

Yetişkinlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Benlik Saygısı Düzeyinin İncelenmesi

Feyza Meryem Kara¹, Bülent Gürbüz², Halil Sarol³

Özet

Amaç: Bu araştırmanın amacı; yetişkinlerin serbest zaman sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmektir.

Materyal ve Yöntem: Çalışmanın örneklem grubunda toplam 206 yetişkin birey yer almıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, “Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı Ölçeği” (SZSAÖ), “Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği” (ASYÖ) ve “Rosenberg Özsaygı Ölçeği” (RÖSÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler, t-testi, MANOVA ve korelasyon testleri kullanılmıştır.

Bulgular: MANOVA analiz sonuçları, cinsiyet değişkeninin “SZSAÖ” nin tüm alt boyutlarında (sıkılma ve doyumluluk) temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Yapılan t-test analiz sonuçlarına göre ise, “ASYÖ” ve “RÖSÖ”de ortalama puanların cinsiyet açısından anlamlı bir farklılığa neden olmadığı saptanmıştır. MANOVA analiz sonuçlarına göre, düzenli fiziksel aktiviteye katılma değişkeninin de bireylerin “SZSAÖ” tüm alt faktörlerinde (sıkılma ve doyum) anlamlı etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında t-test sonuçlarına göre, katılımcıların “RÖSÖ”deki ortalama puanların düzenli fiziksel aktiviteye katılma açısından anlamlı bir farklılık göstermediği ancak katılımcıların “ASYÖ” ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katıldığını belirten bireylerin ortalama puanları diğerlerinden daha yüksektir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, “SZSAÖ”nin tüm alt boyutlarının algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı ile anlamlı ve negatif yönde bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Serbest zamanda sıkılma algısındaki bireysel farklılıkların bireylerin kendilerine karşı takındıkları negatif ya da pozitif tutumlar ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler

serbest zaman,
sıkılma,
algılanan sosyal yetkinlik,
benlik saygısı,

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 23.10.2018

Kabul Tarihi: 03.12.2018

Online Yayın Tarihi: 15.12.2018

Doi:10.18826/useeabd.473994

An Investigation of Adult's Leisure Boredom, Perceived Social Competence and Self-Esteem

Abstract

Aim: This study aimed to examine the adult's leisure boredom, perceived social competence and self-esteem level with regard to some variables, and to investigate the correlation between leisure boredom, perceived social competence and self-esteem.

Methods: The participants of this study constituted of 206 adults. “Leisure Boredom Scale” (LBS), “Perceived Social Competence Scale” (PSCS) and “Rosenberg Self-Esteem Scale” (RSE) were used to collect data. Descriptive statistics, t-test, MANOVA and Simple Correlation analysis were used to analyze.

Results: MANOVA results indicated that the main effect of the gender variable on the sub-dimensions (boredom and satisfaction) of “LBS” were not significant. T-test analysis showed that there were no significant differences between the mean scores of “PSCS” and “RSE” with respect to gender. According to MANOVA results, there was no significant main effect of participation frequency to physical activities on the “LBS” s sub-scales. However, t-test results showed that there were no significant differences in “RSE” scores but there were significant mean differences in “PSCS” scores with regard to participation frequency to physical activities. Analysis also indicated that individuals participate in physical activity regularly have higher average scores. Individuals participated to the physical activities frequently had higher mean scores than others. According to correlation analysis results; it was found that all “LBS” s sub-scales have a significant and negative relationship between perceived social competence and self-esteem.

Conclusion: It can be said that the individual differences in the perception of leisure boredom is related to the negative or positive attitudes of individuals.

Keywords

leisure,
boredom,
perceived social competence,
self-esteem,

Article Info

Received: 23.10.2018

Accepted: 03.12.2018

Online Published: 15.12.2018

Doi:10.18826/useeabd.473994

The role and contributions of each author as in the section of IJSETS Writing Rules “Criteria for Authorship” are reported as: **1. Author:** Contributions to the conception or design of the paper, data collection, writing of the paper and final approval of the version of the paper to be published; **2. Author:** Data collection, preparation of the paper according to the rules of the journal, final approval of the version of the paper to be published; **3. Author:** Statistical analysis, interpretation of the data and final approval of the version of the paper to be published.

¹Corresponding Author: Faculty of Sports Sciences, Kırıkkale University, Kırıkkale/Turkey, feyzameryemkara@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-9886-4947

²Faculty of Sports Sciences, Ankara University, Ankara/Turkey, bulentgurbuz@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-2424-2111

³Faculty of Sports Sciences, Kırıkkale University, Kırıkkale/Turkey, hsarol@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-1678-3244

GİRİŞ

Bireylerin özgürce kendilerini ifade ettikleri bir zaman dilimi (Henderson ve Bialeschki, 2007) olarak açıklanan serbest zaman kavramı içindeki temel araştırma konularından biri de serbest zamanın bireyler için ne ifade ettiğidir. Burton (1996) tarafından bir “renk karmaşası” olarak adlandırılan bu anlamlandırma süreci, bireylerin için her deneyimin farklılık arz etmesi sebebiyle ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte, serbest zamanın bireyler için anlamını analiz edebilmek için, bu tür aktivitelerin bireylere sağladığı çeşitli faydaların (özgüven artışı, pozitif duygu durumu gelişimi, yaşam tatmini) çok yönlü analiz edilmesine ihtiyaç vardır (Çetinkaya ve Ömüriş, 2017; Esentaş ve Özbey, 2016). Ayrıca, aktivitenin birincil niteliğinin yanında da birey psikolojilerinin ve farklı değişkenlerin kişi üzerindeki etkilerini incelemek de önemli görülmektedir. Özellikle anlık/kronik yaşanan psikolojik durumun da bireyin serbest zamana anlam yüklemesi üzerinde etkileri olduğu da bilinmektedir (Kleiber vd., 2011).

Alanyazında bu durumların en dikkat çarpıcı noktası ise oluşma noktası hala tam olarak nitelendirilemeyen can sıkıntısı konusudur. Can sıkıntısı rahatsızlık verici bir duygu durumudur ve bir etkinliğe ilişkin uyarıcı ya da değer eksikliği ile karakterize edilmektedir (Harris, 2000). Diğer bir ifadeyle, tercih edilen etkinliğin yoğunluğu ve bu etkinliğe yüklenen anlam düşükse veya beklenen seviyenin altında ise can sıkıntısı ortaya çıkmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990).

İlgili uluslararası alanyazın incelendiğinde, serbest zamanda sıkılma algısı ile farklı olgular üzerine odaklanıldığı görülmektedir (Spruyt vd., 2018). Örneğin, serbest zamanda sıkılma algısının etkilerinin ya da sebeplerinin benlik saygısı (Yang ve Guo, 2011), narsizm (Poon ve Leung, 2011), internet bağımlılığı (Chou vd., 2018; Lin, Lin ve Wu, 2009) ve kişilik (Barnett ve Klitzing, 2006) gibi birçok psikolojik faktörle ilişkili olarak değerlendirildiği saptanmıştır. Bununla birlikte, serbest zamanda sıkılma algısı ile ilgili ulusal alanyazında yapılan çalışmalarda, alkol kullanma nedenleri (Kara ve Ayverdi, 2018), internet bağımlılığı (Öner ve Yerlisu Lapa, 2017; Tercan-Kaas ve Uğur, 2017), motivasyon (Yaşartürk, vd., 2017), mutluluk (Budak vd., 2017), sosyal bağlılık (Kara vd., 2017) ve yalnızlık (Gürbüz vd., 2017) gibi birçok paradigmanın incelendiği görülmektedir. Nitekim yapılan araştırmalarda da sıkılma algısı ile olumsuz duygu durumlarının daha çok pekiştiği, serbest zamanda yapılan aktiviteye güdülenme problemlerinin ya da olumsuz aktivitelere yönelimin daha fazla olduğu görülmektedir.

Yapılan çalışmalarda, serbest zaman çerçevesinde odaklanılması gereken bir diğer noktanın da bireylerin yetkinlik algıları olduğu söylenmektedir (Demirel vd., 2017; Koçak, 2017; Pels ve Kleinert, 2016a; 2016b; Sarol ve Çimen, 2017). Bu noktadan hareketle, kişinin belirli bir sosyal görevle ilgili sergilemiş olduğu performansı hakkındaki hüküm ve değerlendirmeleri (Gresham vd., 2001) olarak tanımlanan sosyal yetkinlik kavramı önemli bir odak noktası olarak dikkat çekmektedir. Sosyal yetkinlik, Giromoni ve diğerleri (2016) tarafından diğer bireylerle başarılı etkileşimlerde bulunabilme yeterliliği olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda, sosyal ilişkilerin korunması ve sürdürülebilirliğinin sağlanması, topluluk ya da grup aktivitelerinde önemli ve gerekli olarak işaret edilmekte, sosyal ve duygusal gelişim üzerinde önemli bir unsur görülmektedir (Shujja vd., 2015). Alanyazın araştırmaları, sosyal yetkinlik kavramının sosyal, bilişsel, duyuşsal ve kişisel boyutlardan oluşan ve birbiriyle etkileşim halinde olan yapısını incelemektedir (Lianos, 2015; Márquez vd., 2006). Diğer yandan, sosyal yetkinliğin bilgi, beceri ve tutum şeklinde üç boyuttan oluştuğunu belirten araştırmalar da bulunmaktadır (Ten Dam ve Volman, 2007). Bununla birlikte, kişilerarası iletişim becerileri, dışa dönüklük, arkadaşlık, bağlılık, grup kabulü, atılganlık gibi bileşenler de sosyal yetkinliğin bileşenleri arasında görülmektedir (Lianos, 2015; Torres vd., 2003).

Bu noktadan hareketle, zihinsel sağlık ve psikolojik iyi oluşun önemli bir parçası (Baumeister vd., 2002; Benas ve Gibb, 2007) kişinin kendisine karşı takındığı olumlu ve olumsuz tutumlar (Rosenberg, 1965) şeklinde tanımlanan benlik saygısının bireylerin serbest zaman davranışlarında rol oynadığı ya da serbest zaman davranışlarının benlik saygısı konusunda fikir verebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, bireyin kendisini ne olarak gördüğü, kabul edilme ve reddedilme beklentilerinin bir sonucu olarak serbest zaman davranışlarının şekilleneceği söylenebilir. Nitekim, fiziksel aktivite ve benlik saygısı konusunda yapılan birçok araştırmada, egzersizin olumlu benlik gelişmesine katkısının yüksek olduğu belirtilmektedir (Colchico vd., 2000; Digelidis vd., 2003; Weinberg ve Gould, 2011).

Bu noktadan hareketle bu araştırmanın amacı; yetişkinlerin serbest zaman sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmektir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu, Ankara ilinde yaşayan yaşları 18 ile 63 arasında değişen ve kolayda örnekleme metoduyla seçilen 77 kadın (Ortyaş=24,71±8,09) 129 erkek (Ortyaş= 26,65±8,42) toplam 206 yetişkin (Ortyaş= 25,92±8,33) oluşturmaktadır.

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ): Serbest zamandaki sıkıntı algılamalarında bireysel farklılıkları ölçmek amacıyla Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilmiş, Türkçe versiyonunun yetişkinler adaptasyonu geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kara ve diğerleri (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek 10 madde ve 2 alt boyuttan (sıkılma ve doyumsuzluk) oluşmaktadır. Bu çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre ölçek iç tutarlılık katsayısının sıkılma alt boyutu için 0,75 doyumsuzluk alt boyutu için 0,75 olduğu tespit edilmiştir.

Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği (ASYÖ): Ölçek, Anderson-Butcher ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilmiş ve Sarıçam ve diğerleri (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeği'nden alınan yüksyeek puan yüksek sosyal yetkinliği göstermektedir. Bu çalışma kapsamında yapılan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ölçeğin toplamı için 0,89 olarak belirlenmiştir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve benlik saygısı ölçümünde referans kabul edilen ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Çuhadaroglu (1986) tarafından yapılmıştır. RBSÖ'de toplam 12 alt boyut (Benlik Saygısı, Kendilik Kavramının Sürekliliği, İnsanlara Güvenme, Eleştiriye Duyarlılık, Depresif Duygulanım, Hayalperestlik, Psikosomatik Belirtiler, Kişiler arası Tehdit Hissetme, Tartışmalara Katılabilme, Ana-baba İlgisi, Babayla İlişki, Psikik İzolasyon) ve 63 madde yer almaktadır. Guttman ölçekleme tekniğine göre hazırlanmış olan birinci alt boyutu (Benlik Saygısı) benlik saygısını doğrudan ölçmeye yönelik olup, diğer alt boyutlar ise benlik saygısıyla ilişkili olduğu düşünülen durumları ölçmeye uygun olarak düzenlenmiştir. Bu çalışmada, ölçeğin alt boyutları arasından Benlik Saygısı (10 madde) alt boyutu kullanılmıştır. RBSÖ içinde yer alan ve bu çalışmada kullanılan 10 maddelik alt boyutun tek başına kullanılabilceği Çuhadaroglu (1986) tarafından test edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veriler toplama araçlarının uygulaması, farklı sosyoekonomik grupları içerdiği düşünülen, Ankara'nın farklı semtlerinde (Altındağ, Çankaya, Mamak, Sincan, Etimesgut) çeşitli işyeri ve evlerde gerekli izinlerin alınmasını takiben uygulanmıştır. Her bir ölçeğin uygulaması yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

İstatiksel Analiz

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 23 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri, Kolmogorov-Smirnov ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk vd., 2012). Verilerin analizi için betimsel istatistikler, t-testi, MANOVA ve basit korelasyon testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın hipotezleri kapsamında yapılan betimsel istatistikler, t-testi, MANOVA ve basit korelasyon testlerine ait bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyete Göre MANOVA Sonuçları (SZSAÖ) ve t-test Sonuçları (ASYÖ ve RBSÖ)

	Kadın (n=77)		Erkek (n=129)	p
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	
SZSAÖ	Sıkılma	3,04±0,78	3,04±1,00	0,980
	Doyumsuzluk	3,38±0,65	3,44±0,73	0,596
Algılanan Sosyal Yetkinlik		4,23±0,61	4,23±0,77	0,996
Benlik Saygısı		2,84±0,40	2,90±0,38	0,334

Yapılan çoklu varyans analizine göre, araştırmaya katılan bireylerin SZSAÖ'nin sıkılma ($F_{(1,204)}=6,694$; $p>0,05$) ve doyumsuzluk ($F_{(1,204)}=0,010$; $p>0,05$) alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür (Hotellings: 0,01; $F_{(1,204)}=2,203$; $p>0,05$).

Benzer şekilde, bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları, katılımcıların algılanan sosyal yetkinlik ($t_{(206)}=-0,05$; $p>0,05$) ve benlik saygısı ($t_{(206)}=-0,968$; $p>0,05$) puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 2. Fiziksel Aktivite Katılımına Göre MANOVA (SZSAÖ) ve t-test (ASYÖ ve RBSÖ) Sonuçları

	Evet (n=105)		Hayır (n=101)	p
	$\bar{X}\pm SS$		$\bar{X}\pm SS$	
SZSAÖ	Sıkılma	3,01±0,99	3,07±0,85	0,655
	Doyumsuzluk	3,47±0,76	3,37±0,63	0,289
Algılanan Sosyal Yetkinlik		4,33±0,64	4,12±0,77	0,034*
Benlik Saygısı		2,87±0,42	2,88±0,35	0,884

* $p<0,05$

Yapılan çoklu varyans analizi sonuçlarına göre, fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninin SZSAÖ'nin sıkılma ($F_{(1,204)}=2,695$; $p>0,05$) ve doyumsuzluk ($F_{(1,204)}=3,048$; $p<0,05$) alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını (Hotellings: 0,08, $F_{(1,203)}=0,824$; $p>0,05$) göstermektedir. Fiziksel aktiviteye katılım değişkenine göre yapılan t-test analizi sonuçları, katılımcıların algılanan sosyal yetkinlik puanlarının istatistiksel olarak farklılaştığını ($t_{(206)}=2,251$; $p<0,05$), benlik saygısı puanlarının ise anlamlı farklılaşmadığını ($t_{(206)}=2,412$; $p>0,05$) ortaya koymuştur. Fiziksel aktiviteye katılan bireylerin ortalama puanlarının fiziksel aktiviteye katılmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Algılanan Sosyal Yetkinlik Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

	Sıkılma	Doyumsuzluk	ASYÖ
Sıkılma	1		
Doyumsuzluk	0,239**	1	
ASYÖ	-0,135*	-0,066*	1

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

Serbest zamanda sıkılma algısı (SZSA) ve algılanan sosyal yetkinlik arasındaki ilişkiyi test etmek amacı ile yapılan korelasyon analizi sonuçları, SZSA sıkılma alt boyutu ile algılanan sosyal yetkinlik ($r=-0,13$; $p<0,05$) arasında negatif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte korelasyon analizi sonuçları, SZSA doyumsuzluk alt boyutu ile algılanan sosyal yetkinlik ($r=-0,06$; $p<0,05$) arasındaki ilişkinin de benzer şekilde negatif yönde olduğunu göstermektedir. Korelasyon testi sonuçlarına göre, SZSA sıkılma alt boyutu ile doyumsuzluk arasındaki ilişki ($r=-0,23$; $p<0,01$) pozitif yönde hesaplanmıştır.

Tablo 4. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

	Sıkılma	Doyumsuzluk	Benlik Saygısı
Sıkılma	1		
Doyumsuzluk	0,239**	1	
Benlik Saygısı	-0,142*	-0,324*	1

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

Serbest zamanda sıkılma algısı (SZSA) ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi test etmek amacı ile yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre; SZSA sıkılma alt boyutu ile benlik saygısı ($r=-0,14$; $p<0,05$) arasında negatif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte korelasyon analizi sonuçları, SZSA doyumsuzluk alt boyutu ile benlik saygısı ($r=-0,32$; $p<0,05$) arasındaki ilişkinin de negatif yönde olduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu araştırma, yetişkinlerin serbest zaman sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi tespit etme amacıyla yapılmıştır.

Yapılan çalışmada elde edilen sonuçlara göre, cinsiyet değişkeninin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği'nin tüm alt boyutlarındaki (sıkılma ve doyumsuzluk) temel etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda da cinsiyet bağımsız değişkeninin serbest zamanda sıkılma algısı üzerinde fark yaratmadığını ortaya koyan çalışmalara rastlamak mümkündür (Biolcati vd., 2016; Yaşartürk vd., 2017). Bu bağlamda, araştırma katılan bireylerin serbest zamanı algılamalarında bireysel farklılıklar içinde cinsiyet faktörünün değişkenlik yaratmadığı görülmektedir. Aynı coğrafyayı paylaşan ve benzer sosyal ortamları olan bireyler için en önemli etkenin sosyal aktiviteler olduğu düşünüldüğünde, her iki cinsiyet içinde uygun aktivitelerin varlığının bu sonucu ortaya çıkardığı düşünülmektedir.

Bulgulara göre cinsiyet açısından algılanan sosyal yetkinlik puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Alanyazında çalışmanın bu bulgusunu destekleyen çeşitli çalışmalar da bulunmaktadır (Çelikkaleli, 2014; Hopkins ve Bilimoria, 2008; Lianos, 2015). Literatürde, kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde sosyal yetkinlik algısına (Coleman, 2003) ve erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde sosyal yetkinlik algısına sahip olduğuna dair sonuçlara (Koparan vd., 2009; Torres vd., 2003) rastlanmıştır. Geçmişten günümüze yapılan birçok çalışmada, özellikle kadınlara yüklenen rol ve sorumluluklar sebebiyle kadınların sosyal ortamlardan ve eğitim gibi konulardan uzaklaştırıldığı not edilmektedir (Sancar, 2013). Toplumsal değişim ve gelişim içinde kadına ve erkeğe yapılan toplumsal yüklemelerin bu bağlamda pozitif yönde bir seyir gösterdiğini söylemek mümkündür. Nitekim araştırma grubunun büyükşehirde yaşayan kitleyi temsil etmesi, kentsel alanlarda yaşayan bireylerin daha çok sosyal hayata katıldıklarını ve hayatın nabzını tuttuklarını işaret eder şeklindedir.

Araştırma bulgularından bir diğeri cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların benlik saygısı puanlarının anlamlı fark göstermemesidir. Bleidorn ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada kırk sekiz ülke arasında yapılan değerlendirmede erkek katılımcıların benlik saygıları kadınlara oranla daha yüksek olarak saptanmıştır. Bu bağlamda, cinsiyet farklılıklarının görülmesi çoğunlukla evrensel mekanizmalara dayandırılmaktadır (Wood ve Eagly, 2002). Genel olarak batı toplumlarına atfedilen kadın-erkek eşitliği konusunda bu çalışmanın bulgularının toplumumuzda olumlu bir ışık yaktığı bu noktada söylenebilir.

Analiz sonuçlarına göre, düzenli fiziksel aktiviteye katılma değişkeninin bireylerin serbest zamanda sıkılma algısının tüm alt boyutlarında (sıkılma ve doyumsuzluk) anlamlı etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında fiziksel aktiviteye katılan bireylerin sıkılma algısı ortalama puanlarının daha düşük, olduğu görülmektedir. Alanyazında da fiziksel aktiviteye katılım sağlamanın bireylerin serbest zaman algılarında pozitif bir katkı sağladığı belirtilmektedir (Güngörmüş vd., 2014; Gürbüz vd., 2017; Çimen ve Sarol, 2017; Wang vd., 2012). Bu noktada, bireylerin çok fazla serbest zamanları olmasına rağmen bu zamanları yeterince değerlendirecek serbest zaman aktivitesi içerisinde bulunmamaları/ alternatif yaratamamalarının bu sonucu ortaya çıkardığı söylenebilir.

Bununla birlikte, düzenli fiziksel aktiviteye katılma açısından katılımcıların benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. İlgili alanyazında benlik saygısının daha büyük bir pencereden izlenmesi gerekliliği vurgulanmaktadır. Ayrıca, benlik saygısının evrensel sosyokültürel faktörlerden büyük oranda etkilendiğine işaret edilmektedir. Bireylerin birçok kültürel çevre içinde, özellikle erken ve orta yetişkinlik döneminde, birçok aracı ve sosyal rollere giderek daha fazla katıldıkları görülmektedir. Bireyler, yeni rollerinin gerektirdiği talepleri yerine getirince de başarılı bir ustalık dönemine girebilir, bir öz-değer duygusu taşıyabilir ve ayrıca benlik saygısında artışlara yol açabilir (Hogan ve Roberts, 2004; Robins vd., 2002). Bu bağlamda düzenli fiziksel aktiviteye katılımın da böyle bir aracı ve sosyal bir yönünün olduğu aşıkardır.

Bulgulara göre, algılanan sosyal yetkinlik ortalama puanlarının düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan bireyler lehine farklılaştığı görülmektedir. Bireylerin rekreasyonel faaliyetler için ayırdıkları zaman dilimleri, bireylerin kendilerini en iyi şekilde ifade edebildikleri zaman dilimini oluşturmaktadır (McLean ve Hurd, 2014). “Kişinin belirli bir sosyal görevle ilgili sergilemiş olduğu performansı

hakkındaki hüküm ve değerlendirmeleri” (Sarıçam vd., 2013) olarak da tanımlanan algılanan sosyal yetkinliğin fiziksel aktivite yoluyla sağlandığı söylenebilir.

Araştırma bulguları, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği'nin tüm alt boyutları (sıkılma ve doyumsuzluk) ile algılanan sosyal yetkinlik arasında arasında negatif ilişki olduğunu göstermiştir. Alanyazın, bireylerin serbest zamanda algıladıkları sıkılma ve doyumsuzluğun artışı ile bireylerde meydana gelen negatif duyguların üzerinde durduğu görülmektedir (Poon ve Leung, 2011; Wang, 2018). Bu bağlamda, mevcut serbest zaman aktivitelerine katılımda odaklanma problemi yaşayan ya da aktivitelere katılımda ilgi düşüklüğü yaşayan bireylerin sosyal ilişkilerinde kendilerini başarılı göremedikleri söylenebilir. Bununla birlikte araştırma sonuçları doğrultusunda kişilerin var olan sosyal-iletişim becerilerini kullanabilme potansiyellerinin aktivitelere katılımla etkileneceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularından bir diğeri de katılımcıların Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği'nin tüm alt boyutları (sıkılma ve doyumsuzluk) ile benlik saygısı arasında arasındaki negatif ilişkidir. Çalışmaların benzer şekilde serbest zamanda sıkılma algısının, benlik saygısı ve serbest zaman doyumu üstünde negatif bir etkisi olduğunu vurguladığı görülmektedir (Gordon ve Caltabiano 1996; Leung, 2008; Iso-Ahola ve Weissinger, 1990) Bu noktadan hareketle, zihinsel sağlık ve psikolojik iyi oluşun önemli bir parçası (Baumeister vd., 2002; Benas ve Gibb, 2007) olarak tanımlanan benlik saygısı ile mevcut aktivitelere odaklanma gücü arasında bir bağ olduğu söylenebilir. Kabul edilme gereksinimi, diğer insanlar tarafından kişinin nasıl değerlendirildiği ve bireylerin kendilerine değer vermesiyle ilgili (Cevher ve Buluş, 2007) algılarını yansıtan benlik saygısı ile aktivitelere/serbest zaman kavramına bakış açısının (bu çalışma kapsamında sıkılma ya da doyum alamama) birbirlerini olumsuz şekilde etkileyen bir sirkülasyon içinde olduğu görülmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışma, kesitsel bir araştırma tipi olarak, olgu ya da olguların, toplumda belli bir andaki yaygınlıklarının belirlenmesi ve bu olgular arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacı ile Ankara ili ile sınırlandırılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları ile benlik saygıları arasında negatif bir ilişkiye rastlanmıştır. Bunun yanında, serbest zamanda sıkılma algısı ve benlik saygısı ile cinsiyet ve düzenli fiziksel aktiviteye katılma arasında ilişki saptanmamıştır. Algılanan sosyal yetkinlik ile düzenli fiziksel aktiviteye katılım arasında fiziksel aktiviteye katılanlar lehine sonuçlar elde edilmiştir.

Sonuç olarak, serbest zamanı anlamlandırmadaki bireysel farklılıkların özellikle bireylerin kendilerine karşı takındıkları negatif ya da pozitif tutumlar ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bu noktadan hareketle, kişinin var olan sosyal-iletişim becerilerini kullanabilme potansiyelinde ve bireylerin sosyal ilişkilerinde etkili olmalarının bir “altın anahtarı” olarak da fiziksel aktivite katılımının önemi bu araştırmanın sonuçları arasında yer almıştır. Gelecek çalışmalarda serbest zamanda sıkılma algısı konusunun ulusal alanyazında daha fazla araştırılması doğrultusunda, fiziksel aktivitenin önemini daha fazla vurgulayacak araştırmaların yapılması bu araştırmanın önerileri arasındadır.

KAYNAKÇA

- Anderson-Butcher, D., Iachini, A.L., & Amorose, A.J. (2007). Initial reliability and validity of perceived social competence scale. *Research on Social Work Practice*, 18(1), 47-54.
- Barnett, L. A., & Klitzing, S. W. (2006). Boredom in free time: relationships with personality, affect, and motivation for different gender, racial and ethnic student groups. *Leisure Sciences*, 28(3): 223-244.
- Baumeister, R. F., Twenge, J. M., & Nuss, C. K. (2002). Effects of social exclusion on cognitive processes: Anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 817–827.
- Benas, J. S., & Gibb, B. E. (2007). Peer victimization and depressive symptoms: The role of body dissatisfaction and self-esteem. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 21, 107-116.
- Biolcati, R., Passini, S., & Mancini, G. (2016). I cannot stand the boredom. Binge drinking expectancies in adolescence. *Addictive Behaviors Addictive Behaviors Reports*, 3, 70–76.

- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem- A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3): 396-410.
- Budak, D., Mızrak, O., & Gürbüz, B. (2017). Perception of happiness and leisure boredom among university students. *15th International Sport Sciences Congress*, 15st-18th November.
- Burton, T. (1996). Safety nets and security blankets: false dichotomies in leisure studies. *Leisure Studies*, 15, 17-30.
- Büyüköztürk, S., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çetinkaya, G., Ömüriş, E. (2017). Examination of outdoor sports activities on individuals' positive and negative affect. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - IJSETS*, 3(3), 76-85. DOI: 10.18826/useeabd.306829
- Cevher, F. N., & Buluş, M. (2007). *Benlik kavramı ve benlik saygısı: önemi ve geliştirilmesi*. Akademik Dizayn Dergisi, 2, 52-64.
- Chou, W. J., Changb, Yu-Ping, & Yen, Cheng-Fang. (2018). Boredom proneness and its correlation with Internet addiction and Internet activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*.
- Colchico, K., Zybert, P., & Basch, C. E. (2000). Effects of after school physical activity on fitness, fatness, and cognitive self-perceptions: A pilot study among urban minority adolescent girls. *American Journal of Public Health*, 90(6), 977-978.
- Coleman, P. K. (2003). Perceptions of parent-child attachment, social self-efficacy, and peer relationships in middle childhood. *Infant and Child Development*. 12, 351-368.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-354.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Demirel, M., Harmandar Demirel, D., & Serdar, E. (2017). Constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 789-795., Doi: <http://dx.doi.org/10.14687/jhs.v14i1.4340>
- Digelidis, N., Papaioannou, A., Lapidis, K., & Christodoulidis, T. (2003). A one year intervention in 7th grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes towards exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 195-210.
- Esentas, M., Özbey, S. (2016). The youth camp programmes which are carried out by Ministry of Youth and Sports as a leisure time activity. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - IJSETS*, 2(2), 66-72. DOI: 10.18826/ijsets.09229
- Giromini, L., De Campora, G., Brusadelli, E., D'Onofrio, E., Zennaro, A., Zavattini, G. C., & Lang, M. (2016). Validity and reliability of the interpersonal competence questionnaire: empirical evidence from an Italian study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 113-123.
- Gordon, W. R., & Caltabiano, M. L. (1996). Urban-rural differences in adolescent self-esteem, leisure boredom, and sensation-seeking as predictors of leisure-time usage and satisfaction. *Adolescence*, 31(124), 883.
- Gresham, F. M., Sugai, G., & Horner, R. H. (2001). Interpreting outcomes of social skills training for students with high-incidence disabilities. *Exceptional Children*, 67(3), 331-344.
- Güngörmüş, H. A., Yenel, F., & Gürbüz, B. (2014). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 373-386.
- Gürbüz, B., Kara, F. M., & Sarol, H. (2017). Türk kadınlarının serbest zamanda sıkılma algısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4): 188-198.

- Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom and boredom proneness. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 47-77.
- Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2007). Leisure and active lifestyles: research reflections. *Leisure Sciences*, 27(5), 355-365.
- Hogan, R., & Roberts, B. W. (2004). A socioanalytic model of maturity. *Journal of Career Assessment*, 12, 207-217.
- Hopkins, M. M., & Bilimoria, D. (2008). Social and emotional competencies predicting success for male and female executives. *Journal of Management Development*, 27(1), 13-35,
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.
- Kara, F. M., & Ayverdi, B. (2018). Üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı alkol kullanma nedenlerinin belirleyicisi midir? *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1), 35-42.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., & Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: the factor structure and the demographic differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*. 16(2):28-35.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., Küçük-Kılıç, S., & Öncü, E. (2017). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası 9. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi*. 19/10/2017- 22/10/2017. Antalya.
- Kleiber, D. A., Walker, G. J., & Mannell, R. C. (2011). *A social psychology of leisure* (2nd ed.). State College, PA: Venture Publishing.
- Koçak, F. (2017). The relationship between leisure constraints, constraint negotiation strategies and facilitators with recreational sport activity participation of college students. *College Student Journal*, 51(4), 491-497.
- Koparan, Ş., Öztürk, F., Özkılıç, R., & Şenışık, Y. (2009). An investigation of social self-efficacy expectations and assertiveness in multi-program high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1(1), 623-629.
- Leung, L. (2008). Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, addiction symptoms and patterns of mobile phone use. in: E. Korini, M. Tanis, S. Utz, A. Linden (Eds.), *Mediated interpersonal communication*, Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ, chapter:18, pp. 359-381.
- Lianos, P. G. (2015). Parenting and social competence in school: The role of preadolescents' personality traits. *Journal of Adolescence*, 41,109-120.
- Lin, C.H., Lin, S.L., & Wu, CP. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, 44(176): 993-1004.
- Márquez, P. G. O., Martín, R. P., & Brackett, M. A. (2006). Relating emotional intelligence to social competence and academic achievement in high school students. *Psicothema*, 18,118-123.
- McLean, D., & Hurd, A. (2014). *Kraus' recreation and leisure in modern society* (10. b.). MA: Jones and Bartlett Learning.
- Öner, B., & Yerlisu-Lapa T. (2017). Examination the effects of perception of leisure boredom on internet addiction and academic success in high school students. *15th International Sport Sciences Congress*, 15st-18th November.
- Pels, F., & Kleinert, J. M. (2016a). Loneliness and physical activity: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 231-260.
- Pels, F., & Kleinert, J. M. (2016b). Does exercise reduce aggressive feelings? An experiment examining the influence of movement type and social task conditions on testiness and anger reduction. *Perceptual and Motor Skills*, 122(3),971-987.
- Poon, D. C., & Leung, H. (2011). Effects of narcissism, leisure boredom, and gratifications sought on user-generated content among net-generation users. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 1(3): 1-14
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17, 423- 434.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Sancar, S. (2013). *Erkeklik. Toplumsal cinsiyet çalışmaları*. (Ed. Ecevit, Y.& Karkıner, N.). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları. S. 168-191.
- Sarıçam, H., Akın, A., Akın, Ü., & Çardak, M. (2013). Algılanan sosyal yetkinlik ölçeğinin türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(3), 591-600.
- Sarol, H., & Çimen, Z. (2017). Why people participate leisure time physical activity: a Turkish perspective. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 8(1), 63-72.
- Shujja, S., Malik, F., & Khan, N. (2015). Social competence scale for adolescents (SCSA): Development and validation within cultural perspective. *Journal of Behavioral Sciences*, 25(1), 59-77.
- Spruyt, B., Vandenbossche, L., Keppens, G., Siongers, J., & Van Droogenbroeck, F. (2018). Social Differences in Leisure Boredom and its Consequences for Life Satisfaction Among Young People. *Child Indicators Research*, 11(1), 225-243.
- Ten Dam, G., & Volman, M. (2007). Educating for adulthood or for citizenship: Social competence as an educational goal. *European Journal of Education*, 42(2), 281-298.
- Tercan-Kaas, E., & Uğur, S. (2017). Leisure participation, internet addiction and leisure boredom in university students. *WCEIS-2017 6th World Congress on Educational and Instructional Studies*. Antalya, Turkey.
- Torres, M. V. T., Cardelle-Elawar, M., Mena, M. J. B., & Sanchez, A. M. M. (2003). Social background, gender, and self-reported social competence in 11-and 12-year-old Andalusian children. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 1(2), 38-56.
- Wang, W. C., Wu, C. C., Wu, C. Y., & Huan, T. C. (2012). Exploring the relationships between free-time management and boredom in leisure. *Psychology Report*, 110(2), 416-426.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics, Champaign, U.S.
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2002). A cross-cultural analysis of the behavior of women and men: Implications for the origins of sex differences. *Psychological Bulletin*, 128, 699-727.
- Yang, H., & Guo, L. (2011). Relationship between self-esteem and leisure boredom among college students. *The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research*, 14(1), 2-12.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Examination of university students' levels of leisure boredom perception and life satisfaction towards recreative activities. *Uluslararası Kültürel Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3 (Special Issue 2), 239-252.

MAKALENİN ALINTISI

Kara, F.M., Gürbüz, B., & Sarol, H. (2018) Yetişkinlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Benlik Saygısı Düzeyinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi - USEABD*, 4 (4), 113-121. doi:10.18826/useabd.473994

CITATION OF THIS ARTICLE

Kara, F.M., Gürbüz, B., & Sarol, H. (2018) An Investigation of Adult's Leisure Boredom, Percieved Social Competence and Self-Esteem. *Int J Sport Exer & Train Sci*, - IJSETS, 4 (4), 113-121. doi:10.18826/useabd.473994