



**YETİŞKİN BİREYLERDE SAPKIN BOŞ ZAMAN
EĞİLİMİ, BENLİK SAYGISI VE YAŞAM
TATMİNİNİN İNCELENMESİ**
Yüksek Lisans Tezi

Ecenur KORKMAZ

Eskişehir 2024

**YETİŞKİN BİREYLERDE SAPKIN BOŞ ZAMAN
EĞİLİMİ, BENLİK SAYGISI VE YAŞAM
TATMİNİNİN İNCELENMESİ**

Ecenur KORKMAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim Dalı
Danışman: Doç. Dr. Mert ERKAN**

**Eskişehir
Eskişehir Teknik Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Ağustos 2024**

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Ecenur KORKMAZ'ın "Yetişkin Bireylerde Sapkın Boş Zaman Eğilimi, Benlik Saygısı Ve Yaşam Tatmininin İncelenmesi" başlıklı çalışması 09/07/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Eskişehir Teknik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddeleri uyarınca, Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Üye

Üye

Üye

Unvan Adı Soyadı

: Doç. Dr. Mert ERKAN

: Prof. Dr. Hilmi Rafet YÜNCÜ

: Dr. Öğr. Üy. Türkan Nihan SABIRLI

İmza

Prof. Dr. Semra KURAMA

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

DANIşMAN ONAYI

Danişmanlığını yürüttüğüm Yüksek Lisans ğrencisi Ecenur KORKMAZ, “Yetişkin Bireylerde Sapkın Boş Zaman Eğilimi, Benlik Saygısı Ve Yaşam Tatmininin İncelenmesi” başlıklı tez çalışmasını tamamlamıştır. Hazırlamış olduğu tez tarafımca incelenmiş ve öğrencinin tez savunma sınavına alınması bilimsel ve etik açıdan uygun görülmüştür.

Tez Danişmanı

Doç. Dr. Mert ERKAN

ÖZET

YETİŞKİN BİREYLERDE SAPKIN BOŞ ZAMAN EĞİLİMİ, BENLİK SAYGISI VE YAŞAM TATMİNİNİN İNCELENMESİ

Ecenur KORKMAZ

Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim Dalı Eskişehir Teknik Üniversitesi,
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2024

Danışman: Doç. Dr. Mert ERKAN

Bu çalışmada, yetişkin bireylerde sapkın boş zaman eğilimi, benlik saygısı ve yaşam tatmininin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu değişkenlerin aralarındaki ilişki ve demografik değişkenlere göre ise farklılaşması durumları irdelenmiştir. Çalışmada anket yöntemi ile yüz yüze ve çevrimiçi olarak veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 238 kadın ve 172 erkek katılımcı olmak üzere toplam 410 katılımcı dahil edilmiştir. Çalışmada geçerlik ve güvenirlikleri kanıtlanmış olan Sapkın Boş Zaman Eğilimi Ölçeği (Bedir, Önal ve Stebbins, 2023), Benlik Saygısı Ölçeği (Tafarodi ve Swan, 2001) ve Yaşam Tatmini Ölçeği (Diener vd., 1985) olmak üzere üç ölçekten yararlanılmıştır.

Veriler, IBM SPSS Statistics 23 ve LISREL 8.80 programları aracılığıyla analiz edilmiştir. Normallik dağılımlarını kontrol etmek için Skewness-Kurtosis Testi, varyansların homojenliğini belirlemek için ise Levene Testi kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için bağımlı ve bağımsız değişkenler arası farkı belirleyebilmek için iki grubun karşılaştırılmasında Bağımsız Gruplar T-testi, grupların ikiden fazla olması durumunda ise ANOVA kullanılmıştır. Gruplar arası farklılığı hesaplamak amacıyla varyans eşitliği sağlandığı durumlarda Bonferroni, varyans eşitliği sağlanmadığı durumlarda ise Tamhane's T2 testlerinden yararlanılmıştır (Kayri, 2009). Sonuç olarak benlik saygısı ve yaşam tatmini değişkenleri arasında ilişki tespit edilirken, sapkın boş zaman eğilimi ile diğer iki değişken arasında ilişki olmadığı ortaya koyulurken, her üç değişkenin de demografik değişkenlere göre farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Boş zaman, Sapkın boş zaman, Benlik saygısı, Yaşam tatmini

ABSTRACT

EXAMINATION OF DEVIANT LEISURE TENDENCY, SELF-ESTEEM AND LIFE SATISFACTION IN ADULTS

Ecenur KORKMAZ

Department of Sport Management and Recreation
Eskişehir Technical University, Institute of Graduate Programs, 2024

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mert ERKAN

This study aimed to examine deviant leisure tendencies, self-esteem and life satisfaction in adult individuals. The relationship between these variables and their differentiation according to demographic variables were examined. In the study, data collection was carried out face to face and online using the survey method. A total of 410 participants, 238 female and 172 male participants, were included in the study. Three scales, the Deviant Leisure Tendency Scale (Bedir, Önal, & Stebbins, 2023), the Self-Esteem Scale (Tafarodi & Swan, 2001) and the Life Satisfaction Scale (Diener et al., 1985), whose validity and reliability have been proven, were used in the study.

The data were analyzed through IBM SPSS Statistics 23 and LISREL 8.80 programs. Skewness-Kurtosis Test was used to check normality distributions and Levene Test was used to determine homogeneity of variances. Since the data showed normal distribution, Independent Groups T-test was used to compare two groups, and ANOVA was used if there were more than two groups in order to determine the difference between dependent and independent variables. In order to calculate the difference between groups, Bonferroni tests were used when variance equality was achieved, and Tamhane's T2 tests were used when variance equality was not achieved (Kayri, 2009). As a result, while a relationship was detected between the variables of self-esteem and life satisfaction, while it was revealed that there was no relationship between deviant leisure time tendency and the other two variables, it was determined that all three variables differ according to demographic variables.

Keywords: Leisure, Deviant leisure, Self-esteem, Life satisfaction

TEŞEKKÜR

Birçok deneyim kazandığım bu yüksek lisans eğitim sürecimde bilgilerini paylaşarak bana destek olan tez danışman hocam Doç. Dr. Mert Erkan'a teşekkürlerimi sunuyorum. Tez savunmamda jüri üyesi olmayı kabul eden ve değerli katkılarıyla tezimi zenginleştiren Dr. Öğr. Üy. Türkan Nihan Sabırlı ve Prof. Dr. Hilmi Rafet Yüncü hocalarıma destekleri için saygılarımla teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez sürecim boyunca bu yolda bana yardımcı olan ve desteklerini esirgemeyen başta Arş. Gör. Günnur Hastürk olmak üzere tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarken, veri toplama sürecimde düşünce ve görüşlerini paylaşarak bu çalışmaya destek olan katılımcılara da teşekkürü bir borç bilirim.

Ayrıca hayatımı paylaştığım, en zor zamanlarımda sonsuz desteğini hissettiğim, sevgisini ve sabrını hiçbir zaman esirgemeyen canım eşim Ayberk Korkmaz'a, hayatım boyunca her zaman sevgisiyle yanımda olan ve beni asla yalnız bırakmayan biricik annem Sevim Yılmaz'a, bana daima güçlü olmayı öğreten değerli babam Hasan Yılmaz'a ve benden daha genç yaşta olmasına rağmen her konuda fikirlerine başvurduğum canımdan çok sevdiğim kardeşim Altemur Yılmaz'a sonsuz sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Bilimin ve bilim insanının destekçisi olan ve tez dönemimde bana TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı (BİDEB) 2210-Yurt İçi Lisansüstü Burs Programı kapsamında maddi açıdan destek olan TÜBİTAK'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Ecenur Korkmaz

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Teknik Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Ecenur KORKMAZ

İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
DANIŞMAN ONAYI.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR.....	vi
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem	2
1.2. Amaç	2
1.3. Araştırma Sorusu ve Hipotezler	2
1.4. Sınırlılıklar	5
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Boş Zaman Kavramı	6
2.1.1. Boş zaman kavramına ilişkin yaklaşımlar	7
2.1.2. Boş zaman sınıflandırılması	10
2.2. Sapkın Boş Zaman Kavramı	13
2.2.1. Sapkın boş zaman tipolojisi.....	15
2.2.2. Sapkınlığın subjektifliği ve sosyal normlar.....	20
2.3. Sapkın Boş Zaman ve Benlik Saygısı İlişkisi	21
2.4. Sapkın Boş Zaman ve Yaşam Tatmini İlişkisi.....	25
2.5. Benlik Saygısı ve Yaşam Tatmini İlişkisi	28
3. YÖNTEM	31
3.1. Araştırma Modeli	31

3.2. Araştırma Grubu.....	31
3.3. Veri Toplama Süreci ve Veri Toplama Araçları	31
3.4. Veri Analizi	32
4. BULGULAR.....	34
4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	34
4.2. Katılımcıların Cinsiyet ve Medeni Durum Değişkenlerine Göre T-testi Sonuçları.....	36
4.3. Katılımcıların Yaş, Eğitim, Gelir, Meslek, Üniversite Eğitim Yılı, Genel Not Ortalamaları Değişkenlerine Göre ANOVA Sonuçları	38
4.4. Sıfır Boş Zaman Eğilimi, Benlik Saygısı ve Yaşam Tatmini Değişkenlerine Yönelik Korelasyon Sonuçları	47
4.4. Hipotezlerin Doğrulanma Durumları.....	47
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
KAYNAKÇA	56
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLOLAR DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 2.1. Sapkınlığın tipolojisi.....	16
Tablo 2.2. Sapkın boş zaman tipolojisi.....	16
Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri.....	35
Tablo 4.2. Katılımcıların aktivite katılımlarına yönelik değişkenler.....	36
Tablo 4.3. Cinsiyet değişkenine göre T-Testi sonuçları (SBZEÖ).....	36
Tablo 4.4. Cinsiyet değişkenine göre T-Testi sonuçları (BSÖ).....	37
Tablo 4.5. Medeni durum değişkenine göre T-Testi sonuçları (SBZEÖ).....	37
Tablo 4.6. Medeni durum değişkenine göre T-Testi sonuçları (YTÖ).....	38
Tablo 4.7. Medeni durum değişkenine göre T-Testi sonuçları (BSÖ).....	38
Tablo 4.8. Yaş değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (YTÖ).....	39
Tablo 4.9. Yaş değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (BSÖ).....	39
Tablo 4.10. Eğitim değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (YTÖ).	40
Tablo 4.11. Eğitim değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (BSÖ)	41
Tablo 4.12. Meslek değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (SBZEÖ).....	41
Tablo 4.13. Meslek değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (BSÖ)	42
Tablo 4.14. Üniversite eğitim yılı değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (BSÖ).....	43
Tablo 4.15. Genel not ortalaması değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (SBZEÖ).....	44
Tablo 4.16. Aktivite türü değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (SBZEÖ).....	45
Tablo 4.17. Aktivite katılım sıklığı değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (SBZEÖ).....	45
Tablo 4.18. Aktivite katılım sıklığı değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (BSÖ).....	46
Tablo 4.19. Sapkın boş zaman eğilimi, benlik saygısı ve yaşam tatmini ilişkisi.....	47
Tablo 4.20. Hipotezlerin doğrulanma durumları.....	47

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 2.1. Sapkın boş zaman türlerinin boş zaman ve rekreasyon ilişkisi.....	17
--	----



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzde
α	: Alfa
BSÖ	: Benlik Saygısı Ölçeği
CFI	: Comparative Fit Index
df	: Serbestlik derecesi
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
GNO	: Genel Not Ortalaması
n	: Veri sayısı
NNFI	: Non-Normed Fit Index indeksleri
p	: İstatistiksel anlamlılık değeri
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation
r_s	: Korelasyon katsayısı
SBZEÖ	: Sapkın Boş Zaman Eğilimi Ölçeği
SRMR	: Standardized Root Mean Square Residual
Ss	: Standart sapma
$\bar{x}$	: Verilerin ortalaması
χ^2	: Ki-kare
YTÖ	: Yaşam Tatmini Ölçeği

1. GİRİŞ

Alanyazın incelendiğinde, boş zaman araştırmalarının kayıtsız ve ciddi boş zaman türlerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Bedir, Önal, Turan ve Mızrak, 2022). Bu boş zaman türlerinde araştırmalar genellikle yaşlanma (Liechty ve Fortune, 2021), rehabilitasyon (Eriksson ve Saukkonen, 2021), stres (Bedir, 2021), tutum, sıkılma algısı (Önal, 2017), katılım engelleri vb. konuları incelemiştir. Diğer yandan boş zaman çalışmaları, ilk dönemlerden bu yana genellikle zenginleştirici ve pozitif boş zaman bakış açısı odaklı olmuştur (Bedir ve Önal, 2023). Ancak genel anlamda kabul gören Kaplan (1975; akt. Bedir ve Önal, 2023, s. 23)'ın, boş zaman kavramının sahip olduğu özellikler açısından toplumun tüm beşeri ve sosyal kriterlerinin tamamıyla uyumlu olduğuna dair görüşü, boş zaman kavramın yalnızca pozitif içerikli olmayabileceği düşüncesini akla getirmektedir. Dünyanın birçok yerinde insanların sosyal eğlence arayışı için striptiz kulüpleri, kumarhaneler, uyuşturucu madde kullanımı vb. ortamlar aracılığıyla birer sapkın boş zaman tüketicisi olduğu (Delamere ve Shaw, 2006) gerçeği dikkate alındığında, sapkın boş zaman kavramının boş zaman araştırmalarındaki rolü daha anlaşılır olacaktır. Bu bağlamda, araştırma sayısının her geçen gün arttığı boş zaman disiplini (Veal, 2021), kayıtsız ve ciddi boş zaman kadar üzerinde durulması gereken bir diğer boş zaman türünün de sapkın boş zaman olduğunu söylemek doğru olacaktır (Bedir vd., 2022).

Bu çalışmada en az ciddi boş zaman ve kayıtsız boş zaman kavramları kadar önem arz eden sapkın boş zaman kavramı ele alınmıştır. Alanyazında sapkın boş zaman kavramı üzerine yapılan çalışmaların daha çok kriminoloji (Jungef ve Wiegersma, 1995; Smith ve Raymen, 2018; Kindynis, 2019; Winlow, 2019) araştırmacıları tarafından ilgi gördüğü ancak boş zaman araştırmacıları tarafından yapılan çalışmaların sınırlı kaldığı görülmektedir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde ise sapkın boş zamanın, boş zaman çalışmalarındaki yerine ve kavramın anlaşılmasına (Rojek, 1997), sapkın boş zaman tüketimine (Crabbe, 2006), bireylerin sapkın boş zaman etkinliklerine katılımlarını ve motivasyonlarının araştırılmasına (Stodolska, Berdychevsky ve Shnew, 2019), boş zamanda sıkılma algısı arasındaki ilişkinin incelenmesine (Bedir, 2023) vb. konulara yönelik çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmada literatürde eksik olduğu görülen benlik saygısı ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu araştırmada üç bölüme yer verilmiştir. Araştırmanın birinci bölümünde giriş, problem, amaç, araştırma sorusu ve hipotezler; ikinci bölümünde boş zaman, benlik saygısı ve yaşam tatmini ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Son bölümünde ise çalışmanın yöntemi, bulguları, sonuç ve tartışma kısmına yer verilmiştir.

1.1. Problem

Alanyazın sapkın boş zamanı kriminoloji (Smith ve Raymen, 2018; Raymen ve Smith, 2019), madde kullanımı (Ayres, 2019), cinsel saldırı (Williams, 2005; Stodolska vd., 2019), kumarbazlık (Raymen ve Smith, 2020; Sullivan, 2006), şiddet içerikli video oyunu oynama (Delamere ve Shaw, 2006), hırsızlık (Drozda, 2006), çeteleşme (Stodolska vd., 2019), seri katillik (Gunn ve Caissie, 2006) vb. olumsuz davranışsal durumlarla ilişkilendirmektedir. Bu olumsuz davranışlar boş zamanın rahatlama, eğlenme ve kişisel gelişim gibi pozitif anlamdaki temel fonksiyonları ile ters düşmektedir (Page and Connel, 2010). Bununla birlikte daha önceki araştırmalar pozitif anlamda boş zamanın, bireyin kendine yönelik tutumu olan benlik saygısı (Cho ve Kim, 2022) ve yaşamın bilişsel ve duygusal değerdendirilmesi olarak kabul edilen yaşam tatmini ile ilişkisini desteklemektedir (Becchetti vd., 2012). Ancak, sapkın boş zaman eğiliminin benlik saygısı ve yaşam tatmini ile olan ilişkisi tam olarak bilinmemektedir.

1.2. Amaç

Bu çalışmada yetişkin bireylerde sapkın boş zaman, benlik saygısı ve yaşam tatmini değışkenlerinin aralarındaki ilişki ve demografik değışkenlere göre durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda, katılımcıların araştırmanın odağındaki bağımlı değışkenler arasındaki ilişki tespit edilmiş ve ilgili değışkenlerden elde ettikleri ortalama puanlar, onların demografik özelliklerine göre karşılaştırılmıştır. Bu değışkenleri incelemenin, literatürdeki boşluğu doldurmaya yönelik katkı sunduğı ve uygulayıcılara yönelik önemli çıkarımlar ortaya koyduğı düşünölmektedir.

1.3. Araştırma Sorusu ve Hipotezler

Çalışmanın amacı doğırtusunda oluşturulan araştırma soruları ve bu sorulara yönelik hipotezler aşağıdaki gibidir:

Araştırma soruları

- Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi, benlik saygısı ve yaşam tatmini düzeylerinde çeşitli değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Sapkın boş zaman eğilimi, benlik saygısı ve yaşam tatmini arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Hipotezler

H₁ Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₂ Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₃ Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₄ Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₅ Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₆ Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₇ Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₈ Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₉ Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₁₀ Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₁₁ Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₁₂ Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₁₃ Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₁₄ Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₁₅ Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₁₆ Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde meslek değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₁₇ Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde meslek değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₁₈ Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde meslek değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₁₉ Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde katılım gösterdikleri aktivite türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₂₀ Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde katılım gösterdikleri aktivite türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₂₁ Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde katılım gösterdikleri aktivite türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₂₂ Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde aktivite katılım sıklığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₂₃ Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde aktivite katılım sıklığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₂₄ Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde aktivite katılım sıklığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₂₅ Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde genel not ortalaması (akademik başarı) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₂₆ Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde genel not ortalaması (akademik başarı) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₂₇ Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde genel not ortalaması (akademik başarı) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₂₈ Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde üniversitede eğitim gördükleri yıl değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₂₉ Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde üniversitede eğitim gördükleri yıl değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₃₀ Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde üniversitede eğitim gördükleri yıl değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₃₁ Sapkın boş zaman eğilimi ve benlik saygısı değişkenleri arasında ilişki vardır.

H₃₂ Sapkın boş zaman eğilimi ve yaşam tatmini değişkenleri arasında ilişki vardır.

H₃₃ Benlik saygısı ve yaşam tatmini değişkenleri arasında ilişki vardır.

1.4. Sınırlılıklar

- Araştırmanın katılımcıları 18 yaşını doldurmuş, yetişkin bireylerle sınırlıdır.
- Araştırma verileri 15 Mart-25 Nisan 2024 tarihleri arasında toplanmıştır.
- Veri toplama aracı olarak kullanılan anket formu, öğrenci olmayan katılımcılar için 44 adet soru, öğrenci olan katılımcılar için ise 46 adet soru ile sınırlıdır.
- Veri toplama aracı olarak kullanılan anket formu, katılımcıların verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde boş zaman kavramı, sapkın boş zaman kavramı, sapkın boş zaman ile benlik saygısı ilişkisi, sapkın boş zaman ile yaşam tatmini ilişkisi ve benlik saygısı ile yaşam tatmini ilişkisi başlıkları yer almaktadır.

2.1. Boş Zaman Kavramı

Literatür incelendiğinde zaman kavramının, çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman şeklinde ele alındığı görülmektedir. Bireyin çalışma dışındaki zaman diliminde boş zaman kavramı yer almaktadır. Boş zaman kavramını sadece iş dışında kalan zaman olarak tanımlamak, bu kavramın eksik tanımlanmasına sebep olabilmektedir (Karaküçük, 2014, s. 27). Dolayısıyla literatürde boş zaman kavramı ile ilgili farklı tanımlamalar yapıldığı gözlemlenmektedir.

Boş zaman kavramı incelendiğinde bu kavramın bazı kaynaklarda “serbest zaman”, bazı kaynaklarda da “özgür zaman” olarak kullanıldığı görülmektedir. Bunun sebebi, bu kavramların farklı dillerden çeviri yapılırken birden fazla anlama sahip olması ve farklı kullanılmasıdır. Bir diğer sebebi ise bu kavramdaki tam anlamıyla nesnel olarak ölçülemeyen olgulardır. İlgili kavram, İngilizce’de bazı kaynaklarda “free time”, bazı kaynaklarda da “leisure” ya da “spare” olarak kullanılabilmektedir. Zaman kavramı da göreceli olduğundan bu tanımlamalar toplumdan topluma, hatta bireyden bireye farklılık gösterebilmektedir (Özkökeli, 1998).

Boş zaman kavramı uyku ve yemek gibi temel fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi amacıyla yapılan, meslek ve aile merkezli iş ve aktivitelerin dışında kalan ve tamamen kişinin hür iradesiyle tercih ettiği aktivitelere ayrılan zaman dilimi olarak açıklanabilir (Arslan, 1996). Boş zaman gündelik hayatın stresinden ve zorunluluklardan uzak bir kavramdır. Birey, boş zamanında yeterince özgür hissetmeli ve serbest olmalıdır. Boş zaman kavramından tam anlamıyla bahsedebilmek için birey bu zaman diliminde zorunluluk psikolojisinden uzak olmalı ve bireyin yaşam kalitesini artıracak nitelikte olgular barındırılmalıdır (Karakullukçu, 2009). Boş zaman kavramı bireylerin iş ve aile ile ilgili zorunluluk ve sorumluluklarından uzak bir şekilde, kendi tarzına uygun, seveceği etkinlik ve aktivitelere yöneldiği ve tek başına ya da grup ile geçirdiği zaman dilimi olarak da tanımlanabilir (Hacıoğlu vd., 2015).

Bireyler için temel ihtiyaçları gidermek (yemek, içmek, uyumak vb.) ve para kazanıp hayatını idame ettirebilmek çok önemli olgulardır. Bunu yaparken de yaşamında

her zaman kendisine ayırabileceği boş zamana sahip olmalı ve bu zamanı en keyifli ve verimli şekilde kullanılmalıdır (Gülbahçe, 1996).

Boş zaman kavramında bireyin özgürlüğü ve seçimlerinin kendisine ait olması önemlidir. Fakat birey, bir toplumda yaşadığı için o toplumun sosyal, ekonomik, çevresel etmenleri de bir o kadar önemli kavramlardır. Çünkü birey, toplumun bazı kuralları ve özgürlük alanı çerçevesinde boş zamana sahiptir ve bu kavramlar ile bütünleşik olarak zamanını değerlendirmektedir (Roberts, 2000).

2.1.1. Boş zaman kavramına ilişkin yaklaşımlar

Bu bölümde boş zaman kavramına ilişkin geliştirilen zaman olarak boş zaman, aktivite olarak boş zaman ve ruh hali olarak boş zaman yaklaşımları yer almaktadır.

2.1.1.1. Zaman olarak boş zaman

Zaman olarak boş zaman, zamanın genellikle herhangi bir aktivite için bir ön koşul olduğu göz önüne alındığında, literatürde önemli bir konumda yer almaktadır. Bununla birlikte, boş zamanı tanımlamanın basit ve ölçülebilir bir yolu olarak boş zaman, boş zamanın anlamlarını genişletirken dikkate alınması gereken soruları gündeme getirmektedir (Henderson, 2008).

Boş zaman, nesnel olarak zorunluluk tarafından belirlenmeyen zaman olarak tanımlanır ve bu, giderek özgürlüğün "yeni" bir ölçüsü olarak kabul edilir (Goodin vd., 2008). Literatürde “free-time” olarak yer alan veya “çalışma dışı zaman” olarak yer alan kavramlar ele alındığında, bu kavramların boş zaman ile eşdeğer kullanılmadığı gözlemlenmektedir (Wearing ve Wearing, 1988). Bir başka tanıma göre ise boş zaman, kişisel gelişimi mümkün kılan zamandır (Sager, 2013).

Boş zaman, kişinin özgürce seçtiği aktiviteleri içeren iş veya çalışma gibi zorunluluk ve sorumlulukları haricinde tutulan bir kavramdır (Jaiswal ve Bahedia, 2016). Bireylerin bu boş zamanlarında, zaman yönetimini iyi yaparak keyifli ve kaliteli zaman geçirmeleri önemlidir (Devi ve Priya, 2020). Zaman algısı her bireyde farklılık gösterebildiği için çocuklar, çocuklu bireyler ve yetişkinler gibi farklı yaş grupları ve bireylere bakıldığında her bireyin boş zaman anlayışı farklı olduğu için bu zaman diliminde faydalı veya zararlı olarak nitelendirilebilecek farklı etkinlik ve aktivite katılımları değişkenlik gösterebilmektedir. Dolayısıyla boş zaman diliminin doğru bir şekilde anlaşılması önem arz etmektedir. Bu zaman diliminde haz ve fayda sağlayacak

kaliteli etkinlik ve aktiviteler gerçekleştirilebilir ve boş zamanı kişi kendisi yaratabilir (Chidambaram ve Scheiner, 2021).

Bununla birlikte, yalnızca boş zamana bağlı saatleri incelemek; zaman kullanımı öncelikleri, mevcut fırsatlar, algılanan ve mevcut zaman miktarı, bireyin kendi zamanının değeri hakkında ne hissettiği ve sosyal normlar boş zamanın tadını çıkarmada rol oynayabilmektedir. Bu bağlamda zaman olarak boş zaman, boş zamanın diğer boyutlarının anlaşılmasında gerekli bir unsur olarak kabul edilmektedir (Henderson, 2008).

Literatür incelendiğinde genç bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada (Sivan ve Siu, 2021) katılımcılar boş zaman kavramını stresten uzak ve seçim özgürlüğü içeren bir zaman dilimi olarak nitelendirmektedirler. Bu çalışmada katılımcılar, boş zaman dilimini baskı ve stresten uzak bir şekilde enerjisini yeniden kazanabildiği ve ne yapacaklarına özgürce karar verebilecekleri bir zaman dilimi olarak da tanımlamışlardır.

Birçok araştırmacı boş zaman kavramının zaman, aktivite, bilinçli zihinsel durum veya değer gibi farklı tanımlarını ele almıştır (Yağcı, 2020; Cankül ve Cankül, 2022). Davidovitch ve Soen (2016), gelenekselci ve dini değerleri ön planda tutan toplumlardaki boş zaman algıları ile modern toplumdaki boş zaman tutumu arasındaki ilişkiyi tartışan bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmaya göre boş zaman kavramını aktivite, etkinlik, zaman, zihinsel ve psikolojik durum ve değer kavramları gibi farklı olgularla birlikte incelenmiştir. Buna göre bireylerin din ile ilgili ibadet davranışları boş zamanda yapılan davranışlar olarak nitelendirilmektedir ve bununla ilgili mekanlar bireylerin boş zamanlarında toplum olarak sosyalleşmesine fırsatı sağlamaktadır.

2.1.1.2. Aktivite olarak boş zaman

Boş zamanı eğlence ve oyun olarak tanımlamak ile aynı anlama gelebilecek aktivite olarak tanımlamak, boş zaman kavramı ile ilişkilendirilen bir diğer yaygın sınıflandırmadır. Boş zaman olarak değerlendirilebilecek birçok aktivitenin aynı zamanda ikincil sağlık yararları olmasına rağmen, aktivite olarak boş zaman sınıflandırması bireylerin genellikle kendi iyiliklerini düşünerek eğlence ve zevk için yaptıkları aktivitelerle odaklanır (Munusturlar, 2016, s.9). Boş zaman aktiviteleri tipik olarak rekabetçi sporlar, açık hava etkinlikleri, kültürel etkinlikler ve sosyal etkileşimler gibi belirli özelliklere sahip aktivite setleri halinde sınıflandırılmıştır (Foley vd., 2023). Boş zamanı aktivite olarak tanımlamak, zamanın ve bu tür fırsatların mevcut olduğunu

varsayar. Aktivite olarak boş zaman, belirli etkinliklere katılım ve katılım sıklığı açısından yaygın olarak incelenmektedir (Henderson, 2008). Rekreasyonla ilgili araştırmalar, rekreasyon aktivite türlerinin geniş incelemesinden, fayda temelli yönetim yaklaşımı gibi hangi belirli aktivitelerin katkıda bulunduğu odaklanmaya doğru ilerlemiştir (Driver, Brown ve Peterson, 1991). Yeni aktivitelerin eklenmesi ve anlamlı aktivitelerin yeniden tanımlanmasıyla boş zaman aktivitelerinin kapsamı genişlemiştir. Örneğin ekstrem sporlara yönelik ilginin artmasıyla birlikte açık hava uzmanlığına katkı sağlanmıştır (Zhou vd., 2020). Bununla birlikte, telefonda mesajlaşmak, alışveriş yapmak, internette gezinmek veya dini aktivitelere katılmak gibi geleneksel veya geleneksel olmayan eğlence aktivitelerinin birçok insan için boş zaman olabileceğinin kabul edilmesi önemlidir. Boş zamanda gerçekleştirilen rekreasyon aktiviteleri ve diğer daha az yapılandırılmış aktivitelerin çeşitliliğinin tanınması 21. yüzyılda genişleyerek devam etmektedir (Henderson, 2008).

Sonuç olarak aktivite olarak boş zaman yaklaşımına göre, bireyin boş zamanda aktivite yapıyor olmak koşulunu sağlaması temel olarak belirleyici rol oynamaktadır. Bu bağlamda eğer bir aktiviteye katılım gerçekleşiyorsa boş zaman anlamı taşıyabilmektedir. Aksi takdirde bu yaklaşıma göre, bireylerin boş zamanlarında katılım gösterdikleri bir aktivite yoksa boş zamana sahip olduğundan bahsedilemez (Munusturlar, 2016, s. 9). Bu tür aktivitelere örnek olarak kayak yapmak, kano yapmak, televizyon izlemek, kitap okumak, softbol oynamak vb. gösterilebilir.

2.1.1.3. Ruh hali olarak boş zaman

Ruh hali olarak boş zaman yaklaşımına göre boş zamanı bir aktivite veya bir zaman dilimi olarak görmekten ziyade, katılım gösterilen aktivitenin sonucunda elde edilen fayda ve duygular açısından değerlendirilmesi önem arz etmektedir (Munusturlar, 2016: 10). Benzer şekilde Gammon ve Jarratt (2019) yaptıkları çalışmada da boş zaman kavramının genellikle bir ruh hali olarak incelenmesi yönündeki çağdaş fikrin benimsenmesi ile boş zaman tanımını ilişkilendirmişlerdir. Bu bağlamda boş zamanı çevreleyen öznel duyguların, insanlar için anlam yaratmakta olduğu kabul edilmektedir. Ruh hali olarak boş zaman yaklaşımına göre, boş zaman deneyiminin oluşması için bir tür temele ihtiyaç vardır ve boş zaman ile ilgili yerler ve alanlar, boş zaman ile anlam ilişkilendirmenin nispeten yeni bir yolu olarak ortaya çıkmıştır (Henderson, 2008).

Neulinger (1981, s. 29), ruh hali ile boş zamanı, algılanan özgürlük hissine ve bu hissin önemine dayandırarak ilişkilendirmiş, boş zaman ile işi iki karşıt kavram olarak ele almıştır. Boş zaman, zaman ya da aktivite olarak tanımlandığında motivasyon, özgürlük, keyif alma gibi psikolojik süreçler ortaya çıkmaktadır. Zihin durumu perspektifinden bakıldığında ise boş zaman, özgür seçimi, bir şeyin kendisi için yapılmasını ve kontrol duygusunu içermektedir (Henderson vd., 2001).

2.1.2. Boş zaman sınıflandırılması

Literatürde birçok araştırmacı boş zaman etkinliklerini sınıflandırmış ve bireyler üzerinde zihinsel, bilişsel ve fiziksel gelişim anlamında nasıl bir etkiye sahip olduğunu açıklamaya çalışmışlardır. Kleiber, Larson ve Csikszentmihalyi (1986), boş zaman kavramını iki gruba ayırarak incelemişlerdir. Bunlardan ilki televizyon izlemek gibi etkinliklerden oluşan “rahat boş zaman” (relaxed leisure), ikincisi ise spor, oyun gibi gelişimsel fayda sağlayan ve çaba gerektiren “ciddi boş zaman” (serious leisure) kavramıdır.

Kaliforniya’da boş zaman kavramının boyutlarını araştırmak adına yapılan çalışmada altı adet boyut bulunmuştur (McKechnie, 1974). Bu boyutlar mekanik, entelektüel, spor, gösterişli spor, durağan yaşam ve el sanatları olarak çalışmada yer almaktadır. Witt (1971), boş zamanın boyutlarının bulunması adına örneklem grubu ergen bireylerden oluşan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada boş zamanın “spor, açık hava, sosyal ve estetik” şeklinde dört boyutunun olduğu sonucuna varılmıştır. Bir başka çalışmada ise boş zaman, bireylerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre sınıflandırılmış ve bu farklı düzeylerdeki bireylerin katıldığı aktivite türleri araştırılmıştır (Tatham ve Dornoff, 1971). Boş zaman kavramı üzerine yapılan başka bir araştırmada ise boş zaman, boş zaman modellemesi yapılarak saf boş zaman (pure leisure), amaçsız boş zaman (anomic leisure), kurumsal boş zaman (institutional leisure) ve yabancılaşmış boş zaman (alienated leisure) olarak dört boyutta incelenmiştir (Gunter ve Gunter, 1980). Bir çocuğun oyun fantezisi, genellikle müzik veya iyi bir kitaba yoğun katılımı ve zamansızlık duygusu, iyi arkadaşlarla rahat bir akşamın doğasını yaşamak, bazıları için seyahat, dalış ve kamp yaparken keşif ve macera duygusu, diğerleri için ise sadece uzaklaşmaktır. Tüm bunlar, bireyler için saf boş zaman deneyimi olanaklarını içermektedir. Roberts (1978), boş zamanın doğasından kaynaklı anomik olduğunu belirtmiş ve boş zamanın temel noktasının, bireylerin boş zaman fırsatlarını ve

seçeneklerini nasıl kullanacağını tam olarak anlayamaması ve boş zamandaki haz duygusunun sınırsız olduğunun düşünölmesi olarak açıklamıştır. Ayrıca Gunter ve Gunter (1980), çalışmalarında kurumsal boş zamanın, toplumun kurumlarının kişinin tüm zamanına ve varoluşuna, yapısal kısıtlamalar ve yükümlölükler de maksimumda görünecek kadar nüfuz ediyor gibi görünmesine rağmen kişinin aktivitelerine veya yaşam tarzına katılımın ve alınan keyfin en üst düzeye çıkarıldığı bir boş zaman modu olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmaya göre, yabancılaşmış boş zaman ise bireylerin aile ile ilgili zorunluluk ve sorumlulukları, duygusal ve ekonomik açıdan yetersizlik ve hazır olmama, çocuklu ailelerin çocuklar ile ilgilenmesi gibi davranışlar yapılması gereken görev haline geldiğinde, bunlar ile ilgili boş zaman davranışları bu kavram içerisinde yer almaktadır. Literatürde boş zaman kavramının tanımı ile ilgili tartışmalar devam etmekte olmasına rağmen genel olarak kabul gören ve fikir birliği sağlanan bazı sınıflandırmalar da mevcuttur. Bu sınıflandırmalar; ciddi boş zaman, kayıtsız boş zaman ve sapkın boş zaman şeklindedir.

2.1.2.1. Ciddi boş zaman

Ciddi boş zaman genellikle uğraşlar, deneyim, bilgi, beceri veya bu kavramların birleşimlerinden elde edilen kazanıma odaklanan bir boş zaman olgusunun kariyer bağlantılı bir kolu olarak kavramsallaştırılmaktadır (Stebbins, 2006).

Boş zamanla ilgili politika ve hizmetlerden sorumlu hükümet yetkilileri boş zaman tanımının çalışmamak olarak tanımlandığını düşünmektedirler. Dolayısıyla devlet tarafından bireylere sunulan boş zaman hizmetleri, oyun alanları, piknik alanları, yürüyüş parkurları, yüzme havuzları, basketbol sahaları, kütüphaneler, yetişkin eğitim programları ve çok daha fazlasını içermektedir. Bu nedenle, boş zaman hizmetlerinde çalışan devlet çalışanları yürüyüş, yüzme, basketbol, okuma, yetişkinlere yönelik eğitim gibi bir dizi ciddi boş zaman etkinliğinin yanı sıra piknik yapmak, oyun alanlarındaki etkinliklerin tadını çıkarmak, bahçecilik gösterilerini gözlemlemek gibi eğlenceli etkinlikler hakkında da bilgi birikim ve tecrübesine sahiptirler (Stebbins, 2018). Stebbins (1992)'e göre ciddi boş zaman, katılımcının özel becerilerinin, bilgisinin ve deneyiminin bir kombinasyonunun kazanılması ve ifade edilmesi konusunda orada bir kariyer bulmasını sağlayacak kadar önemli ve ilgi çekici bir aktiviteye hobi olarak düzenli bir katılım sağlanmasıdır.

Ciddi boş zamanı diğer boş zaman türlerinden ayıran özelliklerden biri gönüllülerin, amatörlerin ve hobi sahiplerinin kendi çabalarında kariyer sahibi olma eğilimidir. Bu çabalar, başarı ve arka plandaki istenmeyen ve beklenmeyen durumlarla ilgili geçmişleri olan kalıcı arayışlardır (Tsaur ve Liang, 2008). Ciddi boş zaman etkinliklerine katılanlar, seçtikleri uğraşlarla güçlü bir şekilde özdeşleşme eğilimindedirler. Ciddi boş zaman katılımcıları dahil oldukları aktivite ortamlarında yeni tanıştıkları bireylerle iletişim halindeyken heyecanlı ve gururlu bir şekilde kendilerini tanıtmaya ve açıklama eğiliminde olabilmektedirler. Buna karşılık ciddi olmayan boş zaman aktiviteleri, çoğu bireyin kendine özgü bir kimlik bulması için fazla sıradandır. Ciddi kavramının vurgulanması gereken anlamların sıkıntı, kaygı, mutsuzluktan ziyade dikkat, ciddiyet, içtenlik ve önem olduğu anlaşılmalıdır (Stebbins, 2001a).

2.1.2.2. Kayıtsız boş zaman

Kayıtsız boş zaman (casual leisure), doğası gereği ödüllendirici, nispeten kısa ömürlü, zevk almak için minimum özel eğitim gerektiren ya da hiç eğitim gerektirmeyen zevkli bir aktivite olarak tanımlanmıştır (Stebbins, 1997). Hutchinson ve Kleiber (2005), kayıtsız boş zaman etkinliklerinin stresi önleyerek ve stresle başa çıkma çabalarını sürdürülebilir hale getirerek bireylere kendilerini koruma olanağı sunduğunu belirtmektedirler.

Literatür incelendiğinde kayıtsız boş zaman türleri arasında oyun, rahatlama, pasif eğlence (TV izleme, kitap okuma), aktif eğlence (şans oyunları, partiler), sosyalleşme ve yeme-içme gibi türlerin yer aldığı görülmektedir (Stebbins, 1992). Kayıtsız boş zaman, aynı zamanda hobi, amatör ve gönüllülük olarak gruplandırılmayan tüm boş zaman aktiviteleri olarak da ifade edilmektedir. Kayıtsız boş zamana ilişkin tüm tanım ve sınıflandırmaların ortak yönünün ise katılımcıları için en üst düzeyde zevk üretmesi ve keyif vermesi olduğu söylenebilir (Stebbins, 2001a).

Kayıtsız boş zaman, bireylere eğlence ve eğitim alanında birçok katkı sağlamaktadır. Literatürde film izlemek, müzik dinlemek, park ve müze gezileri gerçekleştirmek, gündemde olan makale ve kitapları okumak gibi sosyal ve toplumsal aktivitelere katılmanın bireylere sağladığı olumlu katkıları vurgulanmaktadır (Stebbins, 2001b). Katılımcılar bu zaman dilimlerinde bilinçli veya bilinçsiz düzeyde kendileri ve yaşadıkları toplum hakkında bilgi sahibi olabilmektedir. Dolayısıyla bireylerin eğlenirken

aynı zamanda kendilerine fayda sağlayacak bilgiler öğreniyor olma fırsatı sağlamaktadır (Nahrstedt, 2000). Bununla birlikte Akyıldız (2013a), kayıtsız boş zaman etkinliklerinde ortak olan şeyin haz alma duygusu olduğunu vurgulamıştır. Kayıtsız boş zaman etkinliklerinde eğlence, haz ve zevk tamamıyla yaşanabilmektedir. Bu etkinlikler ile kısa süreli hazlar almanın yanı sıra uzun süreli faydalar da almak mümkün olmaktadır. Kayıtsız boş zaman kavramını en iyi şekilde açıklarken kullanılan ortak terimler “eğlence ve zevk” kavramlarıdır (Akyıldız, 2013b).

2.1.2.3. Sapkın boş zaman

Sosyal bilimlerin çalışma alanlarından olan boş zaman araştırmaları, çoğunlukla karmaşık yapısı ile üzerinde durulan önemli bir disiplindir (Mansfield, Daykin ve Kay, 2020). Çalışmalar genel olarak incelendiğinde, boş zaman aktivitelerinin psikolojik, bilişsel, sosyal ve fiziksel faydalar gibi genel olarak bireylere yönelik pozitif etkileri olduğu görülmektedir (Yıldız ve Bektaş, 2021). Ancak boş zaman aktivitelerinin her zaman bu üzerinde durulan olumlu etkilerinin olduğunu varsaymak, yanılgıya düşmeye sebep olacaktır (Bedir ve Önal, 2023). Uyuşturucu kullanımı, şiddet, araç hırsızlığı, siber suçlar gibi örneklendirilebilecek, kısa veya uzun vadede, bireyin kendisi veya çevresi üzerinde olumsuz etkilere sebep olabilen boş zaman aktivitelerinin de mevcut olduğunu göz ardı etmemek önemlidir (Drozda, 2006; Tütüncü, 2020; Bedir ve Önal, 2023). Literatürde bu tür aktiviteler “sapkın boş zaman” olarak kavramsallaştırılmıştır (Stebbins, 1996).

2.2. Sapkın Boş Zaman Kavramı

Stebbins (1996) tarafından kavramsallaştırılan sapkın boş zaman (deviant leisure), çok basit bir tanımla bir ya da daha fazla ahlaki normu ihlal ettiğine inanılan davranıştır. Bu bağlamda sapkın boş zamanın, suç teşkil eden ve suç teşkil etmeyen ancak ahlaki normları ihlal eden bir durumu kapsadığı görülmektedir. Güncel çalışmalar incelendiğinde ise benzer şekilde Kılıç (2020)’ın sapkın boş zaman olgusundan, boş zamanda gerçekleştirilen toplumsal norm ve kurallara aykırı davranışlarda bulunmak olarak bahsettiği görülmektedir. Bedir (2023) ise sapkın boş zaman kavramını, “boş zamanın masum olmayan yönü” şeklinde tasvir etmiştir.

Türkçe alanyazında sapkın boş zaman kavramına karşılık olarak; çarpık boş zaman (Mercanoğlu, 2020) ve mor boş zaman (Bedir, Önal ve Stebbins, 2022) kavramlarına

değınilen çalışmalar yer almaktadır. Ancak daha yaygın olarak “sapkın boş zaman” ifadesinin kullanıldığı görülmektedir (Bedir, 2023; Eravşar, 2020; Kılıç, 2020; Tütüncü, 2020). “Sapkın” kelimesi; 1. “doğru yoldan sapmış olan”, 2. “sapkıya uğramış olan” anlamı taşımaktadır (TDK, 2024a). İngilizcede “deviant leisure” olarak kullanılan kavramın daha önce de bahsedildiğı gibi toplumsal normları ihlal eden durumları ifade ettiğine yönelik yapılan tanımlamalar dikkate alındığında, toplumun kabul ettiğı “doğru yol”un dışına çıkılan durumlardan bahsedildiğı anlaşılmaktadır. Bu sebeple bu çalışmada “deviant leisure” kavramının karşılığı olarak da “sapkın boş zaman” ifadesi kullanılmıştır.

Sapkın boş zaman kavramının, boş zaman alanında çalışılan güncel konular arasında popüler olmadığı söylenebilir. Literatürde konuya ilişkin bu durumun sebebinin alan uzmanlarının ya sapkın boş zaman potansiyelinin farkında olmamalarından ya da bu düşüncenin alan için olumsuz imaj yaratacağını düşünmelerinden kaynaklandığına dair görüşlerin yer aldığı görülmektedir (Kılıç, 2020). Bu sebeple geçmiş çalışmalarda sapkın boş zaman aktivitelerinin daha çok kriminologlar tarafından araştırıldığını (Hall ve Winlow, 2015; Hayward, 2016) ve daha çok suç teorileriyle açıklanmaya çalışıldığını (Williams ve Walker, 2006) söylemek doğru olacaktır.

Sapkın boş zaman aktivitelerinin pek çok farklılığa sahip olmasına rağmen genel bazı ortak özelliklerinin bulunduğı bir gerçektir. Bu özellikler Mercanoğlu (2020, s. 50) tarafından şu şekilde sıralanmıştır:

- Subjektiftir.
- Değışkendir.
- Sapkın boş zaman aktivitelerinden beklenen faydalar, diğerk boş zaman aktivitelerinden elde edilmesi beklenen faydalar ile benzerlik göstermektedir.
- Olumlu olarak değeriendirilmeyen durumlardan (sağlığa zararlı olma, şiddet, aşırılık vb.) en az birinin söz konusu olması gerekmektedir.

Cotte (1998), boş zaman tüketimin yalnızca faydalı aktivitelerden oluşmadığına dikkat çekmiştir. Benzer şekilde Wearing vd. (2013), boş zaman aktivitelerinin yalnızca memnuniyetle sonuçlanan aktivitelerden değıl, toplumsal kuralların ihlal edildiğı aktivitelerden de oluştuğunu dile getiren sapkın boş zaman tanımı yapmıştır. Alanyazında her ne kadar boş zaman aktivitelerinin olumlu yönlerine odaklanılsa da (Yıldız ve Bektaş, 2021) boş zaman aktivitesi olarak sapkın boş zamanın negatif yanlarının dikkate alınması da önem arz etmektedir. Bu bağlamda, Smith ve Raymen (2018), sapkın boş zamanın

zararlarını geniş kategorilere ayırarak sübjektif zararlar, çevresel zararlar, sosyal yıpratıcı zararlar ve gömülü zararlar olmak üzere dört maddede açıklamıştır:

Sübjektif zararlar:

Yasal olmasına rağmen doğrudan veya dolaylı olarak birçok zarar çeşidi ile ilişkili olabilen ve bu sebeple toplumsal ahlak sınırlarını aşan davranışları kapsar (Bedir ve Önal, 2023). Daha çok gece eğlence ekonomisinde karşılaşılan bu davranışlar bireylerin hem kendilerine hem de ilgili toplum içerisindeki diğer bireylere karşı olan zararlı davranışları ifade eder (Roberts ve Cremin, 2019).

Çevresel zararlar:

Yüzeysel bakıldığında masum görünen turizm sektörü hizmetlerinde, aşırı tüketimin sebep olduğu çevre kirliliği, tesis oluşumları için yok edilen sit alanları vb. sebeplerle ortaya çıkan zararlar, sapkın boş zamanın çevresel zararları kapsamında ele alınmaktadır (Kelly, 2016).

Sosyal yıpratıcı zararlar:

Sapkın boş zaman aktivitelerinin güvenlik, sosyal normlar ve toplum düzeni gibi unsurlarının üzerindeki olumsuz etkilerini kapsar. Bu etkilere sosyal dışlanma, toplumda artan suç oranları ve güven eksikliği gibi durumlarla örneklendirilmeler yapılmaktadır (Bedir ve Önal, 2023). Bununla birlikte literatürdeki çalışmalarda da sapkın boş zaman olarak nitelendirilen kumar oynama davranışının, bireysel ve sosyal davranışlarla ilişkilendirildiği görülmektedir (Binde, 2009).

Gömülü zararlar:

Sapkın boş zaman etkinliklerinin gömülü zararları, genellikle ilgili aktivitelerin sebep olduğu zararların fark edilmesi zor olan durumları ifade eder. Bu etkinliklerin sebep olduğu zararlar, etkinliklerin doğası ile ilişkili olabilmektedir. Örneğin, madde bağımlılığı veya risk içeren macera aktiviteleri zaman içerisinde bireylerin yaşam kalitesi veya sağlığı üzerinde negatif sonuçlara yol açabilmektedir (Bedir ve Önal, 2023).

2.2.1. Sapkın boş zaman tipolojisi

Sapkın boş zaman aktivitelerini daha iyi açıklayabilmek için farklı kategorilere ayıran tipolojiler geliştirilmiştir. Bu tipolojiler genellikle aktivitelerin yasadışı olup/olmaması, sosyal sınıf, risk faktörü, toplumsal kabul, cinsiyet vb. faktörlere dayanarak oluşturulmaktadır (Bedir ve Önal, 2023, s.33).

Bu tipolojilerden biri Heckert ve Heckert (2002) tarafından geliştirilmiştir. Yazarlar; çalışmada negatif sapma, başarı düşkünlüğü, sapkınlık hayranlığı ve pozitif sapma boyutlarını içeren “Sapkın Boş Zaman” tipolojisini önermişlerdir. Galloway (2006) ise macera rekreasyonu merceğinden bu sınıflandırmayı örneklenirerek ele almış, aktivite türlerinin farklı uygulamalarına yönelik değerlendiren sapkın boş zaman sınıflandırması yapmıştır. Heckert ve Heckert (2002) tarafından geliştirilen tipoloji Tablo 2.1’de yer almaktadır.

Tablo 2.1. *Sapkınlığın tipolojisi (Heckert ve Heckert, 2002)*

<u>Sosyal Tepkiler ve Ortak</u>		<u>Normatif Beklentiler</u>	
<u>Değerlendirmeler</u>		Az Uyma ya da Uymama	Aşırı Uyma
Negatif Değerlendirmeler		Negatif Sapkınlık	Başarı Düşkünlüğü
Pozitif Değerlendirmeler		Sapkınlık Hayranlığı	Pozitif Sapkınlık

Willams ve Walker (2006)’ın geliştirdiği sapkın boş zaman tipolojisinde ise yer alan boyutlar, kabul edilebilirlik, suçluluk ve yoğunluktan oluşmaktadır. Yazarlar çalışmalarında bu boyutları örnekler vererek açıklamıştır (Tablo 2.2).

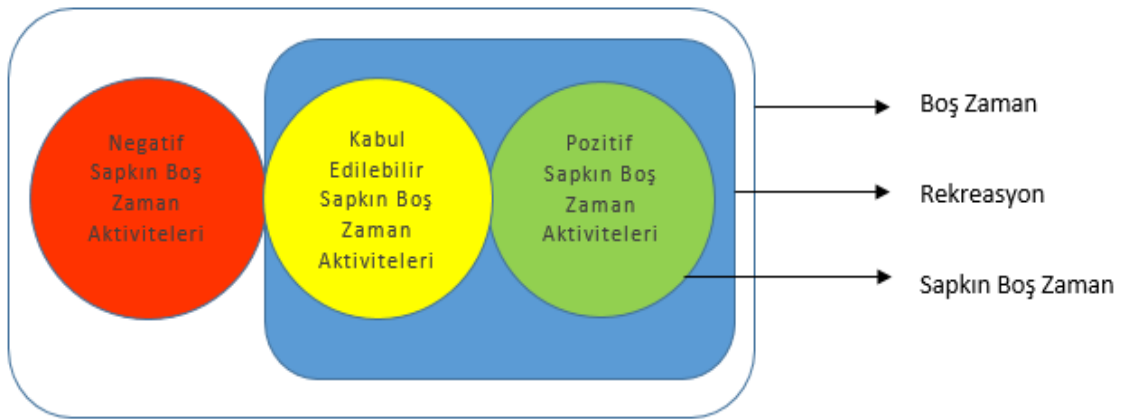
Tablo 2.2. *Sapkın boş zaman tipolojisi (Willams ve Walker, 2006)*

Boyutlar			
Kabul	Suçluluk	Yoğunluk	Örnekler
Edilebilirlik			
Tolere Edilebilir	Meşru	Kayıtsız	Erotik literatür
Tolere Edilebilir	Meşru	Ciddi	Dini inanç (örn; Scientology)
Tolere Edilebilir	Suç Oluşturmayan	Kayıtsız	Sosyal nudizm
Tolere Edilebilir	Suç Oluşturmayan	Ciddi	Uzay Yolu hayranı olma

Tablo 2.2. (Devam) *Sapkın boş zaman tipolojisi (Willams ve Walker, 2006)*

Tolere Edilebilir	Suç Oluşturan	Kayıtsız	Esrar kullanımı, teşhir, kamusal alanda seks
Tolere Edilemez	Suç Oluşturan	Ciddi	Sokak yarışı
Tolere Edilemez	Meşru	Kayıtsız	Bayrak yakma (Karşı takım vb.)
Tolere Edilemez	Meşru	Ciddi	Dini inanç (örn; Satanizm)
Tolere Edilemez	Suç Oluşturmayan	Kayıtsız	Kucak dansçısı veya hayat kadını kiralama
Tolere Edilemez	Suç Oluşturmayan	Ciddi	Motosiklet bisikletçisi
Tolere Edilemez	Suç Oluşturan	Kayıtsız	Hırsızlık, vandalizm, çıplaklık, edepsiz teşhir, çocuk ve şiddet pornosu, cinayet
Tolere Edilemez	Suç Oluşturan	Ciddi	Bilgisayar korsanlığı, seri katil

Rekreasyon kavramının pozitif çıktılara odaklanan, ağırlıklı olarak pozitif çıktılarla sonuçlanan ve toplumun normlarıyla veya değerleriyle çatışmayan yapısını (Veal, 2021) benimseyen Mercanoğlu (2020) ise sapkın boş zaman kavramını açıklamaya yönelik oluşturduğu tipolojide de negatif sapkın boş zaman türünü rekreasyonun dışında konumlandırmıştır (Şekil 2.1.).



Şekil 2.1. *Sapkın boş zaman türlerinin boş zaman ve rekreasyon ilişkisi (Mercanoğlu, 2020, s. 35)*

2.2.1.1. Pozitif sapkın boş zaman

Literatürde sapma türleri incelendiğinde kavramın akılda çağrıştırdığı ilk anlamın dışında, olumlu sapma ya da pozitif sapma perspektifinden de incelendiği eski çalışmalara rastlanmaktadır (Goode, 1991; Merton, 1938). Bununla birlikte bu çalışmalarda da farklı fikirlerin yer aldığı görülmektedir. Örneğin Sagarin (1985)'e göre

olumlu sapma, terimler açısından tutarsızlık oluşturuyorken Merton (1938)'e göre ise olumlu sapmanın kökenleri işlevselciliğe dayanmaktadır.

Wilkins (1964; akt., Goode, 1991) toplumda normlara uygun olan durumların orta noktada yer aldığından, bu orta noktadan uzaklaşan bir tarafın son derece günah veya çok ciddi suç sayılan fiillerden; orta noktadan diğer yöne doğru uzaklaşan tarafın ise son derece değerli, saygı duyulan ve sayılan eylemlerden oluştuğundan bahsetmiştir. Wilkins'in tanımlaması doğrultusunda Jones (1998), toplumun beklediği sınırların dışında kalan benzersiz basketbol oyuncusu Michel Jordan ve dahi Wolfgang Amadeus Mozart gibi sıra dışı fenomenleri bu kapsamda değerlendirerek pozitif sapma olarak örneklendirmiştir. Başka bir çalışmaya göre olumlu sapma, uygun görülen sınırların genişletilmesi ve bunun yoğunlaştırılması durumu olarak nitelendirilmiş, iyi bir şeyi çok ileri taşımak olarak tanımlanmıştır (Ewald ve Jiobu, 1985). Ewald ve Jiobu, bu çalışmalarında bu tür davranışların kötü veya istenmeyen bir durum olarak tanımlanabileceği ancak olumsuz sapkınlık kadar ağır bir şekilde değerlendirilmediği ya da önemli sosyal sorunlar teşkil etmediğinden bahsetmiştir.

Yakın tarihte yapılan çalışmalar incelendiğinde ise pozitif sapkınlığı boş zaman perspektifinde açıklayan Mercanoğlu (2020, s.51), sapkın boş zamanın olumlu olarak değerlendirilmeyen şiddet, risk, aşırılık, sağlığa zararlı olma, toplum tarafından dışlanma vb. unsurlardan en az bir tanesini içermesi gerektiğini savunmaktadır. Bu bağlamda ekstrem sporların ya da zaman ve maddi yatırım gerektiren koleksiyonculuk gibi aktivitelerin bir yandan toplumda büyük hayranlık ve takdir uyandırırken öte yandan maddi kaynakların harcanması, hayati risklerin oluşması veya sağlık gibi faktörler açısından da toplumun önemli verdiği şeyleri kaybetme ihtimalinden dolayı, olağanın dışında olduğu yani sapma olduğunu savunmuştur.

2.2.1.2. Tolere edilebilir sapma

Sapkınlık ile ilgili yapılan çalışmaların her biri, kendi değerli bakış açısını geliştiren sosyoloji, psikoloji, kriminoloji gibi pek çok akademik alanda gerçekleştirilmiştir (Blanco, 2016). Sapkın boş zaman aktivitelerinin toplum refahına zarar vermediği ve bu aktiviteler sebebiyle başkalarının haksızlığa uğramadığı durumlar “tolere edilebilir” olarak kabul görmektedir (Stebbins, 1996). Bu bağlamda bir eylemi toplum çok onaylamıyor olsa bile tolere edilebilir sapkın boş zaman aktivitelerini dışlama ya da hor görme eğiliminde olmaz, aksine yapılan aktiviteye göre değişkenlik göstererek hayranlık

beslediği durumlar bile meydana gelebilir (Mercanoğlu, 2020). Gerçekleştirilen eylemde toplumsal normlardan sapma düzeyine ve topluma göre tolere edilebilirlik değişkenlik göstermektedir.

Sapkın boş zaman çerçevesinde literatür incelendiğinde meşru, suç teşkil etmeyen ve suç teşkil eden olmak üzere üç farklı tolere edilebilir sapma türü öne sürüldüğü görülmektedir (Stebbins, 2006). Meşru tolere edilebilir sapma, yasal düzenlemelerle korunan, düşünce özgürlüğüne ve haklara hizmet eden durumu tanımlar. Bu konuya örnek olarak, birçok ülkede zinanın toplumun çoğunluğunun inançlarına göre normlara aykırı olduğu gerekçesiyle olumsuz karşılanırken, yasal olarak suç teşkil etmemesi ve hatta kabul edilmesi verilebilir (Önal ve Bedir, 2024, s. 45). Suç teşkil etmeyen tolere edilebilir sapma türü, hukuki olarak yaptırımı olmayan durumları içerir. Yasaların yetki alanı dışında kalan ya da nadiren uygulama gerektiren yani değişkenlik gösteren ve kesinlik içermeyen durumları içerir (Stebbins, 2006). Suç teşkil eden tolere edilebilir sapma, adından da anlaşılacağı gibi kanunen izin verilen sınırların dışına çıkıldığı durumları içerir. Bu örnekte gerçekleştirilen sapkın boş zaman aktivitesi bireyin kendisine zarar verdiği davranışlardır (Stebbins, 2006).

2.2.1.3. Tolere edilemez sapma

Sapkın boş zaman aktivitelerinin genellikle kanun ihlali ve suç ile ilişkili olduğu, topluma zararı dokunan durumları, “tolere edilemez” olarak kabul görmektedir (Stebbins, 2006). Tolere edilemez sapkın boş zamanın bu özelliğinin toplumda genellikle suçun artması, güven zedelenmesi, genel huzurun kaçması gibi olumsuz etkilere sebep olduğu söylenebilir (Önal ve Bedir, 2024). Benzer şekilde Rojek (1997), tolere edilemez sapkın boş zamanı toplumda diğer bireyleri tehdit eden ve sınırları zorlayan bir davranış olarak tanımlamıştır. Bedir ve Önal (2024), şiddet, hile ve manipülasyon gibi davranışları bu kategoride değerlendirmiştir. Sonuç olarak ortaya çıkan davranışlarda birey yalnızca kendini değil, içinde bulunduğu toplumun da genel huzurunu negatif yönde etkileyebilmektedir (Stebbins, 2019).

Bireylerin kendi çıkarlarını ön planda tutmaları, baskı altındaki içsel süreçlerini dışa vurmaları gibi tolere edilemez sapkın boş zaman davranışlarının meydana gelmesinde geniş bir yelpaze ortaya çıkabilmektedir (Bedir ve Önal, 2024). Bu geniş yelpazedeki aktivite ve davranışlarda, hukuki düzeyde hafif suçlardan ağıra veya basit olanlardan daha karmaşığa doğru bir sıralama yapılabilir (Kılıç, 2020). Ayrıca Stebbins, Rojek ve

Sullivan (2006), gerçekleştirilen eylemin içeriğine, bireye ve toplumdaki etkisine göre tolere edilemez sapkın boş zaman aktivitelerinde bir kategorizasyon geliştirilebileceğinden bahsetmiştir. Bununla birlikte, tolere edilemez sapkın boş zaman aktivitelerine örnek olarak literatürde seri katillik (Gunn ve Caissie, 2006), kumar oynama (Leitner ve Leitner, 2012), araç hırsızlığı (Drozda, 2006) ve vandalizm (Tütüncü, 2020) gibi konular üzerine birçok araştırmanın yapıldığı görülmektedir.

2.2.2. Sapkınlığın subjektifliği ve sosyal normlar

Norm kelimesi Türk Dil Kurumu (2024) tarafından “yargılama ve değerlendirmenin kendisine göre yapıldığı ölçüt, uyulması gereken kural; düzgü” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2024b). Cialdini (2007), normu düzenleyici bir kurumun yaptırımları yerine bireylerin çevresindeki kişilerin toplu olarak oluşturduğu inanç sistemleri olarak tanımlamıştır.

İnsan, kültürel ve sosyal bir varlıktır bu sebeple içinde bulunduğu topluluğun bir parçası olarak hayatını idame ettirir (Eroğlu, 2015). Sosyal normlar, bireylerin toplum içerisinde gerçekleştirdikleri eylemleri güçlü ve sistematik bir şekilde etkilemektedir (Blanco, 2016). Bu bağlamda bireylerin bağlı olduğu grup ya da topluluk içindeki ilişkilerini kabul görmüş bir düzen dahilinde yürütmeleri ve bazı normlara uyum sağlamaları beklenmektedir (Eroğlu, 2015). Normların en temel özelliği, gerçekleştirilen eylemlerin doğru ya da yanlış olduğuna karar verilmesinde sosyal olarak belirlenmiş ve resmi olmayan bazı kurallar olmalarıdır. Zamanla bu normlar, toplumun çıkarlarına, tutumlarına ve değerlerine dayanır ve toplum içerisinde bir yaptırım söz konusu haline gelir (Akbelen vd., 2021). Sosyal normların bireyler üzerindeki etkisinin nasıl tezahür ettiği şu şekilde açıklanabilir: Bireyler toplum normlarını içselleştirerek kural veya belirli bir davranış standardına dönüştürürler. Sosyal normların içselleştirilmesi, bu normlara uymadıkları durumlarda kişilerin itibar kaybı ve utanç benzeri duygular hissetmeleri ile sonuçlanabilir (Wenzel, 2007).

Heckert ve Heckert (2002), sapkınlığın tipolojisi üzerine yaptıkları çalışmada “sapkınlığın geleneksel olarak, normları ihlal eden ya da olumsuz olarak değerlendirilen davranış” olarak tanımlandığından bahsetmişlerdir. Boş zamanın kavram olarak suçla ilişkilendirilmesi, suçlu bireylerin heyecan aramaya yönelik özelliklerini vurgulama eğiliminde olmaktadır (Williams ve Walker, 2006). Bununla birlikte suç olarak nitelendirilen durumların kültür farklılığı ve ülkelerin farklı kanun uygulamaları gibi

değişkenlik gösteren durumları, gerçekleştirilen eylemlerin sapkınlık olarak değerlendirilmesi noktasında kıstas niteliği taşımaktadır (Lindt, 2023). Benzer şekilde Ewald ve Jiobu (1985)'da olumlu veya olumsuz olarak nitelendirilen sapmaların, bulundukları topluma göre ihlal edilen normlar noktasında farklılık gösterebileceğini savunmuşlardır. Bu noktada sapkınlığı incelerken toplumdaki bireylerin bulundukları ortam özelinde hem sosyal normların hem de uyumlu olarak nitelendirilen davranışların geniş kapsamda anlaşılması önem arz etmektedir (Blanco, 2016). Bu doğrultuda bireylerin hayatlarını idame ettikleri ortamlarda doğru-yanlış algısı, değerler ve kurallar değiştikçe katılım gösterdikleri boş zaman aktiviteleri de sapkın boş zaman olarak etiketlenip-etiketlenmemesi noktasında subjektif bir çerçeve yarattığını söylemek doğru olacaktır. Benzer şekilde Mercanoğlu (2020), dört maddede sapkın boş zamanın genel özelliklerini oluştururken ilk sırada subjektiflik özelliğine değinmiştir.

Sapkınlık kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar genellikle olumsuz sapkınlık olarak tanımlanabilen, yani kötü olarak nitelendirilen ve toplum normlarını ihlal eden özelliğine odaklanmıştır. Aslında toplumsal kaygının sıklıkla sosyal konulara odaklanması olumsuz sapkınlığa yapılan vurgunun bir sonucu olarak görülebilir (Ewald ve Jiobu, 1985). Örneğin inançlar ile ilgili daha yüksek oranda kaygı yaşanan toplumlarda, ihlal edilen normlar daha fazla gündem olmaktadır (Brachfeld, 2017). Buna karşın kültürün getirmiş olduğu alışkanlıklar ve belirli fırsat ve beceriler, sapkın olarak nitelendirilebilecek eylemlere izin verebilen ve hatta destekleyen ortamların sağlayarak sapmayı öğretebilme potansiyeline sahip olduğunu belirten Ewald ve Jiobu (1985), bu durumu öğretmenden öğrenciye dolaylı bilgi aktarımı olarak nitelendirmişlerdir.

2.3. Sapkın Boş Zaman ve Benlik Saygısı İlişkisi

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine bakıldığında en üst basamağa erişen kendini gerçekleştirmiş bir bireye ulaşabilmek adına bireyin ihtiyaçlarının sıralı bir şekilde karşılanması gerekmektedir. Bu hiyerarşik düzenin dördüncü basamağında başarı, değer ve saygı görme ihtiyacı yer almaktadır (Taormina ve Gao, 2013). Bireyin her yönden sağlıklı olabilme durumunun karşılanması için en önemli şartlardan birisi benlik saygısının gelişmesidir (Schultz ve Schultz, 2007). Bireylerin kendileri hakkındaki olumlu ya da olumsuz tutumlarının karşılığı "benlik saygısı" olarak tanımlanabilir (Rosenberg, 2015). İngilizce'de "self-esteem" olarak kullanılan benlik saygısı kavramı, Türkçe'de kendilik saygısı ve "özsaygı" şeklinde de ifade edilebilmektedir (Sarı, 2007;

Eker, 2021). Benlik, kişinin kendisinden ne kadar memnun ve hoşnut olduğu ile ilgili olup benlik saygısı ise benliğin duygusal boyutu olarak kavramsallaştırılmaktadır (Topses, 2006). Atsan (2017)'a göre özsaygı (benlik saygısı), bireyin kendine her konuda inanması ve güvenmesi noktasında yeterlilik hissetmesidir. Benlik saygısı yüksek olan birey, karar alırken düşünerek alır ve kendisine bu konuda güvenir. Kendisini önemli hisseder ve yaşamındaki sorunlarla mücadele edebileceğine inanmaktadır. Bununla birlikte benlik saygısı düzeylerinin, bireylerde her zaman belirli aralıklar içerisinde sabit bir noktada kalmadığı ve yaşam boyunca bireylerin yaşadıkları süreçler sonucunda sürekli olarak değişkenlik gösterdiği bilinmektedir (Dilek ve Aksoy, 2013). Dilek ve Aksoy, çalışmalarında bu konuya ilişkin olarak bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde, iş hayatına girdiği, evlendiği, yaş aldığı ve olgunlaştığı dönemlerde benlik saygısının da şartlar ile etkileşimli olarak sürekli değişkenlik gösterdiğini açıklamışlardır. Benzer olarak literatürde yer alan farklı bir çalışmada da benlik saygısının gelişmesi adına bir bebeğin doğumundan sonraki süreç örnek olarak gösterilmiş ve bebeğin büyüyüp olgunlaştıkça toplumdan etkilendiği açıklanmıştır (Rogers, 1980). Buna bağlı olarak da bireyin fiziki özelliklerini ve becerilerini çözmede ve açıklamada kendine duyduğu saygıdan etkilenmesi söz konusudur. Bu saygı yaşam tarzının şekillenmesinde ve bireylerin kendi değerlerinin oluşumunda oldukça etkilidir (Esen, 2012).

Yaş, cinsiyet, etnik köken, statü, başarı, fiziksel özellikler ve toplumdaki diğer bireylerle olan ilişkiler gibi değişkenler bireylerin benlik saygıları üzerinde doğrudan ve önemli düzeyde etkiye sahip olabilmektedir (Aşçı, 1999). Benzer şekilde, bireyin hangi durum ve koşullarda yaşam sürdürdüğü de benlik saygısını etkilemektedir. Bu bağlamda bireyin yaşadığı olay ve edindiği tecrübeler, kendisinde olumlu ya da olumsuz değişiklik yapmasına sebep olabilmektedir. Bu davranış benlik saygısını doğrudan etkilemektedir (Koç, 2009).

Bireyin kendini öznel olarak değerlendirmesi, benlik saygısını ifade etmektedir. Yüksek benlik saygısı, bireylerin sağlıklı gelişimde çevresel ve sosyal bağlamda olumlu değerlendirmelere bağlıdır. Bu değerlendirme, söz ve davranışlar aracılığıyla dışa yansıma şeklinde gerçekleşebilir (Baltacı, 2020). Benlik saygısı yüksek olan bireyler, yaşam koşullarının zorlukları karşısında daha iyi mücadele etmekte ve bu koşullara daha iyi uyum sağlamaktadırlar. Bu durumda yüksek benlik saygısının, bireylerin herhangi bir zorlukla başa çıkma kaynağı veya olumsuz durumlara karşı koruyucu bir faktör olması şeklinde katkıları söz konusudur (Moksnes ve Espnes, 2013).

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin aynı zamanda özgüven düzeyleri ve sosyal ilişki yetenekleri de daha yüksektir (Özcan vd., 2013). Aynı zamanda bu bireyler, kendi değerlerini daha net çizgilerle çizen ve farkındalıkları da daha yüksek düzeyde olan kişilerdir. Bu bağlamda benlik saygısı yüksek olan bireylerin her yönden gelişim gösterebilmek adına sürekli bir çaba içerisinde olduğunu ve aynı zamanda farkındalıkların da yüksek olduğunu söylemek doğru olacaktır (Moksnes ve Espnes, 2013). Benzer şekilde Otacıoğlu (2017), çalışmasında benlik saygısı yüksek bireylerin zorluklar karşısında morallerini yüksek tutup iyi hissetmeye çalıştıklarına değinmiştir. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin diğer ortak özellikleri ise hayatlarının herhangi bir döneminde karşılaştıkları zorluklarla mücadele etme, sürekli olarak gelişime açık olma, özgüven ve motivasyon düzeyleri gibi değişkenlerinin benlik saygısı düşük olan bireylere göre daha yüksek olmasıdır (Yıldırım, 2017).

Buna karşın benlik saygısı düşük olan bireylerin ise sosyal ilişkilerinin daha zayıf olduğunu, bu ilişkilerde tehdit unsurlarına daha fazla odaklandıklarını ve eleştiriye karşı oldukça hassas olduklarını söylemek doğru olacaktır. Bu durum sosyal ilişkilerden uzaklaşma ve eleştirilme fobisini de beraberinde getirmekte ve benlik saygısı zayıf olan bireylerin çevre ile iletişimlerinde problemler meydana gelmesine ve psikolojik zorluklar yaşanmasına sebep olabilmektedir (Rosenberg, 2015). Ayrıca bu durumdaki bireyler kendileri hakkında değersiz ve yetersiz hissetme eğiliminde olup, yaşadıkları küçük problemler karşısında dahi olumsuz duygularını kontrol etmekte ve stres yönetimi yapmakta güçlük çekerler. Düşük düzeyli benlik saygısına sahip olan bireylerin diğer ortak özelliklerine bakıldığında ise kendilerine ve topluma karşı güven problemi yaşadıkları, toplumdaki diğer bireylerle olan ilişkilerinde yetersizlik hissettikleri ve kendilerine zarar verilecek duygusundan dolayı diğer insanlar ile her türlü ilişkiden kaçındıkları bilinmektedir (Kabalcı, 2008).

Benlik saygısı düzeyleri yüksek olan bireyler ile düşük olan bireyler karşılaştırıldığında yüksek benlik saygısı olan bireylerin çevresindekiler tarafından takdir edilmeyi beklediği, stres altında başarılı olabildiği, öz-farkındalıklarının yüksek olduğu, öz-eleştiriye açık ve daha realist olduğu, toplumdaki diğer bireyler ile daha rahat iletişim kurabildiği senaryolarda, düşük benlik saygısı olan bireylerde bu durumun tam tersi olduğu görülmektedir (Kernis vd., 1993).

Sağlık ve sosyal bilimler alanlarında yapılan çalışmalarla, benlik saygısının önemi vurgulanmakta ve farklı teoriler geliştirilmektedir (Gilman ve Huebner, 2006; Proctor

vd., 2009; Arslan vd., 2010). Daha önce de bahsedildiği gibi benlik saygısının, bireylerin hayatlarındaki mücadeleleri, değer yargılarını, toplumdaki yeri ve önemi gibi konuları doğrudan etkilemesi sebebiyle bireylerin boş zaman alışkanlıklarına yönelik etkileri kaçınılmazdır. Benlik saygısı düzeyinin düşük olduğu durumlarda, bireyin gelecekteki antisosyal davranışları sergilemesi muhtemel hale gelmektedir (Heaven, 1996). Baumeister vd., (1996)'nin yaptığı eski bir çalışmada benlik saygısı ile saldırganlık arasındaki ilişkinin yeterince incelenmediğini ve düşük düzeydeki benlik saygısının sadece misilleme korkusunun minimum olduğu durumlarda şiddete yol açabileceğini ileri sürmüştür. Bununla birlikte antisosyal ve sapkın davranışlar sergileyen bireyler ile ilgili yapılan araştırmalarda benlik saygısı kavramına ilişkin yeterince bilgi bulunmadığı görülmektedir. Ayrıca benlik saygısının suç işleme ile ilişkili olduğunu, sapkın davranışlar sergileyen bireylerin çevresindekiler tarafından reddedilmesinin bir sonucu olarak farklı sosyal ilişkiler geliştirdiklerini ve bunun da benlik saygısı üzerinde olumsuz etkileri olduğunu ileri süren çalışmalar da literatürde mevcuttur (Vermeiren vd., 2004).

Sosyal ilişkiler açısından incelendiğinde, bireylerin benlik saygısı düzeyi yüksek olduğunda, bu durumun çevresindekileri de olumlu etkilediği görülmekte ve bilhassa ebeveynler ve çocuklar arasında bu ilişkinin önem arz ettiği gözlemlenmektedir (Small, 1988; Marshall vd., 1997; Barbaree, 2006). Bu konuya yönelik Small (1988), yaptığı çalışmada benlik saygısı yüksek olan annelerin, çocuklarını daha küçüklükten itibaren sosyalleştirme konusunda daha iyi yönlendirdiklerini, dolayısıyla bu bireylerin ergenlik dönemine geldiğinde sapkın boş zaman davranışlarından uzak durmasının da daha olası olduğunu ve bu bireylerde bağımsızlığın ve sorumluluk sahibi olma olasılığının daha yüksek olacağından bahsetmiştir. Benzer şekilde başka bir çalışmada, bireylerin çocukluk dönemlerinde ebeveynleri ile yaşadıkları olumsuz ilişkilerinin benlik saygısını da olumsuz etkilediğini ve bu durumların etkisine bağlı olarak yetişkinlik döneminde cinsel suçlar gibi sapkın davranışlar sergileyebileceklerini ifade eden çalışmalara rastlanmaktadır (Barbaree, 2006). Diğer bir çalışmaya göre de bireylerin ebeveynleriyle olan yetersiz ilişkilerinin, çocuk tacizcileri arasındaki düşük benlik saygısının en iyi göstergelerinden biri olduğu ifade edilmekte ve benlik saygısını etkili bir şekilde artırmanın, sapkın cinsel tercihleri azalttığını ve benlik saygısındaki iyileşmelerin, empatideki artışlarla ve yalnızlıktaki azalmayla önemli ölçüde ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Marshall vd., 1997).

Güncel literatür incelendiğinde ise öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada, benlik saygısı düşük olan öğrencilerin sapkın davranışlar sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ileri süren çalışmalara rastlanmaktadır (Rubite, 2021). Rubite'nin çalışmasına göre düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin, dikkat çekmek amacıyla okul kurallarına aykırı ve suç içeren davranışlar sergilediği yani sapkın davranışlara daha eğilimli oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak çok yoğun olmamakla birlikte sapkın boş zaman ve benlik saygısına ilişkin çalışmalar literatürde yer almakla birlikte bu çalışmaların hala sayılarının az olduğu ancak araştırılmasına ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

2.4. Sapkın Boş Zaman ve Yaşam Tatmini İlişkisi

Yaşam tatmini kavramı ilk kez Neugarten vd. (1961) tarafından kullanılmış ve zaman içerisinde bu kavram birçok araştırmaya yön vermiştir. Literatür incelendiğinde, yaşam tatmini (yaşam doyumu) ile ilgili birçok tanımın yer aldığı görülmektedir (Luhmann, vd., 2013; Veenhoven, 2015). Zaman kavramı; bireylerin ihtiyaçları, istekleri, hayata bakış açıları gibi çeşitli değişkenlerden etkilenmesi nedeniyle subjektif özellikler taşır (Matthews ve Meck, 2016). Bu sebeple, yaşam tatmini kavramını da tek bir cümle ile açıklamak dolaylı olarak zorlaşmaktadır. Genel olarak “bireyin kendi hayatından duyduğu memnuniyet düzeyi” olarak ifade edilmektedir (Pavot ve Diener, 1993).

Bireylerin hayatlarında çeşitli beklentileri ve elde ettikleri farklı çıktıları vardır. Yaşam tatmini kavramı, bu beklenti ve elde edilen çıktıların karşılaştırılması sonucunda öznel bir değerlendirme olarak ortaya çıkmaktadır (Diener vd., 1985). Örneğin, birey kendini mutlu hisseder ve hayatını mutlu bir şekilde sürdürürse yaşam tatmini yüksek olabilecektir (Diener vd., 1985). Bununla birlikte yaşam tatmini, bireyin yaşam şartlarını kabul etmesi ve bireyin istediğini yerine getirebilme derecesi olarak da ifade edilmektedir (Sousa ve Lyubomirsky, 2001). Bu kavram, genellikle bireylerin sosyal hayatlarında ve meslek hayatlarında hissettikleri mutluluk ve memnuniyet duygusu düzeyleriyle doğrusal orantılı bir kavramdır (Lee, vd. 2004). Bireyin yaşamında bulunduğu konuma göre elde ettiği başarılarından ne ölçüde memnun olduğuna göre değişkenlik gösterebilen yaşam tatmini düzeyi, aynı şekilde bireyin hayatını da önemli derecede etkileyebilen bir olgudur. Bireyler olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olabilirler. Bu duygu ve düşüncelerin iyi yönetilebilmesi önem arz etmekte olup, olumlu duyguların, olumsuz duygulara baskın gelmesi “yaşam tatmini” olarak adlandırılmaktadır (Öztürk, 2014).

Yaşam tatmini kavramı; bireylerin yaparken zevk aldığı aktiviteler, psikolojik iyi oluş, mutluluk, maddi ve manevi rahatlık, olumlu düşünme, sosyal rahatlık gibi kavramlar ile ilişkilendirilmektedir. Bununla birlikte yalnızca bu olumlu durumları ifade eden bir kavram olmayıp aynı zamanda huzursuzluk, depresyon, zaman kısıtlılığı, umutsuzluk gibi olumsuzlukları içeren ve bunlardan etkilenen bir kavramdır (Singh ve Jha, 2008).

Yaşam tatmini, çeşitli etkenlerden etkilenebilmektedir. Bu etkenler; yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim, medeni durum, stres düzeyi, sağlık durumu, yaşam tarzı ve kişilik özellikleri olarak sıralanabilir (Fernández-Ballesteros, Zamarrón ve Ruíz, 2001; Durand-Sanchez vd., 2023). Ayrıca yaşam tatmini ile ilgili çeşitli yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu yaklaşımlar amaçsal, etkinlik, ilişkilendirici, yargı, aşağıdan yukarı-yukarıdan aşağı şeklinde sıralanabilir (Berber, 2022). Bu bağlamda, 1960'lı yıllarda ileri sürülen amaçsal yaklaşım, görülen ihtiyaçların memnuniyete, tatmin olmayan ihtiyaçların ise mutsuzluğa neden olacağını açıklamaktadır (Çevik ve Korkmaz, 2014). Yaşam tatmini yaklaşımlarından etkinlik yaklaşımına göre ise mutluluğun, bireysel tutum ve becerilerinden oluştuğu varsayılmaktadır (Diener ve Larsen, 1984). Yaklaşımlardan bir diğeri olan ilişkilendirici yaklaşıma göre ise bireylerin olay ve durumlara yükledikleri anlamların önemi vurgulanmaktadır. Buna göre, pozitif olaylar bireyler aracılığıyla tamamen içsel faktörler ile ilişkilendiriliyor ise bu birey için en büyük huzur kaynağıdır (Gümüş, 2006). Bir diğer yaklaşım ise yargı yaklaşımı olarak literatürde yer almaktadır. Yargı yaklaşımı, gerçekleşen olayların olumlu ya da olumsuz anlamda karşılaştırılmalarından ziyade, meydana gelen olayın hissettirdiği duygu derecesi kadar tatmin ve haz duygusu oluşturduğunu savunur (Diener ve Larsen, 1984). Son olarak, aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağı yaklaşımları ile yaşam tatmini kavramı açıklanmaya çalışılmıştır. Aşağıdan yukarıya yaklaşımına göre, yaşam tatmininden bahsedebilmek için bireylerin yaşamlarının farklı alanlarında gerçekleşen tatmin duygusundan söz edebilmek gerekmektedir. Yani bireylerin sosyal statüleri, kültür ve gelir düzeyleri ile yaşam tatmini belirli ölçülerde desteklenmektedir. Buna bağlı olarak bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerinin sonucunda yaşam tatmininin de paralellik göstererek artması söz konusu olabilmektedir (Lachmann vd., 2018). Yukarıdan aşağıya yaklaşımına göre ise bireylere yaşam tatmini sağlayan bir davranışının etkisi, hayatlarının diğer tüm alan ve evrelerine pozitif anlamda yayılabilir. Bu durum bireyler arasında farklılık göstermekle birlikte bireylerin bakış açısından kaynaklanmaktadır.

Bireyler kendilerini mutlu ve huzurlu hissetmek için boş zaman aktivitelerine katılmaktadırlar. Bu faydalı etkinlik ve aktivitelere katılım uzun süreli ve düzenli olduğunda bireylerin yaşam tatmini düzeyleri pozitif yönde artabilmektedir (Lapa, 2013). Boş zaman etkinliklerinin hepsi olmasa da bazıları yaşam tatminini önemli ve olumlu bir şekilde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, arkadaşlarla buluşmak, spor yapmak ve gezilere çıkmak gibi aktiviteler yaşam tatminine olumlu yönde katkı sağlayan örnekler arasında sayılabilir (Baltacı, 2020) Buna karşılık aşırı internet kullanımı ve televizyon izlemenin yaşam tatminine olumsuz yönde etki ettiği bilinmektedir. Buna yönelik yapılan bir çalışmada, katılımcılar aşırı internet kullandıkları veya televizyon izledikleri dönemlerde, günde üç saatten az televizyon izledikleri dönemlere kıyasla daha düşük yaşam tatminine sahip olduklarını bildirmişlerdir (Schmiedeberg ve Schröder, 2017). Literatür incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşılan çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir (Cuñado ve de Gracia, 2012; Becchetti vd., 2012). Bu bağlamda yaşam tatmininin bireylerde sürekli olarak değişkenlik göstermesini etkileyen faktörlerden birinin de boş zamanlar aktiviteleri olduğunu söylemek doğru olacaktır. Bu bilgilerin sonucu olarak boş zaman aktivitelerinin yaşam tatmini üzerindeki etki ve öneminin oldukça büyük olduğu görülmektedir. Bu aktivitelerin bireylerin yaşam tatminleri üzerinde yalnızca olumlu etkileri olmadığını, bazı boş zaman aktivitelerinin yaşam tatminini olumsuz yönde de etkileyebileceğini unutmamak önem arz etmektedir (Schmiedeberg ve Schröder, 2017).

Boş zaman ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, boş zamanda gerçekleştirilen etkinlik ve aktivitelerin yaşam kalitesini artırmak amacıyla yapıldığı açıkça görülmektedir (Covey vd., 2004). Boş zaman kavramını açıklarken sıklıkla kullanılan kayıtsız boş zaman, ciddi boş zaman kavramları vb. kadar vurgulanması gereken bir diğer kavram da sapkın boş zaman kavramıdır. Bu kavram işlenen her türlü suçun önlenmesi için hem toplum hem de bireysel ahlakın sağlanmasında dikkate alınması gereken bir kavram olarak görülmektedir (Williams, Walker ve Streat, 2005).

Sapkın boş zaman, çoğu zaman araba hırsızlığı (Drozda, 2006), sadomazoşizm (acı çekmekten ve çektirmekten zevk alma durumu) (Williams, 2009), vandalizm (Tütüncü, 2020) gibi yasa dışı veya kuralları ihlal eden aktiviteler ile ilişkilidir (Mock vd., 2013). Iwasaki vd., (2010) sapkın olmayan boş zaman etkinliklerini “kişisel kimlik, maneviyat, olumlu duygular, uyum, sosyal bağlantılar, etkili başa çıkma stratejileri, kişisel gelişim ve fiziksel ve zihinsel sağlık” gibi olguları, bireyleri olumlu noktalara

teşvik etmenin bir yolu olarak incelemektedirler. Bununla birlikte yazarlar, eğer bireyler sapkın boş zamanın zıttı olarak anlamlı ve olumlu boş zaman aktivitelerine katılırlarsa bu katılımlarının fiziksel ve zihinsel sağlığın artması ve gelecekteki fiziksel ve zihinsel risklerin azalma yoluyla iyileşmeleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini ileri sürmektedirler. Literatürde genellikle "internet kuşağı" olarak anılan genç nesil, internet ve onun çeşitli bileşenlerini günlük rutinlerinin vazgeçilmezi olarak benimsemişlerdir (Yan, 2023). Bu dijital ortam, bir yandan gençler arasındaki sanal ilişkileri geliştirmekte, bir yandan ise gerçek dünya ile bağlantılarını zayıflatmakta ve onları gerçeklikten kademe kademe uzaklaştırmaktadır. Bu duruma bağlı olarak bireylerin zamanla sosyal dışlanma ve yalnızlık riskiyle karşı karşıya kalması söz konusu olmaktadır (Karaca, 2007). Dolayısıyla hem boş zaman etkinliklerinin hem de yaşam tatmininin bu durumdan olumsuz etkilenmesi kaçınılmaz olarak görülmektedir (Yazıcı vd., 2023).

2.5. Benlik Saygısı ve Yaşam Tatmini İlişkisi

Benlik saygısı genel olarak “kişinin kendine ilişkin duygusal veya bilişsel değerlendirmesi” olarak tanımlanmaktadır (Neiss vd., 2002). Yaşam tatmini ise kişinin yaşamına ilişkin duygusal ve bilişsel değerlendirmelerin toplamı olarak kabul edilen öznel iyi oluşun daha geniş kavramsal çerçevesinin bir parçasıdır (Bartels ve Boomsma, 2009). Bu bağlamda hem yaşam tatmini hem de benlik saygısı düzeylerindeki bireysel farklılıkları açıklamayı amaçlayan iki ana araştırma alanı bulunmaktadır. Bu araştırma alanlarından biri, yaşam olayları gibi dış faktörlere odaklanırken diğeri genetik temeller ve temel eğilimler gibi iç yönlelere odaklanmaktadır (Hufer-Thamm ve Riemann, 2021).

Literatürde benlik saygısı ve yaşam tatmini ile ilgili çeşitli çalışmalar mevcuttur. Örneğin; Diener ve Diener (1995), benlik saygısı ve yaşam tatmininin, bireylerin içinde bulundukları toplumdan ve toplumun ekonomik koşullarından etkilendiğini tespit eden bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmaya göre benlik saygısı yüksek olan bireyler, benlik saygısı düşük olan bireylere göre daha yüksek yaşam tatminine sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca alanyazına göre yaşam tatmini ve benlik saygısı, olumlu gelişim için merkezi faktörler olarak görülmektedir. Buna göre yalnızca olumlu değişkenler veya olumlu işleyişle ilgili süreçler değil, aynı zamanda olumsuz veya negatif durumlar da etkili rol almakta ve dolayısıyla bireylerin gelişim süreçleri için ciddi önem arz etmektedir (Freire ve Ferreira 2020).

Benlik saygısı ve yaşam tatmini ilişkisini inceleyen diğer bir çalışma olan Perez-Fuentes vd. (2019)'nin yaptığı araştırmada ise benlik saygısı ve yaşam tatmininin yakın ilişkilerden güçlü bir şekilde etkilendiği bulunmuştur. Bu bulgulara ek olarak ebeveynlik stillerinin ergenlerin yaşam tatminini etkilediğini ve bu etkinin oluşmasında benlik saygısının önemli bir etken olduğunu bulmuşlardır. Başka bir çalışmada, ergenlerde sosyal dışlanma ile yaşam tatmini arasındaki ilişkide dayanıklılık (zorluklar ile başa çıkabilme) ve benlik saygısının aracı rolü araştırılmıştır (Arslan, 2019). Çalışmanın sonucunda sosyal dışlanma ile yaşam tatmini, benlik saygısı ve dayanıklılık arasında negatif ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bu çalışmaya göre sosyal dışlanma, dayanıklılık ve benlik saygısı aracılığıyla yaşam tatminini yordamaktadır. Bu sonuçlar, ergenlerde dayanıklılık ve benlik saygısının sosyal dışlanma ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir.

Özcan ve Gençay (2023)'ın yaptığı çalışmada benlik saygısı ile yaşam tatmini düzeyleri arasında aynı yönlü, gücü orta dereceli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Spor yapan görme engelliler üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada katılımcıların benlik saygıları arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Rey vd. (2011)'nin, ergenler üzerinde yaptığı çalışmada benlik saygısının yaşam tatmini ile önemli ölçüde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmada benlik saygısının, algılanan duygusal zeka ile yaşam tatmini arasındaki ilişkide kısmi bir aracı olduğu gösterilmiştir. Benlik saygısının, yaşam tatmini ve iyi oluş göstergelerinin sosyal destek ve yalnızlık gibi diğer bazı kişilik ve sosyal boyutlarla olan ilişkilerinde ara değişken olarak olumlu bir etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

Literatür incelendiği üzere genel olarak çalışmaların yapıldığı ülkelerde bireyselliğin yüksek olduğu görülmektedir. Bu noktada yaşam tatminin, bireyselliğin fazla olduğu ülkelerde daha çok olumlu duygulara, örneğin benliğe ilişkin duygulara dayanabileceğini savunan çalışmalar mevcuttur (Bastian vd., 2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerilerin, benlik saygısı ve yaşam tatminlerini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada, benlik saygısı ve yaşam tatmininin olumlu problem yönelimi ve akılcı problem çözme ile pozitif yönde ilişkili olduğunu; olumsuz problem yönelimi, dürtüsellik/dikkatsizlik ve kaçınma stilleri ile negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hamarta, 2009). Facebook kullanıcıları ile ilgili yapılan bir çalışma incelendiğinde ise sıradan Facebook kullanıcılarının benlik saygısı ve yaşam tatmini açısından hem bağımlı hem de yoğun kullanıcılardan istatistiksel

olarak farklı olduğunu saptadığı görülmektedir. Bu çalışmada, Facebook bağımlılığının hem düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu hem de yaşam tatmini ile olumsuz yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Blachnio vd., 2016).

Yaşam tatmini ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi sosyal medya bağımlılığı ile ele alan başka bir çalışmada ise benlik saygısı düşük olan bireylerin sosyal medyaya daha fazla bağımlı olma eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Araştırmacılar tarafından bu ilişkinin kanıtı, analizin benlik saygısının yaşam tatmini ile güçlü bir şekilde pozitif yönde ilişkili olduğu verilere dayandırılmaktadır (Hawi ve Samaha, 2017).

Okwaraji vd., (2016)'nin yaptığı çalışmada ergen bireylerde depresyonla birlikte düşük düzeyde yaşam tatmini ve benlik saygısı olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcılardan bazılarının değişen düzeylerde depresyonla birlikte düşük düzeyde yaşam tatmini ve benlik saygısı düzeylerine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bu çalışma ile depresyonun özellikle ergenler arasında yaşam tatmini ve benlik saygısını düşürme eğiliminde olduğunu savunan diğer çalışmalarla örtüştüğüne değinmişlerdir.

Benlik saygısı ve yaşam tatmini ilişkisinin yönünü araştıran bir çalışmada ise yüksek düzeyde benlik saygısının, zaman içinde daha yüksek yaşam tatminine yol açabileceğine dair bulgulara ulaşılmıştır (Ye, Yu ve Li, 2012). Bu çalışmaya göre benlik saygısının yaşam tatmini üzerindeki etkilerinin cinsiyetler arasında çok benzer olduğunu yani bireyin kendisi hakkında değerlendirmesinin hem erkekler hem de kadınlar için önemli bir yaşam tatmini kaynağı olduğu ortaya konulmuştur. Bununla birlikte yazarlar, düşük yaşam tatmininin, bireylerde kişisel yetersizliği yansıttığını ve bunun sonucu olarak benlik saygısında azalma meydana gelebileceğini savunmuşlardır. Benzer şekilde yaşam tatmini, benlik saygısı ve öz yeterlilik kavramlarının incelendiği bir çalışmada benlik saygısının yaşam tatminini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca daha yüksek yaşam tatmininin daha iyi benlik saygısı duygularını beraberinde getirdiği tespit edilmiştir (Kumar ve Priyadarshini, 2018).

Benlik saygısı, bireylerin hayatlarından zevk almalarını doğrudan etkilemektedir. Bu sebeple ilgili kavramın yaşam tatmini kavramını da doğrudan ve dolaylı yollarla etkileyebilmektedir (Tiwari vd., 2018). Daha önce de değinildiği gibi benlik saygısı ve yaşam tatmini kavramları, bireylerin hayatlarındaki dönemlerine, zorluklara, yaşadıklarının etkisine bağlı olarak değişkenlik gösterebilen ve birbirlerini etkileyebilen kavramlardır (Derdikman-Eiron vd., 2011).

3. YÖNTEM

Bu araştırma için 19.02.2024 tarih ve 7/24 sayılı karar ile Eskişehir Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan onay alınmıştır. Çalışma, farklı şehirde yaşayan yetişkin bireylere ulaşılarak yüz yüze ve çevrimiçi anket yolu ile gerçekleştirilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, çalışma amacına yönelik olarak tanımlayıcı araştırma modelinden yararlanılmıştır. Betimsel çalışmalar, belirli bir konunun herhangi bir durumunu tespit etmeyi amaçlayan çalışmalardır (Linarwati, Fathoni ve Minarsih, 2016). Bu bağlamda bu çalışmada, yetişkin bireylerde sapkın boş zaman eğilimi, benlik saygısı ve yaşam tatmininin incelenmesinde tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmaya rassal olmayan örnekleme yöntemlerinden, kolayda örnekleme metodundan yararlanılarak seçilen 454 yetişkin birey katılmıştır. Ancak eksik doldurulan veya kontrol sorularına hatalı yanıt verilen 44 adet anketin elenmesiyle geriye kalan 238 kadın, 172 erkek olmak üzere toplam 410 katılımcı araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Çalışmanın örneklem grubunun %51.7'si öğrencilerden, %48.3'ü öğrenci olmayan yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu (%69.3) eğitim düzeyi lisans olan bireylerden oluşmaktadır ve %72.9 oranla bekar bireylerin ağırlıkta olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Süreci ve Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada anket yöntemi ile veri toplanmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda anket formu dört bölümden oluşturulmuştur. Kullanılan ölçekler ve formlar anket yöntemiyle yüz yüze ve çevrimiçi olarak 15 Mart-25 Nisan tarihleri arasında 2024 yılında toplanmıştır. Araştırmaya başlamadan önce katılımcılardan gönüllü katılım formunu doldurmaları ve onay vermeleri istenmiş, onay vermeyen katılımcı çalışmaya dahil edilmemiştir.

Demografik Sorular

Anketin ilk bölümünde araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan demografik sorulara yer verilmiştir. Bu bağlamda ilgili bölümünde öğrenci olmayan katılımcılara 8

soru yöneltirken akademik başarının ve üniversitedeki öğretim yılının sapkın boş zaman eğilimi, benlik saygısı düzeyi ve yaşam tatmini düzeyi değişkenlerine yönelik farklılık oluşturacağı düşünüldüğünden öğrenci olan katılımcılara ise 10 adet soru yöneltilmiştir.

Sapkın Boş Zaman Eğilimi Ölçeği

Araştırmanın ikinci bölümünde Bedir, Önal ve Stebbins (2023) tarafından geliştirilen Sapkın Boş Zaman Eğilim Ölçeği'ne yer verilmiştir. Ölçek 5'li likert tipi (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Katılıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum) olup beş maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri .70 olarak hesaplanmıştır. 0.60'ın üzerindeki Cronbach's Alpha değeri güvenilir olarak kabul edilmektedir (Streiner ve Norman, 2003). Bu nedenle kullanılan ölçek güvenilir olarak kabul edilmiştir.

Yaşam Tatmini Ölçeği

Anket formunun üçüncü bölümünde, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, (1985) tarafından geliştirilen, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Yaşam Tatmini Ölçeği'ne yer verilmiştir. Yaşam Tatmini Ölçeği, 5'li likert tipi (Hiç Katılmıyorum, Çok Az Katılıyorum, Orta Düzeyde Katılıyorum, Büyük Oranda Katılıyorum, Tamamen Katılıyorum) olup, beş maddeden oluşmaktadır. Güvenirlilik kat sayısı .83 olarak ölçülen ölçek güvenilir olarak kabul edilmiştir.

Benlik Saygısı Ölçeği

Anketin dördüncü ve son bölümde, katılımcıların benlik saygısı düzeylerini ölçmek amacıyla Tafarodi ve Swan (2001) tarafından geliştirilen ve Doğan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Benlik Saygısı Ölçeğine yer verilmiştir. 26 madde, 2 alt boyuttan oluşan bu ölçek de 5'li likert tipi (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Kısmen Katılıyorum ve 5= Kesinlikle Katılıyorum) olarak oluşturulmuştur. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri .90 olarak hesaplandığından güvenilir olarak kabul edilmiştir.

3.4. Veri Analizi

Verilerin yorumlanmasında Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), Cronbach's Alpha katsayısı ve basıklık çarpıklık değerlerinden yararlanılmıştır. Normal dağılımdan söz edebilmek için çarpıklığın 3.0'den yüksek, basıklığın 10.0'dan düşük olması beklenir (Kline, 2011). Analizler sonrasında verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Geçerliğin değerlendirilmesinde mutlak uyum indekslerinden RMSEA (Root Mean

Square Error of Approximation) ve SRMR (Standardized Root Mean Square Residual), artan uyum indekslerinden CFI (Comparative Fit Index) ve NNFI (Non-Normed Fit Index) indeksleri ve ki-kare / serbestlik derecesi (χ^2/df) kullanılmıştır (Hair vd., 2013). RMSEA değeri için beklenen eşik değer 0.80 veya altı (Hair vd., 2013), SRMR için ise 0.10 kabul edilebilir eşiktir (Browne ve Cudeck, 1993). CFI değeri için 0.90 üzeri (Browne ve Cudeck, 1993) ve χ^2/df için kabul gören eşik 3.0'ın altıdır (Kline, 2011). Çalışmada güvenilirliği test edebilmek amacıyla her ölçek için Cronbach's Alpha katsayısı (α) hesaplanmıştır. Güvenirlik için α değerinin .60 üzerinde olması kabul edilebilir bir değer olarak ifade edilmektedir (Streiner ve Norman, 2003; Hair vd., 2013).

Ayrıca tanımlayıcı veri analizinde; frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma analizlerinden faydalanılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki farkı belirlemek amacıyla ANOVA ve t-testinden yararlanılmıştır. İki grubun karşılaştırılmasında t-testi kullanılırken grupların ikiden fazla olması durumunda ANOVA kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farkın kaynağını belirlemek amacıyla post-hoc testleri kullanılmıştır. Levene Testi ile varyans eşitliği kontrol edilmiştir. Varyansların eşitliği durumunda post-hoc testlerinden Bonferroni, eşit olmadığı durumlarda Tamhane's T2 testlerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arası ilişkiyi incelemek amacıyla ise doğrusallığın sağlanmaması sebebiyle Spearman's rho analizinden yararlanılmıştır (Alpar, 2014). IBM SPSS Statistics 23 ve LISREL 8.80 analiz programları verilerin analizinde kullanılmıştır. Veri analizleri değerlendirilmesinde istatistiksel olarak anlamlı değer $p < 0.01$ ve $p < 0.05$ aralığı kabul edilmiştir (Rohrich, 2020).

Geçerlik ve Güvenirlik

Tez kapsamında ölçümün geçerliliği DFA ile sınanmıştır. Analiz sonucunda ölçüm modelinin $\chi^2 = 1143.45$ $df = 296$, $\chi^2/df = 3.863$ RMSEA= 0.081, SRMR= 0.068, CFI= 0.94, NNFI= 0.93 olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda ölçümün geçerliği olduğu ve ölçüm modelinin geçerliliğinin sağlandığı görülmektedir. Güvenirlik için hesaplanan Cronbach's Alpha katsayılarının Sapkın Boş Zaman Ölçeği'nde .70, Yaşam Tatmini Ölçeği'nde .83, Benlik Saygısı Ölçeği'nde ise .90 olduğu hesaplanmıştır. Sonuç olarak, eşik değerler göz önünde bulundurulduğunda ölçümlerin geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde sapkın boş zaman eğilimi, yaşam tatmini ve benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılaşma durumları tablolar ve yorumlarla incelenmiştir.

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim, gelir, meslek ve ayrıca mesleği öğrenci olarak belirtenlerin üniversitedeki eğitim yılı ve genel not ortalamaları gibi demografik özelliklerinin yer aldığı bilgiler tabloda (Tablo 1) özetlenmiştir.

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere çalışmaya katılan bireylerin %58.0’i (238) kadın, %42.0’si (172) ise erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların %27.1’i (111) evlilerden oluşuyorken %72.9’u (299) bekarlardan oluşmaktadır. Bu noktada bekar katılımcıların çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşları incelendiğinde ise 18-20 yaş aralığında bireylerin örneklem %28.3’ünü (116), 21-25 yaş aralığındaki bireylerin örneklem %28.8’ini (118), 26-30 yaş aralığındaki bireylerin örneklem %15.6’sını (64) oluşturduğu ve 31 yaş ve üstü bireylerin ise örneklem %27.3’ünü (112) oluşturduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların yaş gruplarına bakıldığında genellikle dengeli dağılım gösterdiği ancak 26-30 yaş aralığında olanların sayısının diğer yaş gruplarına göre daha düşük olduğu söylenebilir. Çalışmaya katılan katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde, en büyük bölümünün %69.3 (284) ile lisans eğitim düzeyine sahip bireylerden oluştuğu görülmektedir. Bu oranı %12.9 (53) ile eğitim düzeyi lisansüstü olan bireyler takip etmektedir. Çalışmaya katılan katılımcıların %9.0’ı (37) lise ve daha altı eğitim düzeyine sahipken önlisans eğitim düzeyine sahip bireyler %8.8 (36) ile en düşük orana sahiptir. Katılımcıların aylık hane gelirlerine bakıldığında, çoğunluğun %18.5 ve %18.0 oranları ile sırasıyla aylık 67.001 TL veya daha üstü gelir düzeyine sahip bireyler ve 27.001-37.000 TL aralığında aylık hane gelirine sahip olan bireylerden oluştuğu görülürken en düşük orana sahip aylık hane gelir düzeyi grubu %7.3 (30) oranla 57.001-67.000 TL aralığında olan bireylerden oluşmaktadır. Bununla birlikte diğer gelir düzeylerindeki katılımcıların oranının dengeli dağılım gösterdiği görülmektedir. Meslek grubuna göre inceleme yapıldığında ise katılımcıların %51.7 (212) oranla yarısından fazlasının öğrencilerden oluştuğu, diğer katılımcıların ise %16.8 (69), %14.9 (61), %8.0 (33), %6.1 (25) ve %2.4 (10) oranlarında sırasıyla memur,

diğer meslekler, işçi, serbest meslek ve emekli gruplarında oldukları görülmektedir. Öğrenci olduğunu belirten katılımcıların üniversitede kaç yıldır eğitim gördüklerine bakıldığında, üniversite eğitimlerinin ikinci yılında olanların %27.1 (111) oranla çoğunlukta olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %11.5'i (47) üniversite eğitimlerinin ilk yılında olduğunu belirtirken, %5.1 (21) oranında öğrenci üniversitede dördüncü yılında olduğunu belirtmiştir. 5 yıl ve daha uzun süreyle üniversite öğrencisi olduğunu belirtenler ve üniversitede üçüncü yılında olan öğrenciler sırasıyla %4.1 (17) ve %3.9 (16) oranlarına sahipler (Tablo 4.1.).

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri

	<i>Sıklık</i>	<i>%</i>		<i>Sıklık</i>	<i>%</i>
<u>Cinsiyet</u>			<u>Medeni Durum</u>		
Kadın	238	58.0	Evli	111	27.1
Erkek	172	42.0	Bekar	299	72.9
<u>Yaş</u>			<u>Eğitim</u>		
18-20 yaş	116	28.3	Lise ve daha az	37	9.0
21-25 yaş	118	28.8	Önlisans	36	8.8
26-30 yaş	64	15.6	Lisans	284	69.3
31 yaş üstü	112	27.3	Lisansüstü	53	12.9
<u>Gelir</u>			<u>Meslek</u>		
17.500TL veya daha az	63	15.4	Öğrenci	212	51.7
17.501- 27.000TL	61	14.9	Memur	69	16.8
27.001- 37.000TL	74	18.0	İşçi	33	8.0
37.001- 47.000TL	51	12.4	Serbest Meslek	25	6.1
47.001- 57.000TL	55	13.4	Emekli	10	2.4
57.001- 67.000TL	30	7.3	Diğer	61	14.9
67.001TL veya daha fazla	76	18.5			
<u>Toplam</u>	410	100	<u>Toplam</u>	410	100
<u>Üniversite Yılı</u>			<u>GNO</u>		
1. yıl	47	11.5	1.99 ve altı	20	4.9
2. yıl	111	27.1	2.00- 2.99	101	24.6
3. yıl	16	3.9	3.00 ve üstü	91	22.2
4. yıl	21	5.1			
5. yıl ve sonrası	17	4.1			
<u>Toplam</u>	212	51.7	<u>Toplam</u>	212	51.7

Çalışmaya katılan bireylerin en çok katılım gösterdikleri aktivite türünün ve bu aktivitelere katılım sıklığının belirlenmesine yönelik hazırlanan sorulardan alınan

cevaplar Tablo 4.2’de görülmektedir. Tabloya göre katılımcıların belirttikleri aktivite türlerinde %34.9 (143) oranla eğlence aktiviteleri, %25.6 (105) oranla sosyalleştirici aktiviteler ve %22.9 (94) oranla spor aktiviteleri çoğunluğu oluşturmaktadır. Bu aktivite türlerini %8.5 (35) ve %8.0 (33) gibi düşük oranlarla sırasıyla beceri geliştirici ve bilgilendirici aktiviteler takip etmektedir. Son olarak katılımcıların belirttikleri aktivite türlerine yönelik katılım sıklıklarına bakıldığında ise haftada bir kez aktivite katılımı gösteren bireylerin %29.3’lük oranla (120) çoğunlukta olduğu görülmektedir. İlgili aktivitelere haftada iki kez katıldığını belirtenler (%24.1) ile bu aktivitelere haftada dört veya daha fazla kez katıldıklarını belirtenler (%24.1) aynı oranlara sahipken haftada üç kez aktivite katılımı gösteren bireyler %22.4’lük (92) oranla en az orana sahip grup olmuştur.

Tablo 4.2. Katılımcıların aktivite katılımlarına yönelik değişkenler

	Sıklık	%		Sıklık	%
<u>Aktivite Türü</u>			<u>Aktivite Katılım Sıklığı</u>		
Eğlence Aktiviteleri	143	34.9	Haftada bir kez	120	29.3
Spor Aktiviteleri	94	22.9	Haftada iki kez	99	24.1
Bilgilendirici Aktiviteler	33	8.0	Haftada üç kez	92	22.4
Beceri Geliştirici Aktiviteler	35	8.5	Haftada dört kez veya daha fazla	99	24.1
Sosyalleştirici Aktiviteler	105	25.6			
<u>Toplam</u>	410	100	<u>Toplam</u>	410	100

4.2. Katılımcıların Cinsiyet ve Medeni Durum Değişkenlerine Göre T-testi

Sonuçları

Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular

Tablo 4.3’e göre katılımcıların sapkın boş zaman eğilimlerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir [$t = -4.751$, $p < 0.05$]. Erkek katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x} = 2.34$), kadın katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x} = 1.95$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları (SBZEÖ)

SBZEÖ	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Sapkın Boş Zaman Eğilimi	Kadın	238	1.95	.048	-4.75	.000*
	Erkek	172	2.34	.850		

* $p < 0.05$

Benlik saygısının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi analiz sonuçlarına göre ise katılımcıların Benlik Saygısı Ölçeğinin “kendini sevme” [$t = -2.73$, $p < 0.05$] ve “öz-yeterlik” [$t = -4.27$, $p < 0.05$] alt boyut puanlarının her ikisinde de istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Ulaşılan sonuçlara göre her iki alt boyutta da kadınların ortalama puanların erkeklere göre daha düşük olduğu anlaşılmıştır (Tablo 4.4.).

Tablo 4.4. Cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları (BSÖ)

Benlik Saygısı Ölçeği	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Kendini Sevme	Kadın	238	3.69	.049	-2.73	.007*
	Erkek	172	3.89	.050		
Öz-Yeterlik	Kadın	238	3.17	.041	-4.27	.000*
	Erkek	172	3.44	.046		

* $p < 0.05$

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yaşam tatmini düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemesi sebebiyle ($p > 0.05$) ilgili değişkene yönelik tabloya yer verilmemiştir.

Medeni durum değişkenine ilişkin bulgular

Tablo 4.5’e göre araştırmaya katılan bireylerin sapkın boş zaman eğilimlerin medeni durum değişkenine göre incelemek amacıyla yapılan t-testi analizinde, evli bireylerin ortalama puanlarının ($\bar{x} = 1.92$), bekar bireylerin ortalama puanlarından ($\bar{x} = 2.19$) daha düşük olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu hesaplanmıştır ($p < 0.05$).

Tablo 4.5. Medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları (SBZEÖ)

SBZEÖ	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Sapkın Boş Zaman Eğilimi	Evli	111	1.92	.078	-2.97	.003*
	Bekar	299	2.19	.045		

* $p < 0.05$

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere yaşam tatmininin, medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla yapılan t-testi sonucuna göre anlamlı bir fark olduğu ($p < 0.05$) ve evli bireylerin yaşam tatmini puan ortalamalarının ($\bar{x} = 3.18$) bekar bireylerin yaşam tatmini puan ortalamalarından ($\bar{x} = 2.97$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.6. Medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları (YTÖ)

YTÖ	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Yaşam Tatmini	Evli	111	3.18	.074	2.33	.020*
	Bekar	299	2.97	.045		

***p < 0.05**

Medeni durum değişkenine göre benlik saygısında istatistiksel olarak anlamlılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan analize göre ise (Tablo 4.7.); “kendini sevmek” [$t=2.52$, $p < 0.05$] ve “öz-yeterlik” [$t=2.66$, $p < 0.05$] alt boyutlarının her ikisinde de istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Evli bireylerin kendini sevmek alt boyutuna göre ortalama puanlarının ($\bar{x} = 3.91$), bekar bireylerden ($\bar{x} = 3.72$) daha yüksek olduğu hesaplanırken aynı şekilde öz-yeterlik alt boyutuna göre de evli bireylerin ortalama puanlarının ($\bar{x} = 3.42$), bekar bireylerden ($\bar{x} = 3.23$) daha yüksek olduğu hesaplanmıştır.

Tablo 4.7. Medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları (BSÖ)

BSÖ	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Kendini Sevmek	Evli	111	3.91	.060	2.52	.012*
	Bekar	299	3.72	.043		
Öz-Yeterlik	Evli	111	3.42	.052	2.66	.008*
	Bekar	299	3.23	.038		

***p < 0.05**

4.3. Katılımcıların Yaş, Eğitim, Gelir, Meslek, Üniversite Eğitim Yılı, Genel Not Ortalamaları Değişkenlerine Göre ANOVA Sonuçları

Tez çalışmasına katılan bireylerin demografik değişkenlere göre puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan analizler sonucunda, gelir değişkenini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testlerine göre Sapkın Boş Zamana Eğilimi, Yaşam Tatmini ve Benlik Saygısı ölçeklerinin hiçbirine yönelik istatistiksel olarak anlamlı fark

tespit edilmemiştir. Bu nedenle gelir değişkenine yönelik tablo sonuçlarına yer verilmemiştir.

Yaş değişkenine ilişkin bulgular

Çalışmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre yaşam tatminlerini incelemek amacıyla yapılan ANOVA analiz sonuçları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlılık söz konusu olduğu görülmektedir [$F = 3.51, p < 0.05$]. Hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek amacıyla gruplar arası varyansın eşit olmaması durumunda kullanılan post-hoc testlerinden Tamhane's T2 testi yapılmıştır (Kayri, 2009). Analiz sonucu 31 yaş ve üstü bireylerin puan ortalamalarının ($\bar{x} = 3.21$), 21-25 yaş aralığındaki bireylerin puan ortalamalarından ($\bar{x} = 2.88$) anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.8).

Tablo 4.8. Yaş değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (YTÖ)

YTÖ	Yaş	n	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Yaşam Tatmini	18-20 yaş	116	3.02	.064	3.51	.015*	d > b
	21-25 yaş	118	2.88	.078			
	26-30 yaş	64	3.02	.113			
	31 yaş üstü	112	3.21	.066			

***p < 0.05**

Tablo 4.9'da görüldüğü üzere katılımcıların yaş değişkenine göre Benlik Saygısı Ölçeği incelendiğinde ANOVA analiz sonuçlarına göre hem “kendini sevme” [$F = 3.03, p < 0.05$] alt boyutunda hem de “öz-yeterlik” [$F = 5.88, p < 0.05$] alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Hangi yaş gruplarının anlamlı fark oluşturduğunu hesaplamak amacıyla Tamhane's T2 testi yapılmış, test sonucunda her iki alt boyutta da 31 yaş üstü bireylerin puan ortalamalarının hem 18-20 yaş aralığındaki bireylerin puan ortalamalarından hem de 21-25 yaş aralığındaki bireylerin puan ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.9. Yaş değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (BSÖ)

BSÖ	Yaş	n	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Kendini Sevme	18-20 yaş	116	3.69	.776	3.03	.029*	d > a
							d > b

Tablo 4.9. (Devam) Yaş değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (BSÖ)

Öz-Yeterlik	21-25 yaş	118	3.71	.773	5.88	.001*	d>a d>b
	26-30 yaş	64	3.75	.750			
	31 yaş üstü	112	3.94	.575			
	18-20 yaş	116	3.13	.632			
	21-25 yaş	118	3.23	.739			
	26-30 yaş	64	3.33	.624			
	31 yaş üstü	112	3.47	.515			

***p< 0.05**

Katılımcıların yaş değişkenine göre sapkın boş zaman eğilimlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemesi sebebiyle ($p > 0.05$) ilgili değişkene yönelik tabloya yer verilmemiştir.

Eğitim düzeyi değişkenine ilişkin bulgular

Tablo 4.10'da yer alan ANOVA analizi sonucunda katılımcıların eğitim değişkeninde göre yaşam tatmini puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir [$F = 4.42$, $p < 0.05$]. Hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek amacıyla, gruplar arası varyansın eşit olması durumunda kullanılan post-hoc testlerinden Bonferroni testinden (Kayri, 2009) yararlanılmıştır. İlgili teste göre Lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin yaşam tatmini puan ortalamalarının ($\bar{x} = 3.38$), lisans eğitim düzeyine sahip bireylerin yaşam tatmini puan ortalamalarından ($\bar{x} = 2.96$) yüksek olduğu hesaplanmıştır.

Tablo 4.10. Eğitim değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (YTÖ)

YTÖ	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Yaşam Tatmini	Lise ve daha az	37	3.05	0.13	4.42	.004*	d> c
	Önlisans	36	3.08	0.13			
	Lisans	284	2.96	0.04			
	Lisansüstü	53	3.38	0.09			

***p< 0.05**

Katılımcıların eğitim düzeyine göre Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanları dikkate alınarak yapılan ANOVA analiz sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu [$F = 2.65$, $p < 0.05$] görülmektedir. Hangi eğitim düzeyleri arasında farklılık oluştuğunu

hesaplamak amacıyla Tamhane's T2 testi yapılmış, test sonucunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin benlik saygısı puanlarının ($\bar{x} = 3.68$), lisans eğitim düzeyine sahip bireylerin puan ortalamalarından ($\bar{x} = 3.48$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.11).

Tablo 4.11. Eğitim değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (BSÖ)

BSÖ	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Benlik Saygısı	Lise ve daha az	7	3.71	.49	2.65	.048*	d > c
	Önlisans	6	3.52	.57			
	Lisans	4	3.48	.67			
	Lisansüstü	3	3.68	.44			

*p < 0.05

Katılımcıların eğitim değişkenine göre sapkın boş zaman eğilimlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemesi sebebiyle ($p > 0.05$) ilgili değişkene yönelik tabloya yer verilmemiştir.

Meslek değişkenine ilişkin bulgular

Çalışmaya katılan bireylerin sapkın boş zaman eğilimlerinin meslek değişkenleri arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analizi değerlendirildiğinde (Tablo 4.12), istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir [$F = 2.77$, $p > 0.05$]. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni post-hoc testi sonuçlarına göre ise mesleğini “öğrenci” olarak belirten bireylerin sapkın boş zaman eğilim puan ortalamalarının ($\bar{x} = 2.21$), mesleğini “diğer meslek grupları” olarak belirten bireylerin sapkın boş zaman eğilim puan ortalamalarından ($\bar{x} = 1.83$) yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.12. Meslek değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (SBZEÖ)

SBZEÖ	Meslek	n	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Sapkın Boş Zaman Eğilimi	Öğrenci	212	2.21	.057	2.77	.018*	a > f
	Memur	69	2.14	.088			
	İşçi	33	1.87	.118			
	Serbest Meslek	25	2.23	.174			

Tablo 4.12. (Devam) Meslek değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (SBZEÖ)

	Emekli	10	2.12	.420
	Diğer	61	1.83	.085

***p < 0.05**

Tablo 4.13'te yer alan ANOVA analiz sonuçları dikkate alındığında Benlik Saygısı Ölçeğinin “kendini sevme” alt boyutunda meslek değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı [$F = 1.62$, $p > 0.05$] tespit edilmiştir. Buna karşın “öz-yeterlik” alt boyutunda anlamlı fark olduğu [$F = 4.06$, $p < 0.05$] tespit edilmiştir. Hangi meslek grupları arasında farklılık oluştuğunu hesaplamak amacıyla post-hoc testlerinden Bonferroni kullanılmıştır. İlgili analiz ile memurların öz-yeterlik puan ortalamalarının ($\bar{x} = 3.51$), öğrencilerden ($\bar{x} = 3.17$) daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.13. Meslek değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (BSÖ)

BSÖ	Meslek	n	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Kendini Sevme	Öğrenci	212	3.70	.052	1.62	.152	-
	Memur	69	3.92	.081			
	İşçi	33	3.88	.101			
	Serbest Meslek	25	3.87	.120			
	Emekli	10	4.07	.119			
	Diğer	61	3.71	.100			
Öz-Yeterlik	Öğrenci	212	3.17	.047	4.06	.001*	b > a
	Memur	69	3.51	.067			
	İşçi	33	3.31	.097			
	Serbest Meslek	25	3.50	.118			
	Emekli	10	3.57	.121			
	Diğer	61	3.28	.077			

***p < 0.05**

Katılımcıların meslek değişkenine göre yaşam tatmini düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemesi sebebiyle ($p > 0.05$) ilgili değişkene yönelik tabloya yer verilmemiştir.

Üniversite eğitim yılı değişkenine ilişkin bulgular

Çalışmaya katılan katılımcılardan öğrenci olanların, üniversite eğitim yılı değişkenine yönelik yapılan ANOVA ve post-hoc testleri sonuçları Tablo 4.14'te yer almaktadır. Tabloya göre Benlik Saygısı Ölçeğinin alt boyutlarından “kendini sevmeye” alt boyutunda üniversite eğitim yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark mevcuttur [$F= 3.95$, $p< 0.05$]. Bu farkın hangi gruplar arasında oluştuğunu anlamak amacıyla yapılan post-hoc testlerinden Bonferroni testi sonucuna göre ise “kendini sevmeye” alt boyutunda üniversite eğitimlerinin ilk yılında olan öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{x}= 4.00$), üniversite eğitim yılı 2 olan öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{x}= 3.58$) ve üniversite eğitim yılı 5 ve fazla olan öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{x}= 3.38$) daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. “Öz-yeterlik” alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı [$F= 1.20$, $p> 0.05$] tespit edilmiştir (Tablo 4.14).

Tablo 4.14. Üniversite eğitim yılı değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (BSÖ)

BSÖ	Üniversite Eğitim Yılı	n	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Kendini Sevmeye	1. yıl	47	4.00	.095	3.95	.004*	a> b, a> e
	2. yıl	111	3.58	.075			
	3. yıl	16	3.96	.185			
	4. yıl	21	3.72	.151			
	5. yıl ve sonrası	17	3.38	.158			
Öz-Yeterlik	1. yıl	47	3.32	.099	1.20	.312	-
	2. yıl	111	3.09	.059			
	3. yıl	16	3.17	.192			
	4. yıl	21	3.30	.163			
	5. yıl ve sonrası	17	3.17	.211			

***p< 0.05**

Katılımcıların üniversitede eğitim gördükleri yıl değişkenine göre sapkın boş zaman eğilimleri ve yaşam tatmini düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemesi sebebiyle ($p> 0.05$) ilgili değişkenlere yönelik tablolara yer verilmemiştir.

Genel not ortalaması değişkenine ilişkin bulgular

Çalışmaya katılan bireylerden öğrenci olanların verilerine göre sapkın boş zaman eğiliminin genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığını test etmek amacıyla yapılan ANOVA ve post-hoc test sonuçları Tablo 4.15'te görülmektedir. Tabloya göre, öğrencilerin sapkın boş zaman eğilimlerine göre genel not ortalamaları arasında anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$F= 5.49$, $p< 0.05$]. Bu farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tamhane's T2 testi sonucunda ise genel not ortalaması 4.00 üzerinden 2.00-2.99 olan öğrencilerin sapkın boş zaman eğilimlerinin ($\bar{x}= 2.38$), genel not ortalaması 3.00 ve üstü olan öğrencilerden ($\bar{x}= 2.00$) daha yüksek olduğu hesaplanmıştır.

Tablo 4.15. Genel not ortalaması değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (SBZEÖ)

SBZEÖ	GNO	n	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Sapkın Boş Zaman Eğilimi	1.99 ve altı	20	2.30	.173	5.49	.005*	b> c
	2.00-2.99	101	2.38	.092			
	3.00 ve üstü	91	2.00	.072			

***p< 0.05**

Katılımcıların genel not ortalamaları değişkenine göre yaşam tatmini ve benlik saygısı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemesi sebebiyle ($p> 0.05$) ilgili değişkenlere yönelik tablolara yer verilmemiştir.

Aktivite türü değişkenine ilişkin bulgular

Tablo 4.16'da yer alan ANOVA analiz sonuçlarına göre sapkın boş zaman eğiliminin, çalışmaya katılan bireylerin katılım gösterdikleri aktivite türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$F= 9.73$, $p< 0.05$]. Farkın hangi gruplar arasında oluştuğunu tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinden Tamhane's T2 testinden yararlanılmıştır. İlgili analizin sonuçlarına göre ise bilgilendirici aktiviteleri tercih eden bireylerin sapkın boş zaman eğilim puanlarının ($\bar{x}= 1.47$), hem spor aktivitelerini tercih edenlerden ($\bar{x}= 2.39$), hem eğlence aktivitelerini tercih edenlerden ($\bar{x}= 2.14$) hem de sosyalleştirici aktiviteleri tercih edenlerden ($\bar{x}= 2.13$) daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte beceri geliştirici aktiviteleri tercih eden

bireylerin sapkın boş zaman eğilimi puanlarının ($\bar{x}$ = 1.82), spor aktivitelerini tercih eden bireylerin puanlarından ($\bar{x}$ = 2.39) daha düşük olduğu hesaplanmıştır (Tablo 4.16).

Tablo 4.16. Aktivite türü değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (SBZEÖ)

SBZEÖ	Aktivite Türü	n	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
<i>Sapkın Boş Zaman Eğilimi</i>	Eğlence Aktiviteleri	143	2.14	.059	9.73	.000*	a> c, b> c, b> d, e> c
	Spor Aktiviteleri	94	2.39	.096			
	Bilgilendirici Aktiviteler	33	1.47	.081			
	Beceri Geliştirici Aktiviteler	35	1.82	.116			
	Sosyalleştirici Aktiviteler	105	2.13	.078			

***p< 0.05**

Çalışmaya katılan bireylerin en çok katılım göstermekte oldukları aktivite türü değişkenine göre yaşam tatmini ve benlik saygısı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemesi sebebiyle ($p > 0.05$) ilgili değişkene yönelik tabloya yer verilmemiştir

Aktivite katılım sıklığı değişkenine ilişkin bulgular

Aktivite katılım sıklığı değişkenine ilişkin verilere göre çalışmaya katılan bireylerin sapkın boş zaman eğilimleri aktivitelere katılım sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [$F = 12.72$, $p < 0.05$]. İlgili farkın hangi gruplar arasında olduğunu test etmek amacıyla Tamhane's T2 testinden yararlanılmıştır. Analiz sonucuna göre sapkın boş zaman eğiliminin aktivitelere haftada bir kez katılım gösterenlerin ortalama puanlarının ($\bar{x}$ = 1.86), haftada üç kez katılım gösterenlerin ($\bar{x}$ = 2.21) ve haftada dört kez veya daha fazla katılım gösterenlerin puanlarından ($\bar{x}$ = 2.47) daha düşük olduğu hesaplanmıştır. Bununla birlikte aktivitelere haftada iki kez katılanların puanlarının ($\bar{x}$ = 1.98), haftada dört kez veya daha fazla katılanların puanlarından ($\bar{x}$ = 2.47) daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların aktivite katılım sıklığı değişkenine göre yapılan analiz sonuçları Tablo 4.17'de yer almaktadır.

Tablo 4.17. Aktivite katılım sıklığı değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (SBZEÖ)

SBZEÖ	Katılım Sıklığı	n	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
	Haftada bir kez	120	1.86	.066	12.72	.000*	c> a,

Tablo 4.17. (Devam) Aktivite katılım sıklığı değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (SBZEÖ)

<i>Sapkın Boş Zaman Eğilimi</i>	Haftada iki kez	99	1.98	.069	12.72	.000*	c> a,
	Haftada üç kez	92	2.21	.081			d> a, d>b
	Haftada dört kez veya daha fazla	99	2.47	.091			

***p< 0.05**

Tablo 4.18’de Benlik Saygısı Ölçeğinin aktivite katılım sıklığı değişkenine göre farklılaşmasını incelemek amacıyla yapılan testlere yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre kendini sevme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşmamıştır ($P> 0.05$). Öz-yeterlik alt boyutunda ise yapılan ANOVA testi sonucu anlamlı fark gözlenirken ($p< 0.05$), yapılan post hoc testleri hangi gruplar arası farklılığın oluştuğunu tespit edememiştir. Gruplar arası fark oluşmamasının sebebinin p değerinin marjinal değer taşımasından kaynaklandığı şeklinde yorumlanmıştır.

Tablo 4.18. Aktivite katılım sıklığı değişkenine göre ANOVA ve post-hoc sonuçları (BSÖ)

BSÖ	Katılım Sıklığı	n	$\bar{x}$	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
<i>Kendini Sevme</i>	Haftada bir kez	120	3.68	.065	2.59	.052	-
	Haftada iki kez	99	3.74	.071			
	Haftada üç kez	92	3.74	.074			
	Haftada dört kez veya daha fazla	99	3.94	.074			
<i>Öz-Yeterlik</i>	Haftada bir kez	120	3.22	.060	2.69	.046*	-
	Haftada iki kez	99	3.24	.057			
	Haftada üç kez	92	3.25	.068			
	Haftada dört kez veya daha fazla	99	3.44	.067			

***p< 0.05**

Çalışmaya katılan bireylerin aktivite katılım sıklığı değişkenine göre yaşam tatmini düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemesi sebebiyle ($p> 0.05$) ilgili değişkene yönelik tabloya yer verilmemiştir.

4.4. Sapkın Boş Zaman Eğilimi, Benlik Saygısı ve Yaşam Tatmini Değişkenlerine Yönelik Korelasyon Sonuçları

Sapkın boş zaman eğilimi, benlik saygısı ve yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla çoklu korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenlerin doğrusal dağılım göstermemesi sebebiyle Spearman's rho testinden yararlanılmıştır (Alpar, 2014). Elde edilen bulgular Tablo 4.19'da gösterilmiştir. Tabloya göre benlik saygısı ve yaşam tatmini arasında orta düzeyde pozitif ($r_s = 0,424$) ve anlamlı ($p < 0,05$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani benlik saygısı ile yaşam tatmini bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Bununla birlikte sapkın boş zaman eğiliminin hem benlik saygısı hem de yaşam tatmini ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 4.19. Sapkın boş zaman eğilimi, benlik saygısı ve yaşam tatmini ilişkisi

Spearman's rho Korelasyon Analizi		SBZEÖ Ortalama	BSÖ Ortalama	YTÖ Ortalama
SBZEÖ Ortalama Puan	Spearman's rho (r_s)	1	0,030	-,075
	Sig (2-tailed)	.	0,539	,128
	Sayı (N)	410	410	410
BSÖ Ortalama Puan	Spearman's rho (r_s)	0,030	1	,424**
	Sig (2-tailed)	,539	.	,000
	Sayı (N)	410	410	410
YTÖ Ortalama Puan	Spearman's rho (r_s)	-,075	,424**	1
	Sig (2-tailed)	,128	,000	.
	Sayı (N)	410	410	410

4.4. Hipotezlerin Doğrulanma Durumları

Bu bölümde çalışma kapsamında oluşturulan hipotezlerin açıklaması, hangi değişkenler ile kuruldu ve yapılan analizler sonucunda hipotezlerin doğrulanma durumlarını açıklamaya yönelik tabloya (Tablo 4.20) yer verilmiştir.

Tablo 4.20. Hipotezlerin doğrulanma durumları

Hipotez Numarası	Hipotez	Sonuç
H ₁	Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulandı
H ₂	Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulandı
H ₃	Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulanmadı
H ₄	Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulandı

Tablo 4.20. (Devam) Hipotezlerin doğrulanma durumları

H ₅	Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulandı
H ₆	Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulandı
H ₇	Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulanmadı
H ₈	Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulandı
H ₉	Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulandı
H ₁₀	Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Onaylanmadı
H ₁₁	Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulandı
H ₁₂	Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulandı
H ₁₃	Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulanmadı
H ₁₄	Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulanmadı
H ₁₅	Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulanmadı
H ₁₆	Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde meslek değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulandı
H ₁₇	Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde meslek değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulandı
H ₁₈	Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde meslek değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulanmadı
H ₁₉	Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde katılım gösterdikleri aktivite türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulandı
H ₂₀	Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde katılım gösterdikleri aktivite türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulanmadı
H ₂₁	Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde katılım gösterdikleri aktivite türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulanmadı
H ₂₂	Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde aktivite katılım sıklığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulandı
H ₂₃	Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde aktivite katılım sıklığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulandı
H ₂₄	Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde aktivite katılım sıklığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulanmadı
H ₂₅	Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde genel not ortalaması (akademik başarı) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulandı
H ₂₆	Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde genel not ortalaması (akademik başarı) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulanmadı
H ₂₇	Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde genel not ortalaması (akademik başarı) değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulanmadı
H ₂₈	Bireylerin sapkın boş zaman eğilimi düzeylerinde üniversitede eğitim gördükleri yıl değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulanmadı
H ₂₉	Bireylerin benlik saygısı düzeylerinde üniversitede eğitim gördükleri yıl değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulandı
H ₃₀	Bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde üniversitede eğitim gördükleri yıl değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	Doğrulanmadı

Tablo 4.20. (Devam) Hipotezlerin doğrulanma durumları

H ₃₁	Sapkın boş zaman eğilimi ve benlik saygısı değişkenleri arasında ilişki vardır.	Doğrulanmadı
H ₃₂	Sapkın boş zaman eğilimi ve yaşam tatmini değişkenleri arasında ilişki vardır.	Doğrulanmadı
H ₃₃	Benlik saygısı ve yaşam tatmini değişkenleri arasında ilişki vardır.	Doğrulandı

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerde sapkın boş zaman, benlik saygısı ve yaşam tatmini değişkenlerinin aralarındaki ilişkinin ve demografik değişkenlere göre durumunun incelenmesidir. Araştırma kapsamında cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, gelir, meslek, en çok katılım gösterilen aktivite türü, ilgili aktivite türüne katılım sıklığı, üniversitede eğitim görülen yıl (yalnızca öğrencilerden veri alındı), genel not ortalaması (yalnızca öğrencilerden veri alındı) demografik değişkenleri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, sapkın boş zaman eğiliminin cinsiyet, medeni durum, meslek, katılım gösterilen aktivite türü, katılım sıklığı ve genel not ortalaması değişkenlerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Benlik saygısının medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, meslek, aktivite katılım sıklığı, üniversite eğitim gördükleri yıl değişkenlerine göre farklılaştığı hesaplanmıştır. Yaşam tatmininin ise medeni durum, yaş ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, benlik saygısı ve yaşam tatmini değişkenleri arasında bir ilişki olduğu tespit edilirken, sapkın boş zaman eğiliminin bu iki değişken ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmanın ilk bulgusu incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre sapkın boş zaman eğiliminde ve benlik saygısının her iki boyutunda da erkeklerin ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında da benzer şekilde Bedir (2023)'in serbest zamanda sıkılma algısı ile sapkın boş zaman eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yaptığı çalışmada erkeklerin sapkın boş zaman eğilimlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaştığı görülmüştür. Farklı bir örnek olarak Çınar (2018)'in çalışması dikkate alındığında da benlik saygısının erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşın Pakistan'da yapılan bir çalışmaya göre ise (Rahman vd., 2021) cinsiyet değişkeninin benlik saygısına göre bir farklılık oluşturmadığı savunulmaktadır. Bu farklılığın Rahman ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada kendilerinin de belirttiği üzere örneklem seçimindeki yanlılık ve kadın-erkek sayıları arasındaki dengesizlikten kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın önemli bulgularından biri, medeni durum değişkenin katılımcıların hem sapkın boş zaman eğilimleri, hem benlik saygısı düzeyleri hem de yaşam tatmini düzeylerine göre farklılık oluşturmaktadır. İlgili değişkene göre sapkın boş zaman eğilimi puanlarının bekarlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılrken, benlik saygısı ve yaşam tatmini puanları incelendiğinde ise evli bireylerin ortalama puanlarının bekarlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda medeni durum değişkeninin sapkın boş zaman eğiliminde gösterdiği farklılık, benlik saygısı ve yaşam tatmininde tam tersi olarak gözlemlenmiştir. Bu bulgulara yönelik literatür incelemesi yapıldığında sapkın boş zaman eğiliminin, medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yeterli güncel bilgiye rastlanmamıştır. Dolayısıyla ulaşılan sonuçların literatüre önemli katkıda bulunduğu söylenebilir. Yaşam tatminine göre medeni durumu inceleyen çalışmalar araştırıldığında ise Khodabakhsh (2022)'ın yaptığı çalışmanın dikkate değer olduğu görülmektedir. Khodabakhsh, yaşam tatminini etkileyen faktörleri incelemek üzere yaptığı sistematik incelemede, evliliğin yaşam tatminini olumlu yönde etkileyen faktörlerden olduğundan bahsetmiştir. Benzer şekilde Lucas (2005), yaptığı çalışmada evli bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin boşanmış bireylerden daha yüksek olduğunu tespit etmiş ayrıca hiç evlenmemiş bireylerin yaşam tatminlerinin yine evli bireylerden daha düşük olduğuna değinmiştir. Dolayısıyla çalışmada ulaşılan sonuçların literatürde desteklendiği görülmektedir.

Araştırma kapsamında tespit edilen bulgulardan bir diğeri ise yaş değişkenin yaşam tatmini ve benlik saygısına göre farklılaşmasıdır. Ulaşılan sonuca göre 31 yaş ve üstü bireylerin yaşam tatmini ortalamalarının 21-25 yaş aralığındaki bireylerin ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilirken, aynı yaş grubu bireylerin benlik saygısı düzeyine göre farklılaşması incelendiğinde ise hem 18-20 yaş aralığındaki bireylerin ortalama puanlarından hem de 21-25 yaş aralığındaki bireylerin ortalama puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. 31 yaş ve üstü bireyler çalışma kapsamında oluşturulan kategorizasyonda katılımcılar arasında yaşı en büyük olanları temsil etmektedir. Araştırmaya katılan 21-25 yaş aralığındaki bireyler, Havighurst (1956) kuramına göre ilk yetişkinlik dönemindeki (19-29 yaş) bireyleri temsil ediyor iken 31 yaş ve üstü bireyler orta yetişkinlik dönemini (30-60 yaş) temsil etmektedir. Bu bağlamda çalışma bulgularına göre ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam tatmini ve benlik saygıları puanları düşükken orta yetişkinlik ve üstü dönemde bu puanların yükseldiği çıkarımı yapılabilir. Ancak 31 yaş üstü bireylerin çalışma örneklemine göre sayıca az olmasının kendi içinde

ayrı bir gruplamaya gidilmemesine sebep olmuştur, dolayısıyla bu durumun sonuçları etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Buna karşın, Butkovic vd. (2020)'nin yaptığı çalışmada benlik saygısının genç ve orta yetişkinlik döneminde arttığı, 60 yaş sonrasında ise giderek azaldığından bahsetmesine rağmen kendi çalışmalarının sonucuna göre hem yaşam tatmini hem de benlik saygısının yaş değişkenine göre farklılaşmadığını raporlamışlardır. Konu ile ilgili belirsizliklerin giderilmesi için gelecekte yeni çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Çalışmanın bir başka sonucuna göre ise lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin hem yaşam tatmini puanlarının hem de benlik saygısı puanlarının, eğitim düzeyi lisans olan bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısının eğitim düzeyini etkilediği (De Araujo ve Lagos, 2013) ve eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısının da arttığını savunan bazı çalışmaların (Girtz, 2014) bu çalışmanın bulguları ile paralellik gösterdiğini söylemek mümkündür. Fakat yaşam tatmini ile eğitim düzeyinin araştırıldığı farklı çalışmalar incelendiğinde ise eğitim düzeyi ve yaşam tatmini arasındaki bağlantının belirsiz olduğunu savunan (Ferrante, 2009) veya eğitim düzeyi artan bireylerin yaşam tatminlerinin azalacağından bahseden çalışmaların da yer aldığı görülmektedir (Durdu ve Doğru, 2023). Farklı örneklerle ve farklı coğrafyalarda yapılan araştırmaların, bu farklılığın sebebi olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, konunun daha iyi anlaşılabilmesi için gelecekte yapılacak yeni çalışmaların sayısının artırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Literatürde sapkın boş zaman eğiliminin, gelir durumuna göre karşılaştırılmasında anlamlı farklılık olmadığına dair çalışmalar yer almaktadır (Önal, 2023). Benzer şekilde gelir değişkeninin yaşam tatminine göre durumu araştırıldığında gelirin değil, bunun sadece toplulukta sıralamasının önemli olduğu savunan çalışmaların olduğu görülmüştür (Boyce, Brown ve Moore, 2010). Literatüre paralel olarak bu çalışmanın bulgularına göre de gelir durumunun hem sapkın boş zaman eğilimi hem benlik saygısı hem de yaşam tatminine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşın literatürde bu çalışmanın bulguları ile örtüşmeyen sonuçlara da rastlanmıştır. Örneğin, Eravşar (2020), çalışmasında bireylerin kişisel gelirlerinde artış yaşanması durumunda, yaşam tatmininde de artış gerçekleştiğine değinmiştir. Ayrıca Güney Kore'de Z kuşağı üzerinde yapılan bir çalışmaya göre yüksek benlik saygısının, yüksek gelir düzeyi ile ilişkili olduğu raporlanmıştır (Lee vd., 2022). Lee ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada farklı sonuçlara ulaşmasının sebebinin, örneklemin yaş

gruplarına göre sınırlandırılmasından kaynaklanabileceği tahmin edilmektedir. Bununla birlikte konu ile ilgili soru işaretlerinin giderilebilmesi amacıyla yaşam tatminin gelir durumuna göre farklılaşması durumunu incelemek amacıyla çeşitli yaş grupları, farklı coğraflar vb. değişkenlere yönelik araştırma sayılarının arttırılarak literatürün zenginleştirilmesi ve verilerin karşılaştırılması tavsiye edilebilir. Bu noktada bu çalışmanın bulgularının da literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmada ulaşılan diğer bir önemli bulguya bakıldığında ise meslek değişkenin sapkın boş zaman eğilimine ve benlik saygısına göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi üzerine yapılan bir çalışmada (Tiryaki ve Bulut, 2020), meslek değişkenine göre katılımcıların benlik saygısı düzeyleri incelenmiş, meslek sahibi olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlgili çalışmada meslek grupları arası fark incelendiğinde ise memurların, ev hanımlarına göre istatistiksel olarak daha yüksek düzeye sahip olduklarının raporlandığı görülmektedir. Bu çalışmanın bulgularına göre de memurların benlik saygısı düzeylerinin istatistiksel olarak fark oluşturduğu ve öğrencilerden daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, literatürde sapkın boş zaman eğiliminin meslek değişkenine göre farklılaşmasının incelenmesine yönelik yeterli veriye rastlanılmadığından bu bulgunun değerli olduğu düşünülmektedir. Gelecek çalışmalarda ilgili konuya yönelik farklı örneklemeler ile çalışılması, alanyazının zenginleştirilmesi ve sapkın boş zaman eğiliminin artması ve azalması durumlarının nedenlerinin anlaşılması adına önem arz etmektedir.

Çalışmanın demografik değişkenlerinden olan aktivite türü, sapkın boş zaman eğilimine göre anlamlı farklılık oluşturan değişkenlerden biridir. Bu araştırmanın bulgularına göre “bilgi geliştirici aktivitelerin” sapkın boş zaman eğilimi puanlarının “eğlence aktiviteleri”, “spor aktiviteleri” ve “sosyalleştirici aktiviteler”in ortalama puanlarından daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde de Bedir (2023)’in çalışmasında, sapkın boş zaman eğilimi puanlarının “sanatsal/kültürel aktiviteler” kategorisinde, “sıra dışı aktiviteler” kategorisine göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bedir’in çalışmasına dahil ettiği “sanatsal/kültürel aktiviteler” kategorisinin bu çalışmadaki “bilgi geliştirici aktiviteler” kategorisi ile benzer olduğu düşünüldüğünde iki çalışmanın bulgularının paralel olduğu söylenebilir. Ancak genel olarak literatürde, aktivite türünün sapkın boş zaman eğilimine göre durumunun yeterince araştırılmadığı tespit edilmiştir. Boş zaman yaklaşımlarından aktivite olarak boş zaman

yaklaşımı dikkate alındığında, katılım gösterilen aktivite türünün sapkın boş zaman eğilimi üzerinde etkisi olabileceği düşünülebilir. Dolayısıyla gelecekteki çalışmalar için sapkın boş zaman eğiliminin aktivite türüne göre incelenmesi, bu iki değişken arasındaki ilişki ve etkilerin araştırılması önerilebilir.

Önal (2023), sapkın boş zaman eğilimini çeşitli demografik değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, gelir durumu, sapkın boş zaman aktivitelerine katılım sıklığı) karşılaştırdığı çalışmada, bireylerin aktivitelere katılım sıklığına göre sapkın boş zaman eğilimlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark elde etmemiştir. Bu çalışmada ise bireylerin sapkın boş zaman eğilimleri, aktivitelere haftada bir kez katılanlarda istatistiksel olarak daha düşük iken aktivitelere haftada üç kez ve dört kez ve daha fazla katılan gruplardaki bireylerde daha yüksektir. İstatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturan gruplar genel olarak incelendiğinde aktivite katılım sıklığı arttıkça sapkın boş zaman eğiliminin de arttığı gözlemlenmiştir. Elde edilen sonuçların farklılık göstermesindeki sebebinin, Önal (2023)'ın çalışmasındaki evrenin yalnızca öğrencilerden oluşması (Erzurum Atatürk Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler), bu çalışmadaki evrenin ise Türkiye'deki yetişkinlerden oluşması olduğu tahmin edilmektedir. Aktivite katılım sıklığına göre benlik saygısının farklılaşma durumu incelendiğinde ise bu çalışmanın bulgularına göre anlamlı farklılık olduğu hesaplanmış ancak bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğu tespit edilememiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre, gruplar arası farklılığın tespit edilememesinin p değerinin marjinal düzeyde olması ve SPSS analizinde Tip II hatasının meydana gelmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Coolican, 2017). Literatür incelendiğinde de benlik saygısının aktivite katılım sıklığına göre farklılık oluşturmadığını gösteren çalışmalara rastlanmıştır ve bu bulgular, araştırmacının tahminlerini doğrular nitelikte olduğu tespit edilmiştir (Çınar, 2018).

Rahman vd. (2021)'nin benlik saygısının cinsiyet ve öğrenim yılı ile ilişkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının öğrenim hayatlarının ilk yıllarında düşük olduğu, ilerleyen öğrenim yıllarında ise arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Rahman ve arkadaşları (2021), bu sonuca öğrencilerin liseden üniversiteye geçiş süreçlerinin zorlu olması nedeniyle yaşadıkları yüksek stres seviyelerinin benlik saygısını düşürmesi şeklinde yorumlamışlardır. Bu çalışmanın bulgularına göre ise öğrenim hayatlarının ilk yılında olan öğrencilerin benlik saygılarının diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Ulaşılan sonuçların örtüşmemesinin sebebi çalışmaların farklı ülkelerde yapılması ve dolayısıyla

katılımcıların farklı şartlara maruz kalmasıyla açıklanabilir. Ayrıca Cheung ve Chan (2009), yaptıkları çalışmada eğitimde geçirilen süre uzadıkça yaşam tatmininin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmanın bulgularına göre ise üniversite eğitim yılına göre yaşam tatmini puanlarında herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Benlik saygısına yönelik yapılan yoruma benzer şekilde yaşam tatmini düzeylerinin de literatür ile paralellik göstermemesinin sebebinin, yapılan çalışmaların farklı coğrafyalarda gerçekleştirilmesi ve bu sebeple veri toplanan üniversite öğrencilerinin de farklı yaşam koşullarına sahip olması şeklinde yorumlanmıştır.

Bununla birlikte, çalışmaya katılan öğrencilerin genel not ortalamasının sapkın boş zaman eğilimlerine göre farklılaşması dikkate değer bulgulardan biridir. Çalışma bulgularına göre not ortalaması 2.00-2.99 aralığında olan bireylerin sapkın boş zaman eğilimlerinin, not ortalaması 3.00 ve üzeri olan bireylerden daha yüksek olduğu hesaplanmıştır. Bu bağlamda sapkın boş zaman eğilimi arttıkça not ortalamasının düştüğü tahmininde bulunabilir. Bununla birlikte literatür incelendiğinde, 1993 yılında yapılan bir çalışmada sapkınlığın akademik başarı üzerinde olumsuz etkileri olduğundan bahsedildiği görülmektedir (Anderson, Mitchel ve Butler, 1993). Bu konuya ilişkin güncel çalışmaların yeterli düzeyde olmaması sebebiyle akademik başarı ile sapkın boş zamanın ilişkisini ve farklarını araştıran yeni çalışmaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Akademik başarının benlik saygısı ile durumu incelendiğinde ise literatürde bu iki değişkenin pozitif ilişkisi olduğuna dair görüşlerin yer aldığı görülmektedir (Okoye ve Onokpaunu, 2020; Jabbarov vd., 2023). Buna karşın bu çalışmanın bulgularına göre ise akademik başarının benlik saygısına göre anlamlı farklılık oluşturduğuna yönelik sonuçlara ulaşılammıştır. Bu çalışmada ilgili değişkenlere yönelik ilişkinin incelenmemesi sebebiyle doğrudan bir kıyas mümkün olmasa da çalışmaların gerçekleştirildiği kültürlerin farklılık göstermesinin konuya ilişkin çeşitli sonuçlara ulaşılmasına sebep olacağı tahmin edilmektedir. Bu hususta soru işaretlerinin giderilmesi adına, farklı sosyokültürel grupların karşılaştırıldığı çalışmaların gerçekleştirilmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Son olarak sapkın boş zaman eğiliminin hem benlik saygısı hem de yaşam tatmini değişkenleri arasında bir ilişkiye sahip olmadığı tespit edilirken, benlik saygısı ve yaşam tatmini değişkenleri arasında ise pozitif yönde ilişki olduğunun tespit edilmesi bu çalışmanın kayda değer bulgularından biridir. Literatür incelendiğinde sapkın boş zaman eğiliminin ilgili değişkenlere yönelik ilişkisini araştıran yeterli çalışmaya rastlanmaması

sebebiyle bu bulgunun literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, benlik saygısı ve yaşam tatmini değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında ise alanyazındaki araştırmaların, bu çalışmanın bulgularıyla paralellik gösterdiği tespit edilmiştir (Yiğit, 2012; Özcan ve Gençay, 2023).

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışma da bazı sınırlılıklar mevcut olduğundan, gelecekteki çalışmalara yönelik daha önce değinilmeyen öneriler aşağıda sıralanmıştır;

- Bu çalışmada öğrenci olan katılımcıların, sapkın boş zaman eğilimlerinin yalnızca akademik başarı ve üniversite eğitim yılı değişkenlerine göre durumu incelenmiştir. Gelecek çalışmalar üniversiteler arası, fakülteler arası vb. farklı değişkenlerin incelenmesine yönelik gerçekleştirilebilir.
- Araştırma kapsamında katılımcıların ikamet ettikleri şehirlere yönelik veri toplanmamıştır. İleride gerçekleştirilecek çalışmalarda daha geniş örnekleme ulaşılabilir ve ikamet edilen şehir değişkeni incelenerek bireylerin sapkın boş zaman eğilim düzeylerinin yöresel farklılıklara göre durumu incelenebilir.
- Bu çalışmada, çalışmanın amacı doğrultusunda sapkın boş zaman eğilimi, benlik saygısı ve yaşam tatmininin demografik değişkenlere göre farklılaşması incelenmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda sapkın boş zaman eğilimi, benlik saygısı ve yaşam tatmini düzeylerinin birbirlerine etkisi ve aralarındaki ilişkiyi ölçen analizler yapılabilir.
- Araştırmanın amacına yönelik olarak çalışma kapsamında tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Sapkın boş zaman eğilimi, benlik saygısı ve yaşam tatminini irdeleyen deneysel çalışmalar gerçekleştirerek sapkın boş zaman eğiliminin diğer değişkenlere olan etkisi etkileyip etkilemediği araştırılabilir.
- Bu tez çalışmasında da kullanılan sapkın boş zaman eğilimini ölçen literatürdeki mevcut ölçek, yetişkin bireyler üzerinde çalışarak geliştirilmiş ve yalnızca yetişkin bireylere uygulanmıştır. Ancak toplumun yalnızca yetişkin bireylerden oluşmaması ve çocuklar ve ergenlerin de toplumun birer parçası olması sebebiyle ilgili ölçeğin diğer yaş gruplarındaki bireylerde kullanılabilirliği test edilmesi tavsiye edilebilir. Ayrıca ihtiyaç duyulması durumunda farklı yaş gruplarına yönelik yeni ölçeklerin geliştirilmesi faydalı olabilir.

KAYNAKÇA

- Akbelen, Z., Arlı, N. B., Reyhan, L. ve Aydemir, M. (2021). Sosyal normlar ve dağıtım adaleti algısının vergi uyumu üzerindeki etkileri. *International Journal of Social Inquiry*, 14(1), 1-25.
- Akyıldız, M., (2013a). Boş zamana “ciddi” bir bakış: boş zaman araştırmalarında ciddi boş zaman teorisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2).
- Akyıldız, M. (2013b). Ciddi ve kayıtsız katılımcıların kişilik özellikleri ile boş zaman tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alpar, R., (2014). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinde örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlik- SPSS’de çözümleme adımları ile birlikte-*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Anderson, K. H., Mitchell, J. M. ve Butler, J. S. (1993). The effect of deviance during adolescence on the choice of jobs. *Southern Economic Journal*, 341-356
- Arslan, C., Hamarta, E. ve Uslu, M. (2010). The relationship between conflict communication, self-esteem and life satisfaction in university students. *Educational research and reviews*, 5(1), 31.
- Arslan, G. (2019). Mediating role of the self-esteem and resilience in the association between social exclusion and life satisfaction among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 151, 109514.
- Arslan, S. (1996). Yükseköğretim kredi ve yurtlar kurumuna bağlı yurtlarda kalan bayan öğrencilerin rekreasyon (boş zaman değerlendirme) sorunları üzerine bir araştırma (Ankara ili örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aşçı, F. (1999). *Benlik kavramı ve spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Atsan, N. (2017). Karar vermede çatışma kuramı ve özsayı ilişkisine yönelik kültürel bir inceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22(1), 63-73.
- Ayres, T. (2019). Substance use in the night-time economy: deviant leisure?. deviant leisure: *Criminological Perspectives on Leisure and Harm*, 135-160.
- Baltacı, A. (2020). Tüketici davranışlarında benlik saygısı kavramı: bir literatür taraması. *Bucak İşletme Fakültesi Dergisi*, 3(2), 257-269.
- Barbaree, H. (2006). Sexual abuse: a journal of research and treatment. *Sexual Abuse*, 18(4), 317-317.
- Bartels, M. ve Boomsma, D. I. (2009). Born to be happy? the etiology of subjective well-being. *Behavior Genetics*, 39, 605-615.
- Bastian, B., Kuppens, P., Roover, K. ve Diener, E. (2014). Is valuing positive emotion associated with life satisfaction?. *Emotion*, 14 4, 639-45.

- Baumeister, R. F., Smart, L. ve Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: the dark side of high self-esteem. *Psychological review*, 103(1), 5.
- Becchetti, L., Giachin Ricca, E. ve Pelloni, A. (2012). The relationship between social leisure and life satisfaction: causality and policy implications. *Social Indicators Research*, 108, 453-490.
- Bedir, F. (2021). *Stresin üstesinden gelmede boş zaman (rekreasyon) inanışları ve stratejileri*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Bedir, F. (2023). Serbest zamanda sıkılma algısı ile sapkın boş zaman eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 66-75.
- Bedir, F. ve Önal, L., (2023). O. Mızrak (Ed.), *Sapkın boş zaman (boş zamanın karanlık yüzü)*. Ankara: Akademisyen Kitabevi
- Bedir, F., Önal, L. ve Stebbins, R. (2022). Adult deviant leisure tendency scale data. *world Leisure Journal*, 65(4), 605–616.
- Bedir, F., Önal, L., Turan, M. ve Mızrak, O. (2022). Deviant leisure: why leisure is important for criminology (conceptual statement). *Lex Humana (ISSN 2175-0947)*, 14(2), 427-436.
- Berber, G. (2022). *Belediye bünyesinde çalışanların iş becerikliliği ile yaşam tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi (kastamonu ili örneği)*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Binde, P. (2009). “You could become a millionaire”: Truth, deception, and imagination in gambling advertising içinde *Global Gambling* (s. 183-206). Routledge.
- Blachnio, A., Przepiorka, A. ve Pantic, I. (2016). Association between facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: a cross-sectional Study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705.
- Blanco, J. A. (2016). *Deviant leisure in the collegiate undergraduate population: Predicting participation and affect using self-discrepancy theory*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Illions Üniversitesi, Urbana.
- Boyce, C. J., Brown, G. D. ve Moore, S. C. (2010). Money and happiness: rank of income, not income, affects life satisfaction. *Psychological Science*, 21(4), 471-475.
- Brachfeld, S. (2017). Therapists' attitudes to using spiritual and religious interventions with orthodox jewish clients. Yayımlanmamış Doktora Tezi Philadelphia: Philadelphia College of Osteopathic Medicine (PCOM)
- Butkovic, A., Tomas, J., Spanic, A. M., Vukasovic Hlupic, T. ve Bratko, D. (2020). Emerging adults versus middle-aged adults: Do they differ in psychological

- needs, self-esteem and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 779-798.
- Cankül, I. ve Cankül, D. (2022). Ciddi boş zaman aktivitesi olarak gönüllü sosyal sorumluluk. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 5(1).
- Cheung, H. Y. ve Chan, A. W. (2009). The effect of education on life satisfaction across countries. *Alberta Journal of Educational Research*, 55(1).
- Chidambaram, B. ve Scheiner, J. (2021). Leisure quality among german parents-exploring urbanity, mobility, and partner interaction as determinants. *Sustainability*, 13(11), 5883.
- Cho, D. ve Kim, S. K. (2022). Adolescents' self-esteem associated with solitary, passive, and active leisure activities. *Sustainability*, 14(9), 4873.
- Cialdini, R. B. (2007). Descriptive social norms as underappreciated sources of social control. *Psychometrika*, 72, 263-268.
- Coolican, H. (2017). *Research methods and statistics in psychology*. Psychology press.
- Cotte, J. S. (1998). Deciding what to do: a behavioral framework for leisure consumption decisions. *University of Connecticut*.
- Covey, S. R., Merrill, A. R. ve Merrill, R. R. (2004). *First things first: to live, to love, to learn, to leave a legacy*. NY: Covey Leadership Center.
- Crabbe, T. (2006). Bingers: The performativity and consumption of "deviant" leisure. *Leisure/loisir*, 30(1), 149-169.
- Cuñado, J. ve de Gracia, F. P. (2012). Does media consumption make us happy? evidence for spain. *Journal of Media Economics*, 25(1), 8-34.
- Çevik, N. ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye'de yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 126-145.
- Çınar, M. (2018). *Rekreatif faaliyetlere katılan 9-14 yaş grubunun benlik saygısı ve sosyalleşme düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). *Yaşam doyumu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması*. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Davidovitch, N. ve Soen, D. (2016). Leisure in the twenty-first century: the case of Israel. *Israel Affairs*, 22(2), 492-511.
- De Araujo, P. ve Lagos, S. (2013). Self-esteem, education, and wages revisited. *Journal of Economic Psychology*, 34, 120-132.

- Delamere, F. M. ve Shaw, S. S. (2006). Playing with violence: gamer's social construction of violent video game place as tolerable deviance. *Leisure/Loisir*, 30(1), 7-25.
- Derdikman-Eiron, R., Indredavik, M. S., Bratberg, G. H., Taraldsen, G., Bakken, I. J. ve Colton, M. (2011). Gender differences in subjective well-being, self-esteem and psychosocial functioning in adolescents with symptoms of anxiety and depression: findings from the nord-trøndelag health study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(3), 261-267.
- Devi, R. G. ve Priya, A. J. (2020). Knowledge and awareness about the male and female college students spending their leisure time. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 17(7), 1971-1980.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653.
- Diener, E. ve Larsen, R. J. (1984). Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(4), 871.
- Dilek, H. ve Aksoy, A. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 95-109.
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: kendini sevme/özyeterlik ölçeği'nin türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(162).
- Driver, B. L., Brown, P. J. ve Peterson, G. L. (1991). Research on leisure benefits: an introduction to this volume. *Benefits of Leisure*, 5, 3-12.
- Drozda, C. (2006). Juveniles performing auto theft: an exploratory study into a deviant leisure lifestyle. *Leisure/Loisir*, 30(1), 111-132.
- Durand-Sanchez, E., Ruiz-Alvarado, C., Contreras-Valderrama, R., Morales-García, W., Mamani-Benito, O., Huancahuire-Vega, S., Saintila, J., Morales-García, M. ve Mamani, P. (2023). Sociodemographic aspects and healthy behaviors associated with perceived life satisfaction in health professionals. *Journal of Primary Care & Community Health*, 14.
- Durdu, S. (2023). *Duygusal emek, çalışan performansı ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: sağlık kurumlarında bir saha çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Eker, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlığın sosyal kaygı, sosyal beceri ve öz saygı (benlik saygısı) açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Eravşar, H. (2020). *Rekreasyonun psikolojik iyilik ve yaşam tatminine etkisi*. Ankara: İksad Yayınevi.

- Eriksson, S. ve Saukkonen, E. (2021). Rehabilitation or leisure? Physical exercise in the practice of physiotherapy with young persons with profound intellectual and multiple disabilities. *Scandinavian Journal of Disability Research*.
- Eroğlu, E. (2015). Geçmişten günümüze sosyal normlar. *Akademik bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (50), 299-308.
- Esen, C. A. (2012). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ewald, K. ve Jiobu, R. M. (1985). Explaining positive deviance: Becker's model and the case of runners and bodybuilders. *Sociology of Sport Journal*, 2(2), 144-156.
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M. ve Ruíz, M. (2001). The contribution of socio-demographic and psychosocial factors to life satisfaction. *Ageing and Society*, 21, 25-43.
- Ferrante, F. (2009). Education, aspirations and life satisfaction. *Kyklos*, 62(4), 542-562.
- Foley, C., Darcy, S., Hergesell, A., Almond, B., McDonald, M., Nguyen, L. T., & Morgan-Brett, E. (2023). Extracurricular activities, graduate attributes and serious leisure: Competitive sport versus social-cultural clubs in campus life. *Leisure Studies*, 42(6), 971-988.
- Freire, T. ve Ferreira, G. (2020). Do I need to be positive to be happy? considering the role of self-esteem, life satisfaction, and psychological distress in portuguese adolescents' subjective happiness. *Psychological Reports*, 123(4), 1064-1082.
- Galloway, S. (2006). adventure recreation reconceived: positive forms of deviant leisure. *Leisure/Loisir*, 30(1), 219-231.
- Gammon, S. ve Jarratt, D. (2019). Keeping leisure in mind: The intervening role of leisure in the blue space-health nexus. *Blue space, health and wellbeing* içinde (s. 38-51). Londra: Routledge.
- Gilman, R. ve Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 293-301.
- Girtz, R. (2014). The mediation effect of education on self-esteem and wages. *Journal of Labor Research*, 35, 358-372.
- Goode, E. (1991). Positive deviance: a viable concept?. *Deviant Behavior*, 12(3), 289-309.
- Goodin, R. E., Rice, J. M., Parpo, A. ve Eriksson, L. (2008). *Discretionary Time: A New Measure of Freedom*. UK: Cambridge University Press.
- Gunn, L. ve Caissie, L. T. (2006). Serial murder as an act of deviant leisure. *Leisure/Loisir*, 30(1), 27-53.

- Gunter, B. G. ve Gunter, N. C. (1980). Leisure styles: a conceptual framework for modern leisure. *Sociological Quarterly*, 21(3), 361-374.
- Gülbahçe, . (1996). *Boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gümüş, H. (2006). *Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Din, Y. (2015). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. (3. Baskı), Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hair, J. F., Ringle, C. M. ve Sarstedt, M. (2013). Partial least squares structural equation modeling: Rigorous applications, better results and higher acceptance. *Long Range Planning*, 46(1-2), 1-12.
- Hall, S. ve Winlow, S. (2015). *Revitalizing Criminological Theory: Towards a new Ultra-Realism*. UK: Routledge.
- Hamarta, E. (2009). A Prediction of self-esteem and life satisfaction by social problem solving. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(1), 73-82.
- Havighurst, R. J. (1956). Research on the developmental-task concept. *The School Review*, 64(5), 215-223.
- Hawi, N. S. ve Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Hayward, K. J. (2016). Cultural criminology: script rewrites. *Theoretical Criminology*, 20(3), 297-321
- Heaven, P. C. (1996). Personality and self-reported delinquency: a longitudinal analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 37(6), 747-751.
- Heckert, A. ve Heckert, D. M. (2002). A new typology of deviance: integrating normative and reactivist definitions of deviance. *Deviant Behavior*, 23(5), 449-479.
- Henderson, K. A. (2008). Expanding the meanings of leisure in a both/and world. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 31(1), 15-30.
- Henderson, K.A., Bialeschki, M.D., Hemingway, J., Hodges, J.S., Kivel, B. ve Sessoms, H.D. (2001). *Introduction to recreation and leisure services* (7. Baskı). State College, PA: Venture Publishing.
- Hufer-Thamm, A. ve Riemann, R. (2021). On the link of self-esteem, life satisfaction, and neuroticism. *Journal of Personality*, 89(5), 998-1011.
- Hutchinson, S. L. ve Kleiber, D. A. (2005). Gifts of the ordinary: casual leisure's contributions to health and well-being. *World Leisure Journal*, 47(3), 2-16.

- Iwasaki, Y., Coyle, C. P. ve Shank, J. W. (2010). Leisure as a context for active living, recovery, health and life quality for persons with mental illness in a global context. *Health Promotion International*, 25(4), 483-494.
- Jabbarov, R., Mustafayev, M., Aliyev, J., Nasibova, U. ve Bayramov, M. (2023). Psychological issues of the relationship between self-esteem and aggression in students studying in different faculties. *Revista de Gestão e Secretariado*, 14(10), 17236-17253.
- Jaiswal, N. ve Bahedia, A. (2016). A gender study on the leisure time activities (LTA) pursued by the youth. *Studies on Home and Community Science*, 10(1-3), 26-33.
- Jones, A. L. (1998). Random acts of kindness: a teaching tool for positive deviance. *Teaching Sociology*, 26(3), 179-189.
- Jungef, M. ve Wiegersma, A. (1995). The relations between accidents, deviance and leisure time. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 5(3), 144-173.
- Kabalcı, T. (2008). *Akademik başarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, benlik saygısı ve sosyo-demografik değişkenler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaplan, H. B. (1975). *Self-attitudes and deviant behavior*. Goodyear.
- Karaca, M. (2007). İnternet gençliği: yeni bir gençlik tiplemesi denemesi. *Humanities Sciences*, 2(4), 419-136.
- Karakullukçu, Ö. F. (2009). *Adalet bakanlığı çalışanlarının eğitim düzeylerine göre boş zaman değerlendirme alışkanlıkları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. (7. Baskı). Ankara: Siyasal Kitabevi
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Journal of Social Science*, 55, 22
- Kelly, J. (2016). *Sweat equity: inside the new economy of mind and body*. US: Bloomberg.
- Kernis, M. H., Cornell, D. P., Sun, C. R., Berry, A. ve Harlow, T. (1993). There's more to self-esteem than whether it is high or low: the importance of stability of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(6), 1190.
- Khodabakhsh, S. (2022). Factors affecting life satisfaction of older adults in Asia: A systematic review. *Journal of Happiness Studies*, 23(3), 1289-1304.
- Kılıç, M. (2020). Sapkın serbest zaman. *Modern Leisure Studies*, 2(1), 1-10.
- Kindynis, T. (2019). Urban Exploration as deviant leisure. *Deviant Leisure: Criminological Perspectives on Leisure and Harm*, 379-41.

- Kleiber, D., Larson, R. ve Csikszentmihalyi, M. (1986). The experience of leisure in adolescence. *Journal of Leisure Research*, 18(3), 169-176.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (Third Edition). New York: Guilford Press.
- Koç, M. (2009). Dindarlık ile benlik saygısı arasındaki ilişki: Yetişkinler üzerine ampirik bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(1), 473-493.
- Kumar, M. K. ve Priyadarshini, R. G. (2018). Important factors of self-efficacy and its relationship with life satisfaction and self-esteem—with reference to gen y and gen z individuals. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 390, No. 1, s. 012007). IOP Publishing.
- Lachmann, B., Sindermann, C., Sariyska, R. Y., Luo, R., Melchers, M. C., Becker, B., Cooper, A.J. ve Montag, C. (2018). The role of empathy and life satisfaction in Internet and smartphone use disorder. *Frontiers in Psychology*, 9, 398.
- Lapa, T. Y. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993.
- Lee, H., Hwang, S., Kim, J. ve Daly, B. (2004). Predictors of life satisfaction of korean nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 48(6), 632-641.
- Lee, S. B., Shin, Y., Jeon, Y. ve Kim, S. (2022). Factors affecting social isolation among the young adults in South Korea: a cross-sectional analysis. *Frontiers In Public Health*, 10, 979136.
- Leitner, M. J., ve Leitner, S. F. (2012). *Leisure enhancement* (No. Ed. 4, ss. 425). Sagamore Pub.
- Liechty, T. ve Fortune, D. (2021). Leisure and aging in difficult times: introduction to special issue. *World Leisure Journal*, 63(3), 224-228.
- Linarwati, M., Fathoni, A., & Minarsih, M. M. (2016). Studi deskriptif pelatihan dan pengembangan sumberdaya manusia serta penggunaan metode behavioral event interview dalam merekrut karyawan baru di bank mega cabang kudas. *Journal of management*, 2(2).
- Lindt, R. (2023). A gap in criminal law harmonization: different reactions to illegal gambling in different legal cultures. *International Journal of Legal and Social Order*, 3(1), 212-229.
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16(12), 945-950
- Luhmann, M., Lucas, R., Eid, M. ve Diener, E. (2013). The prospective effect of life satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality Science*, 4, 39-45.
- Mansfield, L., Daykin, N. ve Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. *Leisure Studies*, 39(1), 1-10.

- Marshall, W. L., Anderson, D. ve Champagne, F. (1997). Self-esteem and its relationship to sexual offending: Invited Article. *Psychology, Crime and Law*, 3(3), 161-186.
- Matthews, W. ve Meck, W. (2016). Temporal cognition: connecting subjective time to perception, attention, and memory. *Psychological Bulletin*, 142 8, 865-907.
- McKechnie, G. E. (1974). The psychological structure of leisure: past behavior. *Journal of Leisure Research*, 6(1), 27-45.
- Mercanoğlu, A.O., (2020). Çarpık boş zaman, M. Akyıldız Munusturlar (Ed.), *Boş zamanda yeni yönelimler içinde* (27-45). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Merton, R. K. (1938). Social structure and anomie. *American Sociological Review*, 3(5), 672-682.
- Mock, S. E., Plante, C. N., Reysen, S. ve Gerbasi, K. C. (2013). Deeper leisure involvement as a coping resource in a stigmatized leisure context. *Leisure/Loisir*, 37(2), 111-126.
- Moksnes, U. K. ve Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents-gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22, 2921-2928.
- Munusturlar, S. (2016). Boş zaman ve rekreasyon kavramı. M. Munusturlar. *Rekreasyon yönetimi içinde* (s. 9-10) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Basımevi
- Nahrstedt, W. (2000). Global edutainment: the new role of leisure education for community development. In *Leisure Education, Community Development and Populations with Special Needs*. Wallingford UK: CABI Publishing.
- Neiss, M. B., Sedikides, C. ve Stevenson, J. (2002). Self-esteem: a behavioural genetic perspective. *European Journal of Personality*, 16(5), 351-367.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*. 16, 134-143.
- Neulinger, J. (1981). *To leisure: an introduction a psychological approach to leisure and its relationships to the quality of life*. Boston, MA: Allyn and Bacon Inc.
- Okoye, K. R. E. ve Onokpaunu, M. O. (2020). Relationship between self-esteem, academic procrastination and test anxiety with academic achievement of post graduate diploma in education (PGDE) students in delta state university, Abraka. *International Scholars Journal of Arts and Social Science Research*.
- Okwaraji, F. E., Aguwa, E. N. ve Shiweobi-Eze, C. (2016). Life satisfaction, self-esteem and depression in a sample of nigerian adolescents. *International Neuropsychiatric Disease Journal*, 5(3), 1-8.
- Otacıoğlu, S. (2017). Profesyonel müzik eğitimi alan öğrencilerinin benlik saygı düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(1), 187-196.

- Önal, L. (2017). *Atatürk üniversitesi öğrencilerinin boş zaman tutumları ile boş zaman aktivitelerine katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Önal, L. (2023). Psikolojik sağlık ve sapkın boş zaman etkileşimi: sanal bahis ve kumar tutkunları üzerine bir inceleme. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5(2), 110-117.
- Önal, L. ve Bedir, F. (2024). Sapkın boş zaman. S. Kaya (Ed), B., M. Akgül, A., S. Özdemir, S. Karaküçük. *Rekreasyon bilimi içinde* (s. 35-62). Ankara: Gazi Kitabevi
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- Özcan, S. N. ve Gençay, S. (2023). Spor yapan görme engelli bireylerin benlik saygısı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 10(94), 813-818.
- Özökeli, N. (1998). Ankara Emniyet Müdürlüğü Çevik Kuvvet Şube Müdürlüğü birim elemanlarının boş zamanları üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, Z. G. (2014). *Yeditepe üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü sınıf öğretmenlerinin değer tercihleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişki*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Page S.J. ve J. Connell (2010) *Leisure: an introduction*, Prentice Hall, London.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28, 1-20.
- Perez-Fuentes, M. D. C., Molero Jurado, M. D. M., Gazquez Linares, J. J., Oropesa Ruiz, N. F., Simon Marquez, M. D. M. ve Saracostti, M. (2019). Parenting practices, life satisfaction, and the role of self-esteem in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), 4045.
- Proctor, C. L., Linley, P. A. ve Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: a review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10, 583-630.
- Rahman, S. A., Rasool, Ali, H. W. ve Siddique, I. (2021). Association of self-esteem with gender and medical year: a cross sectional study. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(2), 483-5.
- Raymen, T. ve Smith, O. (2019). Deviant leisure: a critical criminological perspective for the twenty-first century. *Critical Criminology*, 27, 115-130.
- Raymen, T. ve Smith, O. (2020). Lifestyle gambling, indebtedness and anxiety: a deviant leisure perspective. *Journal of Consumer Culture*, 20(4), 381-399.

- Rey, L., Extremera, N. ve Pena, M. (2011). perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227-234.
- Roberts, J. M. ve Cremin, C. (2019). Prosumer culture and the question of fetishism. *Journal of Consumer Culture*, 19(2), 213-230.
- Roberts, K. (1978). *Contemporary society and the growth of leisure*. London: Longman.
- Roberts, K. (2000). The impact of leisure on society. *World Leisure Journal*, 42(3), 3-10.
- Rogers, C. R. (1980). Growing old-or older and growing. *Journal of Humanistic Psychology*, 20(4), 5-16.
- Rohrich, R., Agrawal, N., Savetsky, I., Avashia, Y. ve Chung, K. (2020). When is science significant? understanding the p value. *Plastic and Reconstructive Surgery*, 146, 939- 940.
- Rojek, C. (1997). Leisure theory: retrospect and prospect. *Loisir et société/Society and Leisure*, 20(2), 383-400.
- Rosenberg, M. (2015). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rubite, H. D. (2021). Self-esteem, self-control and deviant behavior of HUMSS senior high school students. *International Journal of Arts and Humanities Studies*, 1(1), 70-75.
- Sagarin, E. (1985). Positive deviance: an oxymoron. *Deviant Behavior*, 6(2), 169-181.
- Sager, A. (2013). Philosophy of leisure. *Routledge Handbook of Leisure Studies*, 5-14.
- Sarı, E. (2007). *Türk üniversite öğrencilerinin aceleci, araştırmacı ve genel kararsızlık biçimlerinin kendilik saygısı üzerindeki etkileri*. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 7, 2, 897-926.
- Schmiedeberg, C. ve Schröder, J. (2017). Leisure activities and life satisfaction: an analysis with german panel data. *Applied Research in Quality of Life*, 12, 137-151.
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*, (Çev. Yasemin Aslay). İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Singh, K. ve Jha, S. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 34, 40-45.
- Sivan, A. ve Siu, G. P. K. (2021). A longitudinal study on leisure of hong kong adolescents. *Leisure Studies*, 40(3), 306-320.
- Small, S. A. (1988). Parental self-esteem and its relationship to childrearing practices, parent-adolescent interaction, and adolescent behavior. *Journal of Marriage and the Family*, 1063-1072.

- Smith, O. ve Raymen, T. (2018). Deviant leisure: a criminological perspective. *Theoretical Criminology*, 22(1), 63-82.
- Sousa, L. ve Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of Women and Gender: Sex Similarities and Differences and the Impact of Society on Gender* içinde (Vol. 2, pp. 667-676). San Diego, CA: Academic Press.
- Stebbins, R. A. (1992). Amateurs, professionals, and serious leisure. McGill-Queen's Press-MQUP.
- Stebbins, R. A. (1996). Cultural tourism as serious leisure. *Annals of Tourism Research*.
- Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: a conceptual statement. *Leisure Studies*, 16(1), 17-25.
- Stebbins, R. A. (2001a). Serious Leisure. *Society*, 38(4), 53.
- Stebbins, R. A. (2001b). The costs and benefits of hedonism: some consequences of taking casual leisure seriously. *Leisure Studies*, 20(4), 305-309.
- Stebbins, R. A. (2018). Leisure as not work: a (far too) common definition in theory and research on free-time activities. *World Leisure Journal*, 60(4), 255-264.
- Stebbins, R. A. (2019). Consumptive and non-consumptive leisure and its fit with deviance. *Deviant Leisure: Criminological Perspectives on Leisure and Harm*, 67-85.
- Stebbins, R. A., Rojek, C. ve Sullivan, A. M. (2006). Special issue: Deviant leisure. *Leisure/Loisir*, 30(1), 3-305.
- Stodolska, M., Berdychevsky, L. ve Shinew, K. J. (2019). Gangs and deviant leisure. *Leisure Sciences*, 41(4), 278-293.
- Streiner, D. L., & Norman, G. R. (2003). An introduction to the statistical developments and applications section. *Journal of Personality Assessment*, 80(1), 3-3.
- Sullivan, A. M. (2006). I am not a gambler, you are a gambler: distinguishing between tolerable and intolerable gambling. *Leisure/Loisir*, 30(1), 171-192.
- Tafarodi, R. W., & Swann Jr, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and individual Differences*, 31(5), 653-673.
- Taormina, R. J. ve Gao, J. H. (2013). Maslow and the motivation hierarchy: Measuring satisfaction of the needs. *The American journal of psychology*, 126(2), 155-177.
- Tatham, R. L. ve Dornoff, R. J. (1971). Market segmentation for outdoor recreation. *Journal of Leisure Research*, 3(1), 5-16.
- TDK (Türk Dil Kurumu) (2024a), Erişim: 01.05.2024 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişilmiştir

- TDK (Türk Dil Kurumu) (2024b), Erişim: 01.08.2024 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişilmiştir.
- Tiryaki, K. ve Bulut, N. (2020). Zumba eğitimi alan kadınların benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 62-68.
- Tiwari, S. K., Singh, S., Lindinger-Sternart, S. ve Patel, A. K. (2018). Self-esteem and life satisfaction among university students of eastern uttar pradesh of India: A Demographical Perspective. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(3).
- Topses, G. (2006). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi* (2. Baskı) Ankara: Nobel Yayınevi.
- Tsaur, S. H. ve Liang, Y. W. (2008). Serious leisure and recreation specialization. *Leisure Sciences*, 30(4), 325-341.
- Tütüncü, Ö. (2020). Şiddet, suç ve na-hoş zaman ilişkisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 31(1), 85-91.
- Veal, A. J. (2021). A critique of serious leisure as theory. *Leisure Studies*, 40(4), 575-589.
- Veenhoven, R. (2015). The overall satisfaction with life: Subjective approaches (1). *Global handbook of quality of life: Exploration of well-being of nations and continents*, 207-238.
- Vermeiren, R., Bogaerts, J., Ruchkin, V., Deboutte, D. ve Schwab-Stone, M. (2004). Subtypes of self-esteem and self-concept in adolescent violent and property offenders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(2), 405-411.
- Wearing, B. ve Wearing, S. (1988). 'all in a day's leisure': gender and the concept of leisure. *Leisure Studies*, 7(2), 111-123.
- Wearing, S.L., McDonald, M., Wearing, M. (2013). Consumer culture, the mobilisation of the narcissistic self and adolescent deviant leisure. *Leisure Studies*, 32(4), 367-381.
- Wenzel, M. (2007). The multiplicity of taxpayer identities and their implications for Tax Ethics. *Law & Policy*, 29(1), 31-50.
- Wilkins, L. T. (1964). *Social deviance: social policy, action, and research*. London: Tavistock.
- Williams, D. J. (2005). Functions of leisure and recreational activities within a sexual assault cycle: a case study. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 12(4), 295-309.
- Williams, D. J. (2009). Deviant leisure: rethinking "the good, the bad, and the ugly". *Leisure sciences*, 31(2), 207-213.
- Williams, D. J., Walker, G. J. ve Streat, W. B. (2005). Correctional recreation on death row: should pardon be granted?. *Journal of Offender Rehabilitation*, 42(2), 49-67.

- Williams, D.J. ve Walker, G.J. (2006). Leisure, deviant leisure, and crime: "caution: objects may be closer than they appear". *Leisure/Loisir*, 30(1), 193-218
- Winlow, S. (2019). What lies beneath? some notes on ultra-realism, and the intellectual foundations of the 'deviant leisure' perspective. *Deviant Leisure: Criminological Perspectives on Leisure and Harm*, 45-65.
- Witt, P. A. (1971). Factor structure of leisure behavior for high school-age youth in three communities. *Journal of Leisure Research*, 3(4), 213-219.
- Yağcı, P. (2020). *Duygusal emek, tükenmişlik, örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyeti ilişkisi: animatörler üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yan, P. (2023). Social theory and the internet in everyday life. *Research Handbook on Digital Sociology* içinde (s. 23-46). UK: Edward Elgar Publishing.
- Yazıcı, Ö. F., Somoğlu, M. B., Öztaş, M. ve Güler, B. (2023). The relationship between leisure crafting, job finding anxiety and life satisfaction. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 4(2), 415-430.
- Ye, S., Yu, L. ve Li, K. K. (2012). A cross-lagged model of self-esteem and life satisfaction: gender differences among chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 52(4), 546-551.
- Yiğit, R. (2012). Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 61-75.
- Yıldırım, T. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, S. ve Bektaş, F. (2021). COVID-19 salgınının çocukların boş zaman etkinliklerinde yarattığı değişimin ebeveyn görüşleriyle değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 99-122.
- Zhou, L., Chlebosz, K., Tower, J. ve Morris, T. (2020). An exploratory study of motives for participation in extreme sports and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 51(1), 56-76.

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz?

- a) Erkek b) Kadın

Medeni Durumunuz?

- a) Evli b) Bekar

Yaşınız?

- a) 18-22 b) 23-27 c) 28-32 d) 33 ve Üstü

Eğitim düzeyiniz?

- a) Lise ve altı b) Önlisans / Lisans (meslek yüksekokulu veya fakülte)
c) Lisans üstü (yüksek lisans / doktora)

Aylık ortalama hane (ev) gelir durumunuz?

- a) 10.000 ve altı b) 10.001-13.000 TL c) 13.001-16.000 TL
d) 16.001-19.000 TL e) 19.001 TL Üstü

EK-2. Sapkın Boş Zaman Ölçeği

Kesinlikle Katılıyorum = 5 Katılıyorum = 4 Biraz Katılıyorum = 3 Katılmıyorum = 2 Kesinlikle Katılmıyorum = 1	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Sınırsız çılgınlık içeren boş zaman aktivitelerinden hoşlanırım.					
Boş zamanlarımda tehlikeli kişilikleriyle saygıyı kazanmış insanların arkadaşlığından keyif alıyorum.					
Boş zamanlarımda uyarıcı ve uyuşturucu kullanmaktan hoşlanırım.					
Biraz korkutucu, yasa dışı veya alışılmadık olsa bile yeni ve heyecan verici deneyimlerden keyif alıyorum.					
Boş zaman farklı insanlarla kolay cinsel deneyimler yaşama fırsatları sunar.					

EK-3. Benlik Saygısı Ölçeği

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

EK-4. Yaşam Tatmini Ölçeği

Tamamen Katılıyorum = 5 Büyük Oranda Katılıyorum = 4 Orta Düzeyde Katılıyorum = 3 Çok Az Katılıyorum = 2 Hiç Katılmıyorum = 1	Hiç	Çok Az	Orta Düzeyde	Büyük Oranda	Tamamen Katılıyorum
İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
Yaşamımdan memnunum.					
Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

ÖZGEÇMİŞ

ORCID: 0000-0003-2368-9157

Adı Soyadı: Ecenur KORKMAZ

Yabancı Dil: İngilizce

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

- 2021, Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Programı
- 2021, Araştırma Görevlisi, Eskişehir Teknik Üniversitesi, Rekreasyon Bölümü

Yayınları ve/veya Bilimsel/Sanatsal Faaliyetleri:

- Hastürk, G., Korkmaz, E., Akyıldız Munusturlar, M. (2024). Boş zamanı yaşam tarzına dönüştür ve memnuniyetin tadını çıkar: Eskişehir Milyonfest katılımcı deneyimlerinin memnuniyet üzerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 177-190.
- Korkmaz, E., Korkmaz, A. ve Çevik, H. (2024). Espor İzleyici Motivasyon Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 201-213.
- Yılmaz, E., Korkmaz, A., Çevik, H. (2022). Espor İzleyicileri Motivasyon Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Future Trends in Leisure and Recreation (FTLRC 2022)*'de sunulan bildiri, Online.
- Erkan, M., Gümüşdağ H., Düreroğlu Cemal, Yılmaz E. ve Korkmaz, A. (2022) Antrenörlerin çok yönlü liderlik yönelimlerinin incelenmesi. *13. Uluslararası Sosyal Beşeri Ve Eğitim Bilimleri Kongresi'nde* sunulan bildiri, Online.
- Akyıldız Munusturlar, M., Hastürk, G., Yılmaz, E., (2022). Festival katılımcılarının boş zaman deneyimlerinin memnuniyet düzeylerine etkisinin incelenmesi, *3. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi'nde* sunulan bildiri, Antalya, Türkiye.
- Çevik, H., Yılmaz, E., Korkmaz, A. (2019). Kampüste spor deneyimi: üniversite öğrencilerinin kampüs rekreasyonel spor deneyiminin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (3), 346-359.
- Yılmaz, E., Korkmaz, A., Çevik, H. (2019). Kampüste spor deneyimi: üniversite öğrencilerinin kampüs rekreasyonel spor deneyiminin incelenmesi, *2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi'nde* sunulan bildiri, Bodrum, Türkiye.

Burslar:

- TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı (BİDEB) 2210-Yurt İçi Lisansüstü Burs Programı

