



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

Investigation of the Relationship Between Individuals' Authenticity, Self-Esteem, and Serious Leisure Perspectives of Individuals Participating in Leisure Activities

Mehmet DENKTAŞ 
Gaye ERKMEN HADİ 

¹Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yöneticilik Bölümü, Konya, Türkiye

²Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Bölümü, Konya, Türkiye

ÖZ

Bu çalışmanın amacı serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini Konya Büyükşehir Belediyesine bağlı, KOMEK, Halk Eğitim Merkezi ve Gençlik Merkezi kurslarına katılan 197 kadın (yaş = 28,33 ± 8,57), 98 erkek (yaş = 25,60 ± 5,33) toplam 295 ciddi boş zaman katılımcısından oluşmaktadır. Çalışmada verilerin elde edilmesinde kişisel bilgi formu, Özgünlük Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Ciddi Boş Zaman Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi 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 aktivite türlerine göre anlamlı olarak farklılaştığı ($p < ,05$) görülmüştür. Ayrıca 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 ($r = ,214, p = ,000$). Düzenli olarak aktivitelere katılan bireylerin benlik saygıları ve ciddi boş zaman perspektifleri arasındaki ilişki, bireylerin ciddi boş zaman perspektifi kazanacağı aktivite imkânlarından yararlanabilmelerinin ne kadar önemli olduğunu altını çizmektedir.

Anahtar Kelimeler: Özgünlük, serbest zaman, benlik saygısı, ciddi boş zaman

ABSTRACT

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, Two-Dimensional Self-Esteem Scale, and Serious Leisure Inventory were used in this study. Independent groups t test and one-way analysis of variance (ANOVA) were conducted to find out the differences of the participants' authenticity, self-esteem, and serious leisure scores with regard to demographic variables. In addition, Pearson's Moments Multiplication Correlation Coefficients was calculated to examine the relationships among authenticity, self-esteem, and serious leisure perspective scores. As a result of the analyses, it was seen that there was a positive and moderately significant relationship

Bu çalışma birinci yazarın Yüksek Lisans Tez çalışmasından yararlanılarak oluşturulmuştur.

Geliş Tarihi/Received: 02.11.2021

Kabul Tarihi/Accepted: 11.08.2022

Yayın Tarihi/Publication Date: 30.09.2022

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:
Mehmet DENKTAŞ
E-mail: denktasmehmet42@gmail.com

Cite this article as: Denктаş, M., & Hadi-Erkmen, G. (2022). Investigation of the relationship between individuals' authenticity, self-esteem, and serious leisure perspectives of individuals participating in leisure activities. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(3), 65-72.



Copyright©Author(s) - Available online at sports-sciences-atauni-press.org

Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

between participants' authenticity and self-esteem scores ($r = .484, p = .000$). While there was no 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 ($r = .214, p = .000$). The relationship between self-esteem and serious leisure perspectives of individuals who regularly participate in activities underlines how important it is for individuals to benefit from activity opportunities where they will gain serious leisure perspectives.

Keywords: Authenticity, leisure time, self-esteem, serious leisure

Giriş

Modern dünyada teknolojinin sağladığı birçok imkândan faydalanıp konforlu yaşamımızı sürdürürken bu imkânların 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 süreçle beraber insanlar kendilerini, yeteneklerini, ilgi alanlarını keşfetme ve ihtiyaçları doğrultusunda yönlendirilebilecek bir seviyeye gelebilmektedirler. Bu sebeple serbest zamanın verimli bir şekilde hayatlarımız için oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Özdemir ve ark., (2006) göre serbest zaman kavramı bireylerin memnuniyet düzeyini ve kişisel doyumunu artıran, kendi isteğiyle seçip bundan hoşnut olduğu, bireylerin özel alanı, istedikleri gibi kullanabildikleri zaman dilimi, bireyin yaşamak için uğraştığı zorunlu ihtiyaçların dışında kalan kendi zevk ve isteklerine göre ayırdığı zaman dilimi olarak nitelendirilmektedir.

Serbest zaman kavramıyla ilgili farklı teori ve yaklaşımlardan söz etmek mümkündür. Bu çalışma kapsamında ciddi boş zaman perspektifinin üzerinde durulmaktadır. Ciddi boş zaman kavramı Stebbins (2007) ciddi serbest zamanı 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 dilimi şeklinde tanımlamaktadır. Stebbins'e (2001) göre ciddi boş zaman aktivitelerinde 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 sağlamak kişisel ve sosyal anlamda ödül kazanmayla doyum sağlarlar.

Serbest zaman aktivitelerinin 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. aktiviteler 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 deyişle çeşitli serbest zaman aktiviteleriyle benlik saygımızı ve öz güvenimizi arttıran bir etkinlik duygusu geliştirmemiz mümkün olmaktadır. Serbest zaman aktivitelerine 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. Özgünlük bir bakıma bireyin kişisel deneyimlerini içermektedir. "Kendini bil" ikazıyla kişinin isteklerini, tercihlerini, düşüncelerini, inançlarını ve duygusal ihtiyaçlarını yaşama süreci olarak görülürken, "Doğru olan kendin gibi olmandır" düşüncesiyle bireyin hareket ve davranışlarında içsel düşünerek hissettiklerini yaşaması olarak değerlendirilmektedir (Harter, 2002, s. 382-394). Öz belirleme kuramcılarının 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 & Ryan, 2000). Yaşam memnuniyetini (tatmini) artırmak için bireysel önemi üzerinde çokça durulan özgünlük, bireyin bütünlüğü ve denetimi adına oldukça önemlidir (Lopez & Rice, 2006). 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 & Goldman, 2004).

Bu çalışmada ele alınan benlik saygısı kavramı Tafarodi ve Swann (1995) tarafından kendini sevmeye ve öz yeterlilik kavramları olmak üzere iki boyutlu bir biçimde ele alınmıştır. Bu boyutlardan kendini sevmeye, 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 & Swann, 2001). Öz yeterlilik bireyin kendisini kontrol sahibi, yetkin ve etkili olarak görmesidir. Bir başka deyişle istenilen hedeflere ve sonuçlara ulaşmada kişinin kendi hakkındaki olumlu ve olumsuz yaklaşımlarıdır. Kişilerde öz yeterliliğin yüksek olması bu kavramın doğası gereği bireylerde olumlu etki yaratır (Tafarodi & Swann, 2001). Bu bağlamda düşünüldüğünde bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımları ve bu katılımı bir yaşam biçimine dönüştürmenin benlik saygısının olumlu gelişiminde önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir.

Pozitif duygu durumlarını besleyen serbest zaman aktiviteleri 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 aktivitelerine katılımın, etkinliğe özgü çaba harcamanın, sebat etmenin ve bir bağ kurup ilişki geliştirmenin bireylerin kendi potansiyellerini yaşayabilecekleri benlik saygılarını besleyen bir süreç olabileceğinin desteklenmesi imkânların iyileştirilmesi ve toplumsal yaşam standartlarının iyileştirilmesi gerektiğinin altını çizebileceği düşünülmektedir. Bu çalışma ile serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifleri arasındaki ilişkinin ortaya konması ve sonuçlar doğrultusunda bireylerin

serbest zaman aktivitelerine katılımlarıyla olumlu psikolojik ve kişisel gelişimlerinin nasıl desteklenebileceğiyle ilgili bakış açısı kazandırılabilirliği düşünülmektedir.

Çalışmanın amacı serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektif düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bağlamda bu çalışma ile serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifleri arasındaki ilişkinin ortaya konması ve sonuçlar doğrultusunda bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarıyla bilinçli farkındalıkları ve davranışları arasındaki uyumun nasıl artırılabilirliğini ile ilgili bakış açısı sunacağı düşünülmektedir. Pozitif duygu durumlarını besleyen serbest zaman aktiviteleri ile ilgili düzenlemeler yapılması ve bireylerin iyi oluş düzeylerini arttırmak için önlemler alınabilmesi ya da çözüm yolları üretmesi açısından bu çalışmanın önemli olacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırmanın Türü: Bu çalışmanın serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamasından dolayı ilişkisel bir çalışma özelliği taşıdığı görülmektedir. Ayrıca cinsiyet, aktivite türü ve aktiviteye katılım sebepleri açısından da incelemeyi içermesinden dolayı betimsel bir çalışma olduğu ve bu çalışmada tarama modelinden yararlanıldığı görülmektedir.

Çalışmanın Örnekleme: Çalışmanın evreni Konya'da bulunan ciddi boş zaman katılımcıları, örneklem ise KOMEK, Halk Eğitim Merkezi ve Gençlik Merkezi kurslarına katılan 197 kadın (yaş = 28,33 ± 8,57), 98 erkek (yaş = 25,60 ± 5,33) toplam 295 mesleki eğitim kurslarına katılan (ciddi boş zaman katılımcıları) gönüllü bireylerden oluşmaktadır. Çalışma örnekleminin belirlenmesinde seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. 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 belirlenen bireyler çalışmaya dâhil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada katılımcıların yaşı, cinsiyeti, katıldıkları aktivitenin türü, aktivitenin ne sıklıkta yapıldığı (haftada kaç, gün kaç saat) katılma sebepleri ile ilgili bilgi almak amacıyla araştırmacılar 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 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. Ölçeğin uyarılma çalışmaları Aydoğan ve ark. (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe'ye uyarılan ölçek 39 maddeden ve orijinal formunda olduğu gibi dört alt boyuttan oluşmaktadır. Çalışmada ölçeğin Cronbach alfa değeri ,85 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için ölçeğin alt boyutlarının 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 güvenilirlik katsayısını ise, "öz-yeterlik" alt boyutu için 78, "kendini sevme" alt boyutu için ise 75 olarak rapor etmişlerdir. KSÖÖ'nün Türkçe uyarılması Doğan (2011) tarafından yapılmıştır. Buna göre "kendini sevme" ve "öz-yeterlik" 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 geliştirilen ve Akıldız (2013) tarafından Türk kültürüne uygunluğu geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarıyla tespit edilen 54 maddeden oluşan 5'li Likert tipi derecelendirme ölçeğidir. Ciddi Boş Zaman Envanterinin alt boyutu sırasıyla azim, anlamlı çaba, boş zaman kariyerinde ilerleme, boş zaman kariyer olasılığı, kişisel zenginleşme, kendini gerçekleştirme, kendini ifade etme yeteneği, bireyselliğini ifade etme, öz-imaaj, kendinden tatmin olma, kendince eğlenmek, rekreasyon, finansal geri dönüş, grup çekiciliği, grup başarıları, grup idamesi, özgün ahlaki değerler ve uğraşla özdeşim şeklinde isimlendirilmiştir. Uyarılması 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.

Verilerin Toplanması: Öncelikle verilerin toplanması için Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan gerekli izin alınmıştır (no: 40990478-050.99/69). Ölçme araçlarını içeren form katılımcılara verilmeden önce çalışma ile ilgili kısaca bilgi verilmiş ve katılımcıların gönüllü olarak çalışmaya katılımları sağlanmıştır. Araştırmanın katılımcıları, katıldıkları kurslarda uygun oldukları zaman dilimleri içerisinde ölçek paketini doldurmuşlardır ve ölçek formlarının doldurulması yaklaşık olarak 15–20 dakika sürmüştür.

İstatistiksel Analiz

Veri toplama süreci sonunda elde edilen verilerin çözümlenmesinde öncelikle istatistiksel sayıtların 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 yararlanılmıştır. 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 (IBM SPSS Corp., Armonk, NY, USA) kullanılarak yapıldı.

Bulgular

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 & Fidell, 2007). Sonuçlara göre 3,29 dan büyük 5 tane z değeri olduğu görülmüştür. Mahalanobis uzaklık kriterine göre ise 4 aykırı değer çalışmanın örneklemeden 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 değerlerinin 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 demografik özellikleri frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleriyle Tablo 1'de gösterilmiştir.

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 örnekleme dâhil edilen katılımcılar ciddi boş zaman katılımcısı olduklarını belirten kişilerdir. Katılımcılardan ölçekleri cevaplarken devam ettikleri etkinliği düşünerek cevap vermeleri istenmiştir. Katılımcılar tarafından belirtilen aktiviteler 6 ana grup altında toplanmaya çalışılmıştır. Bu grupta yapırlıken belediye kurs merkezlerinde sunulan kursların sınıflaması göz önünde bulundurulmuştur. Gruplar ve içerdikleri aktiviteler Tablo 2'te gösterilmiştir.

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.

Araştırmaya katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklarını gösteren bağımsız gruplar t testi analizi sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4'te 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 aktiviteye katılım sebepleri sorusuna verdikleri cevaplara göre katılımcıların aktivitelere psikolojik açıdan sağlıklı olmak, sosyalleşmek ve kişisel gelişimleri için

Tablo 1.
Katılımcıların demografik özellikleri

	Kadın (n = 197)		Erkek (n = 98)	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Yaş	28,33	8,57	25,60	5,33
Boş zaman saat (haftalık)	22,20	12,23	23,82	12,02
Aktivite katılımı (gün/hafta)	2,26	0,90	2,19	0,65
Aktiviteye katılım süresi (ay)	3,85	4,26	5,76	6,50

Tablo 2.
Katılımcıların aktivite alanlarına göre dağılımları

		N	%
Katılım Sebepleri	Psikolojik Olarak Sağlıklı Olmak	72	24,4
	Sosyalleşmek	167	56,6
	Kişisel Gelişim	56	19,0
Aktivite Türleri	Sanat Tasarım (ebru, resim, çini)	36	12,2
	Müzik ve Gösteri Sanatları (bağlama, gitar, piyano, ney)	55	18,6
	Kişisel Gelişim ve Eğitim (işaret dili, diksiyon, bilgisayar)	78	26,4
	Yiyecek ve İçecek Hizmetleri (pasta ve açılış)	32	10,8
	Çiyim ve Üretim Teknolojisi (dikiş, mefruşat, örgü)	69	23,4
	Grafik ve Fotoğrafçılık	25	8,5

Tablo 3.
Cinsiyetlere göre ölçeklerin toplam ve alt boyutlarının ortalama ve standart sapma değerleri

	Kadın (n = 197)		Erkek (n = 98)	
	\bar{X}	Ss	\bar{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 sevmeye	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
Azım	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

katıldıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların devam ettikleri aktivite türleri sportif rekreatif aktiviteleri içermediğinden fiziksel açıdan iyi olmayı seçen bireylerin olmadığı görülmektedir. Katılımcıların aktiviteye katılım sebeplerine göre özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalamaları Tablo 5'de görülmektedir.

Tablo 4.
Cinsiyet değişkenine göre bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Grup	n	\bar{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 5.
Aktiviteye katılım sebeplerine göre özgünlük benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalamaları

	Psikolojik Açıdan Sağlıklı Olmak (n=72)		Sosyalleşmek (n=167)		Kişisel Gelişim (n=56)	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Özgünlük	145,31	20,38	147,19	18,74	145,07	19,82
Benlik Saygısı	59,86	7,95	59,96	7,12	58,96	7,72
Ciddi Boş Zaman	387,29	46,55	394,34	43,20	387,93	47,04

Tablo 6'da özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalamalarının aktiviteye katılım sebepleri değişkenine göre farklarını gösteren varyans analizi (ANOVA) sonuçları gösterilmiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalamalarının aktiviteye katılım sebeplerine göre farklılaşmadığı görülmüştür ($p > ,05$). Aktiviteye psikolojik açıdan sağlıklı olmak, sosyalleşmek ve kişisel gelişim için katılanların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puan ortalamalarının birbirlerinden farklılaşmadığı görülmektedir.

Katılımcıların katıldıkları aktivite türlerine göre sınıflandırılması sonucunda 6 ana grup belirlenmiştir. Bu gruplar sanat tasarımı, müzik ve gösteri sanatları, kişisel gelişim ve eğitim, yiyecek ve içecek hizmetleri, giyim ve üretim teknolojisi ve grafik ve fotoğraf olmak üzere isimlendirilmiştir. Katılımcıların katıldıkları aktivite türlerine göre ciddi boş zaman puan ortalamaları Tablo 7'de görülmektedir.

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

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 aktivitelerine katılan

Tablo 6.
Etkinliğe katılım sebeplerine göre özgünlük benlik saygısı ve ciddi boş zaman puanlarının karşılaştırılması (ANOVA)

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
	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			

Tablo 7.
Aktivite türlerine göre ciddi boş zaman puan ortalamaları

	Ciddi Boş Zaman	
	\bar{X}	Ss
Sanat Tasarım (n=36)	400,54	47,00
Müzik ve Gösteri Sanatları (n=55)	406,96	32,91
Kişisel Gelişim ve Eğitim (n=78)	375,10	43,75
Yiyecek ve İçecek Hizmetleri (n=32)	387,59	46,21
Giyim ve Üretim Teknolojisi (n=69)	400,68	52,86
Grafik ve Fotoğrafçılık (n=25)	387,54	39,42

Tablo 8.
Aktivite 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			

bireyler ($\bar{X}=406,69 \pm 5,87$) ile kişisel gelişim ve eğitim aktivitelerine katılan bireylerin ($\bar{X}=374,821 \pm 4,93$) ciddi boş zaman puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($p = ,005$)

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.

Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre 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 ($r = ,214, p = ,000$).

Tartışma

Ciddi boş zaman katılımcısı olarak serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puanlarının cinsiyet, aktivitelere katılım sebepleri ve aktivite türleri açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek ve değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek bu çalışmanın amacıdır. 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. Aktivite 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.

Özgünlük ölçeğinden elde edilen sonuçlara göre kadın ve erkek katılımcıların puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Demir ve Murat (2017) mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı üzerine yaptığı çalışmada özgünlük düzeyi ile özgünlüğün ilişkisi 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

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**	-

** $p < ,01$

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. 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 (2005) tarafından yapılan araştırmada da benlik saygısı düzeylerinin kadın 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 çalışmada 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.

Aktivitelere katılım sebepleri bakıldığında psikolojik açıdan sağlıklı olmak, sosyalleşmek ve kişisel gelişimleri için katıldıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların devam ettikleri aktivite türleri sportif rekreatif aktiviteleri içermediğinden fiziksel açıdan iyi olmayı seçen bireylerin olmadığı görülmektedir. Akdeniz üniversitesi öğrencileriyle yapılan bir çalışmada serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin eğlenmek, arkadaşları ile vakit geçirmek ve rahatlamak için aktivitelerle katıldığı tespit edilmiştir (Lapa & Ardahan, 2009). Bu bulguya ilişkin doğrudan bir çalışmaya rastlanmasa da 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 aktivitesine 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.

Serbest zaman aktivitesi olarak bireylerin tercih ettikleri aktiviteler; ebru, resim, çini, bağlama, gitar, ney, piyano, işaret dili, bilgisayar, diksiyon, pasta, aşçılık, dikiş, mefruşat, örgü, grafik ve fotoğrafçılık olarak görülmektedir. Bu aktivitelerden 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 aktivitelerini tercih ettiklerini dile getirmiştir. Katılımcıların ciddi boş zaman puan ortalamalarının katıldıkları aktivite türlerine göre anlamlı olarak farklılaştığı, özellikle müzik ve gösteri sanatları aktivitelerine katılan bireyler ile kişisel gelişim ve eğitim aktivitelerine katılan bireylerin ciddi boş zaman puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Aktivite türleri ile bireylerin ciddi boş zaman perspektiflerinin farklılaşabileceğine dair doğrudan bir çalışmaya rastlanmamasına rağmen, bireylerin aktiviteyle 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 (Kooles & Kuhl 2003; Sheldon ve ark., 1997) özgünlüğün özellikle benlik saygısı ve yaşam doyumunu artırmada önemli olduğunu belirttiği görülmektedir. 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 (Karaoğlu, 2018). 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 de bireysel yararlar olduğunu ifade eden Stebbins (1992) bireysel yararlar içerisinde benlik saygısının artışının oldukça önemli olduğunu belirtmiştir. 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.

Bu çalışmada bulunan sınırlılıklara da değinmek gerekmektedir. Çalışmanın sınırlılıklarından biri verilerin sadece Konya ilinden elde edilmesidir. Seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örnekleme 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 aktivite türlerinin çeşitliliği genel bir gruplandırma yapmayı zorunlu kılmıştır. Aktivite türlerinin birbirlerine yaklaşık katılımcı sayılarını içermemesinin sonuçların yorumlanmasını zorlaştıracığı düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda düzenli olarak aktivitelerle katılan katılımcıların benlik saygıları ve ciddi boş zaman perspektifleri arasındaki ilişkinin ortaya konması, bireylerin ciddi boş zaman perspektifi kazanacağı aktivite imkânlarından yararlanabilmelerinin ne kadar önemli olduğunun altını çizmektedir. Bu sebeple bireylerin ciddi boş zaman deneyimini yaşayabilecekleri kurs merkezlerinin sayısının, aktivite imkânlarının, aktivite çeşitliliğinin artırılarak halkın daha çok katılım sağlamasına olanak tanınması bireysel ve toplumsal anlamda yaşam kalitesinin yükseltilmesi açısından oldukça önemlidir. Bireylerin çoğunun katıldıkları aktivitelerin ve katılım durumlarının ciddi boş zaman perspektifi açısından değerlendirildiğinin farkındalığına sahip olmadığı düşünülmektedir. Bu sebeple de bireylere serbest zaman eğitiminin veriliyor olması ve ciddi boş zaman kavramı ile ilgili bilinç kazandırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Aktivitelerin sunulduğu merkezler ya da kurslarda

buna yönelik formal ve informal olarak eğitimin sunulmasının bir gereklilik olduğu düşünülmektedir. Aktivite türlerine göre bireylerin ciddi boş zaman perspektiflerinin farklılaştığı sonucu ise bireylerin deneyimlerinin ve aktivitelere ayırdıkları zaman, enerji, emek gibi unsurların farklılaşabileceğini göstermektedir. Katılımcıların tercih ettikleri aktivite türlerini seçme sebeplerinin ciddi boş zaman perspektifleri açısından önemli bir unsur olabileceği düşünülmektedir. Belediyeler ve Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yürütülen kursların amaçları arasında, bireylerin verimli vakit geçirmelerinin yanında bir meslek eğitimi alma imkânı bulamamış ya da herhangi bir nedenle eğitimini yarıda bırakmış bireyler için de bilgi ve beceri düzeyini arttıracak ve bir meslek edinmelerine imkân sağlayacak bir eğitim verilmesi vardır. Bu sebeple katılımcıların aktiviteleri seçme sebeplerinin ciddi boş zaman bakış açılarındaki belirleyici bir unsur olması mümkündür. Ayrıca kurs merkezlerinde genellikle tercih edilen aktivite türleriyle ilgili çalışmalar planlanıp, daha az tercih edilen aktivitelerin, tercih edilmeme sebeplerinin araştırılması ve sunulacak imkanların bu açıdan gözden geçirilmesi sağlanabilir.

Etik Komite Onayı: Bu çalışma için etik komite onayı Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (Tarih: 07.10.2019, Karar no: 40990478-050.99/69) alınmıştır.

Bilgilendirilmiş Onam: Yazılı onam bu çalışmaya katılan katılımcılardan alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Fikir – M.D., G.E.H.; Tasarım – M.D.; Denetleme – G.E.H.; Kaynaklar – M.D.; Malzemeler – M.D.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – M.D.; Analiz ve/veya Yorum – M.D., G.E.H.; Literatür Taraması – M.D.; Yazılı Yazan – M.D., G.E.H.; Eleştirel İnceleme – M.D.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

Ethics Committee Approval: Ethics committee approval was received for this study from the Faculty of Sport Sciences Non-Invasive Clinical Researches Ethics Committee of Selçuk University (Date: October 7, 2019, Decision Number: 40990478-050.99/69).

Informed Consent: Written informed consent was obtained from all participants who participated in this study.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept – M.D., G.E.H.; Design – M.K.; Supervision – G.E.H.; Funding – M.D.; Materials – M.D.; Data Collection and/or Processing – M.D.; Analysis and/or Interpretation – M.D.; G.E.H.; Literature Review – M.D.; Writing – M.D., G.E.H.; Critical Review – M.D.

Declaration of Interests: The authors have no conflicts of interest to declare.

Funding: The authors declared that this study has received no financial support.

Kaynaklar

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].

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

Baybek, H., & Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 73–95.

Deci, E. L., & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [CrossRef]

Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347–378. [CrossRef]

Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(162), 126–137.

Doğan, T., & Eryılmaz, D. (2013). Benlik saygısı ve özel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107–117. [CrossRef]

Gould, J., Moore, D., Karlin, N. J., Gaede, D. B., Walker, J., & Dotterweich, A. R. (2011). Measuring serious leisure in chess: Model confirmation and method bias. *Leisure Sciences*, 33(4), 332–340. [CrossRef]

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

Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 382–394). Oxford University Press.

Hastings, D. W., Kurth, S. B., Schloder, M., & Cyr, D. (1995). Reasons for participating in a serious leisure career: Comparison of Canadian and US masters swimmers. *International Review for the Sociology of Sport*, 30(1), 101–119. [CrossRef]

Heppner, W. L., Kernis, M. H., Nezelek, J. B., Foster, J., Lakey, C. E., & Goldman, B. M. (2008). Within-person relationships among daily self-esteem, need satisfaction, and authenticity. *Psychological Science*, 19(11), 1140–1145. [CrossRef]

İmamoğlu, E. O., Günaydın, G., & Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27–43.

Kantardzic, M. (2003). *Data mining: Concepts, models, methods, and algorithms* (p. 36). IEEE, John Wiley & Sons, Inc.

Karaoğlan, M. F. (2018). *12–14 Yaş Obez Çocuklarda Rekreatif Amaçlı Yürüme Egzersizinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2004). Authenticity, social motivation, and well-being. In J. P. Forgas, K. D. Williams, & S. M. Laham (Eds.), *Social motivation: Conscious and unconscious processes* (210–227). Cambridge University Press.

Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Research and theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (38, pp. 284–357). Academic Press.

Koole, S. L., & 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.

Lopez, F. G., & Rice, G. K. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362–371.

Özdemir, S., Karaküçük, S., Gümüş, M., & Kiran, S. (2006). Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğü'nde çalışan yeraltı işçilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı*.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & 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(6), 1380–1393. [CrossRef]

Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. McGill-Queen's University.

Stebbins, R. A. (2001). *New directions in the theory and research of serious leisure*. Edwin Mellen Press.

- Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure, A perspective for our time*. Transaction Publishers.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Allyn and Bacon.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2), 322–342. [\[CrossRef\]](#)
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (2001). Two dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653–673. [\[CrossRef\]](#)
- Yıldız, Y. (2019). *Boş zaman faaliyeti olarak bisiklet sporu yapan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Zhang, J. W., Chen, S., Tomova Shakur, T. K. T., Bilgin, B., Chai, W. J., 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(9), 01461672. [\[CrossRef\]](#)