



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILAN
BİREYLERİN KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME
DÜZEYLERİ ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA**

Alper İlhan

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Velittin BALCI**

**ANKARA
2022**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILAN
BİREYLERİN KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME
DÜZEYLERİ ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA**

Alper İlhan

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Velittin BALCI**

**ANKARA
2022**

Etik Beyan

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri Üzerine Nitel Bir Araştırma” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel çalışma/araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Alper İLHAN

Tarih: 27/07/2022

İmza:

Kabul ve Onay

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Spor Bilimleri Anabilim Dalında Alper İLHAN tarafından hazırlanan
“Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri
Üzerine Nitel Bir Araştırma” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından YÜKSEK
LİSANS TEZİ olarak OY BİRLİĞİ/OY ÇOKLUĞU ile kabul/ret edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi:

İmza
Unvanı Adı ve Soyadı
Üniversitesi
Jüri Başkanı

İmza
Unvanı Adı ve Soyadı
Üniversitesi
Üye

İmza
Unvanı Adı ve Soyadı
Üniversitesi
Üye

İmza
Unvanı Adı ve Soyadı
Üniversitesi
Üye

Tez hakkında alınan jüri kararı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

İmza
Unvanı Adı ve Soyadı
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

İçindekiler

Etik Beyan	ii
Kabul ve Onay	iii
İçindekiler	iv
Önsöz	vi
Şekiller	vii
Çizelgeler	viii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Zaman Kavramı	4
2.2. Serbest Zaman Kavramı	5
2.3. Serbest Zaman Fonksiyonları	6
2.3.1. Dinlenme Fonksiyonu	8
2.3.2. Eğlenme Fonksiyonu	8
2.3.3. Gelişim Fonksiyonu	9
2.4. Serbest Zaman Engelleri	9
2.5. Rekreasyon Kavramı	12
2.5.1. Rekreasyon Sınıflandırması	14
2.5.2. Rekreasyon İhtiyacı	15
2.6. Kendini Gerçekleştirme	19
2.6.1. Carl Gustav Jung’a göre Kendini Gerçekleştirme	21
2.6.2. Otto Rank’a Göre Kendini Gerçekleştirme	22
2.6.3. Erich Fromm’a Göre Kendini Gerçekleştirme	23
2.6.4. Kurt Goldstein’e Göre Kendini Gerçekleştirme	24
2.6.5. Alfred Adler’e Göre Kendini Gerçekleştirme	24
2.6.6. Hegel’e Göre Kendini Gerçekleştirme	26
2.7. Kendini Gerçekleştiren Birey Özellikleri	26
3. GEREÇ VE YÖNTEM	29
3.1. Araştırmanın Modeli ve Deseni	29
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	30
3.3. Verilerin Toplanması	31
3.4. Verilerin Analizi	32
3.5. İnanırcılık	33
4. BULGULAR	35
4.1. Serbest Zamanların Etkinliklerine Katılım	39
4.2. İnsanların Kendini İfade Eden Etkinliklere Katılması	47
4.3. Kişilik ile özdeşleştirme	52
5. TARTIŞMA	57
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	62
ÖZET	66
SUMMARY	67

KAYNAKLAR	68
EKLER	73
Ek-1. Etik Kurul İzni	73
Ek-2. Görüşme Formu	75
ÖZGEÇMİŞ	77



Önsöz

Bu çalışmanın amacı rastgele serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin katıldıkları etkinliklerde hangi boyutlarda kendini gerçekleştirebildikleri konusunu araştırmaktır. Bu doğrultuda, çalışma sonucunda elde edilen sonuçların literatüre katkı sağlaması ve daha sonrasında serbest zaman ve kendini gerçekleştirme konuları ile ilgili yapılacak çalışmalara faydalı olması beklenmektedir.

Yüksek lisans tez danışmanlığımı üstlenerek çalışma konusunun belirlenmesinde ve çalışmanın hazırlanma sürecinin her aşamasında bilgilerini, tecrübelerini ve değerli zamanlarını esirgemeyerek bana her fırsatta yardımcı olan değerli danışmanım Doç. Dr. Velittin Balcı'ya, çalışmamda yardımını esirgemeyen değerli hocalarım Prof. Dr. Tekin Çolakoğlu ve Dr. Öğr. Üyesi Yalçın Uyar'a teşekkür ederim.

Bu çalışmaya katılım sağlayarak destek olan tüm katılımcılara ayrıca teşekkür ederim.

Tüm çalışmalarımın en büyük destekçisi aileme sonsuz teşekkür ederim.

Şekiller

Şekil 2.1. Serbest Zaman Engelleri	10
Şekil 2.2. Serbest Zaman Sınıflandırılması	14
Şekil 2.3. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	16



Çizelgeler

Çizelge 2.1. Rekreasyon İhtiyacı	19
Çizelge 2.2. Kendini Gerçekleştiren Bireylerin Özellikleri	28
Çizelge 3.1. Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Bilgiler	31
Çizelge 3.2. Serbest Zaman Etkinlikleri Temaları ve Serbest Zamanı Etkileyen Faktörlerin Kodları	34
Çizelge 4.1. Serbest Zaman Etkinlikleri Temaları ve Serbest Zamanı Etkileyen Faktörlerin Kodları	35
Çizelge 4.2. Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Bulguları	36
Çizelge 4.3. İnsanların Kendilerini İfade Eden Etkinliklere Katılması Bulguları	37
Çizelge 4.4. Kişilik ile Özdeşleştirme Bulguları	38

1. GİRİŞ

İlkel çağlarda insanlar avcılık ve toplayıcılık ile yaşamını sürdürmektedir. İnsanlar genellikle topluluk halinde yaşamakta ve barınma ihtiyaçlarını mağara gibi taş yapıdan oluşan odacıkları kullanarak sağlamaktadır. Zaman içerisinde teknolojinin ve ideolojilerin gelişmesi ile gereksinimlerde değişiklik göstermektedir. Bu çalışmanın amacı rastgele serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin katıldıkları etkinliklerde hangi boyutlarda kendini gerçekleştirebildikleri konusunu araştırmaktır.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre bireylerin zorunlu ihtiyaçları bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlar hiyerarşik sisteme göre düzenlenmektedir. İhtiyaçlar sıralamasında birey, öncelikli olan gereksinimini tamamlayıp, diğer gereksinimini gidermek için harekete geçebilmektedir. Örneğin; Maslow'un İhtiyaçlar Teorisinin ilk basamağında "Fiziksel İhtiyaçlar" bulunmaktadır. Birey bu basamakta yaşamını devam ettirebilmek için zorunlu gereksinimlerini gidermelidir. İlk basamakta fizyolojik ihtiyaçlarını gerçekleştirdikten sonra diğer basamakta bulunan "Değer İhtiyacı" aşamasına geçebilmektedir (Maslow, 1943, s.7-8).

Gereksinimlerini giderdikten sonra bireylerin farklı ihtiyaçları ortaya çıkmaktadır. İnsanlar gereksinimlerini tamamlayabilmek için güdülenmektedir. Bu bağlamda güdülenme, bireylerin hedeflerine ulaşmalarında motivasyonlarını sağlayan aracı görevi görmektedir. Serbest zaman etkinlikleri de bu gereksinimler içerisinde yer almaktadır. Bireyler günün stresinden kurtulmak için çeşitli etkinlikler içerisinde yer almaktadır. Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin boş vakitlerinde kendilerini iyi hissetmek için katıldığı etkinliklerdir. Serbest zaman sürecinde bireyler, sosyal iletişim ve fiziksel eylem gerektiren veya hiçbir fiziksel ve sosyal iletişim gerektirmeyen eylemleri gerçekleştirmektedir (Özşaker, 2012, s.126).

Serbest zaman, bireyin genel sorumluluk ve zorunlulukların dışında kalan, kendilerine vakit ayırdığı boş zamandır. Buna ek olarak insanın kendine vakit ayırabilmesi için kalan süre olarak belirtilmektedir. Serbest zaman etkinliklerinde

bireyler kendi ihtiyaçlarına göre fonksiyonlara yönelmektedir. Bu fonksiyonlar dinlenme, eğlenme, aktivite gibi ögeleri içermektedir (Goodin, Rice, Bittman, Saunders, 2005, s.47).

İnsanlar zelliklerine göre serbest zaman etkinliklerinde seçici davranabilmektedir. Bireylerin serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmede karşılarına engeller çıkabilmektedir. Bu engeller maddi, manevi, fiziki, ekonomik ve sosyal olabilmektedir (Kandil, 2021, s.54). Serbest zaman etkinliklerinde bireyler anlık isteklerine göre de hareket edebilmektedir.

Rekreasyon etkinlikleri, serbest zaman etkinlikleri ile benzer kavramlardır. Fakat rekreasyon etkinlikleri kişilerin boş zamanlarında kendi istekleri ile uğraştığı etkinlik, hobi vs. gibi uygulamalar olabilmektedir. Birey rekreasyon aracılığıyla kendini gerçekleştirebilir ve tam potansiyelini keşfedebilir (Sağıroğlu, 2021, s.7).

Literatürde serbest zaman ve boş zaman kavramlarının benzer olduğu görülmektedir. Boş zaman kavramı bireylerin iş yaşamından sonra arta kalan süre için kullanılmaktadır. Serbest zaman etkinlikleri bireylerin özgürce geçirdiği sreye denilmektedir. Bu süre zarfında kişiler kendi hobi ve uğraşları ile ilgilenebilmektedir (Haller, Hadler & Kaup, 2012). Kendi potansiyellerini keşfederek daha iyi noktalara gelebilmektedir. Boş zaman ve serbest zaman etkinliklerinin ortak noktası; bireylerin geçirdiği vakit sonucunda mutlu, sakin, rahatlamış gibi duygulara sahip olmasıdır (Kraus, 1985).

Çalışmanın literatür kısmında zaman, serbest zaman etkinlikleri, serbest zaman faktörleri, serbest zaman engelleyicileri, rekreasyon etkinlikleri, kendini gerçekleştirme ve kendini gerçekleştirme ile ilgili çalışma yapan düşünürler hakkında bilgiler literatür araştırması doğrultusunda açıklanmaya çalışılacaktır.

Çalışmanın analiz kısmında araştırmaya katılan katılımcılara serbest zaman etkinlikleri ve rekreasyon etkinlikleri ile ilgili açık uçlu sorular yöneltilecektir.

Katılımcıların verdiği cevaplar doğrultusunda durum çalışması, maksimum çeşitlilik, kartopu yöntemleri uygulanacaktır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

Tarihte zaman olgusu araştırmacılar tarafından farklı şekillerde yorumlanmıştır. Hakman (2008) araştırmasına göre zaman kavramı, bir olayın ya da durumun meydana geldiği süreç ya da kesinleştirilmiş lahza olarak belirtilmektedir. Zaman kavramı sabit olarak kalamayan sürekli olarak değişim gösteren ve elle tutulabilir olmayan bir kavramdır. Araştırmada zaman olgusu 2 grupta ele alınmıştır. Bunlar;

- 1) Fizikçilere göre zaman olgusu
- 2) Felsefe bakışı ile zaman olgusu

Zaman olgusu bireylerin yönlendirmesine göre değişiklik gösterebilmektedir. Bazı araştırmacılara göre zaman olgusu, insanların geçmişinden gelen ve geleceği olmaya devam eden olayları temsil etmektedir. Buna ek olarak zaman olgusu insanların duyu organları ile algılayamadığı bir kavramdır. Zaman olgusu, bireylerin içinde bulunduğu olayları ve zihinlerinde gördüğü her şeyi yansıttırmasıdır. Zamanın geçmiş ve gelecek noktası bulunmamaktadır. Farklı bir evrende geçmiş ve gelecek olmadan, canlıların sabit kaldığı ve hiçbir olgunun değişim göstermediği yerde zaman kavramından söz edilmemektedir (Gürbüz, Aydın, 2012, s.3)

Zaman olgusu sayesinde yeni kavramlar meydana gelmiştir. Bunlar; zaman içerisinde ölçü birimi olarak belirtilen hızlı ve yavaş kavramlarıdır. Gezegenlerin hareketleri zaman kavramını etkilemektedir. Örneğin; dünyanın güneş etrafında tur atması, günlerin uzunluğunu, kısalığını etkilemekte ve mevsimleri meydana getirmektedir (Topakkaya, 2012, s.223).

Zaman kavramı, yaşanan olaylara göre iki gruba ayrılmaktadır. Bunlar geçmiş zamanda yaşanan olaylar ve gelecek zamanda yaşanacaklar olarak ele alınmaktadır. Bu durum görecelere göre belirlenmemektedir. Örneğin; şimdiki zamanda olan olay,

geçmişte kalacaktır. Çünkü zaman olgusu sürekli işlemektedir (McTaggart, 1908, s.458).

Türkçede zaman kavramı, dilin kullanımına yansımaktadır. Zaman kavramı başlangıç ve sonu olmayan bir kavramdır. Bireyler konuşma dilinde olayları anlatırken, bunu anlatım şekline yansıtmaktadır. Türkçede zaman ekleri sayesinde, belli bir zamanda yapılan eylemler anlatılabilmektedir. Türkçe dili zaman ek ve ifade biçimi açısından zengin bir yer tutmaktadır (Üstünoğlu, 2005, s.188-199).

2.2. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman olgusu insanlık medeniyetinin başlangıcından, günümüze kadar reformlara uğrayarak gelmiştir. İnsanların bulundukları, bölgeye, inancına göre medeniyetler arası farklılık görülebilmektedir. Bu yüzden bireyler bulundukları medeniyetin gelenek ve kültürlerine göre yaşamlarını sürdürmüştür. Bu yaşam şekline göre bireyler kendine serbest zaman yaratmaya çalışmıştır. Genel olarak serbest zaman, insanların yaşlandıktan sonra yavaşlaması ve eski hareketliliğini kaybetmesi ile meydana gelmektedir (Ağaoğlu, Taşmektepgil, Bayrak, 2005, s.2).

Serbest zaman; bireyin kendisi için kullanabileceği boş zaman, kendisi ve başkalarına ayırabileceği zaman, zorunlu ihtiyaçları dışında vakit geçirmesi, eğlenceli vakit geçirme ve hobilerini yapmak için vakit ayırması, mental ve ruhsal sağlığına iyi gelen kişinin kendi zevkine göre kullandığı zaman dilimine denmektedir (Özşaker, 2012, s.126).

İnsanlar serbest zamanına sahip olduklarında kendi zevklerine göre değerlendirmek istemektedir. Kısacası serbest zamanın kullanımı kişiden kişiye göre farklılık gösterebilmektedir. Bireylerin serbest zaman olgusunda tek bir ortak nokta bulunmaktadır. Bireyler serbest zaman etkinliklerinden mutluluk ve haz almak istemektedir. Serbest zamanda; bireyler dış etmenlere bağlı kalmadan, kendi isteği

doğrultusunda eylem gösterdiği etkinliklere katılması ve sonucunda doyum noktasına ulaşması beklenmektedir (Çakır, 2017, s.18).

Kişi görev ve sorumluluklarını yerine getirdikten sonra, kendi isteği doğrultusunda eylemler içerisinde bulunabilmektedir. Büküşoğlu ve Bayturan (2005:174), çalışmasında bu eylemleri 5 kategoride incelemiştir. Bunlar;

- 1) Tiyatro, sinema, opera, sergi gibi sanatsal eylemler,
- 2) Film izleme, tiyatro, söyleşi, kitap okuma, edebi ve entelektüel eylemler,
- 3) Arkadaşlar, aile, toplantı gibi karşılıklı iletişim içeren sosyal eylemler,
- 4) El sanatları ve beceri içeren eylemler,
- 5) Spor, yüzme, binicilik, voleybol, kayak gibi fiziki aktivite eylemleridir.

Serbest zaman olgusu, boş zaman olgusu ile aynı anlamı taşımaktadır. Buna göre bireyler ücretli işlerini, ev işlerini ve kişisel bakıma harcadıkları zamanın dışında kalan alana serbest zaman etkinlikleri girmektedir. Zamanın kullanımı, aile içinde bireylerin ev işlerini yapmasında farklılık gösterebilmektedir. Örneğin ailede cinsiyetlerin sorumluluğu bulunmaktadır. Bireylerin işyerinde çalışma süreleri, gelirleri ve çocuklarının olması serbest zamanın kullanımını etkilemektedir (Goodin, Rice, Bittman, Saunders, 2005, s.47).

2.3. Serbest Zaman Fonksiyonları

Serbest zaman fonksiyonları kişiden kişiye göre farklılık gösterebilmektedir. Dünya büyük bir coğrafya ve tarihe sahiptir. İnsanlar da yaşadıkları coğrafyada, gelenek ve görenekleri nesilden nesillere aktarmaktadır. Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin taleplerine göre de farklılık gösterebilmektedir.

Özkan (2018:6)'e göre bireylerin serbest zaman etkinliklerini maddi gelirleri, kültürleri, yaşadıkları çevre, cinsiyeti, enerjisi gibi farklı birçok etkileyicisi

bulunmaktadır. Araştırmada serbest zamanın etkinliklerini 3 grupta belirtmiştir. Bunlar 3D olarak da gösterilmektedir;

- Dinlenme Fonksiyonu (Delessement)
- Eğlenme Fonksiyonu (Divertissement)
- Gelişim Fonksiyonu (Development)

Literatürün geneline bakıldığında serbest zaman ve boş zaman olguları birbirleri ile benzerlik göstermektedir. İnsanlar zorunlu yaptıkları işlerin sonunda eğlenmek ve güzel vakit geçirmek istemektedir. Bu yüzden serbest zaman olgusu bireyler için önem taşımaktadır. Bu zamanda yapılan eylemler kişilerin ruhsal ve fiziksel sağlığını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Gelişen teknoloji ile insanların hayatlarında önemli bir yer kaplamaktadır. Bu sayede bireyler serbest zaman etkinliklerine vakit ayırması kolaylaşmıştır (Denktaş, 2020, s.7).

Narinç (2021:7) araştırmasında serbest zaman fonksiyonlarını 3 maddede belirtmiştir. Bunlar;

- 1) Psikolojik: kişinin çalışma alanındaki ruhsal dengesi arasında doğru orantının olması gerekmektedir.
- 2) Sosyal: bireyler sorumluluklarının getirileri için çalışırken, sosyalleşmeyi ihmal edebilmektedir. Serbest zaman etkinliklerinde sosyal iletişime yer verdiği zaman mental sağlığı olumlu etkilenebilmektedir.
- 3) Ekonomik: serbest zaman faaliyetlerinde ekonominin yeri oldukça önem taşımaktadır. İnsanlar serbest zaman fonksiyonlarını kullanırken tüketim yapmaktadır. Serbest zaman etkinlikleri, dinlenme ve eğlenme zamanı olarak görülmektedir. Fakat bireyler serbest zamanlarında tüketici konumuna geçmektedir.

Gökçe (2008) araştırmasında serbest zamanı etkileyen faktörleri aşağıdaki gibi sıralandırmıştır;

- Bireyin serbest zamanı keyif alarak geçirmesi
- İş hayatı dışında etkinliklere katılması
- Sosyal çevresi ile iletişim kurması
- Yeni deneyimler içerisinde yer alması
- Yeni bir şey başarma duygusu
- Yaratıcılık duygusu
- Toplumsal beceri sağlaması
- Zaman geçirme

2.3.1. Dinlenme Fonksiyonu

Bireylerin dinlenme fonksiyonunda yaptığı eylemler boş zamanlarını nasıl geçirdiğini belirtmektedir. Bu sayede bireylerin boş zaman algılama şekli belirlenebilmektedir. Bireyler dinlenme eylemi sayesinde, iş stresinden, bedensel ve ruhsal yorgunluklarından arınabilmektedir. Sanayi devrimlerinin ilk dönemlerinde insanlar günde 12 ve 15 saat arası görev almaktadır. Bu yüzden işçiler, işten ayrı kalan sürelerinde fiziksel güçlerini geri kazanabilmek için dinlenmektedir. İşçiler için boş zaman dilimi, ertesi gün için işe hazırlanma ve fiziksel kuvvetini kazanma anlamını taşımaktadır (Ağduman, 2014, s.8).

2.3.2. Eğlenme Fonksiyonu

Bireyin sosyal ve zorunlu ihtiyaçlarını gözetmeden gündelik iş sorumlulukları olmadan, stres, sıkıntı ve üzüntülerinden uzaklaştıran aktif ve pasif etkinliklerin tümüne denilmektedir. Ayrıca bireylerin boş zamanlarında can sıkıntısını gidermek amaçlı yapılan eylemlerdir. Bu sayede bireyler eğlenme ve rahatlamayı hedeflemektedir. Buna ek olarak bireyler kaygı, tasa, merak gibi duygularını gidermek amacıyla eğlenme olgusunu kullanmak istemektedir (Özkan, 2018, s.7).

Günümüzde bireylerin boş zamanlarını dolu değerlendirmesi başarıları ile doğru orantılıdır. Eğlenme fonksiyonuna bütün bireyler önem vermektedir. Torkildsen iyi ve hoş vakit geçirmenin insanların içinden gelen olay olduğunu ve insanların kendilerini mutlu etmek için boş zamana ihtiyaç duyduğunu söylemiştir (Sabancı, 2016, s.5).

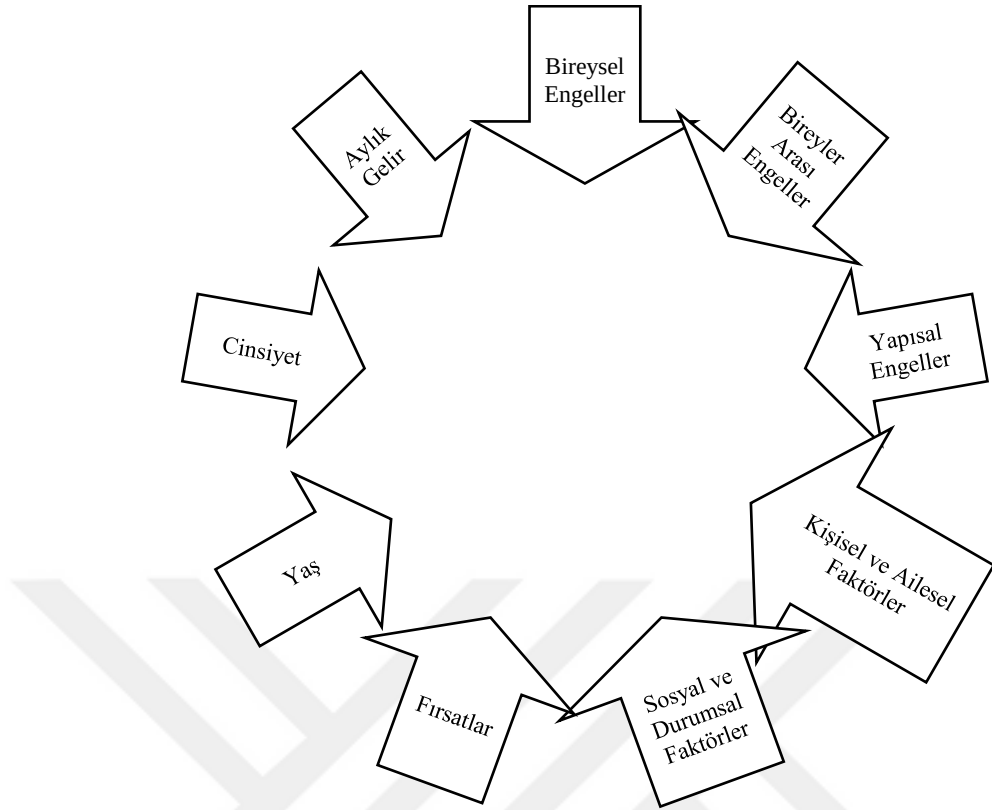
2.3.3. Gelişim Fonksiyonu

Bireylerin, boş zamanlarında geniş aktivitelere katılarak, kişiliklerine olumlu katkıda bulunduğu eylemleri gelişim fonksiyonu sağlamaktadır (Binbaşlıoğlu, Tuna, 2014, s.78).

Gelişim fonksiyonu sayesinde bireyler gündelik düşünce ve eylemlerini monotonluktan çıkarabilmektedir. Bireyler bu zaman sürecinde kişiliklerini geliştirebilen ve çıkar amacı olmayan sosyal eylemlerde bulunabilmektedir (Kalfa, 2017, s.12). İnsanlar, gelişim fonksiyonu sayesinde bilgi alışverişi yapabilir, farklı kültürler öğrenebilir ya da ilgisi olduğu alanlarda kendilerini geliştirebilmektedir. Örneğin; eskiden ilgilendiği ya da amatörce uğraştığı bir alanın üzerine düşebilmektedir. Bunu sosyal gönüllü aktiviteler ile sağlayabilmektedir (Tezcan, 2007, s.14).

2.4. Serbest Zaman Engelleri

Engel olgusu, bireylerin serbest zamanlarında aktivitelerden, sosyalleşmeden, eğlenme ve gelişim becerilerinden alıkoymaktadır. Ayrıca söz konusu olgu bireyleri serbest zaman eylemlerine katılmasını ve keyif almasını engelleyici olgu olarak belirtilmektedir. Kısaca serbest zaman engelleri, bireyin serbest zamanını verimli geçirememesi ya da eğlencelerinden keyif almasının önüne geçebilecek durumları temsil etmektedir (Kandil, 2021, s.54). Serbest zaman engelleri Çizelge 2.1’de belirtilmiştir.



Şekil 2.1. Serbest zaman engelleri (Kandil, 2021)¹

Dünyada insanlar serbest zaman etkinliklerini kullanım şekilleri aynı gibi görünse de bu durum farklılık gösterebilmektedir. Bireylerin bulunduğu coğrafya, kültür, bireysel nedenler değişiklik göstermesine sebep olabilmektedir. Araştırmacılara göre serbest zaman etkinlikleri bireylerin üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadır. Fakat bazı engellerden dolayı kişiler etkinlik ve aktivitelere katılım gösterememektedir. Crawford ve Godbey serbest zamana katılmayı etkileyen engelleri üçe ayırmıştır. Bunlar (Serdar, 2020, s.6);

- Bireysel engeller
- Bireylerarası engeller
- Yapısal engeller

¹ Bireylerin serbest zaman aktivitelerini etkileyici unsurlar.

Alexandris ve Carroll (1997) araştırmasına göre serbest zaman engelleri içsel engeller ve dışsal engeller olarak ikiye ayrılmaktadır. Dış engeller; zaman, para, ulaşım gibi sorunları ele almaktadır. İçsel engeller kişinin becerisi, bilgisi ve konu ile ilgisini ele almaktadır. Dışsal engeller bireylerin kendi isteklerinin dışında olmaktadır. Örneğin; maddi durumun yetersizliği, birden fazla kişi ile yapılan aktivitelerde arkadaş eksikliği, yeterli zaman olmaması bunlara örnek gösterilebilmektedir. İçsel engellerde bireyin kendisi serbest zamana engel olabilmektedir. Örneğin, bireyin aktivitede yetersiz olması, sağlığının elverişsiz olması, becerilerinin eksik kalması olarak gösterilebilmektedir.

Serbest zaman engelleri kişilerin, zamanı kullanma şekillerine göre değişiklik göstermektedir. Bu farklılıklar içerisinde bireyin yaşı, cinsiyeti, eğitimi, ekonomik durumu, sosyal becerileri etkili olmaktadır. Zaman ilerledikçe yaş alan bireylerin aktivitelere katılma oranı azalmaktadır. Özellikle performans gerektiren spor faaliyetleri buna örnek olarak gösterilebilmektedir (Sağıroğlu, 2021, s.11).

İnsanların psikolojisi, serbest zamanlarının etkilenmesine neden olan önemli faktörlerden birisidir. Bireyin psikolojisi serbest zaman etkinliklerine katılmasını etkilemektedir. Örneğin aktiviteye katılımına motivasyon eksikliği, stresi, bıkkınlığı gibi etmenler engel olabilmektedir. Serbest zaman engellerinin değişkenleri üç bölümde incelenmektedir. Bunlar (Kalfa, 2017, s.14);

- Hazırlayıcı faktörler (cinsiyet, yaş gibi sosyodemografik özellikleri kapsar)
- Sağlayıcı faktörler (bireyin gelir kaynaklarını kapsar)
- Güçlendirici faktörler (serbest zaman doyumunu kapsar)

Torkildsen (2005) araştırmasına göre serbest zaman engelleyicileri üçe ayrılmaktadır. Söz konusu faktörler aşağıdaki gibidir;

- Kişisel ve ailesel engeller
- Sosyal ve durumsal engeller

- Fırsat yetersizliği

Araştırmacılar bireylerin serbest zaman engelleyicilerini hiyerarşik düzene göre sıralamasını gerçekleştirmiştir. Buna göre iç faktörler ve dış faktörlerin bireyin serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmesinde farklı boyutlarda etkilemektedir. Bireylerin sahip olduğu içsel faktörler serbest zamanın gerçekleşmesinde, dış faktörlerden daha etkilidir (Kandil, 2021, s.55).

2.5. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kelimesi Latince kökenli olup “recreate” kelimesinden gelmektedir. Rekreasyon kavramı yeni bir hayata başlamak, başlangıç, değişim anlamını taşımaktadır (Kandil, 2021, s.22).

Rekreasyon kavramı serbest zaman kavramı ile karıştırılabilmektedir. Bu yüzden rekreasyonu anlayabilmek için serbest zamanı doğru şekilde bilmek gerekmektedir. Rekreasyon kavramı araştırmacılar tarafından farklı konular üzerinde ele durularak tanımlamaları yapılmıştır. Fakat genel çerçevesi itibariyle sosyal, ekonomik ve psikolojik boyutlarını değerlendirilmektedir (Metin, Kesici, Kodaş, 2013, s.5025). Serbest zaman ve rekreasyon kişilerin fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlarına göre şekil almaktadır. Rekreasyon, iş hayatı ve zorunlu haller dışında bireyin kendi isteği ile sosyal beceri, eğlence, dinlenme ve gelişim aktivitelerine katılması olarak gösterilebilmektedir. Bunlar fiziksel güç gerektiren ya da yetenek gerektiren eylemler olabilmektedir (Tütüncü, Aydın, Küçükusta, Avcı, Taş, 2011, s.70).

Bireyler boş zamanlarını verimli geçirebilmek için çeşitli aktiviteler seçebilmektedir. Özellikle insanlar, sağlıklarını korumak ve yaşam kalitelerini artırabilmek için spor aktivitelerine yönelim göstermektedir. Bu yüzden bireyin yaşam kalitesi serbest zamanlarında katıldığı etkinlikleri kapsar. Rekreasyon kişilerin serbest zamanını dolu ve verimli geçirmesini sağlayan araçtır. Serbest zaman içerisinde fiziksel hareketler aracılığıyla birey kendini rahatlatılabilir ve dinlendirebilir. Ayrıca

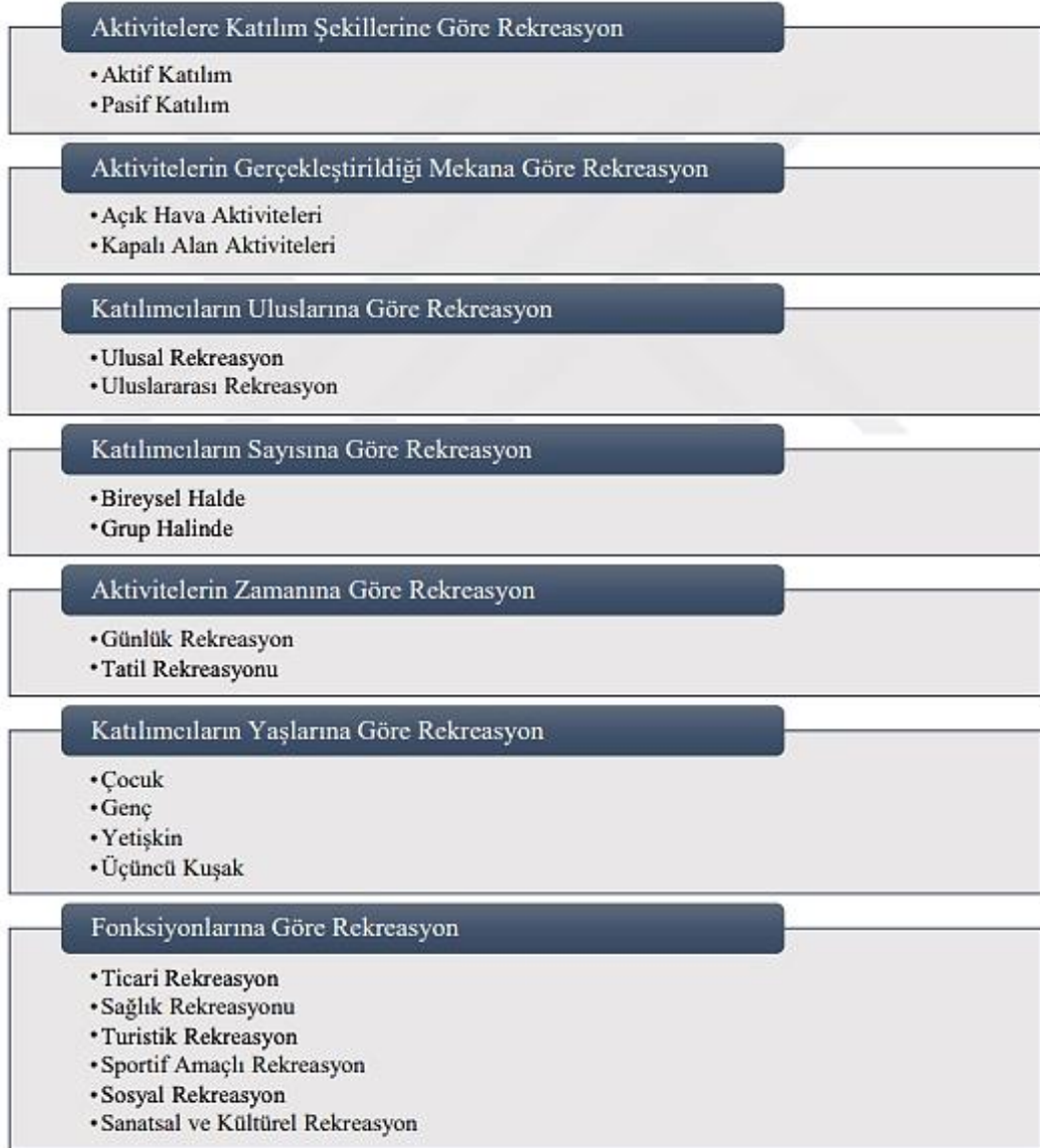
şehirde, yoğun stres altında çalışan bireyler, spor aktiviteleri aracılığıyla gerilimlerini azaltarak psikolojik olarak rahatlayabilmektedir (Ramazanoğlu, Altungül, Özer, 2004, s.117).

Bireylerin iş performansını ve motivasyonunu artırması için kendisine zaman ayırması gerekmektedir. Serbest zamanında aktif ve pasif uğraşlara katılan kişilerde rahatlama, mutluluk, özgürlük, yaşam kalitesinin artması gibi durumlar görülmektedir. Bireyler rekreasyon faaliyetlerini gerçekleştirdiği mekanlar değişim gösterebilmektedir. Bu mekanlar iç ve dış mekanlar olarak belirlenebilmektedir. Rekreasyon faaliyetler kişilerin özellik ve ihtiyaçlarına göre farklılık göstermesi mümkündür. Bu durum söz konusu olduğunda rekreasyon faaliyetlerinin özellikleri aşağıda belirtilmektedir (Sağıroğlu, 2021, s.7);

- Bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılması gönüllü olmalıdır.
- Rekreasyon faaliyetleri serbest zaman içerisinde yapılmalıdır.
- Rekreasyon faaliyetlerinin yer ve zaman kısıtlamaları bulunmamaktadır.
- Rekreasyon faaliyetleri bütün insanlar için vardır.
- Rekreasyon faaliyetleri kişilerin sorumluluğundadır.
- Rekreasyon bireylere mutluluk, rahatlama, dinlenme gibi kavramları sağlamaktadır.
- Rekreasyon faaliyetleri aracılığı ile bireyler kendilerini tanıyabilir ve yaratıcılığını geliştirebilir.
- Rekreasyon faaliyetlerinin bireyler üzerinde bir hedefi olabilmektedir. Bu hedefler bireyi kişisel ve toplumsal anlamlarda etkileyebilmektedir.
- Rekreasyon, faaliyet içerisinde birden fazla etkinlikten yararlanabilme imkânı sağlamaktadır.
- Rekreasyon faaliyetleri eğitmenler tarafından verilmektedir.

2.5.1. Rekreasyon Sınıflandırması

Rekreasyon sınıflandırması, literatür araştırmalarında rekreasyon türleri ya da çeşitleri başlıkları altında incelenebilmektedir (Serdar, 2020, s.15). Çalışma içerisinde yer alan rekreasyon türleri Şekil 2.2’deki gibi sınıflandırılmıştır.



Şekil 2.2. Serbest zaman sınıflandırılması (Serdar, 2020)

Kandil (2021) araştırmasına göre rekreasyon faaliyetleri amaçlarına göre farklılık gösterebilmektedir. Rekreasyon faaliyetlerinin amaçlarına göre sınıflandırılması aşağıdaki gibi sıralandırılmıştır;

- Fiziksel ve zihinsel dinlenmeye yönelik yapılan rekreasyon faaliyetleri
- Sanat, eğitim gibi alanlarda bilgilenme amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetleri
- Sosyal beceri kurma ve geliştirme amacıyla yapılan rekreasyon faaliyetleri
- Yaşam kalitesini artırma, fiziksel güç sağlama, seyirci karşısına çıkma amacıyla yapılan spor aktiviteleri rekreasyon faaliyetleri
- Farklı bölgelere turizm amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetleri
- Sanat alanlarında bireylerin kendini geliştirmek amacıyla yapılan rekreasyon faaliyetleri

2.5.2. Rekreasyon İhtiyacı

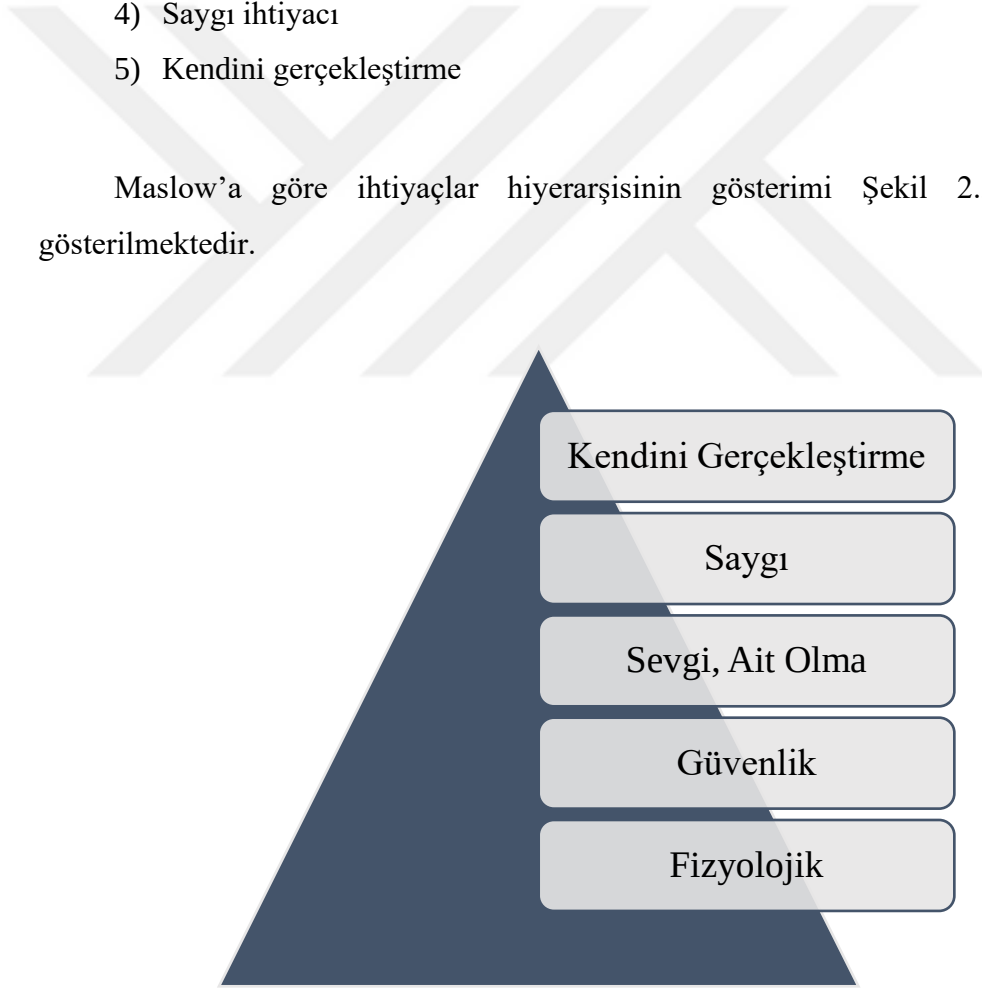
Bireylerin, rekreasyon faaliyetlerine yönelmesindeki en önemli etmen ihtiyaç duymaları ve güdülenmeleridir. Rekreasyon faaliyetleri aracılığıyla bireyler ihtiyaçlarında doyum noktasına ulaşabilmektedir. Çünkü rekreasyon faaliyetleri bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda şekillenmektedir. Bireylerin rekreasyon faaliyetlere katılım gösterme ve göstermeme sebebini bunlar karşılamaktadır (Serdar, 2020, s.16).

İnsanlar şehir yaşamına ayak uydurmak için belirli tempoya girmektedir. Bu tempo insanlar üzerinde olumsuz bir etki yaratabilmektedir. Özellikle fiziksel, ruhsal ve sosyal sorunlar, rekreasyon ihtiyacını artırmaktadır. İnsanlar yaşam kalitesini artırmak için eğlence, eğitim ve sosyalleşme etkinliklerine katılım gösterebilmektedir (Kandil, 2021, s.29).

Maslow’a göre insanların ihtiyaç talepleri bulunmaktadır. İhtiyaçların maddelerdeki hiyerarşik sıralamaya göre karşılanması gerekmektedir. Örneğin; ilk madde sağlanabiliyor ve ikinci madde sağlanamıyorsa, üçüncü, dördüncü ve beşinci maddedeki ihtiyaca geçilmesi mümkün değildir. Bu maddelere geçilebilmesi için ilk önce ikinci maddenin sağlanması gerekmektedir. Söz konusu maddeler aşağıda belirtilmektedir (Maslow, 1943, s.9-12);

- 1) Fizyolojik ihtiyaçlar
- 2) Güvenlik ihtiyacı
- 3) Ait olma ve sevgi ihtiyaçları
- 4) Saygı ihtiyacı
- 5) Kendini gerçekleştirme

Maslow’a göre ihtiyaçlar hiyerarşisinin gösterimi Şekil 2.3’teki gibi gösterilmektedir.



Şekil 2.3. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi

Fizyolojik İhtiyaçlar

Kişilerin yaşamını devam ettirebilmesi için duyduğu yeme, içme, barınma, giyinme gibi ihtiyaçlara denilmektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre fizyolojik ihtiyaçlar ilk iki sırada yer alabilmektedir. Kişiler temel ihtiyaçlarını sağlayamadıkları zaman, söz konusu olguları yerine getirmek için çaba göstermektedir. (Maslow, 1943, s.11).

Güvenlik İhtiyacı

Kişi temel ihtiyaçlarını sağladıktan sonra güvenlik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelmektedir. Özellikle kişisel güvenliğini sağlayarak geleceğini kontrolü altına almak istemektedir. Örneğin, yaş aldığı zamanlarda maddi ihtiyaçlarını karşılayabilmek için çeşitli sigortalardan yararlanabilmektedir (Maslow, 1943, s.11).

Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı

Bireylerin hayatlarındaki önemli amaçlarından birisi mutluluk duygusunu yakalamaktır (Özkan, 2018, s.24). Kişiler fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını sağladıktan sonra ait olma ve sevgi ihtiyaçlarının karşılanmasını dikkate almaktadır. Bireyler sevgi ve ait olma ihtiyaçlarını sosyal aktiviteleri ile sağlamaktadır. Örneğin, sevgili, arkadaşlık ve aile ilişkileri buna örnek olarak verilebilmektedir (Serdar, 2020, s.17-18).

Saygı İhtiyacı

Kişilerin hayatlarında mutlu olabilmeleri için kendilerine duydukları saygı önemlidir. Bu yüzden kişiler hayatlarında yer alan kişilerden ve sosyal çevreden saygı görmek istemektedir. İnsanlar saygı ve değer görebilmek için bütün hayatları boyunca

aba gösterebilmektedir. Eğer kişiler istedikleri saygıyı elde edemezse aşağılık kompleksi oluşabilmektedir (Maslow, 1943, s.9)

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı

İhtiyaçlar hiyerarşisi modelinde en üst sırada yer almaktadır (şekil 2.3). Bireyler fizyolojik, güvenlik, ait olma, sevgi, saygı ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kendini gerçekleştirme için hayatında yer ayırabilmektedir. Bireylerin kendini gerçekleştirmesi, sahip oldukları potansiyelin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Potansiyellerinin farkına vararak, işlerini tek başına halledebilmesi ve başarısı sayesinde başkalarından saygı görmesi olarak da tanınlanmaktadır (Maslow, 1943, s.10).

İnsanlar serbest zamanlarını doğru bir şekilde değerlendirdiği zaman bireylerin özgürlüğünü, becerilerini geliştirmesini, yeni bilgiler öğrenmesini sağlamaktadır. Ayrıca insanlar rekreasyon faaliyetlerine katılarak kendini ifade edebilir ve aktivitelerde başarı sağlayabilmektedir. Bu olgular insanlara olumlu etkiler yaratmaktadır. Rekreasyon ihtiyaçlarının karşılanmasının yararları aşağıda belirtilmektedir (Ağduman, 2014, s.17-19);

- Bireylerin rekreasyon faaliyetleri aracılığıyla dinlenme ve eğlenme ihtiyaçlarını karşılaması
- Rekreasyon faaliyetleri ile kendini ifade edebilme
- Rekreasyon faaliyetleri aracılığıyla becerilerini keşfetme
- Rekreasyon faaliyetleri sayesinde sosyal beceri ve yeni ilişkiler kurabilme
- Spor aktiviteleri aracılığıyla vücut kondisyonlarını sağlama
- Rekreasyon faaliyetleri zeka becerilerini geliştirme
- Bireyin katıldığı aktiviteler sonucunda ürün elde etmesi doyumunu
- Stres ve vücut yorgunluğunun rekreasyon faaliyetleri aracılığıyla unutulması, dinlence zamanı

- Rekreasyon faaliyetleri kişinin bakış açısını değiştirebilmektedir. Örneğin tabloda bulunan detayların fark edilebilmesi, doğa manzarası olarak gösterilebilmektedir.

Torkildsen (2005) araştırmasına göre bireylerin rekreasyon ihtiyaçları belirli başlıklar altında incelenmektedir. Rekreasyon faaliyetlerine duyulan ihtiyaçlar Çizelge 2.1’de verilmektedir.

Çizelge 2.1. Rekreasyon İhtiyacı

REKREASYON İHTİYACI	• Macera, rahatlama, kaçış • Tanımlama • Güvenlik • Hakimiyet • Sorumluluk • Zihinsel aktivite • Yaratıcılık • Hizmet verme duygusu • Fiziksel aktivite • Yaşam kalitesi
----------------------------	--

2.6. Kendini Gerçekleştirme

Kendini gerçekleştirme olgusu, psikoloji dalında önemli bir yer kapsamaktadır. Kişilerin kendilerini gerçekleştirme, rehber hizmetinde yeteneklerini meydana çıkarmasını kolaylaştırmaktadır. Kişiler kendi yeteneklerinin farkında oldukları zaman mevcut potansiyellerini ortaya çıkarmaktadır ve kişilerin kendini gerçekleştirme kolay bir hal almaktadır (Tekke, 2019, s.1706).

Kendini gerçekleştirme, Maslow’a göre kişilerin kendilerini ifade etme ihtiyacı ve kendi yeteneklerini keşfederek, en verimli şekilde kullanabilmesi olarak

açıklanmaktadır. Kısaca bireyin kendini en iyi şekilde tanımlaması ve mevcut potansiyelinin tam kapasitesine hâkim olabilmesidir. Kendini gerçekleştirme insanların en son gelebileceği nokta olarak görülmektedir. Bireyin psikolojik olgunluğu doyum seviyesine yükselmiştir. Kendini gerçekleştiren bireyler, potansiyellerinin tamamının farkında hareket edebilmektedir (Tekke, Coşkun, 2019, s.792).

Maslow'un kendini gerçekleştirmedeki temel unsurları aşağıda belirtilmiştir (Maslow, 1971);

- Normal bireylerin kişiliği tutarlılığı ile karakterize edilmektedir. Planlı hareket doğal bir duruma girmekte, plansız hareket hastalık olarak görülmektedir.
- Organizma tek bir bütün olarak ele alınmamaktadır. Parça parça ele alınarak işlevlerine bakılmaktadır.
- Her organizmanın kendini gerçekleştirme dürtüsü bulunmaktadır. Bireyler potansiyellerini açığa çıkarabilmek için uğraş göstermektedir.
- Dış etmenlerin, kendini geliştirme olgusuna etkisi en az seviyededir. Kendini gerçekleştirme uygun bir pozisyonda oluşması daha sağlıklı olabilmektedir.

Kendini gerçekleştirme kavramı, bireylerin olabileceğinin en iyi şeklini olması olarak görülmektedir. Kısaca birey yeteneklerini en iyi şekilde kullanarak, mevcut potansiyelinden tam verim alabilmesi olarak belirtilmiştir. Kendini gerçekleştirebilen kişilerin mental sağlıkları doygunluk safhasına ulaşmıştır (Sungur, Yüksek, 2009, s.191).

Maslow (1943:370) araştırmasına göre kendini gerçekleştirmenin psikolojik çalışmalardaki yeri önem taşımaktadır. Bireylerin güdülenme duygusu ile kendini gerçekleştirdiği ortaya çıkmaktadır. Ayrıca araştırmaya göre kendini gerçekleştirme, kişinin duyguları ile doğru orantılıdır.

Kişilerin kendini gerçekleştirebilmesi için potansiyellerinin farkına varıp, bunun üzerinde çalışması gerekmektedir. Maslow'un hiyerarşisine göre kendini gerçekleştiren bireyler kendi temel ihtiyaçlarını karşılayabilir, sevgi ve ait olma duygusunu yaşayabilir, çevresi tarafından saygı görebilmektedir. Çünkü hiyerarşi teorisine göre söz konusu olgular gerçekleşmeden, kişi kendi potansiyelinin farkına varamaz. Kendini gerçekleştiren bireylerin hareket ve davranışları, diğer insanlardan farklı olmaktadır (Tekke, Coşkun, 2019, s.792-793).

2.6.1. Carl Gustav Jung'a göre Kendini Gerçekleştirme

Jung'a göre kendini gerçekleştirme; bireylerin yaşlarına göre ihtiyaç ve düşünceleri değişim göstermektedir. Örneğin genç yaşta önemli olan fiziksel ihtiyaçlar yaşlandıkça kendini maneviyata bırakabilmektedir. Aynı durum kişilerin düşüncelerinde de geçerlidir (Akkaya, 2015, s.15).

Jung kendini gerçekleştirme kavramını, bireyin kendisini yeniden yaratması, yeni bir hayata başlaması, psikolojisini yenilemesi olarak ele almaktadır. Kendini gerçekleştirme sayesinde insanların farklı özellikleri birleşip bir araya gelebilmektedir. Jung özellikle bireylerin güdülerine yoğunlaşarak, bilinçaltındaki etmenlere dikkat etmeyen klasik kendini gerçekleştirme teorisine karşı çıkmaktadır. Jung, bireylerin genç yaşta ihtiyaç duyduğu fizyolojik olayların, yaş aldıkça yerini farklı şeylere bıraktığını savunmaktadır. Jung'a göre bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için ilk önce kendini tanıması ve isteklerini belirlemesi gerekmektedir. Fakat insanlar kendilerini tanımak yerine, çaba sarf etmeden mucize gerçekleşmesini beklemektedir (Oğlu, 2014, s.8)

Jung insanların duygu, düşünce, olay gibi içerisinde bulunduğu kavramları, zamanla daha iyiye ve ileriye götürdüğünü düşünmektedir. Bir çalışmada Jung'un kendini gerçekleştirme kavramını "harmonik, dengeli ve olgun bir benlik geliştirmek, yani başlangıçta farklılaşmış bir bütünün zamanla harmonik bir şekilde gelişmesi ve ayrışması (individuation process) ve sonra bu ayrışmış sistemlerin bütünleşmesidir

(transcendent process)’’ şeklinde ifade etmektedir. Kısacası Jung’a göre kendini gerçekleştirme, insanların kendi içinde farklı ve ters kutuptaki duygu ve düşüncelerinin bir araya gelebilmesi ve uyum içerisinde devam edilmesi olarak ele alınabilmektedir. Kişi bu şekilde mükemmelliği ulaşıp, kendini tamamlayabilmektedir (Toplanır, 2018, s.21).

2.6.2. Otto Rank’a Göre Kendini Gerçekleştirme

Rank kendini gerçekleştirme kavramını doğrudan kullanmadan alıntılarda bulunmuştur. Rank’a göre insanlar özgür yaşama çabası göstermektedir. Bu yüzden geçmişlerini bırakmaya ve vazgeçmeye eğilimli davranışlar sergilemektedir. İnsanlar özellikle hayatlarını kısıtlayıcı ve korumacı davranan çevrelerinden ayrılarak, bağımsız bir yaşam sürmek istemektedir. İnsanların bağımsızlıkları üzerinde ısrarcı olması, kişiye verdiği doyumdan kaynaklanmaktadır. Bireyler özgürlüğünü kazandığı zaman kendini gerçekleştirmeye başlamaktadır. Bu yüzden Rank’a göre kendini gerçekleştirme ve bağımsızlığı aynı anlamlarda incelemek mümkündür. Fakat bu kurama göre bireylerin kendilerini gerçekleştirmesi kolay değildir (Kara, 2020, s.15).

Rank iradeyi insanların içgüdülerini kontrol edebilen, yaratıcılığı destekleyen ve kişilerin hayatını olumlu yönde etkileyen yol gösterici olarak tanımlamaktadır. Bu yüzden iradeyi, insanların kişilik ve karakterinin oluşmasını, bunun dışavurumunu sağlayan ve insanların birbirinden farklı olduğunu gösteren kavram olarak belirtmektedir. Rank’a göre kendini gerçekleştirme irade aracılığı ile olmaktadır. Bireyler bu sayede kendi potansiyellerinin farkına varabilmektedir (Özyörük, 2017, s.11).

Rank insanların geçmişinden bağımsız, anı yaşayan canlılar olduğunu savunmaktadır. Kişiler rahat yaşam koşullarından çıkıp, bağımsızlığını yakalayabilmek için çaba sarf etmektedir. Kişiler bu yüzden bilinmezliğe ve kötü yaşam koşullarına katlanabilmektedir. Çünkü kişinin potansiyelini keşfetmesi,

bağımsızlığını kazanması ile gerçekleşmektedir. Rank insanları üç gruba ayırmaktadır. Bunlar (Yarar, 2019, s.32);

- Ortalama insan; bu insanlar toplum ve çevreye uyum sağlayan tiplerdir. Bağımsızlıklarını tam anlamıyla kazanamazlar. Bu yüzden ortalama insan olarak hayatlarını sürdürürler.
- Nörotik insan; bu insanlar iradelerini kullanmak ister, fakat korkuları iradenin önüne geçtiği için bağımsızlıklarını sağlayamaz.
- Artist insan; zıt kuvvetlerini bir araya getirebilen, kendi isteklerini gerçekleştirebilen, problemlere uygun çözümler üretebilen, topluma hitap edebilen kişilere denmektedir. Rank'a göre artist insanlar kendilerini gerçekleştirmiştir.

2.6.3. Erich Fromm'a Göre Kendini Gerçekleştirme

Fromm'a göre kendini gerçekleştirme için toplumların ve kişilerin bazı niteliklere sahip olması gerekmektedir. İnsanların kendilerini gerçekleştirebilmesi için sosyal becerilerini kullanması önemlidir. Buna ek olarak sevgi ihtiyacının karşılanması kurama göre kendini gerçekleştirmenin bir parçasıdır (Gülter, 2021, s.71).

Fromm kişilerin fiziksel ihtiyaçlarının yerine toplumsal ihtiyaçlara önem vermektedir. Bireyler, sosyal becerilerini kullanma, yaratıcı olma ve kendine özgü davranışları ile kişiliklerini belirlemektedir. İnsanlar doğdukları günden itibaren kendileri ile ilgilenen, gereksinimlerini karşılayan çevresine karşı bağımlılık göstermektedir. Fromm'un kuramına göre tarihteki toplulukların tamamı bu bağımlılığın, bireyselleşme ile zıt kuvvetlerine çözüm üretmemiştir. Fakat toplumların eşit ve insan sevgisi nitelikleri taşıması sayesinde bireysellik kavramı gerçekleştirilebilmektedir (Oğlu, 2014, s.9).

2.6.4. Kurt Goldstein’e Göre Kendini Gerçekleştirme

Goldstein’e göre insanların kendini gerçekleştirmesi doğuştan gelen içgüdüler ile olmaktadır. Söz konusu faktörler Maslow’un hiyerarşisinde belirtilen maddeleri kapsayarak farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Örneğin bireyin bir ihtiyaç belirlemesi ve bu ihtiya ı gidermek için koşul oluşturması, ihtiya ın öncelik haline gelmesini sağlamaktadır. Kişi ihtiya ını giderdiği zaman kendini gerçekleştirmiş olmaktadır. Goldstein kendini gerçekleştirmenin örgütlenme ve çevreye bağlı olduğunu savunmaktadır. Ayrıca kişi kendini gerçekleştirebilmek için önceliklerini sıraya koyarak, harekete geçmektedir. Bu özelliği ile Maslow’un ihtiyaçlar kuramı ile benzerlik göstermektedir. Öncelikli ihtiyaç giderilmeden, diğerine geçilmesi mümkün değildir ((Maslow, 1943).

Kendini gerçekleştirme kavramı ilk Kurt Goldstein tarafından kullanılmıştır. Goldstein kendini gerçekleştirmeyi; organizmaların doğasında var olan dürtüleri ile kendini gerçekleştirme şekli olarak tanımlamaktadır. Kurama göre söz konusu dürtü ‘‘gerçekleştirme ve biçimlendirme’’ eğilimlerini göstermektedir. Organizma dürtüleri ile hareket ederken kendini gerçekleştirme eğilimi göstermektedir. Bu dürtüler basit ve ulaşılabilir eylemler olabilmektedir. Örneğin yemek yeme, susuzluk giderme, cinsellik gibi kavramlar kendini gerçekleştirmeyi sağlayan alt boyutlar olarak görülebilmektedir. Kurt Goldstein’e göre bireyin açken karnını doyurma başarısı kendini gerçekleştirdiği anlamına gelmektedir. Bireylerin eksiklik hissetmesi ile bu dürtüler ortaya çıkabilmektedir ( zy r k, 2017, s.14).

2.6.5. Alfred Adler’e Göre Kendini Gerçekleştirme

Alfred Adler, insanların doğduklarında, yeterli zek  ve beceriye sahip olmadıkları için ‘‘aşağılık duygusu’’ ile yaşama adım attığını söylemektedir. Bebeklikten, büyüme  ağı boyunca sahip oldukları ‘‘aşağılık duygusunu’’ yenmeye çalıştıklarını ifade etmektedir. Bu bağlamda insanlarda sürekli kendini geliştirme eğilimi görülmektedir (Erzenli, 2017, s.4).

Alfred Adler'e göre bireyler kendilerini gerçekleştirebilmek için karşılarına çıkabilecek olan bütün engellere karşı mücadele gücünü kendinde bulabilmektedir. Bireyler yaşamları boyunca yeni hobiler edinerek, bilgilerini artırabilir ve kendi donanımları ile yapabileceklerini görebilmektedir. Alfred Adler, kişilerin “yeterli, beğenilen, başarılı, üstün olma” duyularının fitri olduğunu savunmaktadır. Söz konusu duygular insanların doğumundan ölümüne kadar olan süreçte hayatlarını şekillendirmektedir. Ayrıca bu duygular sayesinde insanlar kendilerini gerçekleştirebilmektedir. İnsanlar doğuştan gelen güdülenmeleri sayesinde hayatlarındaki sorunları çözebilmektedir (Çakır, 2021, s.51).

Alfred Adler'e göre insan kendini olaylara ve durumlara adapte edebilir, olaylar karşısında kendi iradesi ile çözüm bulabilmektedir. Ayrıca yaşamlarını sürdürebilmek, yaşam kalitesini artırabilmek için gereken şartları sağlayabilmektedir. Bu kurama göre bütün insanlar farklılık göstermektedir. İnsanlar hayatlarında karşılarına çıkan sorunlara verdikleri hareketler sayesinde farklılıkları ortaya çıkmaktadır. Adler'e göre insanlar doğduklarında, doğuştan gelen bazı güdülerini bulunmaktadır. Bunlar “üstün olma”, “yeterli olma”, “başarılı olma” olarak nitelendirilmektedir. Bu duygular insanların hayatlarını başından sonuna kadar etkilemektedir. Adler'in belirttiği “üstün olma” güdüsü, bireyin yaşadığı topluluktaki liderliği, başarıyı, öncülüğü ya da diğer avantajları ifade etmemektedir. Adler'e göre “üstün olma” kişinin kendini gerçekleştirirken gösterdiği çabayı belirtmektedir. İnsan doğası bu çabaları yerine getirmek için doğuştan becerileri bulunmaktadır. İnsanlar doğuştan gelen becerileri sayesinde kendi kaderlerini oluşturmaktadır. Adler, insanın kendini gerçekleştirmesinin dış etmenler ile alakası olmadığını savunmaktadır. İnsanlarda doğuştan gelen “üstün olma” becerisi “4-5 yaşlarından itibaren” karşılaştıkları olay ve durumlar karşısında devreye girerek kendini gerçekleştirme mekanizmasını oluşturmaktadır (Ayten, 2004, s.15).

2.6.6. Hegel'e Göre Kendini Gerçekleştirme

Hegel'e göre kendini gerçekleştirme kişinin geçmişinden oluşmaktadır. Hegel'e göre kişinin özgür iradesini gerçekleştirmesi tarihin ilerleyişini görmesi ile gerçekleşmektedir. Bu anlayışa göre tarih ve akıl olgusu birbiri ile doğru orantıda hareket etmektedir (Türkyılmaz, 2011, s.200).

Hegel'in felsefesine "Öz-bilinç" ve "Tin"den oluşmaktadır. Tin; "tarihin evrimi", Öz-bilinç; "insanı" temsil etmektedir. Tin'in oluşması için tarihin meydana gelmesi gerekmektedir. Hegel'in anlayışına göre düşünce ve fikirler yanlış değildir. Savunulan fikirler yetersiz olabilir. Kişiler kendini gerçekleştirdiği zaman hatalı düşünceler ortadan kalkmaktadır. İnsanların fikirleri birbiri ile karşıt görüşlü olabilmektedir. Fakat bir araya geldiklerinde bir bütünü meydana getirmektedir. Bu noktada insanların değişimini Tin temsil etmektedir. İnsanların zaman içerisinde kendini gerçekleştirmesini sabırla bekleyen olgudur. Öz-bilinç kavramı, Hegel'in karşıt görüşü "Ben" anlamına gelmektedir. İnsanlar dış dünyada kendilerinin tanınmasını istemektedir. Hegel'e göre insan varoluşunu kavrar ve "dış dünyaya açıkladığı" kendisine "Ben" demektir (Konur, Toprak, 2016, s.120-121).

Hegel'e göre "Tin" ve "Öz-bilinç" bireylerin doğasında var olup, sonradan gelmemektedir. Bu bağlamda "Tin" ve "Öz-bilinç" insanın varoluşundan bu yana yer almaktadır. Toplumda yer alan kurallar, kültürler, gelenekler tin iradesiyle meydana gelmektedir. Kişilerin hareketleri ve davranışları öz-bilincini oluşturmaktadır. Fakat kişinin kendini gerçekleştirebilmesi için ilk önce tinini keşfetmesi, daha sonra öz-bilincini fark etmesi gerekmektedir (Özcan, 2021, s.231).

2.7. Kendini Gerçekleştiren Birey Özellikleri

Maslow kendini gerçekleştirme konusunda yaptığı çalışmaları ile ön plana çıkmaktadır. Maslow'a göre kendini gerçekleştiren bireylerin özellikleri on iki

maddede belirtilebilmektedir. Söz konusu maddeler aşağıda yer almaktadır (Maslow, 1943, s.2-3);

- 1) Kendini gerçekleştiren bireyler gerçekliği olduğu gibi algılayabilmektedir. Örneğin kendini gerçekleştirebilen bireyler sahte ve dürüst davranışları tahmin edebilmektedir.
- 2) Kendilerini gerçekleştiren bireyler, kendilerini ve çevrelerini olduğu gibi kabul etmektedir. Bu sayede olay ve olgulara karşı önyargıları bulunmamaktadır.
- 3) Kendilerini gerçekleştiren bireylerin, diğer kişiler ile hareketleri kıyaslandığında doğal ve sade olduğu görülmektedir.
- 4) Kendilerini gerçekleştiren bireyler, kendilerini ve çevrelerini etkileyen problemlere karşı duyarlıdır.
- 5) Kendilerini gerçekleştiren bireyler, kendileri ile baş başa vakit geçirmeyi eğlenceli bulabilmektedir.
- 6) Sahip oldukları büyük ve küçük şeylerin farkındalığını taşıyabilmektedir.
- 7) Sosyal ilişkilerinde güçlü bağlar kurabilmektedir.
- 8) Kendilerini gerçekleştiren bireyler, insanların statüsü, din, ırk gibi özelliklerini dikkate almadan herkese eşit davranabilmektedir.
- 9) Kendilerini gerçekleştiren bireylerin mizah anlayışı felsefik ve bilimsel olabilmektedir.
- 10) Kendilerini gerçekleştiren bireyler yaratıcı ve üretken yapı göstermektedir.
- 11) Kendilerini gerçekleştiren bireyler yaşadıkları ve doğdukları kültürün kendilerini yönetmelerine izin vermez, bunun yerine kültür ve geleneklerle uyumlu bir şekilde yaşamayı başarabilmektedir.

Kendini gerçekleştiren kişilerin özellikleri Çizelge 2.2’de verilmektedir.

Çizelge 2.2. Kendini Gerçekleştiren Bireylerin Özellikleri

Kendilerini Gerçekleştiren Kişilerin Özellikleri	
Leclerc, Lefrancois, Dube, Hebert, Gaulin, (1998)	Kendini gerçekleştiren kişiler 2'ye ayrılmaktadır; 1) "Yeniliklere açık olma" 2) " Kendine güven" • Olaylara karşı gerçekçi yaklaşım • Olay ve durumlar karşısında bireysel kararlar alabilme
Wolfe, Sisodia (2003)	• Sezgisel ve duygusal yaklaşım • Maneviyata bağlı olma • Başkalarını etkilemek için uğraşmama • Popülariteden uzak kalabilme

Kendini gerçekleştiren kişilerin hareket ve davranışlarında değişimler gözlenmektedir. Bireyler kendilerini gerçekleştirirken iç ve dış engellerle karşı karşıya kalabilmektedir. Araştırmacılara göre kendini gerçekleştirme farklı nedenlerden dolayı meydana gelebilmektedir. Maslow (1971)'e göre kendini gerçekleştirme bireylerin temel ihtiyaçlarından meydana gelmektedir. Rogers (1977)'e göre kendini gerçekleştirme bireylerin potansiyellerini keşfetmesi sayesinde olmaktadır. Ayrıca insanlar yaşadıkları olayların farkına varabilmekte ve bu olaylardan olumlu ya da olumsuz sonuçlar çıkartabilmektedir. Bu tecrübelerinin kendini gerçekleştirme sürecine önemli etkilerde bulunduğu görülmektedir. Rogers'a göre kendini gerçekleştiren insanların bazı özellikleri bulunmaktadır. Bunlar "gerçeği doğru biçimde algılama, yüksek düzeyde yaratıcılık, çok az sayıda savunma, yüksek düzeyde bütünleşme, kişisel otonomi, geleneksel (basma kalıp) olmayan etik, insan soyundan olmaya ihtiyaç, alçak gönüllülük, kişiler arasında derin ve uyumlu ilişkiler, diğerlerine saygı, yeni iletişim ve samimiyet oluşturma arzusu, kişisel büyüme konusunda devam eden bir ilgi" olarak gösterilmektedir (Chang, 2011, s.12).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli ve Deseni

Araştırmanın analizi, nitel bir yöntem olan “durum çalışması” kullanılmıştır. Durumsallık yöntemi 1960’lı yıllardan itibaren çalışmaların sürdürülebilirliğini, detaylı bir şekilde aktarılması için uygulanmaya başlanmıştır (Aytaçlı, 2012, s.2). Durum çalışması; olay, durum, sistem vb. gibi kavramların detaylı bir şekilde incelenerek veriler toplanır. Elde edilen verilere göre durum tespiti yapılması mümkündür (Chmiliar, 2010, s.582). Nitel çalışmalarda detaylı analiz yöntemi olarak durumsallık çalışmasının kullanımı yaygın olarak görülmektedir. Bu yöntemlerde nicel ve nitel verilerin tespit edilerek yorumlama yapılması mümkündür. Durumsallık yönteminde veriler sonucunda elde edilen bulgular, sosyal çalışmalar ile birlikte incelenebilmektedir (Paker, 2015, s.119).

Bütün çalışma şekillerinin kendisine özgü kuralları bulunmaktadır. Durumsallık yönteminde de uygulanması gereken belirli kurallar yer almaktadır. Bu kurallar aşağıda belirtilmektedir (Hitchcock & Hughes, 1995, s.317);

- Olayların içeriğinin doğru ve detaylı tanımlanması
- Olayların zamanlarına göre sıraya konulması
- Olaya ait nitel ve nicel verilerin arasındaki ilişkinin belirlenmesi
- Olay ve durumla ilgili bilgi toplanması ve gözlem yapılabilmesi için bireyler üzerinde araştırma yapılarak bilgi toplanması
- Olay ve durumların içerisindeki önemli noktalara dikkat edilmesi
- Araştırmacının olaylarının içerisinde bir bütünmüş gibi katılım göstermesi
- Konuya özgü içeriklerin detaylarının içeriğinin zengin olması ve doğru bir şekilde düzenlenmesinin yapılması

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu günlük yaşamında serbest zaman etkinliklerine zaman ayırabilen, 22 yaşından büyük kişiler oluşturmaktadır. Çalışmanın genel olmaması için ‘‘maksimum çeşitlilik yöntemi’’ ve ‘‘Kartopu örneklem yöntemi’’ kullanılmıştır. Maksimum çeşitlilik; ‘‘amaçlı örnekleme’’ yöntemi içerisinde yer almaktadır. Bu yöntem ile araştırmacı, çalışma üzerinde derin bir araştırma yapabilmektedir. Araştırma da konuların içeriği detaylı bir şekilde oluşturulması amaçlanmaktadır (Büyüköztürk, 2012).

Nitel araştırmalarda maksimumum çeşitlilik yöntemi yaygın kullanılan yöntemlerden birisidir. Maksimum çeşitlilik yönteminde, araştırma konusu ile ilgili farklı katılımcılar seçilerek, bir örneklem metodu oluşturulmaktadır. Buradaki amaç kişilerin olay ve durumlara bakış açısını ve tecrübelerini gözlemlemektir. Bu yüzden araştırma konusundaki çözümün farklı çözümlerine ulaşılabilir. Kartopu örneklem yöntemi, çalışmanın konusu ile ilgili bir kişi seçilir daha sonra kişinin referansı ile diğer katılımcılara ulaşmaktadır (Yağar, Dökme, s.5). Bu çalışmada serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin, kendilerini gerçekleştirme düzeyi hakkında bilgi sahibi olan kişiler seçilmiştir. Örneklem grubunda 10 kadın ve 10 erkek olmak üzere toplam 20 kişi katılım sağlamıştır. Bu bağlamda çalışma içerisinde yer alan katılımcılar arasında bağlantı olup olmadığı tespit edilmektedir. Buna ek olarak katılımcıların olaylara bakış açısı ile farklı çözüm yöntemlerine ulaşılabilir.

Katılımcılardan edinilen bilgilerin çalışmaya yeterliliğine göre görüşme yapılmaya devam edilmiştir. Katılımcıların araştırmaya katılmadan önce çalışma hakkında bilgilendirici onam formu verilerek, rızaları alınmıştır. Daha sonra katılımcıların onayı alınması ile yapılan görüşmeler ses kaydı altına alınmıştır. Görüşmeler katılımcı ve araştırmacı arasında randevu şeklinde belirlenerek gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ortalama 30 dakika sürmüştür. Katılımcıların demografik bilgileri Çizelge 3.1’de gösterilmektedir.

Çizelge 3.1. Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Bilgiler

	Yaş	Cinsiyet	Medeni Durumu	.Meslek
Katılımcı 1	27	Kadın	Bekar	Serbest Meslek
Katılımcı 2	29	Erkek	Bekar	Öğrenci
Katılımcı 3	26	Kadın	Bekar	Hemşire
Katılımcı 4	28	Erkek	Bekar	Çalışmıyor
Katılımcı 5	23	Erkek	Bekar	Serbest Meslek
Katılımcı 6	30	Kadın	Bekar	Polis
Katılımcı 7	34	Erkek	Evli	Memur
Katılımcı 8	24	Kadın	Bekar	Antrenör
Katılımcı 9	22	Kadın	Bekar	Öğrenci
Katılımcı 10	25	Erkek	Bekar	İtfaiyeci
Katılımcı 11	25	Kadın	Bekar	Öğrenci
Katılımcı 12	24	Erkek	Bekar	Çalışmıyor
Katılımcı 13	33	Erkek	Bekar	Akademisyen
Katılımcı 14	26	Kadın	Evli	Öğrenci
Katılımcı 15	28	Kadın	Bekar	Kimya Mühendisi
Katılımcı 16	23	Erkek	Bekar	Antrenör
Katılımcı 17	43	Erkek	Evli	Sigortacı
Katılımcı 18	32	Kadın	Evli	Memur
Katılımcı 19	22	Kadın	Bekar	Öğrenci
Katılımcı 20	30	Erkek	Bekar	İnşaat Mühendisi

Katılımcılardan 10 kişi erkek, 10 kişi kadındır. Katılımcıların meslekleri özel sektör ve kamu arasında farklılıklar göstermektedir. Katılımcıların yaşları 22 ile 43 arasında farklılık göstermektedir. Katılımcıların medeni durumu 4 kişi evli, 16 kişi bekar olduğu görülmektedir.

3.3. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasında literatür taramasına uygun, “yarı yapılandırılmış görüşme formu” kullanılmıştır. Görüşmenin öncesinde katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre bilgileri alınmıştır. Görüşme öncesi görüşme yapılacak kişilere araştırmanın amacı ile ilgili kısa açıklama yapılmıştır. Onam formu bilgilendirmesi yapılmış ve onam sağlanmıştır. Görüşmeler sesli ve görüntülü olarak kayıt altına alınmıştır. Kayıt için deneklerden ayrıca onam alınmıştır. Görüşmeler, kayıt edilen bölüm yaklaşık 15 dk kayıt dışı bölüm yaklaşık 15 dk olmak üzere toplam 30 dk da tamamlanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Katılımcılar ile görüşme dijital platformlar üzerinden sağlanarak, katılımcıların ses ve görüntü kaydı alınmıştır. Elde edilen veriler, bilgisayar ortamında yazıya çevrilerek düzenli cümlelerin oluşturulması sağlanmıştır. Çöp olabilecek ve kavramı bozacak cümleler metinden ayıklanmıştır. Nitel araştırmanın analiz yönteminde, katılımcılara kendilerini gerçekleştirme ve serbest zaman etkinlikleri hakkında açık uçlu sorular sorulmuştur. Sorulara göre temalar oluşturulmuştur. Ana temaların altında, katılımcıların verdiği cevaplar kodlanarak, içerik analizi yapılmıştır.

Nitel çalışmalarda, içerik analiz yöntemi katılımcıların yorumlamalarına göre kodlama şekli olarak gösterilmektedir. Kodlama şekilleri katılımcıların olaylara bakış açısı ve yorumlamalarını temsil etmektedir (Weber, 1989, s.5). Koçak ve Arun (2006: 22) araştırmasına göre içerik analizi nitel araştırma içerisinde geçerliliği doğrulanana kadar tekrarlanabilir bir yöntemdir. Katılımcılara yöneltilen açık uçlu sorular ile nitel araştırmayı destekleyici sonuçlar elde edilmeye çalışılmaktadır. İçerik analizinde katılımcıların verdiği cevaplar derinlemesine incelenmektedir. Burada en önemli nokta yapılan analizin “sistemik ve tarafsız” olması gerekmektedir.

Verilerin doğru ve sistemik ayrımının yapılması önem taşımaktadır. Çünkü verilerin ayrılmasına göre kodlama yapılır ve temalar oluşturulur. Bu kodlamalar literatür taraması, araştırma soruları ve genel temaya bağlı şekilde belirlenmektedir. İçerik analizinde ilk önce verilerin ayıklanması yapılır, daha sonra kodlama yapılır ve tema oluşturulur. Kodlama yapılırken, verilerin içerisinde sürekli tekrarlanan ve ilgi çekici terimlere dikkat edilmesi gerekmektedir. Verilere göre yapılan kodlamalar, temalar altında detaylı bir şekilde okuyucuya aktarılmaktadır. Kodlar ve temalar arasında anlam bütünlüğü olması gerekmektedir. Ayrıca araştırmacı elde edilen bilgilere göre oluşturduğu temaların açıklamasını yaparken, kendi görüşlerine yer vermemektedir. Analizin bulgularında “neden-sonuç” ilişkisi aranarak, sonuca ulaşmaya çalışılmaktadır.

3.5. İnandırıcılık

Araştırmalarda yer alan analiz çeşitlerine göre inandırıcılığın olması gerekmektedir. Nitel ve nicel çalışmalara göre uygulanan analiz yöntemleri farklılık gösterebilmektedir. Nicel analiz yönteminde sayısal verilerden yararlanılarak, elde edilen bulgular üzerinden yorumlamalar yapılmaktadır. Nitel çalışmaların analizinde, araştırmacı olayları derinlemesine inceleyerek okuyucuya sunması gerekmektedir.

Nitel çalışmalarda inandırıcılığın sağlanabilmesi için araştırmacı yazarın okuyucu üzerinde güven yaratması gerekmektedir. Ayrıca çalışmanın literatür ve analiz kısmının bütün olması, çalışmanın hakkında iyi bir göstergedir. Araştırmada içeriğin zengin olması, okurlar üzerinde samimiyet kurması, özenle yazılması, derin ve incelikli araştırılması, araştırmanın bütünlüğü inandırıcılık seviyesini artırmaktadır. Okurların inandırıcılığının sağlanabilmesi için nitel araştırma ve analiz yöntemlerinin doğru bir şekilde kullanılması gerekmektedir. Çalışma içerisinde yer alan katılımcıların fikirlerine, çalışma ile alakalı alıntılara yer verilmesi inandırıcılık seviyesini artırabilmektedir.

Araştırmada ‘İç geçerlilik’ ve ‘dış geçerlilik’ yöntemi kullanılmıştır. İç geçerlilik kavramı, araştırma ile ilgili bilgilerin toplanması, katılımcıların uygulama koşullarına uyması, araştırmacının tutumu gibi planlamalar yapılmasını sağlamaktadır. Dış geçerlilik kavramı araştırmanın verilerine göre farklı yorumlamalar yapılabilmesini araştırmaktadır. Analiz yorumlarına göre konu genel olarak ele alınıp, uygulanabilirliği tespit edilmektedir.

Nitel çalışmalarda inandırıcılık; literatür taraması ve analiz kısmının bütünlüğü ile ilgilenmektedir. Elde edilen verilerin literatür kısmı ile benzerliğine bakılmaktadır. Araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği; iç geçerliliğine göre belirlenmektedir. Bu çalışmada iç geçerlilik yöntemi ile inandırıcılık ve güvenilirlik sağlanması amaçlanmıştır.

Bu çalışmada Çizelge 3.2’ de gösterilen tema ve kodlar üzerinden bulgular, tartışma ve sonuçlar yazılmıştır.

Çizelge 3.2. Serbest Zaman Etkinlikleri Temaları ve Serbest Zamanı Etkileyen Faktörlerin Kodları

Tema	Kod
Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım	Fiziksel ve Mental Gelişim Yeteneğinin Farkına Varma ve Yetenek Geliştirme Hobilerinin Farkına Varma Sosyalleşme Farklılık Kişisel Gelişim Kazanma Rahatlama
İnsanların Kendini İfade Eden Etkinliklere Katılması	Özgür Hissetme Yeni Bilgiler Öğrenme Başarı Duygusunun Tatmin Edilmesi Mutlu Huzurlu Kendini Gerçekleştirme
Kişilik ile özdeşleştirme	Hırslı Heyecanlı Liderlik Yaratıcılık Neşeli

4. BULGULAR

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizleri aşağıdaki tablolar ve yorumlar halinde gösterilmiştir. Araştırmada serbest zaman etkinlerinin kendini gerçekleştirme konusunda katılımcıların bakış açıları ile ilgili bilgiler verilmektedir. Katılımcıların açık uçlu sorulara verdiğı cevaplara göre 3 ana tema 19 kod oluşturulmuştur.

Çizelge 4.1. Serbest Zaman Etkinlikleri Temaları ve Serbest Zamanı Etkileyen Faktörlerin Kodları

Tema	Kod
Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım	Fiziksel ve Mental Gelişim Yeteneğinin Farkına Varma ve Yetenek Geliştirme Hobilerinin Farkına Varma Sosyalleşme Farklılık Kişisel Gelişim Kazanma Rahatlama
İnsanların Kendini İfade Eden Etkinliklere Katılması	Özgür Hissetme Yeni Bilgiler Öğrenme Başarı Duygusunun Tatmin Edilmesi Mutlu Huzurlu Kendini Gerçekleştirme
Kişilik ile özdeşleştirme	Hırslı Heyecanlı Liderlik Yaratıcılık Neşeli

Çizelge 4.2. Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Bulguları

Soru-Cevap	Tema	Kod
Araştırmacı: Serbest zaman etkinliklerinin yaşamınıza katkısının özel yanlarını nasıl ifade ederdiniz? K17: Sporu ele alacak olursam hem arkadaş çevrem geliyor hem sağlığıma daha çok dikkat ediyorum. Fiziksel gelişimim devam ediyor. Kilo verme gerçekleşiyor. Araştırmacı: Katıldığınız etkinliklerden sonra duygularınızı tanımladığınızda birkaç cümleyle nasılsınız? K6: Ben eğlendim mi, mutlu oldum mu ona bakarım aktivitenin sonunda. Birde bana ne kattı yani ben bir bilgi aldım mı, bir şey öğrendim mi, bir beceri kazanabildim mi, kendimi geliştirebildim mi diye bakarım. Sosyal aktivitelere katıldığımda belki bir yeteneğimi keşfederim, ben buna yatkınmışım diyebilirim. Araştırmacı: Serbest zaman etkinliklerine katılmayı zorunlu kılan bir sistem olsa hisleriniz nasıl olurdu? K2: Az önce kişisel gelişim kavramından bahsettik. Bence dengeli olmalı. Çalışıp para kazanıp hayatımızı devam ettirmemiz gerekiyor. Bu bizim sahip olmamız gereken bir sorumluluk duygusu ama sadece de hayatımızda bu olursa yine kişisel gelişim bozukluklarına yol açabilir. Çünkü kişinin kendisini geliştirmesi gerekir, hobiler edilmesi gerekir ve kişinin kendisine hobiler edinip başka alanlara yönelip kendisini geliştirmesi açısından bunun önemli olduğunu düşünüyorum. İkisinin de dengeli gitmesi gerektiğini düşünüyorum. Kişisel gelişim açısından yapılan işin yanında bazı hobiler edinebilmek de bence çok önemli.	Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım	Fiziksel ve Mental Gelişim Yeteneğinin Farkına Varma ve Yetenek Geliştirme Hobilerinin Farkına varma

Çizelge 4.3. İnsanların Kendilerini İfade Eden Etkinliklere Katılması Bulguları

Soru-Cevap	Tema	Kod
Araştırmacı: Size bir daha asla çalışmak zorunda kalmadan tamamen serbest bir yaşam sürme şansı verildiğini varsayalım. Böyle bir serbest yaşam sürmeyi ne kadar istersiniz? K4: Ölene kadar. Rahatlık her zaman iyidir. İnsanın kendini en özgür hissettiği, en yaratıcı olduğu şeyler, rahatken yaptığı eylemlerdir. Araştırmacı: Farklılık benim için baskın karakterdir. Vurgusuna nasıl katkıda bulunursunuz? K13: Sabit şeyler bizi sabit yerimizde tutar. Ama ne kadar farklı bir şey öğrenirsek daha çok kendimizi geliştiririz, daha çok yeni şeyler öğreniriz. Daha çok insanla tanışırız. Yani sosyalleşiriz. Araştırmacı: Kendi potansiyelinizi gösterebileceğiniz ortamları nasıl tanımlarsınız? K5: Kendi potansiyelimi, içten çıkan potansiyelini gösterdiğim alanlar daha çok sahada çalıştığım alanlar olduğunu söyleyebilirim. Bu işin de fiziksel aktivite, doğa tırmanışı, doğa yürüyüşü, tüplü dalış, onun haricinde günlük yaptığım fitness ya da katıldığım sportif etkinliklerde kendi başarılarımı gösterebiliyorum. Genel olarak sadece sahada kendimi gösterdiğimi söyleyebilirim.	İnsanların Kendilerini İfade Eden Etkinliklere Katılması	Özgür Hissetme Yeni Bilgiler Öğrenme Başarı Duygusunun Tatmin Edilmesi

Çizelge 4.4. Kişilik ile Özdeşleştirme Bulguları

Soru-Cevap	Tema	Kod
Araştırmacı: Katıldığınız etkinliklerde kişiliğinizle özdeşleştirdiğiniz anları anlatır mısınız? K13: Katıldığım etkinliklerde daha çok her ne kadar rekreatif amaçlı olsa bile karşıda bir rakibin olduğu örneğin kort tenisi oynarken kazanmak dediğim gibi her ne kadar bir müsabaka spor müsabakası olmasa, rekreatif etkinlik olsa dahi sizi mutlu ediyor. Orada kişilik özelliğiniz olarak işte hırs, azim bunlar ön plana çıkıyor. Aslında serbest zaman aktivitesi olarak seçtiğiniz aktivite sizi yansıtıyor. Ha biraz daha dingin, hırslı biri değilseniz, hayatta savaşmayı çok sevmiyorsanız gidip ahşap oyma, ne bileyim resim, müzik, el sanatları gibi şeylerle uğraşıp orada da rahatlayabilirsiniz ama ben seçtiğim aktivitelerde dediğim gibi tamamen kendimden bir şeyler aradığım için daha çok böyle kazanma hissi veren aktiviteler tercih ediyorum. Bu da kişilik özellikleri olarak daha önce dediğim gibi işte kendine bir özgüven, bir özgürlük, kazanma, başarı bu tarz şeyler uyandırıyor bende. K9: Mesela ben boş zamanlarımda sosyal medyaya içerik üretirim. Bunun için araştırmalar, okumalar ve yazma yaparım. Bu benim kişiliğimdeki yaratıcılığım ile özleşiyor bence. İş dışı zamanında egzersiz yapmaktan da çok keyif alırım. Bu aktiviteyi de şimdi bu egzersizin getirdiği nabız artışı var ya onu da heyecanlı biri olmamla özleştiriyorum. Tiyatroya giderim. Gerçi bu tiyatronun türüne göre oldukça değişken ama daha böyle komik, eskilerin döndüğü tiyatroları düşünecek olursak işte espri yapmaktan da hoşlandığımı düşünürsek esprituél kişilikle özleştirebilirim. Tabii ki de iş dışı zaman aktivitelerinde en çok yaptığım şeylerden biri konuşmak, sohbet etmek. Bunu da konuşkan kişiliğimle özleştiriyorum. K15: Grup halinde bir şeyler yapıyorsak ben lider gibi davranmayı çok seviyorum ve bu yüzden biraz daha lider rolü üstleniyorum.	Kişilik ile Özdeşleştirme	Hırslı Heyecanlı Liderlik

4.1. Serbest Zamanların Etkinliklerine Katılım

Çalışmanın ilk temasında bireylerin serbest zaman etkinliklerine yüklediği anlam gözlenmektedir. Serbest zaman etkinlikleri bireyler için farklı nitelikler barındırabilmektedir. Bu yüzden kişiler için anlam ve önemi değişmektedir. Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine gereksinim duyduğu gözlemlenmektedir. Serbest zaman etkinliklerine katılım temasında “Fiziksel ve Mental Gelişim, Yeteneğinin Farkına Varma ve Yetenek Geliştirme, Hobilerinin Farkına Varma, Sosyalleşme, Farklılık, Kişisel Gelişim, Kazanma, Rahatlama” kodları meydana gelmiştir.

Serbest zaman etkinlikleri spor, sosyalleşme, resim, müzik gibi farklı dallarda olabilmektedir. Bireyler kişilik özelliklerine ve gereksinimlerine göre kendilerine uygun alanlara yönelebilmektedir. Katılımcılar serbest zaman etkinliklerinde arkadaşlarının olmasını ve arkadaş edinmeyi önemli bulmaktadır:

“Fiziksel ve Mental Gelişim Bulgusu” incelendiğinde;

“Sporu ele alacak olursam hem arkadaş çevrem gelişiyor hem sağlığıma daha çok dikkat ediyorum. Fiziksel gelişimim devam ediyor. Kilo verme gerçekleşiyor.” (K17).

“Sosyal ilişkilerimi güçlendirdiğini düşünüyorum. Mesela arkadaşlarımla sohbet etmek bunu doğrudan etkili olsa da egzersiz yaptıktan sonra daha iyi bir ruh haliyle sosyal, romantik ilişkimde daha iyi hissettiğimi, kendimi daha iyi ifade ettiğime inanıyorum. Onun dışında mesela içerik üretmekten bahsetmiştik. Daha tatmin olmuş, ben işe yarıyorum, ben faydalıyım, hissiyle güne devam ediyorum. Toparlayacak olursak sosyal ilişkilerime iyi yansıyor. İş verimimi de arttırıyor. Ve bireysel bütüncül sağlığıma da iyi geliyor bence hepsi. Yani fiziksel, mental ve sosyal olarak.” (K9).

“Bir kere serbest zaman etkinlikleri insanı çok dinginleştiriyor ve mental olarak yorgunluğunuzu alıyor sizin. Mental yorgunluğunuz gittikçe daha çok sosyalleşıyorsunuz. Daha çok mutlu oluyorsunuz. Mesela bir insan hiç spor yapmazsa ya da hiçbir etkinliğe katılmazsa bir yerden sonra sağlık problemleri çıkıyor. Ruhsal problemleri çıkıyor. O yüzden bunların sürekli yapılması gerektiğini ve böylelikle de insanın bu psikolojik durumunun, mutluluk seviyesinin bununla ilgili olduğunu düşünüyorum ben.” (K1).

“Şu ana kadar yaşadığımız çevre, coğrafya ya da iş açısından bakarsak bir şeyleri sürekli anlamlandırmak zorundasınız. Para kazanmak için de okulu bitirmek için de veya bir ortama girmek için sürekli bir şeyler anlamlı olmak zorunda. O yüzden serbest zaman etkinliklerinin böyle duvarları olması gerektiğini düşünmüyorum. Beni mental ve ruhsal olarak iyileştiriyorsa ve bana iyi geliyorsa anlamlı olmasına gerek yok.” (K15).

“Mental olarak rahatlamış hissedirim ve daha güçlü bir şekilde işime dönebilirim. Tamamen zaman kaybetmiş olmanın üzüntüsünü de yaşayabilirim. Fakat bu bana bir sonraki etkinlik için ipucu olacaktır. O yüzden olumsuz değerlendirmem. Katıldığım her yeni etkinlik bende merak duygusu uyandırıp beni motive edebilir.” (K12).

***“Yeteneğinin Farkına Varma ve Yetenek Geliştirme Bulgusu”
incelendiğinde;***

“Yani mesela benim resme yeteneğim olsaydı resme giderdim ya da sesim güzel olsaydı müzik aktivitesine katılırdım ama spora yeteneğim var. Ona katılıyorum. Yani ben yetenek artı ilgi olarak görüyorum.” (K17).

“Kılınmalı zaten. Çünkü çok monoton bir dünyada yaşıyoruz. Yani insanların sadece bireysel ya da sadece zihinsel çalışmak zorunda bırakıldığı bir dünyadayız şu an. Çalışmak zorunda olduğumuz için bunu bir makineleştiriyorsunuz artık. Vücudu

ve ruhu. Her makinenin de bir bakıma ihtiyacı var. Yani bunu spor yaparak işte psikoloğa giderek ya da ne bileyim farklı el yeteneklerinizi geliştirerek ya da sohbet ederek sürekli vücudu ya da ruhu güncellemek zorundasınız. Yoksa tamamen makineleşirsiniz ve bu da sizin veriminizi düşürür. O yüzden çoğu insan da kendi vücuduna ya da ruhuna bunu yapmak zorunda olduğunun farkında olmadığı için ben bunların zorunlu kırılması taraftarıyım açıkçası.” (K15).

“Ben eğlendim mi, mutlu oldum mu ona bakarım aktivitenin sonunda. Birde bana ne kattı yani ben bir bilgi aldım mı, bir şey öğrendim mi, bir beceri kazanabildim mi, kendimi geliştirebildim mi diye bakarım. Sosyal aktivitelere katıldığımda belki bir yeteneğimi keşfederim, ben buna yatkınmışım diyebilirim.” (K6).

“Hobilerin Farkına Varma Bulgusu” incelendiğinde;

“Az önce kişisel gelişim kavramından bahsettik. Bence dengeli olmalı. Çalışıp para kazanıp hayatımızı devam ettirmemiz gerekiyor. Bu bizim sahip olmamız gereken bir sorumluluk duygusu ama sadece de hayatımızda bu olursa yine kişisel gelişim bozukluklarına yol açabilir. Çünkü kişinin kendisini geliştirmesi gerekir, hobiler edilmesi gerekir ve kişinin kendisine hobiler edinip başka alanlara yönelip kendisini geliştirmesi açısından bunun önemli olduğunu düşünüyorum. İkisnin de dengeli gitmesi gerektiğini düşünüyorum. Kişisel gelişim açısından yapılan işin yanında bazı hobiler edinebilmek de bence çok önemli.” (K2).

“Sekiz saat yeterdi. Çünkü hani gün içerisinde günü erken başlıyoruz. Hani sabah sekizde başlayıp akşam altıda bitirdiğim zaman kendi sosyal etkinliklerine ve ihtiyaçlarına yeterli zaman kalmıyor. Hani zorunlu ihtiyaçlarımı bittikten sonra kendi hobilerime vakit ayırabiliyorum rahatlıkla sekiz saat çalışırsam.” (K1)

“Dört gün çalışma isterdim. Dört gün çalışıp üç günümü sadece kendime ayırmak isterdim. Çünkü bu şekilde hobilerime ve ilgilendiğim şeylere daha çok vakit ayırabilirim. Ve bunları daha ileri seviyelere taşıyabilirim.” (K1)

“İyi hissettirir çünkü zaten zorunlu yaptığım işlerden fırsat bulduğum zaman bu işlere kaçıyorum ama şöyle de kötü olabilir. Hobilerim rutine döndüğü zaman belki sıkılabilirim. Yeni arayışlara düşebilirim. Bunlar zorunlu gibi gözükebilir. Yeni kendimi gerçekleştirmek için alanlara yönelebirim. Emin değilim bundan da. ” (K1)

“Bir uğraşımızın yanında başka zaman bulup, serbest zaman bulup başka bir hobiye yönelmenin bize çok büyük katkıları oluyor. Örnek verecek olursak sürekli makale, tez vb. işlerle uğraşıyoruz ama bunlardan arda kalan zamanlarda müzikle uğraşıyorum. Spor yapıyorum. DJ lik yapmak hobilerim arasında. İlerde de daha çok vakit bulursam bunun belki profesyonelliğe kadar gidebileceğini düşünüyorum. Bunlar profesyonel olarak yapmak istediğim işin yanında bana ekstra beceri katan ve kişisel gelişimine çok büyük katkıda bulunacak olan şeyler.” (K2).

“Sosyalleşme Bulgusu” incelendiğinde;

“Kendimi tanımlamam gerekirse sahada olmayı, hareketli olmayı, fiziksel bir aktivitenin içinde olmayı severim. O yüzden de katıldığım etkinliklerde bu deneyimleri yaşamak bu zorlukları fiziksel olarak bu zorlukları geçmek benim öz güvenimi arttırdığını söyleyebilirim. Ayrıyeten de bunları başarmak bana keyif veriyor. Ayrıca bu katıldığım etkinliklerde de arkadaşlarım ve orada tanıştığım insanlarla katılmak daha da sosyalleşmemi sağlıyor. Bunun haricinde de kitap okumak ya da film izlemek, biraz hayalperest bir insan olduğum için de benim günlük hayatta daha mutlu olmamı sağladığını söyleyebilirim.” (K10).

“Kendi mesleğimden giderek söyleyeyim. Polis olduğumuz için bizim sınırlı alanlarımız var. Sınırlı alanlarda kendimizi çok geliştirme olanağımız yok. Çevremizdeki insanlarda kısıtlı. Sosyalleşemiyoruz da. Bu nedenle hani bu aktivitelerin sosyalleşme ve kendini geliştirme anlamında bir faydası olabilir bize. Yani çalışma alanımızda olmadığından kaynaklı.” (K6).

“Bir kere serbest zaman etkinlikleri insanı çok dinginleştiriyor ve mental olarak yorgunluğunuzu alıyor sizin. Mental yorgunluğunuz gittikçe daha çok sosyalleşıyorsunuz. Daha çok mutlu oluyorsunuz. Mesela bir insan hiç spor yapmazsa ya da hiçbir etkinliğe katılmazsa bir yerden sonra sağlık problemleri çıkıyor. Ruhsal problemleri çıkıyor. O yüzden bunların sürekli yapılması gerektiğini ve böylelikle de insanın bu psikolojik durumunun, mutluluk seviyesinin bununla ilgili olduğunu düşünüyorum ben.” (K15). “Bir kere sosyalleşmenizi sağlıyor. Başka insanlarla bir araya gelmenizi sağlıyor. Enerjinizi atmanızı sağlıyor. En temelde sağlıklı bir yaşam sürmenize bir katkısı oluyor. Kendinizi bir yerde tanıyorsunuz. Yaşınız ilerledikçe mesela bir aktiviteyi sürekli yaptığınızı düşünün. İleriki yaş grubunda artık gitgide performansınızın düştüğünü, birazcık olgunlaştığınızı hissettiriyor. Aslında kendinizi iyi tanımanızı sağlıyor böylelikle.” (K13).

“Sabit şeyler bizi sabit yerimizde tutar. Ama ne kadar farklı bir şey öğrenirsek daha çok kendimizi geliştiririz, daha çok yeni şeyler öğreniriz. Daha çok insanla tanışırız. Yani sosyalleşiriz.” (K14).

“Yine vurgulayacağım bunu. Bu etkinliğin bir amaçla yapılması önemli. Kişi bundan en başta zevk almalı. Evet ama aynı zamanda bir şeyler de katmalı kişiye. Örneğin, kalabalık bir aktiviteye katıldığınızda sosyallığınız artacaktır. Dağcılıkta yön bulma becerinizi geliştirebilir. Karar verme ve liderlik becerinizi arttırabilir.” (K2).

“Birincisi sosyalleşmek. Ben en az iki kişinin olacağı grup etkinliklerini tercih ediyorum. Tenis oynamak, doğa yürüyüşleri ve tiyatro bunlardan bazıları. Kendimi rahat hissedebileceğim, konuşup bir şeyler paylaşabileceğim bir ortam arıyorum. Bu da beni mutlu ediyor ya da arkadaşlarımla yanında daha özgüvenli ve özgür hissettiriyor.” (K13).

“Haz alıyorsunuz, kendinizi tatmin ediyorsunuz, spor yaparak vücudunuzu ve ruhunuzu tatmin edebilirsiniz. Bir ortama girip sosyalleşerek yine ruhunuzu tatmin edebilirsiniz. Finalde haz alıp tatmin olmak benim için önemli hangi etkinlik olursa olsun.” (K15).

“Farklılık Bulgusu” incelendiğinde;

“Kesinlikle doğru bulduğum bir cümle olurdu. Farklılık insanların dediğim gibi kalabalık ve sürekli birbirimize temas ettiğimiz bir toplumda yaşadığımız için farklılık ya da farklı olabilme yetisi buna sahip olabilme veya bu arayışta olabilme yetisi insanları her zaman daha üretken, daha farklı şeyleri bulmaya iter. Bu da insanın ömrü hayatı boyunca çalışmak haricinde yapabileceği en güzel şeydir.” (K4).

“Şöyle daha ilgilendiğim bir ortama katıldıysam yani o alanda kendimi geliştirmek istiyorsam mutluluk hissediyorum. Yani biraz daha kendimi geliştirmiş hissediyorum. Ama daha önce hiç katılmadığım, hiç sevmediğim ya da hiç bilmediğim bir ortama katıldığım zaman gittiğim zaman kendimi farklı hissediyorum. Ben artık bu konuda bir bilgi sahibiyim diyebiliyorum. O yüzden bence mutluluk veriyor. Yani insanı geliştirdiğini de düşünüyorum. Farklılık veriyor, farklılık hissettiriyor.” (K11).

Sabit şeyler bizi sabit yerimizde tutar. Ama ne kadar farklı bir şey öğrenirsek daha çok kendimizi geliştiririz, daha çok yeni şeyler öğreniriz. Daha çok insanla tanışırız. Yani sosyalleşiriz. (K14)

“Kişisel Gelişim Bulgusu” incelendiğinde;

“Az önce kişisel gelişim kavramından bahsettik. Bence dengeli olmalı. Çalışıp para kazanıp hayatımızı devam ettirmemiz gerekiyor. Bu bizim sahip olmamız gereken bir sorumluluk duygusu ama sadece de hayatımızda bu olursa yine kişisel gelişim bozukluklarına yol açabilir. Çünkü kişinin kendisini geliştirmesi gerekir, hobiler edinmesi gerekir ve kişinin kendisine hobiler edinip başka alanlara yönelip kendisini geliştirmesi açısından bunun önemli olduğunu düşünüyorum. İkişinin de dengeli gitmesi gerektiğini düşünüyorum. Kişisel gelişim açısından yapılan işin yanında bazı hobiler edinebilmek de bence çok önemli.” (K2).

Kişisel gelişimine katkı sağlıyor. Fiziksel aktivite olarak da yine sağlığını koruyor. Psikolojimi de aynı zamanda koruyor. Bu üç durum benim için önemli yani. (K8).

Yani daha özgüvenli oluyor insan. Kendini mutlu hissediyor. Öz güvenli hissediyor. Kendi kişisel gelişimine katkıda bulunuyor, hayata daha farklı yerlerden bakabiliyor. (K16)

“Bir uğraşımızın yanında başka zaman bulup, serbest zaman bulup başka bir hobiye yönelmenin bize çok büyük katkıları oluyor. Örnek verecek olursak sürekli makale, tez vb. işlerle uğraşıyoruz ama bunlardan arda kalan zamanlarda müzikle uğraşıyorum. Spor yapıyorum. DJ lik yapmak hobilerim arasında. İlerde de daha çok vakit bulursam bunun belki profesyonelliğe kadar gidebileceğini düşünüyorum. Bunlar profesyonel olarak yapmak istediğim işin yanında bana ekstra beceri katan ve kişisel gelişimine çok büyük katkıda bulunacak olan şeyler.” (K2).

“Yenilikçi olmak diyelim. Yenilikçi olmak da bir farklılık demektir. Kişinin yeniliklere açık olması önemli. Az önce bahsettiğimiz kişisel gelişimin tamamlanması için, kişisel gelişimin sağlanması için yeniliklere açık olmak gereklidir. Örneğin bir dağ ekibiniz var. Az önce bahsettik, liderlik ettiğimizi düşünelim. Sürekli aynı yere gidip monoton bir aktivitedense yenilikçi olup başka yerlerde, gerekirse ülke dışında başka yerlerde yeni şeyler yapmanın daha heyecanlı olacağını düşünüyorum.” (K2).

“Kendini gerçekleştirme bence tüm insanların var oluşunda olan bir şey. Zaten literatürde de Maslow' un hiyerarşisi diye bir şey var. Maslow' un hiyerarşisindeki beş basamaktan bir tanesi kendini gerçekleştiren basamağı. Bu bence herkesin hayatında var olan bir şey ve asla vazgeçemeyeceğimiz bir şey. O yüzden serbest zamanımızı güzel bir şekilde değerlendirip kendimizi gerçekleştirmeye çalışıp kişisel gelişimize katkıda bulunacak şeyler yapmalıyız diye düşünüyorum. İstenmeyen sonuçlara yol açabilecek olsa bile literatürde de bir teoriyle tanımlanmış bir şey. Dedğim gibi bu vazgeçilmez bir şey olduğu için istenmeyen sonuçlara yol açsa bile bunun olması

gerektiğini düşünüyorum. Çünkü bu varoluşumuzda olan bir şey diye düşünüyorum.” (K2).

“Kazanma Bulgusu” incelendiğinde;

“Katıldığım etkinliklerde daha çok her ne kadar rekreatif amaçlı olsa bile karşıda bir rakibin olduğu örneğin kort tenisi oynarken kazanmak dediğim gibi her ne kadar bir müsabaka spor müsabakası olmasa, rekreatif etkinlik olsa dahi sizi mutlu ediyor. Orada kişilik özelliğiniz olarak işte hırs, azim bunlar ön plana çıkıyor. Aslında serbest zaman aktivitesi olarak seçtiğiniz aktivite sizi yansıtıyor. Ha biraz daha dingin, hırslı biri değilseniz, hayatta savaşmayı çok sevmiyorsanız gidip ahşap oyma, ne bileyim resim, müzik, el sanatları gibi şeylerle uğraşıp orada da rahatlayabilirsiniz ama ben seçtiğim aktivitelerde dediğim gibi tamamen kendimden bir şeyler aradığım için daha çok böyle kazanma hissi veren aktiviteler tercih ediyorum. Bu da kişilik özellikleri olarak daha önce dediğim gibi işte kendine bir özgüven, bir özgürlük, kazanma, başarı bu tarz şeyler uyandırıyor bende.” (K13).

“Mesela baskette çok hırslıyım. Her zaman o maçı kazanmak isterim. Yine eskiden yüzüyordum. Yüzmede de kim olursa olsun, on yaşındaki çocuk bile olsa benim onu geçmem lazım. Hırs yaparım. Geçmek isterim.” (K17).

“Rahatlama Bulgusu” incelendiğinde;

“Etkinliğe göre değişir bu anlamlar. Ben yaptığım etkinliklerde sadece hani günün stresini, yoğunluğunu atmak için yapıyorum ya da rahatlamak için ya da o an onu yapmak istediğim için yapıyorum.” (K1).

“Etkinlikten sonrasında yani hepsinde duygu ve düşünceler farklı oluyor ama hani bütün etkinliklerden sonra bir rahatlama, dinginlik geliyor. Yani kendimi o gün başka bir şeyde yormak istemiyorum ve kendimi mutlu hissediyorum. Yapmadığım zaman mutsuz hissediyorum.” (K1).

Beni en azından mental olarak rahatlatması gerekiyor. Enerjimi atmam ya da yorgunluğumu atmam, kafa olarak rahatlamam gerekiyor. (K3).

Aradığım anlam orada gerçekten herkesin mutlu olması. Benim de aynı şekilde içinde bulunduğum grubun. Zorunluluk olmaması. Gerçekten güzel şeylere vesile oluyor olması, en azından bir yere faydası oluyor olması. İnsanların psikolojisine, yaşamına, hayatına ve iş hayatına rahatlık getirmesi. (K14)

4.2. İnsanların Kendini İfade Eden Etkinliklere Katılması

Çalışmanın ikinci temasında insanların kendini ifade eden etkinliklere katılması gözlemlenmiştir. Katılımcılara göre bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılmasında “Özgür Hissetme, Kendini Gerçekleştirme, Yeni Bilgiler Öğrenme, Başarı Duygusunun Tatmin Edilmesi, Mutlu, Huzurlu” öğeleri ortaya çıkmıştır.

Bireylerin yaşam alanlarında kendilerini özgür hissetmesi ruhsal ve fiziksel açıdan olumlu sonuçlar yaratmaktadır. Katılımcıların verdiği cevaplara göre serbest zaman etkinlikleri için gün içerisinde iş haricinde ayırmaları gereken boş zamana ihtiyaç duymaktadır. Buna ek olarak özgür hissetme için gereken serbest zaman etkinliklerinin önemi aşağıda belirtilmektedir:

“Özgür Hissetme Bulgusu” incelendiğinde;

“Ölene kadar. Rahatlık her zaman iyidir. İnsanın kendini en özgür hissettiği, en yaratıcı olduğu şeyler, rahatken yaptığı eylemlerdir. “ (K4).

“Daha özgür tanımlanır. Çalışmak zorunda kalmadan istediğiniz her aktiviteyi yapabilmek kesinlikle sizi özgür hissettirir.” (K13).

“Birincisi sosyalleşmek. Ben en az iki kişinin olacağı grup etkinliklerini tercih ediyorum. Tenis oynamak, doğa yürüyüşleri ve tiyatro bunlardan bazıları. Kendimi rahat hissedebileceğim, konuşup bir şeyler paylaşabileceğim bir ortam arıyorum. Bu da beni mutlu ediyor ya da arkadaşlarımla yanında daha özgüvenli ve özgür hissettiriyor.” (K13).

“Daha mutlu oluyorum. Hayata karşı motivasyonum artıyor. Zaten vücuttaki stres seviyesini düşürdüğü ile ilgili birçok çalışma bulunmakta. Daha özgür hissediyorum. Daha rahatlamış hissediyorum. Daha hayata konsantre olmuş hissediyorum. Hayata karşı daha heyecanlı oluyorum.” (K7).

“Günde en az üç saat serbest zamanımın olmasını isterdim. Çünkü üç saatten az bir zaman diliminde yapabileceğiniz serbest zaman aktivitesi birazcık sıkışık oluyor. Kendinizi daha özgür hissedemiyorsunuz. Yani bir yerde yine çalışma temposunun arasında sıkışıyor. Ama üç saatlik bir serbest zaman gün içinde yapacağınız aktiviteyi rahat rahat planlayıp gerçekleştirmek için anca yeter diye düşünüyorum.” (K13).

“Yeni Bilgiler Öğrenme Bulgusu” incelendiğinde;

“Sabit şeyler bizi sabit yerimizde tutar. Ama ne kadar farklı bir şey öğrenirsek daha çok kendimizi geliştiririz, daha çok yeni şeyler öğreniriz. Daha çok insanla tanışırız. Yani sosyalleşiriz.” (K14).

“Ben eğlendim mi, mutlu oldum mu ona bakarım aktivitenin sonunda. Birde bana ne kattı yani ben bir bilgi aldım mı, bir şey öğrendim mi, bir beceri kazanabildim mi, kendimi geliştirebildim mi diye bakarım. Sosyal aktivitelere katıldığımda belki bir yeteneğimi keşfederim, ben buna yatkınmışım diyebilirim.” (K6).

“Serbest zaman etkinliklerine katıldığım zaman ister istemez kendimi geliştirdiğim anlar oluyor. Mesela katıldığım fiziksel etkinlikler hem sağlık açısından hem de benim o işi başarmam açısından psikolojik ve fiziksel olarak iyi olduğu zaman

kendimi iyi hissediyorum. Onun haricinde boş zamanlarda okuduğum kitaplar, izlediğim belgeseller gittiğim tiyatrolarda biraz bilgi becerimi geliştirerek hayata daha farklı bakış açılarından bakmamı sağlıyor.” (K10).

“Başarı Duygusunun Tatmin Edilmesi Bulgusu” incelendiğinde;

“Kendi potansiyelimi, içten çıkan potansiyelini gösterdiğim alanlar daha çok sahada çalıştığım alanlar olduğunu söyleyebilirim. Bu işin de fiziksel aktivite, doğa tırmanışı, doğa yürüyüşü, tüplü dalış, onun haricinde günlük yaptığım fitness ya da katıldığım sportif etkinliklerde kendi başarılarımı gösterebiliyorum. Genel olarak sadece sahada kendimi gösterdiğimi söyleyebilirim.” (K10).

“Kendinizi dingin hissediyorsunuz. Tabi hepsi için değil. Başından sonuna kadar başarıyla gerçekleşmiş bir serbest zaman aktivitesi sizi daha mutlu hissettiriyor. Tamamlanmış hissettiriyor ve asıl amacına uygun şekilde bir sonraki gün için dinlenmişlik hissi veriyor. Daha enerjik hissediyorsunuz. Birazcık deşarj olmuş hissi veriyor.” (K13).

“Bir de asla çalışmak zorunda olmadığımı kendi hayat standartlarımı istediğim gibi belirleyebilmek ve finanse edebilmek olarak tanımlayabilirsem insanın yaratılışına ve yaşamdaki mücadeleciliğine tamamen ters düştüğü için bence kazanç, başarı ve keşfin olmadığı bir dünyada kendimi hayal edemiyorum.” (K12).

“Mutlu Bulgusu” incelendiğinde;

“Benim için kendi özel hayatımı da genel olarak gün içerisindeki halimi de olumlu etkiliyor. Çünkü serbest zamanlarda güzel vakitler geçiriyorum. Mutlu oluyorum. Enerji doluyorum. Bu enerjimde tüm gün benim üzerimde kaldığı için özel hayatımı da normal günlük yaşantımı da çok güzel etkiliyor.” (K14).

“Bir kere serbest zaman etkinlikleri insanı çok dinginleştiriyor ve mental olarak yorgunluğunuzu alıyor sizin. Mental yorgunluğunuz gittikçe daha çok sosyalleşıyorsunuz. Daha çok mutlu oluyorsunuz. Mesela bir insan hiç spor yapmazsa ya da hiçbir etkinliğe katılmazsa bir yerden sonra sağlık problemleri çıkıyor. Ruhsal problemleri çıkıyor. O yüzden bunların sürekli yapılması gerektiğini ve böylelikle de insanın bu psikolojik durumunun, mutluluk seviyesinin bununla ilgili olduğunu düşünüyorum ben.” (K15).

“Eğlenebileceğim serbest zaman aktivitelerini yapmayı tercih ederim. Yani mutlu olacağım, arkadaşlarımla birlikte olacağım aktiviteleri seçerim. Kendimi farklı alanlarda geliştirebileceğim aktiviteleri tercih ederim.” (K16).

“Ben eğlendim mi, mutlu oldum mu ona bakarım aktivitenin sonunda. Birde bana ne kattı yani ben bir bilgi aldım mı, bir şey öğrendim mi, bir beceri kazanabildim mi, kendimi geliştirebildim mi diye bakarım. Sosyal aktivitelere katıldığımda belki bir yeteneğimi keşfederim, ben buna yatkın mıyım diyebilirim.” (K6).

“Huzurlu Bulgusu” incelendiğinde;

“Vallahi çok sakatlanmadan bitirdiğim her spor aktivitesinden sonra çok mutlu oluyorum. Huzurlu hissediyorum. Rahatlamış hissediyorum. Günün stresinden kurtulmuş hissediyorum.” (K17).

“Ben biraz daha böyle içe dönük bir insanım. Yüzmeye gittiğim zaman daha böyle kendimi dinleyebildiğim, suyun içindeyken daha böyle huzurlu hissettiğim, kendi kafamı düşünebildiğim bir ortam olduğu için kişiliğimle özdeşleştirebilirim.” (K11).

“Böyle şartlar tabii ki istediğim şeyleri yapabildiğim için, kendime zaman ayırabildiğim, çok zaman aralığını çok fazla olması benim hayatımda elbette ki bir mutluluk kaynağı olacak ve mutlu ve huzurlu hissedeceğim kendimi. Çünkü bu ağır

çalışma şartlarında ve bu yorucu hayat gayesinde altında maalesef istediklerimi ertesi gün düşünmek zorundayım. Ertesi gün sabahdan tekrardan kalkacağım, işe gideceğim ve tekrardan yorulacağım. Hayatım bir monotonluk içinde geçecek. Bunlar beni olumsuz ve kötü yönde hissettiriyor ama bu fırsatlar bana verirse kendimi çok daha mutlu ve çok daha yaşama bağlı bir şekilde ve umut dolu yaşamaya çalışırım.” (K20).

“Kendini Gerçekleştirme Bulgusu” incelendiğinde;

“Hayatın risk almadan düz bir doğru şeklinde ilerlemesi imkansız görünmekte. Kendimi gerçekleştirmek için bu riskleri alabilirim. Bir işteki kararlılığım bu riskleri göze almamı sağlar. Bana göre kendini gerçekleştirme çabasında olmayan hiçbir birey gerçek anlamda var olamaz.” (K12).

“Öncelikle kendimi eskiye göre daha özgüvenli hissediyorum. Özellikle insanlarla bir şeyler paylaşmışsam daha sosyal daha mutlu ve kendimi gerçekleştirmiş hissediyorum.” (K16).

“İyi hissettirir çünkü zaten zorunlu yaptığım işlerden fırsat bulduğum zaman bu işlere kaçıyorum ama şöyle de kötü olabilir. Hobilerim rutine döndüğü zaman belki sıkılabilirim. Yeni arayışlara düşebilirim. Bunlar zorunlu gibi gözükebilir. Yeni kendimi gerçekleştirmek için alanlara yönelebilirim. Emin değilim bundan da.” (K1).

“Kendini gerçekleştirme bence tüm insanların var oluşunda olan bir şey. Zaten litaratürde de Maslow' un hiyerarşisi diye bir şey var. Maslow' un hiyerarşisindeki beş basamaktan bir tanesi kendini gerçekleştirilen basamağı. Bu bence herkesin hayatında var olan bir şey ve asla vazgeçemeyeceğimiz bir şey. O yüzden serbest zamanımızı güzel bir şekilde değerlendirip kendimizi gerçekleştirmeye çalışıp kişisel gelişimimize katkıda bulunacak şeyler yapmalıyız diye düşünüyorum. İstenmeyen sonuçlara yol açabilecek olsa bile litaratürde de bir teoriyle tanımlanmış bir şey. Dedğim gibi bu vazgeçilmez bir şey olduğu için istenmeyen sonuçlara yol açsa bile bunun olması

gerektiğini düşünüyorum. Çünkü bu varoluşumuzda olan bir şey diye düşünüyorum.” (K2).

“Bu tarz şeylerle çok karşılaşıyorum. Çok duygusal bir yapıda olduğum için ve çok tiyatroyla, kitap okumayla ve kendimi geliştirmeye ilgili çok uğraştığım için bu şu an çalıştığım şantiye yani iş ortamında bile böyle bir mobbing ve böyle bir istenmeyen sonuçta yol açan olaylar yaşıyorum ama bu bende asla kendimden çıkma, yok da şu şekilde davranayım, şöyle yapayım, birazcık susayım deme şeyi yansıtmıyor bende. Kendimi olabildiğince kendimden çıkmadan ifade etmeye çalışıyorum insanlara. O yüzden istenmeyen sosyal yol açsa bile bunun farkında olsam bile kendimi gerçekleştirme duygusundan çıkmayı asla düşünmüyorum. Hiçbir zaman düşünmedim.” (K20).

“İyi hissettirir çünkü zaten zorunlu yaptığım işlerden fırsat bulduğum zaman bu işlere kaçıyorum ama şöyle de kötü olabilir. Hobilerim rutine döndüğü zaman belki sıkılabirim. Yeni arayışlara düşebilirim. Bunlar zorunlu gibi gözükebilir. Yeni kendimi gerçekleştirmek için alanlara yönelebilirim. Emin değilim bundan da.” (K1)

4.3. Kişilik ile özdeşleştirme

Çalışmanın üçüncü teması kişilik ile özdeşleştirme konusunu kapsamaktadır. Çalışmada yer alan katılımcılara yöneltilen açık uçlu sorulara göre serbest zaman etkinliklerini, kişilik özelliklerine göre seçtiği belirtilmiştir. Bireylerin yapılarına göre tercih ettikleri serbest zaman etkinlikleri farklılık göstermektedir. Katılımcıların verdiği cevaplara göre serbest zaman etkinliklerini kişilik ile özdeşleştirmede “Hırslı”, “Heyecanlı”, “Liderlik”, “Yaratıcılık” ve “Neşeli” kodları ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların serbest zaman etkinliklerinde kişilik özelliklerine göre hırslı yaklaşımları aşağıdaki gibi belirtilmektedir:

“Hırslı Bulgusu” incelendiğinde;

“Katıldığım etkinliklerde daha çok her ne kadar rekreatif amaçlı olsa bile karşıda bir rakibin olduğu örneğin kort tenisi oynarken kazanmak dediğim gibi her ne kadar bir müsabaka spor müsabakası olmasa, rekreatif etkinlik olsa dahi sizi mutlu ediyor. Orada kişilik özelliğiniz olarak işte hırs, azim bunlar ön plana çıkıyor. Aslında serbest zaman aktivitesi olarak seçtiğiniz aktivite sizi yansıtıyor. Ha biraz daha dingin, hırslı biri değilseniz, hayatta savaşmayı çok sevmiyorsanız gidip ahşap oyma, ne bileyim resim, müzik, el sanatları gibi şeylerle uğraşıp orada da rahatlayabilirsiniz ama ben seçtiğim aktivitelerde dediğim gibi tamamen kendimden bir şeyler aradığım için daha çok böyle kazanma hissi veren aktiviteler tercih ediyorum. Bu da kişilik özellikleri olarak daha önce dediğim gibi işte kendine bir özgüven, bir özgürlük, kazanma, başarı bu tarz şeyler uyandırıyor bende.” (K13).

“Mesela baskette çok hırslıyım. Her zaman o maçı kazanmak isterim. Yine eskiden yüzüyordum. Yüzmede de kim olursa olsun, on yaşındaki çocuk bile olsa benim onu geçmem lazım. Hırs yaparım. Geçmek isterim.” (K17).

“Sportif etkinlikler daha çok. Hani müziktir, resimdir onlar değil de sportif etkinlikler benim için kendi yeteneklerimi, kendi potansiyelimi gösterebileceğim yerlerdir. Fevri olmayan insanları çok daha tercih ediyorum. Yani mesela spor yaparken çok sert oynayıp çok böyle sakatlamaya yönelik insanları ve onların bulunduğu ortamları tercih etmiyorum. Kendim de hırslıyım dedim ama hırsına rağmen kendini kontrol edebilecek insanlarla aynı sporu yapmayı tercih ediyorum.” (K17).

“Heyecanlı Bulgusu” incelendiğinde;

“Aslında benim o karakterde olduğumu söyleyebiliyorum. Çünkü ilgimi çeken şeylere baktığım zaman normal insanlardan farklı şeyler ilgimi çekiyor. Mesela bazı insanlar sadece arabalarla ya da ev almakla uğraşırken ben daha çok bu etkinliğe

katılmak için ya da bu etkinlikte daha çok keyif almak için gerekli olan alet ve ekipmanları nasıl alabilirim diye düşünüyorum. Baskın karakter olarak da bu etkinliklere katıldığımda yaşadığım duygular korku, macera, heyecan, başarıma hissinin benim kişiliğimde büyük bir yer kapladığını da söyleyebilirim.” (K10).

“Mesela ben boş zamanlarımda sosyal medyaya içerik üretirim. Bunun için araştırmalar, okumalar ve yazma yaparım. Bu benim kişiliğimdeki yaratıcılığımın özleşiyor bence. İş dışı zamanında egzersiz yapmaktan da çok keyif alırım. Bu aktiviteyi de şimdi bu egzersizin getirdiği nabız artışı var ya onu da heyecanlı biri olmamla özdeşleştiriyorum.” (K9).

“İlk stüdyoda kayıt aldığım an çok güzeldi. Mesela benim için çok özeldi. Kendime ait bir parça. Kendimden kendim ürettiğim her aşamasında kendimin var olduğu bir şey yapmak beni çok mutlu hissettirmişti. Stüdyodaki arkadaşlarla zaten böyle o hem amatör hem böyle heyecanlısınız ilk kez ortam görüyorsunuz. Beni çok heyecanlandırmıştı hem de garip bir duyguydu. Çok mutlu etmişti.” (K4)

“Liderlik Bulgusu” incelendiğinde;

“Genellikle bir grup olarak bir yerde bir aktiviteye katılım sağlarsak genellikle liderlik rolünü ben üstlenirim. Örneğin bir yere gidilecekse planı ben yaparım. Gitmeden önce ekibe liderlik etmek isterim. Ekibi tamamen ben yönlendirmek bütün organizasyonu ben yapmak isterim. Kontrolün bende olmasını isterim. Bu nedenle kendi başıma organizasyon yapabileceğime güvendiğimden dolayı da zaten bireysel etkinliklere katılmakta hiçbir sorun olmuyor. Bireysel etkinliklere zaten rahatlıkla katılıyorum. Dediğim gibi kalabalık etkinliklerde de gruba liderlik eden bir yapıdayım diyebilirim.” (K2).

“Grup halinde bir şeyler yapıyorsak ben lider gibi davranmayı çok seviyorum ve bu yüzden biraz daha lider rolü üstleniyorum.” (K5).

“Liderlik seven bir insanım. Daha çok sözümün geçtiği ortamlarda bulunmayı seviyorum. O ortamın, o grubun başında olmayı severim, yönlendirmeyi severim. Sözümün geçmesini severim.” (K14).

“Bir gruba liderlik edebilecek olduğumu düşünüyorum. Daha kalabalık bir etkinlikte potansiyel gösterebileceğimi düşünüyorum. Kendimi grubun lideri olarak tanımlayabilirim. Liderin sahip olması gereken özelliklere sahip olduğumu düşünüyorum.” (K2).

“Ben topluluğu sevdiğim için toplulukta lider olmayı da seviyorum. O yüzden serbest zaman aktivitelerinde bu liderlik durumu, grubu benim yönlendirmem. O grubu yönlendirmek ve istediğimi yaptırmak benim hoşuma gidiyor. Serbest zaman aktivitelerinde de bu böyle. Yani topluluğa hükmetmek desek daha mantıklı olur.” (K15).

“Yaratıcılık Bulgusu” incelendiğinde;

“Ölene kadar. Rahatlık her zaman iyidir. İnsanın kendini en özgür hissettiği, en yaratıcı olduğu şeyler, rahatken yaptığı eylemlerdir.” (K4).

“Spor yaparken kendimi rahatlamış hissediyorum. Yani şöyle heyecanlandım ve sinirlendiğim zaman kendimi müziğe verebiliyorum. Rahatlatabiliyor, duygularını daha hafifletebiliyor. Kendim bir şeyler yaratabiliyorum. Ya da resim yapıyorum. Mutlu oluyorum. İçimdeki duyguları dışarı vurabiliyorum bu şekilde.” (K1).

“Mesela ben boş zamanlarımda sosyal medyaya içerik üretirim. Bunun için araştırmalar, okumalar ve yazma yaparım. Bu benim kişiliğimdeki yaratıcılığımın özleşiyor bence. İş dışı zamanında egzersiz yapmaktan da çok keyif alırım. Bu aktiviteyi de şimdi bu egzersizin getirdiği nabız artışı var ya onu da heyecanlı biri olmamla özleştiriyorum. Tiyatroya giderim. Gerçi bu tiyatronun türüne göre oldukça değişken ama daha böyle komik, eskilerin döndüğü tiyatroları düşünecek olursak işte

espri yapmaktan da hoşlandığımı düşünürsek espritüel kişilikle özleştirebilirim. Tabii ki de iş dışı zaman aktivitelerinde en çok yaptığım şeylerden biri konuşmak, sohbet etmek. Bunu da konuşkan kişiliğimle özleştiriyorum.” (K9).

“Neşeli Bulgusu” incelendiğinde;

“ Kendimi tanımlamam gerekirse sahada olmayı, hareketli olmayı, fiziksel bir aktivitenin içinde olmayı severim. O yüzden de katıldığım etkinliklerde bu deneyimleri yaşamak bu zorlukları fiziksel olarak bu zorlukları geçmek benim öz güvenimi arttırdığını söyleyebilirim. Ayrıyeten de bunları başarmak bana keyif veriyor. Ayrıca bu katıldığım etkinliklerde de arkadaşlarım ve orada tanıştığım insanlarla katılmak daha da sosyalleşmemi sağlıyor. Bunun haricinde de kitap okumak ya da film izlemek, biraz hayalperest bir insan olduğum için de benim günlük hayatta daha mutlu olmamı sağladığını söyleyebilirim.” (K10)

“ Aradığım anlam orada gerçekten herkesin mutlu olması. Benim de aynı şekilde içinde bulunduğum grubun. Zorunluluk olmaması. Gerçekten güzel şeylere vesile oluyor olması, en azından bir yere faydası oluyor olması. İnsanların psikolojisine, yaşamına, hayatına ve iş hayatına rahatlık getirmesi.” (K14)

“ Elbette ki var. Yani en başta beni mutlu etmesi gerekiyor. Katıldığım zaman ya da sonucuna ulaştığım zaman evet ben bunu yaptım buna değermiş ya da buna katlandım buna değermiş kısmının gelmesi lazım. Onun haricinde zor bir etkinlik olur. Örnek veriyorum; geçen gün buz altı dalışına gittim. Buz altı dalışı dünyada pek yapabileceğiniz bir iş değil. Ama onu başarmak, o deneyimi sağlamak beni ciddi anlamda mutlu etti. Onunla etkisindeki zorluğu çekmekten dolayı. Ya da daha öncesinden söyleyeyim. Çok zor yani kırk yılda bir gelecek bir tiyatro olur. Ona gittiğim zaman ya da yüksek para verdiğim zaman onu izlediğim zaman bana haz veriyorsa bu beni mutlu ediyor. Beni mutlu edemediği zaman da benim için pek bir anlamı yok etkinliğin.” (K10)

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada serbest zaman etkinliklerinin kendini gerçekleştirmeye olan etkisindeki faktörler incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre serbest zaman etkinlikleri ile kendini gerçekleştirme arasında olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Buna ek olarak çalışma hayatının alt yapısının bireylerin yaşam şekillerine göre düzenlenmesi gerekmektedir.

Serbest zaman etkinlikleri insanların hayatında önemli bir kavram olarak yer almaktadır. Çünkü insanlar iş, eğitim ve sosyal hayatın streslerinden serbest zaman etkinlikleri ile kurtulabilmektedir. İnsanların iş hayatı ve yaşam şekillerine göre serbest zaman etkinlikleri farklılık gösterebilmektedir. Buna ek olarak serbest zaman etkinliklerine katılan kişilerin beklentilerinde fiziksel ve duygusal olarak çeşitlilikler meydana gelebilmektedir. Bu yüzden serbest zaman etkinliklerinin çok boyutlu olduğu göz önünde bulundurulmalıdır (Demir ve Demir, 2014, s.75). Çalışmaya katılan örneklem grubu çalışan, çalışmayan, öğrenci ve kamuda ya da özel sektörde olan 20 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların verdiği cevaplara göre oluşan ‘‘ Serbest zaman etkinliklerine katılım’’, ‘‘insanların kendini ifade eden etkinliklere katılması’’, ‘‘kişilik ile özdeşleştirme’’ temalarının farklılıkları literatür kısmını destekler şeklinde olmuştur.

Güneş (2019) araştırmasına göre kişilerin serbest zaman etkinliklerinde psikolojik ihtiyaçlarının motivasyona olan etkisi incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 227 üniversite öğrencisi gerçekleştirmektedir. Araştırmada yer alan katılımcılara serbest zaman ve serbest zaman ile ilgili motivasyonu ölçen anket soruları iletilmiştir. Elde edilen analizin sonucunda kişilerin serbest zaman etkinliklerinde motivasyonunu katılım sağladıkları aktiviteler etkilemektedir. Kişiler kendi duygu ve düşünceleri doğrultusunda serbest zaman etkinliklerinden tatmin olmayı istemektedir. Böylece insanların serbest zaman etkinliklerinde farklı gereksinimleri meydana gelmiştir.

Genel anlamda serbest zaman etkinlikleri insanların üzerinde olumlu bir etki bırakmaktadır. Katılımcıların verdiği cevaplara göre ‘‘ Serbest zaman etkinliklerine katılım’’, ‘‘insanların kendini ifade eden etkinliklere katılması’’, ‘‘kişilik ile özdeşleştirme’’ temaları serbest zaman etkinlikleri üzerinde bireyleri olumlu yönde etkilemektedir. Buna ek olarak çeşitli özelliklere sahip katılımcıların örneklem grubuna eklenmesi dahilinde, farklı sonuçlar ortaya çıkartabilmektedir. Analizden elde edilen verilere göre oluşan kodlar ‘‘Fiziksel ve Mental Gelişim, Yeteneğinin Farkına Varma ve Yetenek Geliştirme, Hobilerinin Farkına Varma, Sosyalleşme, Farklılık, Kişisel Gelişim, Kazanma, Rahatlama, Özgür Hissetme, Kendini Gerçekleştirme, Yeni Bilgiler Öğrenme, Başarı, Duygusunun Tatmin Edilmesi, Mutlu, Huzurlu, Hırslı, Heyecanlı, Liderlik, Yaratıcılık, Neşeli’’ şeklinde belirtilmiştir.

Bozgeyikli ve Kesici (2016) araştırmasını 1457 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmektedir. Öğrencilerin anket sorularına verdiği cevaplara göre serbest zaman etkinlikleri kadın ve erkek arasında farklılık meydana gelmiştir. Fakat kadın ve erkek katılımcıların serbest zaman etkinliklerinin içeriği pasif olarak tespit edilmiştir. Kadınların serbest zaman etkinliklerinde evde yapılan kitap okuma, müzik dinleme gibi pasif eylemler ortaya çıkmıştır. Erkeklerin serbest zaman etkinliklerinin ilk sıralamasında internet teknolojileri yer almaktadır.

Serbest zaman etkinliklerinde bireyler arası farklılık gözetmeksizin, herkesin ilgi alanı olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman etkinlikleri kişiye özel olduğu için kişiler arası farklılık gösterdiği görülmektedir. Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre serbest zaman etkinlikleri bireysel ya da toplu gerçekleştirilebilmektedir. Kadın ve erkekler arasında fiziksel spor tercihlerinde farklılıklar elde edilmiştir. Bireylerin boş zamanlarında katıldığı etkinlikler genellikle, kişisel gelişimlerini olumlu yönde etkileyen etkinliklerdir.

Ulutaş (2019) araştırmasına göre rekreasyon kavramı kişilerin boş zamanlarında ve serbest zamanlarında katılım sağladığı etkinliklerden mutluluk duygusunun yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fakat araştırmanın bulgularına göre kış aylarında kişilerin mutluluğu, yaz aylarına göre daha az olduğu ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak serbest

zaman etkinliklerinin süresi ve serbest zaman etkinliklerinin içeriği, mutluluğu doğrudan etkilemektedir.

İnsanların serbest zaman etkinliklerine katılması, Fiziksel ve Mental Gelişim, Yeteneğinin Farkına Varma ve Yetenek Geliştirme, Hobilerinin Farkına Varma, Sosyalleşme, Farklılık, Kişisel Gelişim, Kazanma kodları üzerinde etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bireylerin boş zamanlarında katılım gösterdiği serbest zaman etkinliklerinin anlamı olması ve gelişimlerine katkıda bulunması önem sağlamaktadır. İnsanlar yaptıkları işlerden keyif almanın yanında kendilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bireyler boş zaman etkinliklerini hedef koyarak serbest zaman etkinliklerine katıldığı zaman daha fazla verim aldığından bahsetmiştir. Kadınlar üzerinde yapılan bir çalışma sonucunda Görgülü (2019) katılımcıların serbest zaman etkinlikleri sayesinde yaşam kalitesinin arttığını söylemiştir. Serbest zaman etkinliklerine katılım sağlandıkları zaman özgüvenlerinin arttığını, kendini mutlu hissettiğini ve sosyalleştiklerini ifade etmiştir. Bununla ilgili Şimşek (2011) çalışmasında serbest zaman etkinliklerinde, Türkiye’de ekstrem spor yapan kişiler üzerine uyguladığı analizin sonucunda; özgüven artışı, heyecan, zevk, haz alma gibi duygular ortaya çıkmıştır. Çelik (2018) araştırmasında 240 sporcuya 39 sorudan oluşan “Serbest Zaman Etkinlikleri Tatmin Ölçeği” uygulanmıştır. Katılımcıların verdiği cevaplara göre serbest zaman etkinliklerinde fiziksel ve mental yararlar sağladığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların kendini ifade eden etkinliklere katılması Özgür Hissetme, Kendini Gerçekleştirme, Yeni Bilgiler Öğrenme, Başarı, Duygusunun Tatmin Edilmesi, Mutlu, Huzurlu kodları üzerinde etkili olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların serbest zaman etkinliklerinde kendini ifade eden etkinliklere katılması, mental sağlıklarını pozitif anlamda yordamaktadır. Bunun üzerine yapılan bir araştırmada Öztan (2019) kendini ifade eden serbest zaman etkinliklerinin grup yaklaşımı dikkate alınmıştır. Grup üyeleri arasındaki kuşak farkı, etkinliğe karşı ilginin az olması faktörleri kendini gerçekleştirmede olumsuz etkiye sahiptir. Fakat bireylerin mutluluk, huzur, başarı duygusu faktörleri ile güdülendiği zaman serbest zaman etkinliklerinde kendilerini gerçekleştirdikleri tespit edilmiştir. Gültekin (2008)

araştırmasında yaptığı analizin bulgularına göre serbest zaman etkinlikleri insanların mental sağlığını olumlu şekilde etkilemektedir.

Katılımcıların serbest zaman etkinliklerini kendi kişilikleri ile özdeşleştirdiği zaman Mutlu, Huzurlu, Hırslı, Heyecanlı, Liderlik, Yaratıcılık, Neşeli duygularının arttığı gözlemlenmiştir. Stresli bir günün sonunda boş zaman etkinlikleri bireylerin mental sağlığını iyi gelebilmektedir. Katılımcılar rahatlamak için katıldığı boş zaman etkinliklerinde spor ve sosyalleşme alanında ağırlıklı olduğundan bahsetmiştir. Katılımcılar etkinliklerde hırslı, heyecanlı, lider özellikli ve neşeli bir tavır sergilemektedir. Karaca (2015) araştırmasında üniversite öğrencilerine serbest zaman etkinlikleri ile ilgili anket uygulaması yapmıştır. Yapılan çalışmanın analizinde serbest zaman etkinlikleri üzerinde psikolojik boyutlarının olumlu yansıdığı tespit edilmiştir. Fakat etkinliklerin içeriğine göre kadın ve erkeklerin seçtiği serbest zaman etkinlikleri arasında farklılıklar meydana gelmiştir.

Yazgeç (2019) çalışmasında doğa ve macera aktivitelerine katılan kişilerin serbest zaman etkinliği tatmini ve mutluluk düzeyini incelemektedir. Araştırmanın analizinden elde edilen bulgulara göre doğa ve macera sporlarına katılan bireylerin serbest zaman etkinlikleri üzerinde mutluluk, rahatlama alt boyutlarının olumlu şekilde tespit edildiği ortaya çıkmıştır.

Denktaş (2020) çalışmasında kişilerin serbest zaman etkinliklerine kişilerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman etkinliklerine kişilerin bakış açısının etkisini incelemiştir. Araştırmaya katılan 197 kadın, 98 erkek toplamda 295 kişiye anket uygulaması yapılmıştır. Yapılan analizin sonuçlarına göre serbest zaman etkinliklerinde kişilerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman etkinliklerine kişilerin bakış açısı arasında cinsiyetler arası farklılıklar görülmemiştir. Fakat kişilerin katılım sağladığı serbest zaman etkinliklerine göre tatmin olma duygusu arasında farklılıklar meydana gelmiştir. Serbest zaman etkinlikleri üzerinde benlik saygısı ve boş zaman faktörlerinin olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Demir ve Demir (2014) araştırmasına göre insanların serbest zamanlarını iş hayatı büyük ölçüde etkilemektedir. Çalışma ortamındaki pozisyonları, kişilerin serbest yaşam etkinliklerine yön vermektedir. Araştırmada serbest zaman etkinlikleri üzerine belirlenen örnekleme grubuna anket soruları yöneltilmiştir. Katılımcıların verilerinden elde edilen bulgulara göre serbest zaman etkilerinde fizyolojik etmenler, maddi kaynaklar, kültürel katkı ve zaman unsurlarının etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre serbest zaman etkinlikleri, kendilerini fiziksel ve ruhsal iyi hissetmelerine neden olmaktadır. İş yerinde stres ve kaygıları azaldığı için tam konsantre sağlayabilmektedir. Bu sayede verimliliklerinde olumlu ilişki görülmektedir. Analizden elde edilen sonuçlara göre serbest zaman etkinliklerine katılım, insanların hayatını olumlu yönde etkilemektedir. Fakat alışma yaşamı ile birleştiği zaman farklılıklar görülebilmektedir. Serbest zaman etkinlikleri, çalışma hayatını olumlu etkilemektedir. Çalışma hayatı serbest yaşam etkinliklerini olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamda her iki faktörün birbirine göre dengelenmesi gerekmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin kendini gerçekleştirme düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmanın ışığında aşağıda görülen önemli sonuçlar elde edilmiştir;

Kendini gerçekleştirmeye ilişkin elde ettiğimiz tema ve kodlar birleşiminde en önemli unsurlar Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım, İnsanların Kendini İfade Eden Etkinliklere Katılması ve Kişilik ile özdeşleştirme olarak belirlenmiştir. Ayrıca, bir başka sonuç cümlesi olarak kendini gerçekleştirmenin duygusal durumla ilişkilendirilebilecek, kelime olarak Özgür Hissetme, Başarı Duygusunun Tatmin Edilmesi, Mutlu, Huzurlu, Hırslı, Heyecanlı, Neşeli kavramları ortaya çıkmıştır. İnsanların yaşamları boyunca değişkenlik gösteren ihtiyaçları bulunmaktadır. Bu sayede insanların güdülenmeleri meydana gelmektedir. İnsanlar güduları aracılığıyla ihtiyaçlarını gidermek için daha istekli hareket etmektedir. Serbest zaman etkinlikleri de bu ihtiyaçlar içerisinde yer almaktadır.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun serbest zaman etkinliklerini sosyal becerilerini kullanarak geçirmek istediği görülmektedir. Örneğin spor aktiviteleri, tiyatro, konser gibi kültürel etkinlikler gibi aktif serbest zaman etkinliklerinin olduğunu ortaya çıkartmaktadır. Buna ek olarak kişilerin serbest zaman etkinliklerine katılım temasında fizyolojik ve ruhsal gelişim, yeteneklerini keşfetme, hobilerin fark etme, sosyal beceriler, fark yaratma, kişisel gelişim ve kazanma kodları katılımcıların verdiği cevaplara göre tespit edilmiştir.

Katılımcıların serbest zaman etkinliklerinde; günlük işler, fiziksel egzersizler, doğa sporları, yürüyüş, tüple dalma, futbol ve basketbol örnekleri verilmiştir. Bu bağlamda bireylerin serbest zaman etkinliklerinde daha aktif bir rol alması, yapmış olduğu aktiviteden tatmin olmasını sağlayacaktır.

İnsanların serbest zamanlarında, rekreasyon etkinliklerine katılması ruhsal ve fiziksel tatmini sağlamaktadır. Bireyin etkinliğe kattığı anlama göre çıkarımları farklı olabilmektedir. Bu yüzden rekreasyon ve serbest zaman etkinlikleri kişiye özel olmaktadır. Birey gereksinim duyduğu alana yöneldiği zaman kendini gerçekleştirebilme fırsatını yakalayabilmektedir.

Katılımcıların serbest zaman etkinliklerinde fiziksel ve mental uğraş faktörü üzerindeki uygulaması, kendi yeteneklerinin farkına varmasına neden olmaktadır. Bu durum tıpkı zincir halka gibi serbest zaman etkinliklerine katılmada etkili olan hobilerin fark etme, sosyal beceriler, fark yaratma, kişisel gelişim ve kazanma alt boyutlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu bağlamda bireylerin serbest zaman etkinliklerinde tatminini sağladığı boyutlar birbiri ile ilişkili olduğu için bütün alt boyutların gelişmesi olağan görülmektedir.

Araştırmada yer alan bir başka sonuç insanların kendini ifade eden etkinliklere katılım sağlaması olarak gösterilebilmektedir. Katılımcıların verdiği cevaplara göre kişiler serbest zaman etkinliklerinde iş ve sosyal yaşamın yarattığı stresten uzak kalmak ve özgür hissetmek için katılım göstermektedir. Serbest zaman etkinliklerinde kişilerin kendilerine özel ilgi duydukları etkinlikleri tercih etmesi, etkinlikten aldığı tatmini artıracaktır. Etkinlikler birbiri ile benzer olmadığı gibi insanlarda benzer değildir. Bu yüzden kişilerin rekreasyon etkinlikleri ve serbest yaşam etkinliklerinde hırs, heyecan, hareketlilik gibi tutumlar olabilmektedir. Bireyler kendilerine göre etkinliklere katıldığı zaman potansiyellerini ortaya çıkartabilmektedir. Aynı zamanda etkinliklere yükledikleri anlam ile tatmin sağlayabilmektedir. Bireylerin etkinliklere katılmasında bir amaç bulunmaktadır. Söz konusu olgular Özgür Hissetme, Yeni Bilgiler Öğrenme, Başarı Duygusunun Tatmin Edilmesi, Mutlu, Huzurlu, Kendini Gerçekleştirme farkında olma olabilmektedir. Ayrıca serbest zaman etkinliklerinde kendilerini ifade etme olgusu kişilerin motivasyonunu da artırabilmektedir.

Araştırmanın diğer önemli sonuçlarından bir tanesi de kişilik ile özdeşleştirme olarak ortaya çıkmıştır. İnsanların kişilik ve karakter özelliklerinin birbirinden farklı olduğu sonucuna varılmıştır. Katılımcıların verdiği cevaplara göre serbest zaman

etkinliklerinde bireyler hırslı, heyecanlı, yaratıcı, lider ve neşeli tutumlar gösterebilmektedir. Katılımcıların çoğu grup çalışmalarında kişilik özelliklerinin ortaya çıktığını ve serbest zaman etkinli üzerinde kişilik ile özdeşleştirme olgusunun pozitif bir etki bıraktığı sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak; bu çalışmanın bulgularına göre çalışmaya katılan kişilerin kendilerini gerçekleştirme olarak ifade ettikleri, etkinliklere katılım ile kişilik özellikleri arasındaki özdeşleşmedir. Diğer taraftan katılımcıların katıldıkları sosyal aktivitelerde becerilerini göstermek istemeleri de kendini gerçekleştirmenin bir parçasıdır.

Bulgulardan elde edilen önemli bir sonuç da katılımcıların katıldıkları aktivitede aktif rol alma istekleridir. Bu talep öz yeterliliğin bir ispatı şansı olarak değerlendirilebilir.

Bireylerin fiziksel ve ruh sağlıklarını düşünerek etkinliklerden tatmin olmaları kendini gerçekleştirmenin diğer bir boyutudur.

Aynı zaman da başka bir sonuç da bireylerin kendi özelliklerinin farkına varmalarıdır. (Hobi, beceri vb.)

Son olarak elde edilen bulgulara göre kişilerin günlük yaşamın stresinden uzaklaşma istekleriyle kendi ifadelerinin özdeşleşmesi kendini ifade etme vurgusuna referans gösteren önemli bir sonuçtur.

Araştırmanın sonuçlarına göre önerileri aşağıda belirtilmektedir:

- Çalışmamızda yer alan örneklem grubu 20 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların sayısı artırıldığı zaman daha farklı sonuçlara ulaşılması mümkün olabilir. Örneğin; örneklem grubuna daha önce serbest zaman etkinliklerine katılmayan bireylerin bulguları eklenebilir.

- Kendini gerçekleştirmede en önemli tematik yaklaşım serbest zaman etkinliklerine katılım olarak çıkmıştır. Buna göre bireylerin daha kurumsallaşmış etkinliklere yöneltilmesi önerilebilir.
- Bu alışma farklı meslek gruplarının katılım özellikleri kullanılarak da tekrar edilebilir.
- Diğerk alışma konusu olarak yaş ve cinsiyet grupları ayrı ayrı çalışmaya dahil edilebilir.



ÖZET

Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri Üzerine Nitel Bir Araştırma

Bu çalışmada serbest zaman, serbest zaman etkinlikleri ve serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin kendini gerçekleştirme düzeyi nitel araştırma doğrultusunda açıklanmaya çalışılmıştır.

Medeniyetlerin kurulması ile insanların gelenek, görenek ve kültür anlayışları gelişmiştir. İnsanlar vakitlerinin kullanımını yaşadıkları coğrafya ve kültürlerine göre şekillendirmektedir. İlk çağlarda bireyler temel ihtiyaçlarını karşılamak için avcılık ve toplayıcılıkla ilgilenmiştir. Zaman içerisinde iş kavramı reforma uğrayarak bu durum değişiklik göstermiştir. İnsanlar yaşamında temel ihtiyaçlarını giderebilmek için çeşitli işlerde çalışarak maddi gelir elde etmektedir. Bu çalışmanın amacı rastgele serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin katıldıkları etkinliklerde hangi boyutlarda kendini gerçekleştirebildikleri konusunu araştırmaktır.

Bireyler zorunlu yükümlülüklerini, ev işlerini, kişisel bakımlarını yerine getirdikten sonra kalan zamana serbest zaman veya boş zaman denmektedir. Serbest zamanın olabilmesi için kişinin bütün yükümlülüklerinden sıyrılarak, kendi isteği doğrultusunda eylemlerini harekete geçirmesi gerekmektedir. Bu süreçte kişi zaman kavramı fonksiyonlarını uygulayarak kendini gerçekleştirebilmektedir. Kişi serbest zamanlarında, mutlu olduğu eylemleri yaparak, yeteneklerinin farkına varabilmektedir. Bu şekilde kendini gerçekleştirmenin doyum noktasına ulaşabilir.

Sonuç olarak; bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin çeşitli boyutlarda kendini gerçekleştirebildikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Kendini Gerçekleştirme, Serbest Zaman, Zaman

SUMMARY

A Qualitative Research on the Self-Actualization Levels of Individuals Participating in Leisure Activities

In this study, the level of self-realization of individuals participating in leisure time, leisure time activities and leisure activities was tried to be explained in line with the literature research.

The establishment of civilizations; traditions, customs and cultural understandings have developed. People shape the use of their time according to the geography and culture they live in. In the early ages, individuals were interested in hunting and gathering to meet their basic needs. Over time, the concept of business has been reformed and this situation has changed. People earn financial income by working in various jobs in order to meet their basic needs in life. The aim of this study is to investigate the extent to which individuals participating in random leisure activities can realize themselves in the activities they participate in.

After individuals fulfill their compulsory obligations, housework and personal care, the remaining time is called free time or leisure time. In order to have free time, the person needs to get rid of all his obligations and take action in line with his own will. In this process, the person can realize himself by applying the time concept functions. In his free time, people can realize their abilities by doing the activities they are happy with. In this way, he can reach the saturation point self-realization.

As a result; According to the findings obtained from this study, it was concluded that individuals participating in leisure activities can realize themselves in various dimensions.

Keywords: Leisure, Self-realization, Time

KAYNAKLAR

- AĞAOĞLU YS, TAŞMEKTEPLİGİL MY, BAYRAK M, (2005). Dünyada ve Türkiye’de Serbest Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **11**(2): 1-9.
- AĞDUMAN F, (2014). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- AKKAYA Ş, (2015). Varoluşsal Bir Çaba Olarak Fotoğraf Yoluyla Kendini Gerçekleştirme: Nan Goldin Örneği. *Hacettepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Kültürel Çalışmalar Dergisi*, **2**(2): 8-29.
- ALEXANDRİS K, CARROLL B, (1997). An Analysis Of Leisure Constraints Based On Different Recreational Levels: Results From A Study In Greece. *Leisure Sciences*, **19**: 1-15.
- AYTAÇLI B, (2012). Durum Çalışmasına Ayrıntılı Bir Bakış. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi, **3**(1): 1-9.
- AYTEN A, (2004). Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- BİNBAŞIOĞLU H, TUNA H, (2014). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları: Doğu Anadolu Bölgesindeki MYO Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, **5**(2): 74-93.
- BOZGEYİKLİ H, (2016). Üniversiteli Gençlerin Serbest Zaman Faaliyetlerinin Sıralama Yargılarına Göre Ölçeklenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, **4**(1): 39-72.
- BÜKÜŞOĞLU N, BAYTURAN AF, (2005). Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü. *Ege Tıp Dergisi*, **44**(3): 173-177.
- BÜYÜKÖZTÜRK Ş. (2012). Örneklem Yöntemleri. <http://w3.balikesir.edu.tr/~msackes/wp/wp-content/uploads/2012/03/BAY-Final-Konulari.pdf>, Erişim: 15.04.2022.
- ÇAKIR BÇ (2021). Diderot Bütünlük Etkisi İle Kendini Gerçekleştirme Arasındaki İlişkinin Satın Alma Niyeti Üzerindeki Etkisine Yönelik Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- ÇAKIR VO, (2017). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ile Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **2**(3): 17-27.
- ÇELİK, E, (2018). Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.

- CHANG R (2011). Characteristics Of The Self-Actualized Person: Visions From The East And West. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, **21**: 11-16.
- CHMİLİAR I (2010). Multiple Case Designs. *Encyclopedia Of A Case Study Research*, 582-583.
- DEMİR M, DEMİR ŞS, (2014). İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, **2**(3): 74-84.
- DEMİR M, DEMİR ŞS, (2014). Kamu Kesimindeki Yöneticilerin Serbest Zaman Etkinliklerini Algılaması ve Değerlendirmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **3**(3): 61-76.
- DENKTAŞ M, (2020). Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Özgünlük Benlik Saygısı ve Ciddi Boş Zaman Perspektifleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- ERZENLİ D, (2017). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Düzeyi İle Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- GOODIN RE, RICE JM, BITTMAN M, SAUNDERS P, (2005). The Time-Pressure Illusion: Discretionary Time Vs. Free Time. *Social Indicators Research* (73): 43-70.
- GÖKÇE H, (2008). Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- GÖRGÜLÜ, T, (2019). Kadınların Serbest Zaman Etkinliklerini Değerlendirme Biçimleri Üzerine Nitel Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- GÜLTEKİN E, (2008). Serbest Zaman Etkinlikleri İçinde Müzikli Etkinliklerin Yeri (Sakarya Mahallesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- GÜLTER E, (2021). Marka Rezonansı Boyutlarının Marka Aşkına Etkisinde Kendini Gerçekleştirmenin Düzenleyici Rolü ve Satın Alma Niyetine Etkisi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- GÜNEŞ G, (2019). Namık Kemal Üniversitesi Öğrencilerinde Serbest Zaman Motivasyonunun ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Tekirdağ.
- GÜRBÜZ M, AYDIN AH, (2012). Zaman Kavramı ve Yönetimi. *Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **9**(2): 1-20.
- HAKMAN C, (2008). Sinemada Zaman Kavramı ve Hiroshima Mon Amour Filminin Zaman Kavramı Açısından Analizi. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.

- HALLER M, HADLER M, KAUP G (2012). Leisure time in modern societies: A new source of boredom and stress? *Social Indicators. Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*.
- HITCHCOCK DH, HITCHCOCK G, HUGHES D, (1995). *Research And The Teacher: A Qualitative Introduction To School Based Research*. Psychology Press.
- KALFA S, (2017). Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi (Uşak Üniversitesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- KANDİL N, (2021). Rekreatif Fiziksel Aktivite Olarak Kayak ve Snowboards Yapan Bireylerde Serbest Zaman İlgilenim ve Serbest Zaman Engelleri İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- KARA BK, (2020). Bireylerin Kendini Gerçekleştirmesinde Sosyal Medyanın Rolü: Bir Alan Araştırması. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- KARACA AA, (2015). Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya.
- KRAUS G, (1985). *Recreation Program Planning Today*. London: Scott Foresman And Company
- KOÇAK A, ARUN Ö. (2006). İçerik Analizi Çalışmalarında Örneklem Sorunu. *Selçuk İletişim*, 4(3): 21-28.
- KONUR D, TOPRAK S, (2016). Hegel'in İnsan Anlayışı. *ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü* 1(2): 117-130.
- KULA S, ÇAKAR B (2015). Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi*, 6(12): 191-210.
- LECLERC G, LEFRANÇOIS R, DUBE M, HEBERT R, GAULIN P, (1998). The Self Actualization Concept: A Content Validation. *Journal Of Social Behavior And Personality*, 13: 69-84.
- MASLOW AH, (1943). A Theory Of Human Motivation. *Psychological Review*, 50: 370-396.
- MASLOW AH, (1971). Self Actualization. Big Sur Recordings. <http://www.sps70.org/SelfActualization082515.pdf>. Erişim: 20.12.2021.
- MCTAGGART JE, (1908). Mind A Quarterly Review Of Psychology And Philosophy. *Oxford Journals*, 17(68): 457-474.
- METİN TC, KESİCİ M, KODAŞ D, (2013). Rekreatif Olgusuna Akademisyenlerin Yaklaşımları. *Journal Of Yaşar University*, 30(8): 5021-5048.

- NARİNÇ E, (2021). Gençlik Merkezlerinde Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Sosyal Beceri Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Işığında İncelenmesi (Malatya İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- OĞLU AM, (2014). Kendini Gerçekleştirme ve Kişilik. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ÖZCAN S, (2021). Hegel Felsefesinde Kendi Kendini Gerçekleştiren Özgür Bir Varlık Olarak İnsan. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **54**: 230-238.
- ÖZKAN S, (2018). Kamu Personelinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımına Engel Teşkil Eden Faktörler İle Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımı Kolaylaştıran Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- ÖZŞAKER M, (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **14**(1): 126-131.
- ÖZYÖRÜK HE (2017). Kendini Gerçekleştirme Düzeyi ile Fiyat-Kalite Algısı Arasındaki İlişkiye Dair Bir Model. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- ÖZTAN P (2019). LGBTİ Bireylerin Serbest Zaman Egzersiz Düzeyleri, Serbest Zaman Engelleri ve Motivasyonlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı Antalya.
- PAKER T, (2015). Nitel Araştırma Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları. Anı Yayınları.
- RAMAZANOĞLU F, ALTUNGÜL O, ÖZER A, (2004). Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları* **3**(1): 176-179.
- SABANCI G, (2016). Öğretim Elemanlarının Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- SAĞIROĞLU E, (2021). Spor Tesislerine Rekreatif Amaçlı Katılımda Serbest Zaman Motivasyon Faktörlerinin ve Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- SERDAR E, (2020). Serbest Zaman Tutumu, Serbest Zaman Doyumu ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- SUNGUR P, YÜKSEK S, (2009). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlik Bölümü Son Sınıf Öğrencilerinin Benlik Tasarımı ve Kendini Gerçekleştirme Düzeylerinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **3**(3): 190-195.
- ŞİMSEK, KY, (2011). Türk Ekstrem Sporcularının Spora Katılım Güdülleri Üzerine Nitel Bir Araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **5**(3): 107-118.

- TEKKE M, (2019). Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinin En Son Düzeyleri: Kendini Gerçekleştirme ve Kendini Aşmışlık. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(4): 1704-1712.
- TEKKE M, COŞKUN M, (2019). Kendini Tanıma, Kendini Gerçekleştirme, Kendini Aşmışlık ve Potansiyelini Tam Kullanan Kişi: Kişilerarası İletişim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70): 790-797.
- TEZCAN N, (2007). Rekreasyon Etkinliklerinin Çalışanların Performansları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: (Kocaeli Trakya Birlik). Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- TOPAKKAYA A, (2012). Zaman Kavramı Bağlamında Platon-Aristoteles Karşılaştırılması. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (13): 219-231.
- TOPLANIR E, (2018). Yaşam Doyumu Kendini Gerçekleştirme ve Ölüm Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- TORKİLDSEN G, (2005). Recreation And Leisure Management. 5th Edition, Taylor And Francis Group, London.
- TÜRKYILMAZ, Ç, (2011). Hegel'de Gerçekleşme Kavramı. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 28(1): 197-206.
- TÜTÜNCÜ Ö, AYDIN İ, KÜÇÜKUSTA D, AVCI N, TAŞ İ, (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2): 69-83.
- ULUTAŞ AC, (2019). Serbest Zaman ve Rekreasyonun Mutluluk ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- ÜSTÜNOVA K, (2005). Türkçede Zaman Kavramı ve İşleniş. *Uludağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9): 187-201.
- YAĞAR F, DÖKME S, (2018). Niteliksel Araştırmaların Planlanması: Araştırma Soruları, Örneklem Seçimi, Geçerlik ve Güvenirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3): 1-9.
- YARAR Ü, (2019). Kadınlarda Kendini Gerçekleştirme ve İbadet Psikolojisi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- YAZGEÇ G, (2019). Doğa ve Macera Rekreasyonu Etkinliklerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi: Fethiye Destinasyonu Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- WEBER RP, (1989). Basic Content Analysis, Sage, London.
- WOLFE D, SİSİDİA R, (2003). Marketing To The Self-Actualizing Customer. *Journal Of Consumer Marketing*, 20(6): 555-569.

EKLER

Ek-1. Etik Kurul İzni



T.C
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı :
Konu : Etik Kurul Kararı Hakkında

Sayın Alper İLHAN
Spor Bilimleri Fakültesi

İlgi: 30/12/2021 tarihli başvurunuz.

"Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri Üzerine Nitel Bir Araştırma" başlıklı teziniz ile ilgili olarak Ankara Üniversitesi Etik Kurulunun 24/01/2022 tarihli toplantısında alınan 02/28 sayılı kararın bir örneği ilişikte gönderilmektedir. Bilgilerinizi saygılarımla rica ederim.

EKLER:
Karar Örneği (1 sayfa)

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi :24/01/2022

Toplantı Sayısı :02

Karar Sayısı :28

28-Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yönetim Bilimleri öğretim üyesi **Doç. Dr. Velittin Balcı**'nın danışmanlığını yaptığı, yüksek lisans öğrencisi **Alper İlhan**'ın "Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri Üzerine Nitel Bir Araştırma" başlıklı tezi ile ilgili 30/12/2021 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Yapılan görüşmeler ve incelemeler sonucunda, **Doç. Dr. Velittin Balcı**'nın danışmanlığını yaptığı, yüksek lisans öğrencisi **Alper İlhan**'ın "Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri Üzerine Nitel Bir Araştırma" başlıklı tezi ile ilgili COVID-19 salgını nedeniyle; çalışma takviminiz de dahil araştırmanızda oluşabilecek tüm değişikliklerin Etik Kurulumuza yazılı olarak bildirilmesi, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.



Ek-2. Görüşme Formu

SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILAN BİREYLERİN KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME DÜZEYLERİ

BİREYSEL GÖRÜŞME FORMU

1) Yaşınız

2) Cinsiyetiniz

Kadın

Erkek

3) Medeni Durum

Evli

Bekar

4) Mesleğiniz

Kamu

Özel Sektör

Serbest Meslek

Öğrenci

Çalışmıyor

Size en uygun serbest zaman etkinliğini seçer misiniz?

Bu aktivite, estetik duyguların ve duygusal izlenimlerin tadını çıkarmayı sağlar.
(Yazma, resim yapma veya bir enstrüman çalma vb.)

Bu aktivite, el becerileri ve öğrenme odaklıdır. (Ahşap işçiliği, deri işleme, dikiş vb.)

Bu aktivite, sosyal ve kültürel etkinliklere katılım odaklıdır. (Sinema, tiyatro, konser vb.)

Bu aktivite, zor bir görevin üstesinden gelme, düşünme, analiz etme ve soru sorma, bilimsel ve felsefi gerçeği aramayı ve bir yaşam anlayışını içerir. (Bireysel gelişim içerikli eğitimler vb.)

Bu aktivite size başkalarıyla birlikte olma ve yeni insanlarla tanışma şansı verir. Başkalarıyla iş birliği yapma ve onlarla ortak faaliyetlerde bulunma fırsatı sağlar. (Bir yerde oturup sohbet etme, vakit geçirme, eğlenme, sosyalleşme vb.)

Bu aktivite size ihtiyacı olan diğer kişilere yardım etme ve onları koruma ve destekleme fırsatı verir. Çocuklarla birlikte olmayı veya hayvanlara bakmayı içerebilir. (Gönüllü çalışma, kulüp faaliyetleri vb.)

Bu aktivite size "hareket halinde" olma şansı verir. Fiziksel aktivite ile harekete geçmenizi sağlar. (Kayak, tırmanış, avcılık, balık tutma, yürüyüş vb.)

6) Serbest zaman etkinlikleri içerisinde yer alabilmek için günde kaç saat çalışmayı isterdiniz?

7) Serbest zaman etkinlikleri içerisinde yer alabilmek için haftada kaç gün çalışmayı isterdiniz?

8) Size bir daha asla çalışmak zorunda kalmadan tamamen serbest bir yaşam sürme şansı verildiğini varsayalım. Böyle bir "serbest yaşam" sürmeyi ne kadar istersiniz?

9) Size bir daha asla çalışmak zorunda kalmadan tamamen serbest bir yaşam sürme şansı verildiğini varsayalım. Böyle bir hayat sizce nasıl tanımlanabilir?

10) Size bir daha asla çalışmak zorunda kalmadan tamamen serbest bir yaşam sürme şansı verildiğini varsayalım. Böyle serbest hayat yaşamak konusunda kendinizi nasıl hissedersiniz?

11) Katıldığınız etkinliklerde kişiliğinizle özdeşleştirdiğiniz anları anlatır mısınız?

12) Serbest zaman etkinliklerine katılmayı zorunlu kılan bir sistem olsa hisleriniz nasıl olurdu?

13) Serbest zaman etkinliklerinin yaşamınıza katkısının özel yanlarını nasıl ifade ederdiniz?

14) Kendi potansiyelinizi gösterebileceğiniz ortamları tanımlar mısınız?

15) Farklılık benim için baskın karakterdir vurgusuna nasıl katkıda bulunursunuz?

16) 'İstenmeyen sonuçlara yol açabilecek olsa bile kendimi gerçekleştirme duygusundan asla vazgeçmem' önermesini kendinizle ilgili nasıl yorumlarsınız?

17) Katıldığınız etkinliklerde aradığınız anlam var mıdır varsa açıkla mısınız, yoksa nedenini açıkla mısınız?

