bartin Orman Fakultesi Dergisi.

Axelsen M, 2009. The power of leisure: I was an anoexic; I'm now a healthy triathlet. Lesiure Sciences, 31: 330-346.

Aydoğan D, Özbay Y, Büyüköztürk Ş, 2017. Özgünlük ölçeğinin uyarlanması ve özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü. The Journal of Happiness & Well-being, 2017, 5(1), 38-59.

Başaran Z, Sarımert F, 2004b. İzmit belediyesinde çalışan bireylerin, rekreasyon etkinlikleri, bu etkinliklere yönelten nedenler ve kişiye kazandırdıkları. The 10th Ichper. Sd Europe Congress, The Tssa 8th International Sports Science Congress Proceedings.

Bettencourt BA, and Sheldon K, 2001. Social roles as mechanisms for psychological need satisfaction within social groups. Journal of Personality and Social Psychology, 81(6), 1131-1143.

Blatt SJ, Zuroff DC, 1992. Interpersonal relatedness and selfdefinition: Two prototypes for depression. Clinical Psychology Review, 12, 527-562.

Bruno FJ, 1996. Psikoloji tarihine giriş. (çev. G. Sevdiren). İstanbul, Kıbele Yayınevi.

Cevher FN, Buluş M, 2007. Benlik kavramı ve benlik saygısı: Önemi ve geliştirilmesi. Akademik Dizayn Dergisi, 2, 52-64.

Coopersmith S, 1967. Parental characteristics related to self-esteem. In, The antecedents of self-esteem. San Francisco, Freeman.

Csikszentmihalyi M, 2000. Beyond boredom and anxiety, Jossey-Bass, San Francisco.

Cüceloğlu, D. 2007. Yeniden insan insana. 37. Basım. İstanbul, Remzi Kitapevi.

Çoruh Y, Karaküçük S, 2014. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre RekreasyonelEğilinmeleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler. International Journal of ScienceCultureandSport, 854-862.

Çubuk M, 1984. Turizmin dinleme, eğlenme ve BZD ile bütünleşmesi, yeniden tanım denemesi ve turizmin planlanmasında sistemli bir yaklaşım. İstanbul, MSÜ Yayınları.

Delamere FM, Shaw SM, 2006. Playing with violence: Gamers' social construction of violent video game play as tolerable devince, Leisure/Loisir, 30(1), 7-25.

Deci EL, and Ryan RM, 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227-268.

Doğan T, Eryılmaz D, 2013. Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33 (33) , 107-117, DOI: 10.9779/PUJE434.

Edginton CR, Desraaf DG, Dieser RB, Edginton SR, 2006. Leisure and life satisfaction foundational perspectives. 4. Baskı, New York, NY, Mc Graw-Hill.

Elkington S, Stebbins RA, 2014. The serious leisure perspective an introduction, routledge: New York, s. 15. (Aktaran: Karaküçük ve Akgül, 2016).

Erikson EH. 1950. Growth and crises of the" healthy personality."

Erturan-Öğüt EE, Yenel GF, Kocamaz S, 2013. Spor federasyonlarındaki gönüllülerin katılım nedenleri ve kazanımları-ciddi boş zaman teorisine göre bir değerlendirme. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4,1 (48-76).

Gediz S, 2012. Kamu hizmeti olarak rekreasyon etkinlikleri kapsamında gençlik hizmetleri ve spor il müdürlükleri batı akdeniz bölgesi gençlik merkezleri analizi. Yüksek Lisans Tezi. Antalya Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Gould J, Moore D, Karlin NJ, Gaede DB, Walker J, Dotterweich AR, 2008. Measuring serious leisure in chess: Model confirmation and method bias, Leisure Sciences, 33(4), 332-340.

Gould JM, 2005. The Development of a Serious Leisure Inventory and Measure. Doktora Tezi Clemson University, Park, Recreation and Tourism Management, South Carolina.

Göklemen TY, 2019. Okçuluk sporuna katılan bireylerin ciddi boş zaman açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Gülbahçe Ö, 1996. Boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Hacıoğlu N, Gökdeniz A, Dinç Y, 2003. Boş zaman ve rekreasyon yönetimi (Örnek animasyon uygulamaları). Ankara, Detay Yayıncılık.

Hamilton-Smith E, 1991. The benefit-based approach to recreation policy planning and programming. Notes of presentation at Edith Cowan University, Perth.

Hartel J, 2013. Erişim Tarihi, Mart 2020, www.seriousleisure.net.

Harter S, 2002. Authenticity. In Snyder, CR, and Lopez SJ, (Eds.) Handbook of positive psychology (pp. 382–394). Oxford, England: Oxford University Press.

Heo J, Stebbins RA, Kim J, ve Lee I, 2013. Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults leisure sciences, 35: 16-32.

Hutchinson SL, Kleiber DA, 2005. Gifts of the ordinary: Casual leisure's contributions to health and well-being. World Leisure Journal, *47*(3), 2-16.

Hyun Hwang LJ, Byungjin, and Bang D, 2018. "Single-cell RNA sequencing technologies and bioinformatics pipelines." Experimental & molecular medicine 50, 8: 1-14.

Işık U, 2014. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan ciddi boş zaman katılımcılarının kişilik özelliklerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kütahya.

İbrahim H, ve Cordes KA, 2002. Out door recreation, champaign. 2. Sagamore Yayıncılık.

Karaküçük S, 1997. Rekreasyon boş zamanları değerlendirme kavram kapsam ve bir araştırma. Ankara, Seren Ofset.

Karaküçük S, 2005. Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme. Ankara, Gazi Kitabevi.

Karaküçük S, Ayyıldız DT, Aksın K, Göral Ş, Akgül B, 2019. Oryantiring sporcularının ciddi boş zaman perspektifleri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi ,17 (4) , 296-318 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/spormetre/issue/50548/593719

Karaküçük S, Gürbüz B, 2007. Rekreasyon ve kent (li) leşme. Ankara: Gazi Kitabevi, 107.

Karaoğlan MF, 2018. 12-14 yaş obez çocuklarda rekreatif amaçlı yürüme egzersizinin benlik saygısı üzerine etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.

Kart ME, Güldü Ö, 2008. Self-determination scale: The adaptation study. Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences, 41(2), 187-207.

Kaya A, ve Saçkes M, 2004. Benlik saygısı geliştirme programının ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisi. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 21, 49-56.

Kernis MH, Goldman BM, 2005. From thought and experience to behavior and interpersonal relationships: A multicomponent conceptualization of authenticity. In Tesser, A.Wood, J.V, and Stapel D, (Eds.), On building, defending, and regulating the self: A psychological perspective (pp.31-52). NewYork: Psychology Press.

Kılbaş Ş, 2010. Rekreasyon. 4. Basım. Ankara: Gazi Kitabevi; 2010, s: 4.

Kim J, Heo J, 2009. The field of serious leisure: In this literature review, it's clear the benefits of serious leisure to participants are many, as are the implications for parks and recreation programs. Parks & Recreation, December, online edition.

Koçak E, 2016. Zihinsel engelli ergenlerde sportif rekreasyon aktivitelerinin benlik saygısına etkisi. Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Konya.

Koçel T, 1982. İşletme Yöneticiliği, İstanbul, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları No:132.

Koole SL, Kuhl J. 2003. In Search of The Real Self: A Functional Perspective on Optimal Self-Esteem and Authenticity: Comment. Psychological Inquiry, *14*(1), 43-48.

Kraus R, 1971. Recreation and leisure in modern society.

Kumbaroğlu ZB, 2013. Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri ile benlik saygısı düzeylerinin çeşitli sosyo demografik özelliklerine göre karşılaştırılması. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kuzgun Y, 1972. Kendini gerçekleştirme. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi, 10, 162-178.

Lee CL, ve Hırschlein BM, 1994. The relationship between oklahoma home economics teachers' self-esteem and their classroom interaction. Journal of Oklahoma State University, 12(1), 39-49.

Lingren HG, 1991. Self-esteem in children. Children and Family,12, 1-3.

Lopez FG, and Rice GK, 2006. Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. Journal of Counseling Psychology, 53(3), 362-371.

Mannell RC, 1993. High investment activity and life satisfaction among older adults: Committed, serious leisure, and flow activities. Sage, Newbury Park, CA.

Maslow AH, 1943. A theory of human motivation. Psychological Review, 50, 370-396.

Maslow AH, 1954. Motivation and Personality. New York: Harper and Row.

Mutlu E, 2008. İletişim Sözlüğü, Ankara, Ayraç Kitabevi.

Neff KD, and Harter S, 2002. The authenticity of conflict resolution among adult couples: Does women's other oriented behavior reflect their true selves? Sex Roles, 47, 403-417.

Neulinger J, 1981. To Leisure: An Introduction, Boston: Allyn and Bacon, Inc.

Otacıoğlu S, 2009. Müzik öğretmeni adaylarının benlik saygısı düzeyleri ile akademik ve çalgı başarılarının karşılaştırılması. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, 141-150.

Ozankaya Ö, 1980. Toplumbilim Terimleri Sözlüğü, 2.Baskı, Ankara, TDK Yayını.

Öğüt EE, Yenel F, Kocamaz S, 2013. The Reasons for and the benefits of participation of the volunteers in Turkish Sport Federations: An evaluation related to serious leisure theory. Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi, *4*(1), 48-76.

Öz F, Hiçdurmaz D, 2010. Stresle başetmede önemli bir yol: mizahin kullanimi. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 13(1), 83-88.

Özdemir M, 2017. Erişim Tarihi Mart 2020, https://mesutozdemir.org/rekreasyon-ihtiyaci/

Özdemir S, Karaküçük S, Gümüş M, Kıran S, 2006. Türkiye taş kömürü kurumu genel müdürlüğünde çalışan yeraltı işçilerinin boşzamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla, 3-5 Kasım, 10.

Özdemir Y, ve İlhan T, 2013. Benlik kurguları ve öznel iyi oluş: Otantik olmanın aracılık rolü. The Journal of Academic Social Science Studies, 6(2),593-611.

Özgüç N, 1984. İstanbul, Turizm Coğrafyası İ.Ü. Yayını.

Özkan İ, 1994. Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. Düşünen Adam, 7(3), 4-9.

Park K, 2016. Won1; lee, chul won1; mın jeong kım, effect of serious leisure experience on the leisure satisfaction among senior sport games participants journal of physical education and sport ® (jpes), 16 supplement issue (1), art 92, 584-591.

Patterson I, 1997. Serious leisure as an alternative to a work career for people with disabilities. Australian Disability Review, 2, 20-27.

Patterson I, 2000. Developing a meaningful identity for people with disabilities through serious leisure activities. World Leisure Journal, *2*, 41-51.

Patterson I, Pegg S, 2009. Serious leisure and people with intellectual disabilities: benefits and opportunities, *Leisure Studies*, 28:4, 387-402, DOI: 10.1080/02614360903071688.

Püsküllüoğlu A, 2005. Türk Dil Kurumu, türkçe sözlük. 10. Baskı, Ankara, Türk Dil Kurumu Yayınları.

Roberts K, 2006. Leisure in contemporary society. 2. Baskı, Oxfordshire, Cabi Publishing.

Rogers CR, 1961. On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin.

Rojek C, 1997. Leisure theory: retrospect and prospect. Society and leisure, 20, 383-400.

Rosenberg M, 1965. Society and adolescent self- image. Princeton University Press, Princeton, NJ.

Rusell RV, 2009. The context of contemporary leisure pastimes.4. Baskı, Sagamore Publishing, ıl Champaign.

Ryan RM, LaGuardia JG, and Rawsthorne LJ, 2005. Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well-being and resilience to stressful events. North American Journal of Psychology, 7, 431-448.

Sağcan M, 1986. Rekreasyon ve turizm. İzmir, Cumhuriyet Baskıevi.

Sağlam A, 2012. Çalışanların ve yöneticilerin sosyal istenirlik ve özgünlük düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Schultz DP, Schultz SE, 2007. Modern psikoloji ve tarihi (Çev. Y.Aslan). Kaknüs Yayınları, İstanbul.

Seligman MEP, 2002. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York, NY, Free Press.

Sheldon K, Ryan RM, Rawsthorne LJ, Ilardi B, 1997. Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 73: 1380-1393.

Shinew KJ, Parry DC, 2005. Examining college students‟ participation in the leisure pursuits of drinking and illegal drug use. Journal of leisure research, 37, 364-387.

Stebbins RA, 1982. Serious Leisure: A Conceptual Statement, The Pacific Sociological Review, 25(2), April,251-272.

Stebbins RA, 1992. Amateurs, professionals, and serious leisure. Montreal, Canada: McGill-Queen's University.

Stebbins RA, 1997. Casual leisure: A conceptual statement, Leisure Studies, 16, 17-25.

Stebbins RA, 2000. Serious leisure for people with disabilities. In A. Sivan & H. Ruskin (Eds.), Leisure education, community development and populations with special needs.

Stebbins RA, 2001a. New directions in the theory and research of serious leisure. Lewiston, NY: Edwin Mellen.

Stebbins RA, 2001b. Serious leisure, society, 38(4), 53-57.

Stebbins RA, 2007. Serious leisure, A perspective for our time. New Brunswick. Transaction Publishers.

Stebbins RA, 2008. Right leisure: Serious, casual, or project-based, neuro-rehabilition, 23, 335-341.

Stebbins RA, 2009. Leisure and consumption: Common ground and separate. Worlds, Palgrave&mcmillan, New York.

Şahin R, 2006. Bireylerin proaktif kişilik yapısı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Şenocak M, 2015. Duygusal zeka ve liderlik tarzlarının çalışan verimliliği üzerine etkileri. Master's Thesis. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tafarodi RW, Swann WB, 1995. Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. Journal of Personality Assessment, 65, 322-342.

Tafarodi RW, Swann WB, 2001. Twodimensional self-esteem: Theory and measurement. Personality and individual differences, 31, 653-673**.**

Tamer K, 1998. Sportif rekreasyon etkinliklerine liderlik eden antrenörlerin lider davranış boyutları. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tel M, Köksalan B, 2008. Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi. Fırat University Journal of Social Science, 18(1), 261-278.

Tezcan M, 1982. Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi. Ankara, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları No: 116.

Tezcan M, 1993. Boş zamanlar sosyolojisi. Ankara, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.

Tezcan M. 1994. Serbest zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi. 4. Baskı, , Ankara, Atilla Kitapevi.

Torkildsen G, 2005. Leisure and Recreation Management, Glasgow: Grcat Britain by Bell & Bain Ltd.

Tuna F, 2018. Sanatsal Etkinliklerle Uğraşan Yetişkinlerde Yaşam Kalitesi, Umutsuzluk ve Benlik Saygısının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tunçkol MH, 2001. Selçuk Üniversitesindeki akademik personelin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, s.7- 8, 61.

Turan MB, Usuflu O, Koç K, Karaoğlu B, ve Ulucan H, 2018. Profesyonel futbolcularda sporda insan hakları tutumu ve özgünlük düzeylerinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(4): 1-18.

Turanlı P, 2010. Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Uygur A, 2007. Yönetim ve organizasyon. 2. Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

White N, 2011. An examination of dispositional authenticity. Unpublished Doctoral Dissertation, Arizona State University, Tempe.

Wood AM, Linley PA, Maltby J, Baliousis M, and Joseph S, 2008. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. Journal of Counseling Psychology, 55, 385-399.

Yalom ID, 1980. Varoluşçu psikoterapi. (Çev. Z. İ. Babayiğit). Kabalcı Yayınevi, İstanbul.

Yavaşoğlu E, 2019. Evli bireylerin mutluluk düzeyleri ile özgünlük ve değerler arasındaki yordayıcı ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yavuzer H, 2003. Okul çağı çocuğu. 1. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi.

Yerlisu LT, 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.

Yetim AA, 2000. Sosyoloji ve spor. Ankara, Topkar Matbaacılık.

Yıldız Y, 2019. Boş zaman faaliyeti olarak bisiklet sporu yapan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.

Yiğitler K, 2012 Rekreatif Etkinliklerin Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Problem Çözme Becerisi Ve Benlik Saygısı Düzeylerine, Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

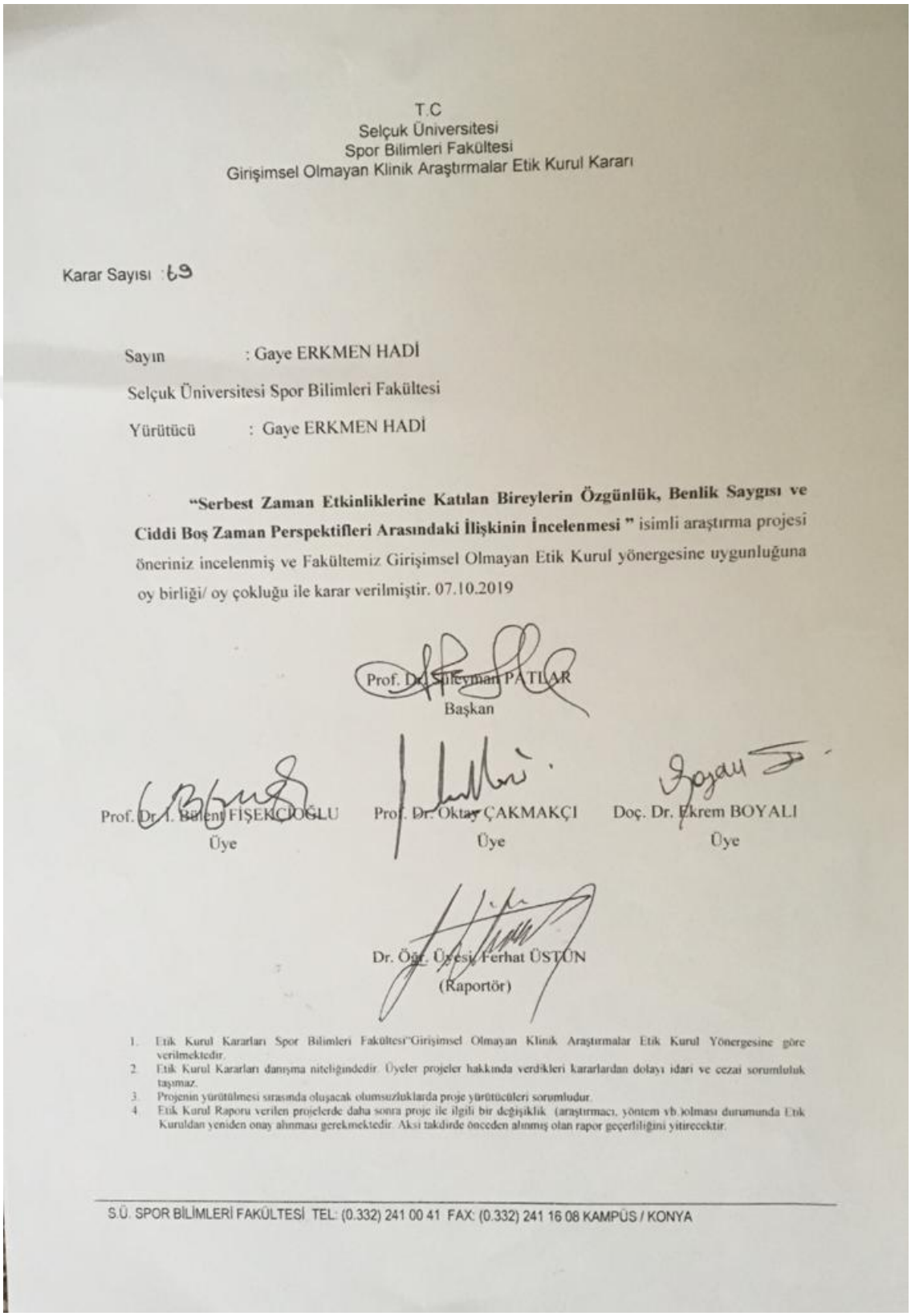
Yörükoğlu A, 1985. Gençlik çağı ruh sağlığı eğitimi ve ruhsal sorunları. Birinci Baskı, Ankara, Türkiye İş Bankası Yayınları.

Zhang JW, Chen S, Shakur TKT, Bilgin B, Chai WJ, Ramis T, Shaban-Azad H, Razavi P, Nutankumar T, Manukyan A, 2019. A Compassionate Self Is a True Self? Self-Compassion Promotes Subjective Authenticity. Personality and Social Psychology Bulletin. 45. 014616721882091. 10.1177/0146167218820914.

Zorba E, 2001.Fiziksel uygunluk. Vol. 2. Gazi Kitabevi.

7. EKLER

Ek1: Etik Kurul Kararı



T.C
Selçuk Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Kararı

Karar Sayısı : 69

Sayın : Gaye ERKMEN HADİ
Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Yürütücü : Gaye ERKMEN HADİ

"Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Özgünlük, Benlik Saygısı ve Ciddi Boş Zaman Perspektifleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi " isimli araştırma projesi öneriniz incelenmiş ve Fakültemiz Girişimsel Olmayan Etik Kurul yönergesine uygunluğuna oy birliği/ oy çokluğu ile karar verilmiştir. 07.10.2019

Prof. Dr. Süleyman PATLAR
Başkan

Prof. Dr. İ. Bülent FİŞEKÇİOĞLU
Üye

Prof. Dr. Oktay ÇAKMAKÇI
Üye

Doç. Dr. Ekrem BOYALI
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ferhat ÜSTÜN
(Raportör)

1. Etik Kurul Kararları Spor Bilimleri Fakültesi"Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Yönergesine göre verilmektedir.
2. Etik Kurul Kararları danışma niteliğindedir. Üyeler projeler hakkında verdikleri kararlardan dolayı idari ve cezai sorumluluk taşımaz.
3. Projenin yürütülmesi sırasında oluşacak olumsuzluklarda proje yürüttücüleri sorumludur.
4. Etik Kurul Raporu verilen projelerde daha sonra proje ile ilgili bir değişiklik (araştırmacı, yöntem vb.)olması durumunda Etik Kuruldan yeniden onay alınması gerekmektedir. Aksi takdirde önceden alınmış olan rapor geçerliliğini yitirecektir.

S.Ü. SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ TEL: (0.332) 241 00 41 FAX: (0.332) 241 16 08 KAMPÜS / KONYA

Ek2: Ölçekler

Değerli katılımcı;

Bu çalışmada özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifi ile ilgili düşüncelerinizi değerlendirmeye yönelik ifadeler bulunmaktadır. Verdiğiniz cevaplar tamamıyla gizli tutulacak, sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Verdiğiniz samimi cevapların araştırmamız acısından önemli olduğunu belirtir, bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Mehmet DENKTAŞ

Selçuk Üniversitesi Rekreasyon Bölümü

Yüksek Lisans Öğrencisi

Bölüm I

Cinsiyet	( ) Kadın ( ) Erkek	Yaş.....	Aylık geliriniz:……
Haftada yaklaşık olarak toplamda kaç saat boş zamanınız var? .....saat			
Yaptığınız serbest zaman etkinliğinin adı:		Ne kadar süredir yapıyorsunuz bu etkinliği yapıyorsunuz? .....ay/yıl)	
Haftada kaç gün .....ve kaç kez..... bu serbest zaman etkinliğine katılıyorsunuz.			
Serbest zaman etkinliği olarak yaptığınız bu etkinliğe katılma sebebiniz nedir? ( ) Fiziksel açıdan sağlıklı olmak ( ) Psikolojik açıdan sağlıklı olmak ( ) Sosyalleşmek Diğer:			

Aşağıdaki tanımı lütfen dikkatli bir şekilde okuyunuz!!!

Ciddi Boş Zaman Katılımı;

- Bilgi, beceri ve yetenek geliştirmek için **kayda değer bir çaba/emek** harcamayı gerektirir.
- Zorluklarla, engellerle ya da bir takım problemlerle **başa çıkmayı ve mücadele etmeyi** gerektirir.
- Katılımı sağlanan aktivitede **aşamalı olarak ilerleme** kaydedilir, **gelişme** gözlenir.
- Katılım sonucunda kendini gerçekleştirme, arkadaşlıklar kurma, fiziksel ürün ortaya koyma (yemek, heykel, fotoğraf, resim,
- koreografi, sergi vb.) gibi**sürekli faydalar** sağlanır.
- Katılım sonucunda ortak fikir, düşünce ve inançlara sahip **sosyal bir gruba dahil olmayı** gerektirir.
- Katılımcının aktiviteye **tutkuyla ve gönülden bağlanmasını** gerektirir.

Örneğin; bir müzik aleti çalmak ciddi bir boş zaman katılımı gerektirir.Çünkü aşamalı bir öğrenem süreci, öğrenmek için çaba, zaman ve paraya ihtiytaç vardır.Mücadele gerektiren, enggelerele başa çıkılarak sabırla ilerme sağlanacak bir süreçtir.Yetenek ve bilgi sahibi olmayı gerektirir ve çeşitli faydalar sağlar.Fakat müzik dinleme, futbol maçı izleme, seyahat etme, arkadaşlarla vakit geçirme gibi etkinlikler kayıtsız boş zaman etkinlikleridir.

Yukarıdaki tanıma göre kendinizi değerlendirdiğinizde, siz ciddi bir boş zaman katılımcısı mısınız?

EVET	**HAYIR**
Kendinizi en bağlı hissettiğiniz, en sıkkatıldığınız, en çok çaba harcadığınız ve yukarıdaki tanıma göre en ciddi olduğunuz aktiviteyi seçiniz ve yazınız (Lütfen 1 etkinlik yazınız): ……	Eğer ciddi bir boş zaman katılımcısı değilseniz; sadece keyifli vakit geçirmek için katıldığınız, eğlence ve zevk aldığınız, fakat özel bir çalışma ve çaba harcamadığınız bir aktiviteyi seçiniz ve yazınız (Lütfen 1 etkinlik yazınız):……

Bölüm II

Aşağıda belirtilen benlik saygısıyla ilgili ifadelerden sizin için uygun olanı işaretleyiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum	**Katılmıyorum**	**Kısmen katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle katılıyorum**
1. Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.	1	2	3	4	5
2. Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.	1	2	3	4	5
3. Kendimle oldukça barışığım.	1	2	3	4	5
4. Uğrunda çaba gösterdiğim her işi başarabilirim.	1	2	3	4	5
5. Kendi değerimden eminim.	1	2	3	4	5
6. Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez.	1	2	3	4	5
7. Kendime karşı olumsuz tutum içindeyim.	1	2	3	4	5
8. Bazen benim için önemli olan şeyleri başarmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
9. Kendimden gayet memnunum.	1	2	3	4	5
10. Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım.	1	2	3	4	5
11. Kendi kişisel değerimden asla şüphe duymam.	1	2	3	4	5
12. Birçok konuda oldukça başarılıyımdır.	1	2	3	4	5
13. Hedeflerimi gerçekleştirmede bazen başarısız olurum.	1	2	3	4	5
14. Çok yetenekliyim.	1	2	3	4	5
15. Kendime yeterince saygım yoktur.	1	2	3	4	5
16. Keşke yaptığım işlerde daha başarılı olsam.	1	2	3	4	5

Bölüm III

Ciddi boş zaman ile ilgili aşağıda yer alan maddelerden sizin için en uygun kutucuğu işaretleyiniz.

!!!Bu ölçekte yer alan maddeleri okurken katılmış olduğunuz serbest zaman etkinliğini noktalı yerlere zihninizde yerleştirerek size uygun olan kutucuğu işaretleyiniz. Serbest zaman etklinliği: ……..	**Tamamen Katılıyorum**	**Çoğunlukla Katılıyorum**	**Kısmen Katılıyorum**	**Nispeten Katılıyorum**	**Ne katılıyorum Ne Katılmıyorum**	**Nispeten Katılmıyorum**	**Kısmen Katılmıyorum**	**Çoğunlukla Katılmıyorum**	**Tamamen Katılmıyorum**
1. ……'da engellerle karşılaşırsam onların üstesinden gelene kadar vazgeçmem.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. ……'da azimle devam ederek güçlüklerin üstesinden geldim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. ….. 'da ısrarcı olarak zorlukların üstesinden gelirim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. ……'da daha iyi olmak için çok çabalarım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. ……'da becerilerimi geliştirmek için pratik yaparım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. ……'da daha yeterli olmak için fazlasıyla çaba sarf etmeye hazırım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. …….. ile uğraşmaya başladığımdan beri ilerleme kaydettim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. ……..'a başladığımdan beri gelişim gösterdim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. ……..'da mesafe kaydettiğime inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Bana göre …… 'a katılımımı etkileyen …… ile bağlantılı belirli durumlar vardır	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. …… içerisinde ……..'a katılımımı önemli ölçüde şekillendiren dönüm noktoları vardır	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. ……..'da karşılaştığım belli başlı iyi veya kötü durumlar, benim …….ile hangi düzeyde ilgilendiğim konusunda belirleyici olmuştur.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. …….. ile çok yönlü geliştim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14. ……..hayatıma zenginlik katmıştır.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15. …….. ile edindiğim deneyimler hayatımı zenginleştirmiştir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16. **……..** -iken yeteneklerimden tamamen yararlanırım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17. ……..'da potansiyelime ulaşırım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18. ……. potansiyelimin farkına varmamı sağladı.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19. ……..becerilerimi ve yeteneklerimi göstermek için bir yoldur.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20. **……..**-iken becerilerimi ve yeteneklerimi sergilerim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21. **……..** bilgim, katılım esnasında kendini gösterir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22. ……. benim için kendimi ifade etmedir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23. ……..'da bireyselliğimi ifade ederim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

24. .....kim olduğumu ifade etmeme izin verir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25. .....'a başladığımdan beri benlik algım gelişmiştir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26. ..... benlik algımı yükseltmiştir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27. ..... kendi hakkımdaki düşüncelerimi geliştirmiştir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28. .....bende derin bir doyum hissi yaratır.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29. ..... deneyimlerim son derece memnun edicidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30. ..... beni aşırı derecede mutlu eder.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
31. .....benim için keyif vericidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
32. ..... benim için eğlencelidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
33. .....'dan zevk alırım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
34. .....'da geçirdiğim zamandan sonra yenilenmiş hissederim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
35. .....'da geçirdiğim zamandan sonra canlanmış hissederim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
36. ..... benim için canlandırıcıdır.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
37. .....'a katılımım bana maddi açıdan yarar sağladı.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
38. ..... çabalarım sonucunda maddi kazanç elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
39. ……..hakkındaki uzmanlığım bana parasal mükafat kazandırdı.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
40. Diğer .....meraklıları ile etkileşim içinde olmaktan keyif alırım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
41. .....'a dahil olan diğer insanlarla etkileşim içinde olmaya değer veririm.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
42. .....'a kendini adamış diğer insanlarla anılmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
43. .....'da grup başarısını hissetmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
44. ..... grubumun bir şeyi başarmasına yardım etmiş olmak bana kendimi önemli hissettirir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
45. .....grubumun başarılarının bir parçası olduğumda kendimi önemli hissederim	1	2	3	4	5	6	7	8	9
46. ..... grubumun gelişimi benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
47. .....grubumun birlik olmasına katkı sağlarım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
48. .....grubumu birleştiren görevleri yerine getirmem önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
49. ..... 'a kendini adamış bir çok insanla aynı duyguları paylaşırım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
50. Diğer ..... meraklıları ve ben aynı ideallerin birçoğunu paylaşırız.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
51. ..... grubumun ideallerinin birçoğunu paylaşırım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
52. Beni tanıyanlar.....'ın benim bir parçam olduğunu bilirler.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
53. Ben genellikle kendisini..... 'a adamış biri olarak bilinirim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
54. Diğerleri, benim ..... ile özdeşleştiğimi bilir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Bölüm IV

Bu ölçek kişinin kendisi hakkında değişik ifadelere yer vermektedir. Aşağıdaki ölçeği kullanarak her bir ifadeye derecelendirmeden sizin için en uygun ve sizi en doğru hangisi niteliyorsa onu yuvarlak içine alınız.

	Hiç katılmıyorum	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Tamamen katılıyorum**
1. Genelde duygularım hakkında belirsizlik yaşarım.	1	2	3	4	5
2. Gerçekte hoşlanmasam da sıklıkla bir şeyden hoşlanırmış gibi yaparım	1	2	3	4	5
3. İyi ya da kötü gerçekte kim olduğumun farkındayımdır	1	2	3	4	5
4. Kendimle ilgili inandığım şeylere neden inandığımı bilirim	1	2	3	4	5
5. Yakın olduklarımın benim güçlü yönlerimi anlamalarını isterim	1	2	3	4	5
6. Beni ben yapan özelliklerin arasından hangilerinin asıl beni oluşturduğunu gerçekten anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
7. Sınırlılıklarımı ve eksikliklerimi olduğu gibi değerlendirmekten rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5
8. Gerçekte başkalarının düşüncelerine katılmasam da genelde sessiz kalarak veya başımı sallayarak onlara katıldığımı ifade ederim.	1	2	3	4	5
9. Yaptığım şeyleri neden yaptığımın çok iyi farkındayım.	1	2	3	4	5
10. Eğer buna değecekse başkaları için kendimi seve seve değiştiririm.	1	2	3	4	5
11. Gerçekte olduğumdan daha farklı biriymiş gibi davranmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5
12. Kendimi eleştirel olarak değerlendirmek benim için kolay değildir.	1	2	3	4	5
13. Derinde yatan gerçek duygu ve düşüncelerimin farkında değilim.	1	2	3	4	5
14. Yakın olduğum kişilere gerçekten ne kadar önem verdiğimi ifade etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
15. Yakınlarımı gerçekte ne iseler öyle görmek yerine olduklarından daha iyi durumda görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
16. Yakınlarıma sorulsa, benim nasıl biri olduğumu en doğru bir şekilde tanımlarlar.	1	2	3	4	5
17. Gerçek kendim olmadığım zaman bunun farkında olurum.	1	2	3	4	5
18. Kişilik özelliklerimden "asıl ben" için önemli olanlarla olmayanları ayırt edebilirim.	1	2	3	4	5
19. Bana yakın olanlar gerçek yüzümü keşfettiklerinde şok olurlar veya şaşırırlar.	1	2	3	4	5
20. Bana yakın kişilerin ihtiyaç ve isteklerini anlamak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
21. Bana yakın olduklarımdan toplum içindeki kişiliğim veya imajımdan çok gerçek beni tanımalarını isterim.	1	2	3	4	5
22. Başkaları eleştirse ya da reddetse bile kişisel değerlerime tutarlı bir şekilde davranmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
23. Yakın olduğum biriyle fikir ayrılığına düşersek, yapıcı olmaktan çok tartışılan şeyi göz ardı etmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
24. Başkalarını hayal kırıklığına uğratmamak adına, yapmak istemediğim şeyleri çoğu zaman yapmışımdır.	1	2	3	4	5
25. Davranışlarımın genel olarak değerlerimi ifade ettiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Kendimi mümkün olan en iyi şekilde anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5

27. Kendimi iyi hissetmek için kişisel sınırlılıklarımı ve eksikliklerimi tarafsız olarak değerlendirmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
28. Genelde kişisel ihtiyaçlarıma ve isteklerime uygun davranırım.	1	2	3	4	5
29. Başkaları için nadir de olsa sahte bir yüz (maske) takınmam.	1	2	3	4	5
30. Benim için neyin önemli olduğunun çoğu zaman farkında değilimdir.	1	2	3	4	5
31. Hayatta neyi başarmak istediğimi gerçekten bilip bilmediğimi genellikle sorgularım.	1	2	3	4	5
32. Güdülerimin ve arzularımın farkındayımdır.	1	2	3	4	5
33. Bana edilen iltifatların geçerliğini sorgularım.	1	2	3	4	5
34. Yakın olduğum insanların gerçekte kim olduğumu anlamalarını önemserim.	1	2	3	4	5
35. Başarımı kabullenme ve başardıklarımla gurur duymak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
36. Biri benim eksikliklerim üzerinde çok dururs a, bunu hızla aklımdan çıkarmaya ve unutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
37. Yakın olduğum insanlar hangi koşulda olurlarsa olsunlar kim olduğum konusunda bana güvenirler.	1	2	3	4	5
38. Yakın ilişkilerde açıklığım ve dürüstlüğüm benim için oldukça önemlidir.	1	2	3	4	5
39. Olumsuz sonuçlarına katlanmak zorunda kalacağımı bilsem de, doğruluğuna inandığım şeyi ifade etmeye hazırım.	1	2	3	4	5

8. ÖZ GEÇMİŞ

1990 yılında İzmir'in Menemen ilçesinde dünyaya geldi. İlk ve Orta Okulu Menemende tamamladı. Liseyi Kızıltepe Atatürk lisesinde tamamladı. 2012'de Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği bölümü kazandı iki yıl bu bölümde okuduktan sonra aynı üniversitede Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü kazandı ve bu bölümden mezun oldu. Birinci kademe yüzme antrenörlüğü, birinci kademe sutopu antrenörlüğü ve bronz cankurtaranlık belgesine sahiptir. Bir yıl Özel Çağın Kolejinde beden eğitimi öğretmenliği ve müdür yardımcılığı görevinde bulundu. 2015'den beri Selçuklu Belediyesinde yüzme antrenörü olarak çalışmaktadır. 2018 yılında evlendi. Ayrıca yüzme, antrenman bilgisi ve pozitif psikoloji alanlarında çalışmaları devam etmektedir.