

Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Pilates ve Fitness Yapan Bireylerde Merhamet Algısı¹

Sibel ÖZKILIÇ² 

Mehmet DEMİREL³ 

Öz

Bu araştırmada ciddi boş zaman etkinliği olarak pilates ve fitness yapan bireylerde ciddi boş zaman değerlendirme durumlarının ve merhamet algısının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 204 katılımcı dahil olmuşken çalışmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi toplama formunun yanı sıra Ciddi Boş Zaman Ölçeği Kısa Formu (18 Madde) ve Merhamet Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem T-testi ve One-Way ANOVA testleri kullanılmıştır. Grup içi karşılaştırmalar post hoc testleriyle analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular katılımcıların ortalamasının üzerinde ciddi boş zaman değerlendirme düzeyi sergiledikleri, en yüksek alt boyut puanını kişisel fayda alt boyutunda aldıkları, en düşük alt boyut puanını ise sosyal fayda alt boyutunda aldıklarını ortaya koymuştur. Pilates ve fitness yapan bireylerde merhamet düzeyinin yüksek olduğu, en yüksek puanın sevecenlik alt boyutunda, en düşük puanın umursamazlık alt boyutunda olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yaş, cinsiyet, algıladıkları refah düzeyleri ile ciddi boş zaman değerlendirme düzeyleri ve merhamet algıları arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Tercih ettikleri branş, eğitim durumları, haftalık boş zaman süresinin yeterliliği ve rekreatif etkinliklerle uğraşma durumu ile ciddi boş zaman değerlendirme düzeyleri ve merhamet algıları arasında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak pilates ve fitness ile uğraşan bireylerin ilgilendikleri etkinlikler yoluyla olumlu bir ciddi boş zaman değerlendirme durumu ve merhamet düzeyi sergiledikleri belirtilebilir.

Anahtar Kelimeler: Ciddi Boş Zaman, Merhamet, Pilates, Fitness

Perception of Compassion in Individuals Who Do Pilates and Fitness As Serious Leisure Time Activity

Abstract

In this study, it was aimed to examine the serious leisure time situations and the perception of compassion in individuals who do pilates and fitness as serious leisure time activities. While 204 participants were included in the study, the Serious Leisure Scale Short Form (18 Items) and Compassion Scale were used as data collection

¹ Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Konya-Türkiye, <https://orcid.org/0000-0002-4652-7444>, sibelozkili0608@gmail.com

³ Sorumlu Yazar: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Konya-Türkiye, <https://orcid.org/0000-0003-1454-022X>, mehmetdemirel78@gmail.com

Atıf/Citation: Özkılıç, S., Demirel, M. (2022). Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Pilates ve Fitness Yapan Bireylerde Merhamet Algısı. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-17. DOI: 10.32706/tusbid.1163777.

Geliş Tarihi: 18.08.2022

Kabul Tarihi: 25.06.2023

Türkiye Spor Bilimleri Dergisi

tools in addition to the demographic information collection form. Independent sample T-test and One-Way ANOVA tests were used in the analysis of the data. Intra-group comparisons were analyzed with post hoc tests. The findings revealed that the participants exhibited a significant level of leisure time above the average, the highest sub-dimension score was in the personal benefit sub-dimension, and the lowest sub-dimension score was in the social utility sub-dimension. It was determined that the level of compassion was high in individuals who did Pilates and fitness, the highest score was in the sub-dimension of compassion, and the lowest score was in the sub-dimension of indifference. There was no significant difference between the participants' age, gender, perceived well-being, and serious leisure time and compassion perceptions. There was a significant difference between their preferred branch, education status, the adequacy of weekly free time, and their involvement in recreational activities, and their serious leisure time evaluation levels and perceptions of compassion. As a result, it can be stated that individuals engaged in pilates and fitness exhibit a positive level of serious leisure time and compassion through the activities they are interested in.

Keywords: Serious Leisure, Compassion, Pilates, Fitness

GİRİŞ

Sanayi devrimi ile birlikte 12 saatlik vardiyalarının uzunluğunun azalması, boş zamanların artmasına neden olmuştur. 19. yüzyılda Avrupa ve Amerika'da büyük değişimler yaşanmış, bilim ve teknolojinin önemi artmış ve demokratikleşme insanların yaşam tarzlarında önemli değişiklikleri beraberinde getirmiştir (Karakuş ve diğerleri, 2014). Rekreasyonel etkinliklerin artmasıyla beraber rekreasyonun farklı tanımları ve çeşitleri ortaya çıkmıştır ancak geniş kapsamlı bir terim olduğu için sabit ve düz bir tanım yapılması mümkün değildir.

Rekreasyon kelimesi, rekreasyon, ferahlık anlamına gelen Latince *recreate*'den gelir. İlerleyen yıllarda çeşitli sözlüklerde "gücün yeniden doğuşu veya manevi ruhun yeniden doğuşu, yeniden doğuş" olarak ifade edildi. Aslında boş zaman, yenilenme, günlük rutin yaşamdan kaçış, yeniden canlanma ve değişim deneyimini ifade eder (Jensen ve Guthrie, 2006). Tanımlar, boş zamanın özellikle canlanma ve yenilenme üzerindeki etkisini yansıtmaktadır, öyle ki boş zaman tanımında insanları iş için yenileyen bir faaliyetle sınırlandırılmaktadır (Torkildsen, 2005).

Rekreasyon araştırmalarında, birçok rekreasyonel aktivite türü çeşitli şekillerde tanımlanmış ve sınıflandırılmıştır. Rekreasyonel araştırmacılar; rekreasyon, rekreasyon türleri, rekreasyon grupları, gençler için boş zaman aktiviteleri, ciddi ve gündelik boş zaman etkinliklerinin çeşitli sınıflandırmalarını tanımlamış ve

araştırmışlardır (Gould ve diğerleri, 2008). Bireyin rekreasyonel etkinliklere katılabilmesi için iş ve zorunlu ihtiyaçlardan ayrı, özgürce kullanabileceği zamana sahip olması gerekir. Bu tür zamanlar kişiden kişiye farklılık gösterebilir ve öznel anlam taşır (Aksu ve diğerleri, 2021; Demirel ve Harmandar, 2009; Gürbüz ve Henderson, 2013; Karaküçük, 2008; Kaya ve diğerleri, 2021; Serdar ve diğerleri, 2022). Gündelik yaşamın kaçınılmaz bir sonucu olarak ortaya çıkan sorunlarla başa çıkmada ve zinde kalmada, boş zamanlarda katılan rekreasyonel etkinlikler önemli bir rol oynamaktadır (Güngörmüş ve diğerleri, 2014).

Boş zaman deneyimi anlamında rekreasyon, kendinizi bireysel olarak yeniden yapılandırma fırsatı sunan sosyal ve eğlenceli bir aktivite olarak anlaşılabilir (Brey ve Lehto, 2007). Boş zaman çalışanlarının davranış kalıplarına bakarsak, insanların rahatladığını, motive olduğunu ve yenilendiğini görebiliriz (Yılmaz, 2004). Ayrıca boş zaman etkinliklerinin bireyin sosyal yaşamının gelişimine olumlu etkisi de vardır (Aksu ve diğerleri, 2022). Stebbins'e (1982, 2007) göre ciddi boş zaman faaliyetleri; Özel bilgi ve beceri gerektiren, emek, para ve zaman harcanan, azim gerektiren, dolayısıyla mesleki ve sürekli fayda sağlayan faaliyetlerdir. Ciddi boş zaman, bu faaliyetlerde harcanan zamandır. Ayrıca ciddi boş zaman ile ilgili yapılan çalışmalarda da belirlendiği üzere serbest zaman çerçevesinde odaklanılması gereken bir diğer noktanın da bireylerin yetkinlik algıları olduğu söylenmektedir (Kara ve diğerleri, 2018;

Demirel ve diğerleri, 2017). Ciddi serbest zaman çalışmalarına genel olarak bakıldığında son beş senelik süreçte giderek artış gösterdiği görülebilmektedir. Ciddi serbest zaman çalışmaları motivasyon (Punch ve diğerleri, 2022), akış deneyimi (Shen ve diğerleri, 2022), serbest zaman tatmini (Murray ve diğerleri, 2016), davranışsal aktivasyon (Dieser ve Christenson, 2016), öznel iyi oluş ve başarı (Han, 2020; Wu ve diğerleri, 2020), ruh sağlığı (Dieser ve diğerleri, 2015), iyimserlik (Heo ve Lee, 2010) kişisel gelişim ve mutluluk (Kim ve diğerleri, 2015) gibi konularda çeşitlilik göstermektedir. Fakat literatür incelendiğinde ciddi serbest zaman kavramının merhamet algısıyla olan ilişkisini ele alan çalışmaların oldukça az olduğu gözlemlenmiştir. Bundan dolayı ciddi boş zaman katılımcılarının merhamet algılarının incelenmesi önem arz etmekte olup bu araştırmanın ciddi boş zaman kavramının gelişimine ve literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Merhamet, isim grubu arasında yer edinen Arapça kökenli bir kelime olup İngilizcede “compassion” sözcüğüyle ifade edilmektedir. Merhamet terimi değişik şekillerde tanımlanmaktadır. Bir kimsenin ya da bir başka canlının karşılaşmış olduğu fena durumdan ötürü duyulan üzüntü, acıma olarak tanımlanan (Türk Dil Kurumu, 2018) merhamet, başkalarının güçsüzlük, sorun ve derdine alaka duyma, onların durumuna merhamet ve şefkat gösterme, onlarla ızdırap çekmedir (Hökelekli, 2013). Merhamet, kendinin ve başkalarının

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, pilates ve fitness yapan bireylerin ciddi serbest zaman düzeyleri ve merhamet algısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırma kapsamında şu sorulara da cevap aranmıştır:

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma nicel yöntemle hazırlanmış olup tarama modelinden yararlanılmıştır. Tarama

zorlu durumlarına karşı derin bir farkındalık, bununla beraber da sıkıntıyı yok etme isteğini ve çabasını içeren temel bir yardımseverlik ve sevecenlik halidir (Gilbert, 2009 akt.: Akdeniz, 2014).

Merhamet, pozitif psikolojinin vurguladığı olumlu duygulardan biridir. Merhamet kavramına pozitif psikoloji bağlamında bakıldığında, şefkatin mutluluk ve gelişmiş sosyal ilişkiler gibi olumlu durumlarla ilişkilendirilebileceği söylenebilir. Ayrıca merhamet, korku, kaygı ve öfke gibi bazı olumsuz duygulara karşı koruyucu olabildiği ve diğerleri için önemli, etkili ve faydalı olduğu gözlemlenmiştir (Nas ve Sak, 2019). Bu bağlamda gelişmiş sosyal ilişkilerde şefkat kavramının olumlu etkisi ve onunla ilişkili sosyalleşme durumu, boş zaman etkinlikleri arasında kaçınılmaz bir bağlantı kurulmasına neden olmuştur.

Merhamet puan ortalamaları yüksek olan bireylerin merhamet düzeyleri düşük olan bireylerden daha sosyal olduğu, aktivitelere katılım oranının daha yüksek olduğu literatür tarafından desteklenmiştir (Nas ve diğerleri, 2020). Bunun yanında depresyon, iyi oluş gibi durumların merhamet düzeyi yüksek olan bireylerde daha düşük olduğu ve içine kapanık olmayan insanların daha fazla etkileşimde olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur. Böylelikle merhamet düzeyi yüksek olan bireylerin boş zamanlarını daha “ciddi” bir şekilde değerlendirebildiğini öngörülmektedir.

- Katılımcıların branş, cinsiyet, eğitim durumu, haftalık boş zaman yeterliliği, bir rekreatif etkinlikle ilgilenme durumu ile ciddi serbest zaman ve merhamet algı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık oluşmakta mıdır?

modeli, “bir konu veya eyleme yönelik katılımcıların özelliklerinin tespit edildiği ve geçmişte ya da günümüzde hali hazırda var

olan bir durumu mevcut hali ile tasvir etmeyi amaçlamaktadır” (Karasar, 2000). Araştırmada tarama model türlerinden betimsel tarama modeli tercih edilmiştir.

Örneklem/Çalışma Grubu/Katılımcılar

Araştırmaya katılan çalışma grubu bir ciddi boş zaman değerlendirme etkinliği olarak pilates ve fitness yapan bireylerdir. Araştırmaya Ankara ilinde pilates ve fitness yapan 204 katılımcı dahil olmuştur. Örneklem yöntemi olarak uygun örneklem kullanılmıştır. Çalışma grubuna ait demografik özellikler Tablo 1’de yer almaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak katılımcıların branş, cinsiyet, eğitim durumu, haftalık boş zaman süresinin yeterliliği, rekreasyonel etkinliklerle uğraşma durumu, haftalık etkinliklere katılım (gün sayısı), hangi amaçlı rekreasyonel faaliyetlere katılımını belirlemek amacıyla oluşturulan demografik bilgi toplama formunun yanı sıra Ciddi Boş Zaman Ölçeği Kısa Formu ve Merhamet Ölçeği kullanılmıştır.

Ciddi Boş Zaman Ölçeği Kısa Form (18 Madde)

Gould ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen Ciddi Boş Zaman Ölçeği-Kısa Formu olan 18 maddeden oluşan ölçüm aracını Türk popülasyonuna uyarlayan Işık, Kalkavan ve Demirel (2020), ciddiyet, kişisel fayda ve sosyal fayda boyutlarından oluşan 18 maddelik yapıyı doğrulamıştır. Ölçüm aracında Ciddiyet Alt Boyutunda: 1,2,3,4,5,6, Kişisel Fayda Alt Boyutu: 7,8,9,10,11,12,13,14,15, Sosyal Fayda Alt Boyutu: 16,17,18 maddeler yer almaktadır. Ölçek 5’li Likert tipi olup ölçekten alınabilecek en düşük puan 18 en yüksek puan ise 90’dır. Mevcut araştırmada ciddi boş zaman ölçeği iç tutarlılık katsayısı .95 olarak belirlenmiştir.

Merhamet Ölçeği

Merhamet Ölçeği (MÖ): MÖ’nün orijinal versiyonu Pommier (2011) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışması ise Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Sevecenlik, Umursamazlık,

Paylaşımların Bilincinde Olma, Bağlantısızlık, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Kesme olmak üzere altı alt boyuttan oluşan ölçek, Likert tipi beş uygunluk derecelendirmesine sahiptir. Ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınacak puanlar 24-120 arasında değişmektedir. Sevecenlik (6, 8, 16, 24); bireyin kendine ve başkalarına karşı anlayışlı ve ilgili olmasıdır. Paylaşımların bilincinde olma (20, 11, 15, 17); insanların mükemmel olmadığını ve hata yapabileceğinin bilincinde olmayı ifade eder. Bilinçli farkındalık (13, 4, 9, 21); bireyin olumsuz duygularına karşı dengeli bir yaklaşım sergilemesidir. Umursamazlık (2, 12, 14, 18); karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerine karşı ilginin azalmasıdır. Bağlantısızlık (10, 3, 5, 22); kişilerin bağımlılığının azalmasıdır. İlişki kesme (1, 7, 19, 23); Bir kimse ya da şeyle olan ilgisini bitirmek olarak tanımlanır. Ters çevrilen alt boyut maddelerini içermektedir. Ölçeğin umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme alt boyutları ters çevrilerek hesaplanmaktadır. Bu hesap sonrasında toplam puan ortalaması alınmaktadır. Mevcut araştırma için iç tutarlılık katsayısı .89 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Uygulanacak analizlere karar verebilmek adına homojenliği test etmeye yönelik çarpıklık-basıklık analizi (normallik) kullanılmıştır. Normallik analizinde kullanılan veri setinin +3 ile -3 arasında çarpıklık-basıklık oranına sahip olması verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (Jondeau ve Rockinger, 2003). Bu nedenle gerçekleştirilen analiz sonucunda veri setinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 2). Bu noktadan hareketli iki seçenekli değişkenlere yönelik olarak T-test; iki seçenekten fazlasına sahip olan değişkenlere yönelik olarak Anova testi gerçekleştirilmiştir. Gruplar arasındaki farklılığı karşılaştırmada Post-hoc Tukey HSD çoklu karşılaştırma test analizi yapılmıştır. Son olarak iki ölçek arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon testi yapılmıştır. Analizler, SPSS paket programı ve Excel veri tabanı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışma Grubuna Yönelik Yüzde ve Frekans Dağılımları.

Demografik Özellikler	N = (204)	
	f	%
Branş	Fitness	101 49,5
	Pilates	103 50,5
Cinsiyet	Kadın	164 80,4
	Erkek	40 19,6
Eğitim durumu	Lise mezunu	38 18,6
	Lisans mezunu	88 43,1
	Lisansüstü mezunu	78 38,2
	Kesinlikle yetersiz	25 12,3
Haftalık boş zaman süresinin yeterliliği	Yetersiz	54 26,5
	Kararsızım	55 27,0
	Yeterli	47 23,0
	Kesinlikle yeterli	23 11,3
Rekreatif etkinliklerle uğraşma durumu	Evet	160 78,4
	Hayır	44 21,6

Tablo 1'e bakıldığında katılımcıların çoğunlukla kadın, branş dahilinde pilates faaliyetiyle uğraştığı, lisans mezunu oluğu,

haftalık boş zaman süresinin yeterli görme durumunda kararsız olduğu, rekreatif etkinliklerle uğraştığı görülmektedir.

Tablo 2. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçeklerinin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Basıklık Çarpıklık Değerleri

	N=(204)					
	Min.	Max.	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Basıklık
Ciddi boş zaman	1,00	5,00	3,6416	,87599	-,823	,730
Ciddiyet	1,00	5,00	3,6528	,91643	-,572	,057
Kişisel fayda	1,00	5,00	3,6737	,90832	-,915	,734
Sosyal fayda	1,00	5,00	3,5229	1,27243	-,656	-,708
Merhamet	1,96	5,00	4,1687	,52947	-1,151	2,331
Sevecenlik	1,00	5,00	4,3578	,66447	-1,428	3,257
Paylaşımların bilincinde olma	2,50	5,00	4,2684	,57286	-,706	,038
Bilinçli farkındalık	1,75	5,00	4,2904	,56304	-,980	1,804
Umursamazlık	1,00	5,00	3,9743	,81073	-,895	,926
Bağlantısızlık	1,25	5,00	4,0711	,76715	-,895	,717
İlişki kesme	1,00	5,00	4,0502	,80843	-1,138	1,751

Katılımcıların ortalamasının üzerinde ciddi boş zaman değerlendirme düzeyi sergiledikleri, en yüksek alt boyut puanını kişisel fayda alt boyutunda aldıkları, en düşük alt boyut puanını

ise sosyal fayda alt boyutunda aldıkları belirlenmiştir. Pilates ve fitness yapan bireylerin merhamet düzeyinin yüksek olduğu, en yüksek alt boyut puanını sevecenlik alt

boyutunda, en düşük alt boyut puanını ise umursamazlık alt boyutunda elde ettikleri belirlendi (Tablo 2).

Tablo 3. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile branş değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları

	Branş	n	N=204		t	p
			\bar{x}	ss		
Ciddi boş zaman	Fitness	101	3,5061	1,0417	-2,210	0,028*
	Pilates	103	3,7745	,65359		
Ciddiyet	Fitness	101	3,5462	1,0757	-1,652	0,100
	Pilates	103	3,7573	,71735		
Kişisel Fayda	Fitness	101	3,5105	1,0724	-2,578	0,011
	Pilates	103	3,8339	,67977		
Sosyal Fayda	Fitness	101	3,4125	1,3753	-1,228	0,221
	Pilates	103	3,6311	1,1593		
Merhamet	Fitness	101	4,1333	,60415	-0,947	0,345
	Pilates	103	4,2035	,44455		
Sevecenlik	Fitness	101	4,2723	,74925	-1,832	0,068
	Pilates	103	4,4417	,56034		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Fitness	101	4,2797	,57694	-0,279	0,781
	Pilates	103	4,2573	,57144		
Bilinçli Farkındalık	Fitness	101	4,2822	,61407	-0,207	0,836
	Pilates	103	4,2985	,51098		
Umursamazlık	Fitness	101	3,9356	,86505	-0,673	0,502
	Pilates	103	4,0121	,75600		
Bağılantısızlık	Fitness	101	4,0569	,81692	-0,260	0,795
	Pilates	103	4,0850	,71876		
İlişki Kesme	Fitness	101	3,9728	,90616	-1,358	0,176
	Pilates	103	4,1262	,69564		

*p<0,05

Katılımcıların ciddi boş zaman değerlendirme durumları branşa göre toplam puanlarda farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan anlamlı farklılıkta pilates yapan katılımcıların fitness yapan katılımcılara oranla daha yüksek ciddi boş zaman düzeyi gösterdikleri belirlenmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerinin ciddi boş zaman değerlendirme durumlarını ve merhamet algılarını farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Ancak istatistiksel olarak anlamlı farklılık

Diğer yandan merhamet ile ilgilenilen branş arasındaki analizler incelendiğinde merhamet düzeyini branş değişkeninin farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Ancak pilates ile ilgilenen katılımcıların anlamlı farklılık olmamasına karşın genel olarak daha yüksek merhamet düzeyi sergiledikleri söylenebilir (Tablo 3).

olmamasına karşın ciddi boş zaman değerlendirmede ve merhamet düzeylerinde kadınların erkeklere oranla genel olarak daha yüksek puanlar sergiledikleri gözlemlenmektedir.

Tablo 4. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçeklerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	N=(204)		t	p
			\bar{x}	ss		
Ciddi boş zaman	Kadın	164	3,6545	,85548	0,269	0,764
	Erkek	40	3,5889	,96535		
Ciddiyet	Kadın	164	3,6545	,88665	0,421	0,657
	Erkek	40	3,6458	1,0419		
Kişisel fayda	Kadın	164	3,7053	,88098	0,491	0,613
	Erkek	40	3,5444	1,0145		
Sosyal fayda	Kadın	164	3,5020	1,2819	0,073	0,930
	Erkek	40	3,6083	1,2446		
Merhamet	Kadın	164	4,2424	,46639	0,377	0,686
	Erkek	40	3,8667	,65855		
Sevecenlik	Kadın	164	4,4299	,59751	0,454	0,636
	Erkek	40	4,0625	,83349		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Kadın	164	4,2881	,56793	0,177	0,838
	Erkek	40	4,1875	,59310		
Bilinçli arkındalık	Kadın	164	4,3277	,51330	0,813	0,445
	Erkek	40	4,1375	,72047		
Umursamazlık	Kadın	164	4,0884	,75623	0,451	0,638
	Erkek	40	3,5063	,86693		
Bağlantısızlık	Kadın	164	4,1631	,72298	0,613	0,543
	Erkek	40	3,6938	,83491		
İlişki kesme	Kadın	164	4,1570	,71474	0,945	0,391
	Erkek	40	3,6125	1,0110		

*p<0,05

Tablo 5. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçeklerinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Eğitim durumu	n	N=(204)		F	p	Tukey
			\bar{x}	ss			
Ciddi boş zaman	Lise mezunu	38	3,6842	,97671	0,055	0,947	
	Lisans mezunu	88	3,6313	,87360			
	Lisansüstü mezunu	78	3,6325	,83740			
	Toplam	204	3,6416	,87599			
Ciddiyet	Lise mezunu	38	3,5965	,99972	0,209	0,812	
	Lisans mezunu	88	3,6326	,89989			
	Lisansüstü mezunu	78	3,7030	,90240			
	Toplam	204	3,6528	,91643			
Kişisel fayda	Lise mezunu	38	3,7310	1,0198	0,149	0,862	
	Lisans mezunu	88	3,6831	,92970			
	Lisansüstü mezunu	78	3,6353	,83396			
	Toplam	204	3,6737	,90832			
Sosyal fayda	Lise mezunu	38	3,7193	1,2675	0,555	0,575	
	Lisans mezunu	88	3,4735	1,2459			

Merhamet	Lisansüstü mezunu	78	3,4829	1,3111		
	Toplam	204	3,5229	1,2724		
	Lise mezunu	38	4,0296	,67171	1,688	0,188
Sevecenlik	Lisans mezunu	88	4,2145	,44941		
	Lisansüstü mezunu	78	4,1848	,53091		
	Toplam	204	4,1687	,52947		
Paylaşımların bilincinde olma	Lise mezunu	38	4,2566	,74545	0,743	0,477
	Lisans mezunu	88	4,4119	,58971		
	Lisansüstü mezunu	78	4,3462	,70392		
Bilinçli farkındalık	Toplam	204	4,3578	,66447		
	Lise mezunu	38	4,2829	,57296	0,172	0,842
	Lisans mezunu	88	4,2415	,59867		
Umursamazlık	Lisansüstü mezunu	78	4,2917	,54864		
	Toplam	204	4,2684	,57286		
	Lise mezunu	38	4,2697	,57944	0,093	0,912
Bağılantısızlık	Lisans mezunu	88	4,3097	,55708		
	Lisansüstü mezunu	78	4,2788	,56835		
	Toplam	204	4,2904	,56304		
İlişki kesme	Lise mezunu	38	3,7632	1,01000	1,711	0,183
	Lisans mezunu	88	4,0511	,70828		
	Lisansüstü mezunu	78	3,9904	,80425		
İlişki kesme	Toplam	204	3,9743	,81073		
	Lise mezunu	38	3,7895	,92365	3,775	0,025
	Lisans mezunu	88	4,1932	,68095		Lise < Lisans
İlişki kesme	Lisansüstü mezunu	78	4,0705	,74935		
	Toplam	204	4,0711	,76715		
	Lise mezunu	38	3,8158	1,0359	2,071	0,129
İlişki kesme	Lisans mezunu	88	4,0795	,72173		
	Lisansüstü mezunu	78	4,1314	,76418		
	Toplam	204	4,0502	,80843		

*p<0,05

Katılımcıların eğitim durumları ile ölçüm araçları arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA bulguları incelendiğinde ciddi boş zaman değerlendirme ve katılımcıların eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır. Diğer

yandan merhamet ölçeği alt boyutlarından bağılantısızlık ile eğitim durumu arasında ortaya çıkan anlamlı farklılıkta grup içi farklılıklar post hoc testleriyle incelenmiş ve farkın lisans mezunları lehine olduğu belirlenmiştir (Tablo 5).

Tablo 6. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçeklerinin Haftalık Boş Zaman Yeterliliğine Göre Karşılaştırılması

		N=(204)						
Haftalık Boş Zaman Yeterliliği		n	\bar{x}	ss	F	p	Tukey	
Ciddi Boş zaman	Kesinlikle yetersiz	25	3,4489	,87605	2,401	0,051		
	Yetersiz	54	3,4784	,85526				
	Kararsızım	55	3,6293	,88973				
	Yeterli	47	3,7317	,90098				
	Kesinlikle yeterli	23	4,0797	,71751				
	Toplam	204	3,6416	,87599				
Ciddiyet	Kesinlikle yetersiz	25	3,5867	,83627	1,288	0,276		
	Yetersiz	54	3,5370	,87635				
	Kararsızım	55	3,6182	,95402				
	Yeterli	47	3,6738	,93248				
	Kesinlikle yeterli	23	4,0362	,94275				
	Toplam	204	3,6528	,91643				
Kişisel Fayda	Kesinlikle yetersiz	25	3,4622	1,0713	2,798	0,027*	Yetersiz< Kesinlikle yeterli	
	Yetersiz	54	3,4712	,86470				
	Kararsızım	55	3,6727	,88565				
	Yeterli	47	3,7943	,90088				
	Kesinlikle yeterli	23	4,1353	,72934				
	Toplam	204	3,6737	,90832				
Sosyal Fayda	Kesinlikle yetersiz	25	3,1333	1,5092	1,718	0,148		
	Yetersiz	54	3,3827	1,2445				
	Kararsızım	55	3,5212	1,2116				
	Yeterli	47	3,6596	1,2462				
	Kesinlikle yeterli	23	4,0000	1,1720				
	Toplam	204	3,5229	1,2724				
Merhamet	Kesinlikle yetersiz	25	4,2000	,54407	0,667	0,615		
	Yetersiz	54	4,2500	,39462				
	Kararsızım	55	4,1674	,51704				
	Yeterli	47	4,0949	,44170				
	Kesinlikle yeterli	23	4,0978	,88901				
	Toplam	204	4,1687	,52947				
Sevecenlik	Kesinlikle yetersiz	25	4,5700	,49749	0,860	0,489		
	Yetersiz	54	4,3750	,52922				
	Kararsızım	55	4,3273	,67507				
	Yeterli	47	4,3085	,59484				
	Kesinlikle yeterli	23	4,2609	1,0961				
	Toplam	204	4,3578	,66447				
Paylaşımların Bilincinde Olma	Kesinlikle yetersiz	25	4,3400	,54429	0,367	0,832		
	Yetersiz	54	4,3056	,52004				
	Kararsızım	55	4,2000	,63355				
	Yeterli	47	4,2819	,57723				
	Kesinlikle yeterli	23	4,2391	,59102				
	Toplam	204	4,2684	,57286				
Bilinçli Farkındalık	Kesinlikle yetersiz	25	4,2800	,56972	1,249	0,291		

	Yetersiz	54	4,4213	,42009		
	Kararsızım	55	4,2682	,60064		
	Yeterli	47	4,1755	,49704		
	Kesinlikle yeterli	23	4,2826	,81987		
	Toplam	204	4,2904	,56304		
Umursamazlık	Kesinlikle yetersiz	25	3,9200	,87118	0,611	0,655
	Yetersiz	54	4,1019	,69282		
	Kararsızım	55	3,9955	,78982		
	Yeterli	47	3,8777	,75878		
	Kesinlikle yeterli	23	3,8804	1,1278		
	Toplam	204	3,9743	,81073		
Bağlantısızlık	Kesinlikle yetersiz	25	4,0500	,88093	0,732	0,571
	Yetersiz	54	4,2083	,57411		
	Kararsızım	55	4,0727	,81177		
	Yeterli	47	3,9787	,69123		
	Kesinlikle yeterli	23	3,9565	1,0462		
	Toplam	204	4,0711	,76715		
İlişki Kesme	Kesinlikle yetersiz	25	4,0400	,87106	0,451	0,771
	Yetersiz	54	4,0880	,70067		
	Kararsızım	55	4,1409	,73087		
	Yeterli	47	3,9468	,72782		
	Kesinlikle yeterli	23	3,9674	1,2438		
	Toplam	204	4,0502	,80843		

*p<0,05

Pilates ve fitness yapan bireylerin haftalık boş zaman sürelerinin yeterliliğine yönelik görüşleri ve ölçüm araçları arasında yapılan analizler sonucu ciddi boş zaman değerlendirme ve haftalık boş zaman süresinin yeterlilik algısı arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Kişisel fayda alt boyutunda

saptanan istatistiksel olarak anlamlı farklılık haftalık boş zaman sürelerini yeterli olarak nitelendiren katılımcıların yetersiz olarak niteleyenlere oranla daha yüksek ciddi boş zaman düzeyi sergilediği yönündedir. Katılımcıların merhamet algısının ise haftalık boş zaman süresinin yeterliliğiyle anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir (Tablo 6).

Rekreasyonel bir etkinlikle uğraşma durumunun ciddi boş zaman değerlendirme düzeyini toplam puanlarda ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak değiştirdiği gözlemlenmektedir. Buna göre bir rekreatif etkinlikle uğraşan katılımcıların tüm anlamlı farklılıklarda daha yüksek ciddi boş zaman

düzeyi sergiledikleri saptanmıştır. Bunun yanı sıra anlamlı farklılık olmamasına karşın merhamet algısında yer alan tüm olumlu alt boyutlarda bir rekreatif etkinlikle uğraştığını ifade eden katılımcıların daha yüksek merhamet algısı ortaya koyduğu belirlenmiştir (Tablo 7).

Tablo 7. Rekreatif Etkinlikle İlgilenme Durumuna Göre Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçeklerinin Karşılaştırılması

		N=(204)				
	Rekreatif Etkinlikle İlgilenme	n	\bar{x}	ss	t	p
Ciddi Boş Zaman	Evet	160	3,7823	,78944	4,585	0,000*
	Hayır	44	3,1301	,98830		
Ciddiyet	Evet	160	3,7938	,84829	4,373	0,000*
	Hayır	44	3,1402	,98039		
Kişisel Fayda	Evet	160	3,8049	,82093	4,080	0,000*
	Hayır	44	3,1970	1,0518		
Sosyal Fayda	Evet	160	3,6917	1,1901	3,726	0,000*
	Hayır	44	2,9091	1,3834		
Merhamet	Evet	160	4,1680	,52954	-0,038	0,970
	Hayır	44	4,1714	,53535		
Sevecenlik	Evet	160	4,3859	,67400	1,153	0,250
	Hayır	44	4,2557	,62526		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Evet	160	4,3063	,51697	0,810	0,072
	Hayır	44	4,1307	,73233		
Bilinçli Farkındalık	Evet	160	4,3250	,54210	1,679	0,095
	Hayır	44	4,1648	,62399		
Umursamazlık	Evet	160	3,9234	,82321	-1,716	0,088
	Hayır	44	4,1591	,74336		
Bağlantısızlık	Evet	160	4,0484	,77525	-0,803	0,423
	Hayır	44	4,1534	,73969		
İlişki Kesme	Evet	160	4,0188	,81868	-1,061	0,290
	Hayır	44	4,1648	,76808		

*p<0,05

Tablo 8. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

	Toplam CBZDÖ	1. Ciddiyet	2. Kişisel fayda	3. Sosyal fayda	4. Toplam Merhamet	5. Sevecenlik	6. Paylaşımların Bilincinde Olma	7. Bilinçli Farkındalık	8. Umursamazlık	9. Bağlantısızlık	
1	r	,906**									
2	r	,953**	,797**								
3	r	,785**	,595**	,646**							
4	r	,017	-,021	-,008	,118						
5	r	,181**	,121	,154*	,246**	,768**					
6	r	,080	,034	,103	,061	,465**	,326**				
7	r	,212**	,181**	,178*	,232**	,698**	,619**	,382**			
8	r	-,150*	-,174*	-,160*	-,028	,845**	,512**	,165*	,428**		
9	r	-,089	-,096	-,122	,035	,806**	,451**	,189**	,401**	,736**	
İlişki Kesme	r	-,052	-,067	-,079	,052	,871**	,591**	,241**	,455**	,782**	,699**

*p<0,05; **p<0,01

Ciddi Boş Zaman Ölçeği toplam puanı ile Merhamet Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Ancak Ciddi boş zaman ölçeği toplam puanı ile merhamet ölçeği alt

boyutlarından sevecenlik ve bilinçli farkındalık alt boyutları arasında pozitif, umursamazlık alt boyutu arasında ise negatif ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 8).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Pilates ve fitness yapan bireylerin merhamet algısı düzeylerini incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, katılımcıların branş değişkenine göre ciddi boş zaman değerlendirme durumları toplam puanlarda farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ortaya çıkan anlamlı farklılıkta pilates yapan katılımcıların fitness yapan katılımcılara oranla daha yüksek ciddi boş zaman düzeyi gösterdikleri belirlenmiş, diğer yandan merhamet ile ilgilenilen branş arasındaki analizler incelendiğinde merhamet düzeyini branş değişkeninin farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Ancak pilates ile ilgilenen katılımcıların anlamlı farklılık olmamasına karşın genel olarak daha yüksek merhamet düzeyi sergiledikleri söylenebilir (Tablo 3). Fitness ve pilates yapan bireylerin merhamet düzeyinin yüksek olduğu, en yüksek alt boyut puanını sevecenlik alt boyutunda, en düşük alt boyut puanını ise umursamazlık alt boyutunda elde ettikleri belirlenmiştir. Zengin ve Karagün (2021) tarafından spor merkezlerine gelen ve devam eden bireylerin öfke ve merhamet düzeylerine yönelik yapılan çalışmada, tercih edilen branş değişkeni ile merhamet algısı arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Akdeniz (2014), farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekayı incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, merhamet düzeyi düşük olan katılımcıların depresyon puan ortalamalarının merhamet düzeyi yüksek olan öğrencilerden daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Puan ortalamalarını düşük, orta ve yüksek olarak belirleyen Akdeniz (2014), katılımcılarda merhamet düzeyleri arttıkça depresyon puanlarının düştüğünü belirtmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerinin ciddi boş zaman değerlendirme durumlarını ve merhamet

algılarını farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Ancak istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmamasına karşın ciddi boş zaman değerlendirmede ve merhamet düzeylerinde kadınların erkeklere oranla genel olarak daha yüksek puanlar sergiledikleri gözlemlenmektedir (Tablo 4). Işık (2014) tarafından yapılan bir çalışmada ise cinsiyete göre ciddi boş zaman katılımının yeterlilik hissi alt ölçeğinde kadınlar erkeklere göre ve kişilik alt boyutlarında ise erkekler kadınlara göre anlamlı ortalamalar elde ettiğini belirtmiştir. Nas ve diğerlerinin (2020) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre lise öğrencilerinin merhamet puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve sonuç olarak kadın öğrencilerin merhamet puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çapan (2019) çalışmasında, kadın üniversite öğrencilerinin, erkek üniversite öğrencilerine göre daha yüksek ortalama merhamet puanı gösterdiklerini belirtmiştir. Kadınların merhamet düzeylerinin yüksek olmasının annelik gibi sosyal davranış beklentileriyle ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir (Aydemir, 2018). Ancak kadınların erkeklere oranla daha yüksek merhamet düzeyine sahip olmalarına rağmen özduyarlık düzeylerinin daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır (Beresford, 2016). Başka bir deyişle, kadınlar erkeklere göre daha az öz-merhamet sahibi olabilirler. Bluth ve Blanton (2014) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiş ve liseli kızların öz merhamet açısından erkeklere göre anlamlı düzeyde daha düşük puan aldıkları belirlenmiştir. Bu, kadınların daha özverili olduklarının bir göstergesidir ve kızların başkalarına ve diğer canlılara karşı daha fazla merhamet puanı almaları onların

duygusal zekâlarıyla ilgili olabilir. Ortalama puanın ise erkeklere göre daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Akdeniz, 2014). İki cinsiyet arasındaki bu farklılık empatik eğilimle de ilişkilendirilebilir, bu bağlamda kadınların erkeklere göre daha fazla empatik eğilim gösterebildiklerini ve daha şefkatli olabildiklerini söyleyebiliriz (Germer, 2009). Kadınların erkeklere göre daha merhametli olduğu belirtilmiştir (Pommier, 2011). Akdeniz (2014) yapmış olduğu çalışmada kadın katılımcıların depresyon düzeyleri erkek katılımcılardan yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir. Hankin ve diğerleri (1998) çalışmasında depresyondaki cinsiyet farklılığının 13-15 yaşları arasında başladığını ve kız ve erkek çocuklar arasındaki bu farklılığın 15-18 yaşları arasında arttığını bulmuşlardır. Bu durumun genetik ve hormonal faktörlerle açıklandığını belirtmişlerdir. Depresyondaki cinsiyet farkının daha büyük görünümü, bunun sosyal rollerle ilgili olduğudur: Erkeklere hayatı keşfetmek adına sunulan özgürlük kızlar için daha düşüktür. Erkekler için merak, bağımsızlık, rekabet ve başarı ile ilgili davranışlar sürekli desteklenirken kızlar için durum farklıdır. Sosyal baskı, uzmanlık alanını daraltır, daha fazla görgü kurallarını vurgular ve yetişkin gözetimi altında olmasını bekler. Cinsiyete göre farklılaştırılmış sosyalleşmeye yapılan bu vurgu ile depresyona yatkınlık cinsiyete göre değişir (Block ve diğerleri, 1991). Cinsiyetin ciddi boş zaman katılımını etkilediğini belirten Işık, seçmiş oldukları aktivitelere göre kadınların erkeklere göre kendilerini daha yeterli hissetmeleri Akyıldız'ın (2013) çalışmasında da desteklenmiştir. Denктаş (2020) tarafından yapılan bir diğer çalışmaya göre ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Katılımcıların eğitim durumları ile ölçüm araçları arasındaki analiz bulgularını incelendiğinde ciddi boş zaman değerlendirme ve katılımcıların eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır. Diğer yandan Merhamet Ölçeği alt boyutlarından bağlantısızlık ile eğitim durumu arasında ortaya çıkan anlamlı farkın lisans mezunları lehine olduğu

belirlenmiştir (Tablo 5). Eraslan (2017) tarafından spor merkezi üyelerinin ciddi boş zaman faaliyetlerine katılımları üzerine yapılan bir çalışmaya göre katılımcıların eğitim durumlarının boş zaman kariyeri kapsamında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Çevik (2020) tarafından hemşireler üzerine yapılan bir çalışmada ise katılımcıların eğitim düzeyleri ile merhamet ölçeği arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırma grubunun haftalık boş zaman sürelerinin yeterliliğine yönelik görüşleri ve ölçüm araçları arasında yapılan analizler sonucu ciddi boş zaman değerlendirme ve haftalık boş zaman süresinin yeterlilik algısı arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Kişisel fayda alt boyutunda saptanan istatistiksel olarak anlamlı farklılık haftalık boş zaman sürelerini yeterli olarak nitelendiren katılımcıların yetersiz olarak niteleneyle oranla daha yüksek ciddi boş zaman düzeyi sergilediği yönündedir. Araştırma grubunun merhamet algısının ise haftalık boş zaman süresinin yeterliliğiyle anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirtilmiştir (Tablo 6). Araştırmada ortaya çıkan bulgunun boş zamanı yeterli olarak gören katılımcıların boş zamanlarını diğer katılımcılara göre daha etkin ve verimli kullanılıyor olması, aynı zamanda boş zamanını yetersiz olarak gören bireylerin boş zaman yönetiminde diğer gruplara kıyasla daha eksik olması durumundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Özınat (2020) tarafından ciddi serbest zaman faaliyeti kapsamında amatör futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların haftalık boş zaman süresini yeterli görme değişkeni ile ciddi boş zaman arasından anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Rekreasyonel bir aktivite ile uğraşma durumunun ciddi boş zaman değerlendirme düzeyini toplam puanlarda ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak değiştirdiği belirlenmiştir. Buna göre bir rekreatif etkinlikle uğraşan katılımcıların tüm anlamlı farklılıklarda daha yüksek ciddi boş zaman düzeyi sergiledikleri saptanmıştır. Bunun yanı sıra anlamlı farklılık olmamasına karşın merhamet algısında yer alan tüm olumlu alt

boyutlarda bir rekreatif etkinlikle uğraştığını belirten katılımcıların daha yüksek merhamet algısı ortaya koyduğu belirlenmiştir (Tablo 7). Araştırma bulgularında bu durumun rekreasyonel faaliyetlere düzenli katılım sonucunda bireylerin rekreasyonel faaliyetlere düzenli olarak katılım sağlamayan bireylere göre daha fazla fayda elde etmelerinden dolayı kaynaklanabileceği söylenebilir. Tozoğlu ve diğerleri (2019) tarafından yapılan bir çalışmada ise katılımcıların spor yapma durumlarının merhamet algıları açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir.

Ciddi Boş Zaman Ölçeği ve Merhamet Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde anlamlı ilişki bulunmadığı belirlenmiştir (Tablo 8). Araştırmada ortaya çıkan bu bulgunun katılımcıların faaliyetlerini ciddi serbest zaman kapsamında gerçekleştirmeleri ve bu faaliyetlerin esasına bağlı olarak faaliyet esnasında, öncesi ve sonrasında merhamet unsuru gerektiren durumların yaşanmasının nispeten zor olmasından dolayı kaynaklanabileceği belirtilebilir. Literatürde ciddi boş zaman katılımcıları dahilinde özellikle pilates ve fitness faaliyetleri kapsamında merhamet algısına yönelik yapılan çalışmalar kısıtlıdır. Bunun yanı sıra literatürde fiziksel aktivite ve egzersiz ile merhamet ilişkisine yönelik yapılan araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar incelendiğinde merhamet kavramı ile ilişkili ve ilişkisiz bulgulara rastlanmaktadır (Babenko ve diğerleri, 2018; Pastore ve diğerleri, 2019; Wong ve diğerleri, 2023).

Sonuç olarak, ciddi boş zaman katılımı ve merhamet düzeylerini incelemek amacıyla yapılan araştırmada branş değişkenine göre ortaya çıkan anlamlı farklılıkta pilates yapan katılımcıların fitness yapan katılımcılara oranla daha yüksek ciddi boş zaman düzeyi gösterdikleri belirlenmiştir. Diğer yandan merhamet ile ilgilenilen branş arasındaki analizler incelendiğinde merhamet düzeyini branş değişkeninin farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Ancak pilates ile ilgilenen katılımcıların anlamlı farklılık olmamasına karşın genel olarak daha yüksek merhamet düzeyi sergiledikleri söylenebilir. Boş zaman

süresinin yeterliliği değişkenine bakıldığında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Katılımcıların merhamet algısının ise haftalık boş zaman süresinin yeterliliğiyle anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Diğer bir yandan rekreasyonel bir etkinlikle uğraşma durumunun ciddi boş zaman değerlendirme düzeyini toplam puanlarda ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak değiştirdiği gözlemlenmiştir. Buna göre bir rekreatif etkinlikle uğraşan katılımcıların tüm anlamlı farklılıklarda daha yüksek ciddi boş zaman düzeyi sergiledikleri saptanmıştır. Bunun yanı sıra anlamlı farklılık olmamasına karşın merhamet algısında yer alan tüm alt boyutlarda bir rekreatif etkinlikle uğraştığını ifade eden katılımcıların daha yüksek merhamet algısı ortaya koyduğu belirlenmiştir.

Bu doğrultuda çalışmanın daha geniş bir örneklem grubuna ve farklı branşlarla özellikle takım sporları tercih edilerek yapılması önerilmektedir. Bir diğer öneride çalışmanın farklı yaş ve meslek gruplarında yapılması yönündedir.

Yazarların Makaleye Katkı Beyanı

Fikir/Kavram: Sibel Özkılıç, Mehmet Demirel;
Makale Tasarımı: Sibel Özkılıç, Mehmet Demirel;
Danışmanlık: Mehmet Demirel;
Veri Toplama ve İşleme: Sibel Özkılıç;
Analiz/Yorum: Sibel Özkılıç, Mehmet Demirel;
Literatür taraması: Sibel Özkılıç;
Makale Yazımı: Sibel Özkılıç, Mehmet Demirel;
Eleştirel İnceleme: Mehmet Demirel;
Kaynak/Malzeme: Mehmet Demirel, Sibel Özkılıç;
Makale Gönderimi Sorumlu Yazar: Mehmet Demirel

Çıkar Çatışması

Yazarların beyan edecek herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek

Bu çalışmanın yapılabilmesi için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul Onayı

Bu çalışma Helsinki bildirgesi ile uyumludur. Bu çalışma Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler'den

18.12.2020 tarihli 2020/158 numaralı etik kurul izni ile

Hakem Değerlendirmesi

Kör hakemlik süreci sonrası yayınlanmaya uygun bulunmuş ve kabul edilmiştir.

KAYNAKÇA

- Akdeniz, S. (2014), *Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) T.C. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Akdeniz, S., ve Deniz, M. E. (2016). Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2016, 4(1), 50-61.
- Aksu, H.S, Güneş, S.G. ve Kaya, A. (2022). "Covid-19 Küresel Salgını Sürecinde Rekreyasyona Aktif Katılımın Yalnızlık Algısına Etkisi". *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 5 (2), 83-97.
- Aksu, H. S., Harmandar Demirel, D., Kaya, A., ve Demirel, M. (2021). E-Spor Faaliyetlerinin Rekreyasyon ve Spor Açısından Değerlendirilmesi. Kaya, A., ve Uslu S. (Ed). *Akademik Serbest Zaman ve Rekreyasyon Araştırmaları içinde* (ss. 23-40). Konya: NEÜ Yayınları.
- Akyıldız, M. (2013). Boş zamana "ciddi" bir bakış: boş zaman araştırmalarında ciddi boş zaman teorisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 46-59.
- Aydemir, B. (2018). *Öğretmenlerdeki merhamet düzeylerinin cinsiyet, kıdem, branş ve algılanan anne-baba tutumlarına göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), T.C. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Felsefe Grubu Eğitimi Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Babenko, O., Mosewich, A., Abraham, J., and Lai, H. (2018). Contributions of psychological needs, self-compassion, leisure-time exercise, and achievement goals to academic engagement and exhaustion in Canadian medical students. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, 15 (2), 1-7.
- Beresford, A. (2016). The compassionate mind: A correlational investigation into the relationship between self-compassion and compassion for others. *Manchester Metropolitan University*, 1-17.
- Block, J. H., Gjerde, P. F., and Block, J. H. (1991). Personality antecedents of depressive tendencies in 18-year-olds: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 726-738.
- Bluth, K., and Blanton, P. (2014). The influence of self-compassion on emotional wellbeing among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230.
- Brey, Eric T. ve Lehto Xinran Y. (2007). The relationship between daily and vacation activities. *Annals of Tourism Research*, 34(1), 160-180.
- Çapan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) T.C. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çevik, K. (2020). *Hemşirelerin Profesyonel Değerleri ile Merhamet ve Sabır Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). T.C. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Manisa.
- Demirel, M., Demirel, D. H., and Serdar, E. (2017). Constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 789-795.
- Demirel, M., ve Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreyasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 840-841.
- Denktaş, M. (2020). *Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Özgünlük Benlik Saygısı ve Ciddi Boş Zaman Perspektifleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), T.C. Selçuk Üniversitesi

- Sağlık Bilimleri Enstitüsü Rekreasyon Ana Bilim Dalı Konya.
- Dieser, R. B., and Christenson, J. (2016). Integrating positive psychology, behavioral activation, and the serious leisure perspective in mental health counseling: A case report. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1, 57-68.
- Dieser, R. B., Christenson, J., & Davis-Gage, D. (2015). Integrating flow theory and the serious leisure perspective into mental health counseling. *Counselling Psychology Quarterly*, 28(1), 97-111.
- Eraslan, G. (2017). *Spor merkezi üyelerinin ciddi boş zaman etkinliklerine katılımlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) T.C. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208.
- Gould, J., Moore, D., McGuire, F., & Stebbins, R. (2008). Development of the serious leisure inventory and measure. *Journal of Leisure Research*, 40(1), 47-68.
- Güngörmüş, H. A., Yenel, F., ve Gürbüz, B. (2014). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 373-386.
- Gürbüz, B., and Henderson, K. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education*.15(4), 927-957.
- Han, J. H. (2020). The effects of personality traits on subjective well-being and behavioral intention associated with serious leisure experiences. *The Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 7(5), 167-176.
- Hankin, B. L., Abramson, L. Y., Moffitt, T. E., Silva, P. A., McGee, R., and Angell, K. E. (1998). Development of depression from preadolescence to young adulthood: emerging gender differences in a 10-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(1), 128.
- Heo, J., and Lee, Y. (2010). Serious leisure, health perception, dispositional optimism, and life satisfaction among senior games participants. *Educational Gerontology*, 36(2), 112-126.
- Hökelekli, H. (2013). *Ailede, Okulda, Toplumda Değerler Psikolojisi ve Eğitimi*. (2.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Işık, U. (2014). *Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan ciddi boş zaman katılımcılarının kişilik özelliklerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), T.C. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya.
- Işık, U., Kalkavan, A., ve Demirel, M. (2020). Ciddi boş zaman ölçeği-kısa formu (18-madde)'nin faktör yapısının Türkiye örneğine yönelik sınanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportmetre-The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(3), 2020, 136-145.
- Jensen, C. R. and Guthrie, S. (2006). *Outdoor Recreation in America* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jondeau E., and Rockinger M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: Existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics & Control*, 27, 1699 – 1737.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., ve Sarol, H. (2018). Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. *Int J Sport, Exer & Train Sci*, 4(4), 113-121.
- Karakuş, N., Selim, S., Ardahanlıoğlu, B. Z., Çınar, İ., ve Özer, Ö. (2014). *Aktif Rekreasyon Alanları Dağılımının CBS Teknikleri ile Analizi Üzerine Fethiye Kent Merkezi Örneği Üzerinde Bir Araştırma*. Coğrafyacılar Derneği Uluslararası Kongresi Bildiriler Kitabı.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme)*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, İlkeler, Terimler*, Nobel Yayın Dağıtım, 10. Baskı, Ankara.
- Kaya, A., Harmandar Demirel, D., ve Demirel, M. (2021). *Ciddi Serbest Zaman ve Rekreasyon Uzmanlığı Arasındaki İlişkinin Kavramsal Açından İncelenmesi*. Kaya, A., ve Uslu, S. (Ed.), Akademik Serbest Zaman ve Rekreasyon Araştırmaları içinde (ss. 4-22). Konya: NEÜ Yayınları.
- Kim, J., Heo, J., Lee, I. H., and Kim, J. (2015). Predicting personal growth and happiness by using serious leisure model. *Social Indicators Research*, 122, 147-157.
- Murray, D. W., Martin, D., O'Neill, M., and Gouge, T. J. (2016). Serious leisure: the sport of target shooting and leisure satisfaction. *Sport in Society*, 19(7), 891-905.

- Nas, E. ve Sak, R. (2019) Merhamet ve merhamet odaklı terapi. *Celal Bayar University of Social Sciences*, 18(1), 64-84.
- Nas, E., Sak, R., ve Tanhan, F. (2021), Lise Öğrencilerinin Merhamet Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50 (231), 305-334.
- Özinat, M. İ. (2020). *Bir ciddi boş zaman faaliyeti olarak amatör futbolcuların rekreasyonel etkinlik beklentileri.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) T.C. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya.
- Pastore, O., Fortier, M., and McFadden, T. (2019). Investigating the relationships between self-compassion, physical activity and happiness within physical activity counselling. *Journal of Exercise, Movement, and Sport*, 51(1), 238-238.
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. dissertation abstracts. *International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72, 1174.
- Punch, S., Russell, Z., and Graham, E. (2022). Serious leisure experience in a dyadic pursuit: elite player motivations and participation in tournament bridge. *Leisure Studies*, 41(1), 12-27.
- Serdar, E., Demirel, M., Demirel, D. H., and Kaya, A. (2022). The relationship between leisure attitude and smart phone addiction: Example of sports science students. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 21(1), 180-186.
- Shen, C. C., Tsai, C. H., and Tseng, T. A. (2022). The influence of flow experience and serious leisure on attachment in board game. *Leisure Sciences*, 1-25.
- Stebbins, R. A. (1982). *Serious Leisure: A Conceptual Statement*, The Pacific Sociological Review, 25(2), April, 251-272
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious Leisure: A Perspective for Our Time*, Transaction. New York, NY: New Brunswick.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management* (Fifth Edition). London And Newyork: Taylor and Francis Group
- Tozoğlu, E., Dursun, M., ve Güler, B. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin merhamet düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 156-164.
- Türk Dil Kurumu. (2018). *Güncel Türkçe Sözlük*. <http://www.tdk.org.tr> adresinden 10.10.2021 tarihinde erişilmiştir.
- Wong M. C., Fung H. W., and Yuan G. F. (2023). The association between physical activity, self-compassion, and mental well-being after covid-19: In the exercise and self-esteem model revised with self-compassion (exsem-sc) perspective. *Healthcare (Basel)*, 12(2), 233.
- Wu, J., Li, X., Gao, B., and Su, X. (2020). The effects of serious leisure involvement on subjective well-being and successful aging: A case study of young-old participants in Chinese seniors' universities. *Sage Open*, 10(1), 2158244020914559.
- Yılmaz, S. (2004). Serçeme Vadisi'nin rekreasyonel kullanım potansiyelinin belirlenmesi. *Ekoloji Çevre Dergisi*, 13 (51): 1-6.
- Zengin, A., ve Karagün, E. (2021). Serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerinegzersiz branşları açısından öfke ve merhamet düzeyleri. *Turkish Studies*, 16(1), 453-471.