

## Boş Zaman Davranışını Açıklamaya Işık Tutan Kuramsal Yaklaşımlar

Süleyman Munusturlar<sup>1\*</sup>, Bilal Kurnaz<sup>2</sup>, Gökhan Yavuz<sup>2</sup>, Özlem Özcan<sup>2</sup>, Buse Karaş<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Eskişehir.

<sup>2</sup>Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim Dalı, Eskişehir.

### Öz

Bireylerin boş zaman davranışlarının bir çok bilim alanı ve insanı tarafından merak konusu olarak incelenmekte olduğu görülmektedir. Boş zaman davranışını açıklarken davranışın oluşmasına, devam etmesine ve sonlanmasına neden olan faktörleri bireylerin yaşadığı bilişsel ve duyuşsal süreçleri de içine alarak açıklamaya çalışan kuramsal yaklaşımların ayrı bir önemi vardır. Bu çalışma, boş zaman davranışını açıklamaya yönelik deneysel araştırmalara da yön gösterici olabileceği düşünülen bazı kuramsal yaklaşımları ele almaktadır. Kaynak taraması araştırması ile Akış Kuramı, Hiyerarşik Boş Zaman Engelleri Modeli, Öz Belirleme (Özerklik) Kuramı ve Neulinger'in Boş Zaman Paradigması ele alınarak uluslararası alanyazında boş zaman davranışına yönelik geliştirilen kuramsal temellerin neler olduğu incelenmeye çalışılmıştır.

### Örijinal Makale

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 01.03.2017

Kabul Tarihi: 10.06.2017

Online Yayın Tarihi: 16.06.2017

#### Anahtar kelimeler:

Boş zaman, boş zaman kısıtları, özerklik kuramı, boş zaman paradigması, akış.

## Theoretical Approaches Shed Light on Explaining Leisure Behavior

### Abstract

It is seen that leisure behaviors of individuals are curiously examined by many scientific fields and researchers. Theoretical approaches that try to explain leisure behaviors by also involving the factors that cause the development, sustainment and termination of a behavior and cognitive and affective processes experienced by individuals are of particular importance. This study embraces some theoretical approaches that may guide the researchers in experimental studies aimed at explaining the leisure behaviors of individuals. The study tries to examine the theoretical bases developed in the international literature for leisure behaviors by using the Flow Theory, Hierarchical Leisure Constraints Model, Self-Determination Theory and Neulinger's Leisure Paradigm via literature review.

### Original Article

#### Article Info

Received: 01.03.2017

Accepted: 10.06.2017

Online Published: 16.06.2017

#### Keywords:

Leisure, self-determination, leisure constraints, leisure paradigm, flow

## GİRİŞ

İnsanlık tarihi kadar eski olduğu savunulan boş zaman kavramına MÖ 4500-MÖ 4000'ler Mezopotamya'sında ilk olarak bir sosyal sınıfa aitlik (Shivers & DeLisle, 1997: 22-23), MÖ 500'lerde Antik Yunan'da ise zorunlu yaşam çabaları ve üretimin dışında kalan sosyal ve kişisel gelişim fırsatı anlamlarının yüklendiği (Torkildsen, 1992: 19) kabul gören inanışlar arasındadır. Altın çağ olarak anılan bu dönemi, Antik Roma İmparatorluğu'nun özellikle fiziksel ve zihinsel zindeliğe vurgu yapan boş zaman anlayışının daha da ivmelendirdiği söylenebilir. MS 400 ile başlayan Katolik kilisesinin çalışmayı özendirici ve boş zamanı israf

\* Sorumlu yazar:

E-posta adresi: suleymanmunusturlar@anadolu.edu.tr, +90 536 736 17 31

ve dine karşıtlık vurgusu (Juniu, 2000) her ne kadar Rönesans akımlarıyla kırılrsa da (Argyle, 1996) 16. yy'ın beraberinde getirdiği püriten iş ahlakı insan yaşamında boş zamanın değer kaybetmesine neden olmuştur (Dattilo, 2008). Gerek Rönesans akımının etkilerinin devamlılığı (Bull, Hoose & Weed, 2003), gerekse sanayi devriminin etkisi (Torkildsen, 1992) ve çağımız modern insanının tüketim ve haz odaklı anlayışı (Aytaç, 2006) ile boş zaman kavramı üzerine farklı dönemlerde farklı değerler yüklenerek insanın önemle sahip olmak istediği bir hak olarak günümüzdeki yerini almıştır.

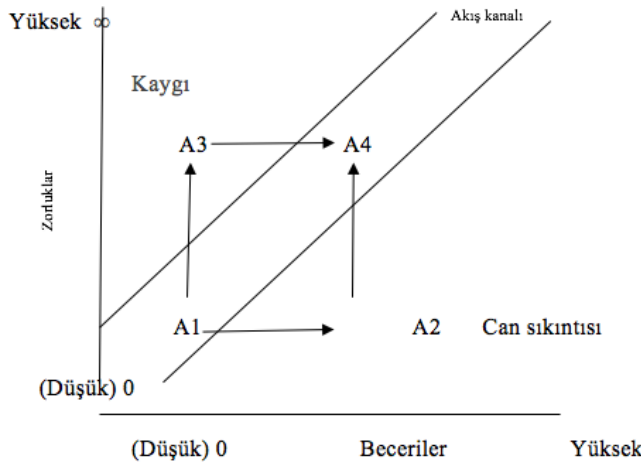
Boş zaman kavramının bu uzun soluklu tarihsel serüveninde insanın boş zamanlarındaki davranışı farklılık göstererek ve şekil değiştirerek hep var olmuştur. Boş zaman davranışını, Ajzen (1985) planlanan davranış kuramına göre kişinin davranışsal, normlaştırılmış ve kontrol inançları aracılığıyla önceden tahmin edilebilen bir kavram olarak tanımlarken, Snepenger ve Crompton (1985) aşamalılık içeren bir süreç, Losier, Bourque ve Vallerand (1993) ise boş zaman fırsat ve kısıtlarının şekillendirdiği güdüleyicilere bağlı gerçekleşen bir eylem olarak tanımlamıştır. Boş zaman davranışını açıklayan birçok araştırmacı ve bilim insanlarının bu davranışın altında yatan etmenleri araştırma merakı hiç şüphesiz kolay kolay son bulacak gibi görünmemektedir. Bu araştırmanın temel amacı, insanların boş zaman davranışını araştırma merakına yardımcı olabilecek ulusal alanyazında çok yer almamış ancak boş zaman davranışını açıklamaya ışık tutan bazı kuramsal yaklaşımların bilim insanları ile buluşturmasıdır. Bu çalışma kapsamında boş zaman davranışının oluşmasını açıklayan davranışlardan “Akış Kuramı, Özerklik (Öz Belirleme) Kuramı, Neulinger’in Boş Zaman Paradigması ve Hiyerarşik Boş Zaman Engelleri Modellerine” yer verilmiştir.

## **Akış Kuramı**

Pozitif psikolojide karşımıza çıkan akış (flow) kuramı Mihaly Csikszentmihalyi tarafından 1975'te ortaya konulmuş bir kuramdır. Csikszentmihalyi, bireylerin rekreatif etkinliklere etkinliklere katılımlarında içsel motivasyon olarak neyi kastettiğini ortaya çıkarmak amacıyla, neler hissettiklerini ve deneyimlerini açıkladıkları bir dizi nitel görüşmeden oluşan araştırma gerçekleştirmiştir (Csikszentmihalyi, 1975). Csikszentmihalyi bu araştırmalar sonucunda deneyimlerin yoğunluğunun bireyden bireye değiştiğine ve katılımcıların belirgin bir biçimde daha önce karşılaştıklarından farklı olarak optimal öznel bir durum yaşadıklarını dile getirdiklerine şahit olmuştur. Csikszentmihalyi, daha sonra üzerine odaklandığı bu optimal öznel deneyim halinin karmaşık bir düzeyde meydana gelen ve bireylerin günlük yaşamlarında seyrek görülen derin akış deneyimleri olarak tanımlanabileceğini ortaya koymuştur (Csikszentmihalyi, 1992).

Meydan okuma derecesi ile bir aktivite için gereken beceri arasındaki denge, Csikszentmihalyi'nin tanımladığı ‘akış’ (flow) olarak adlandırılmaktadır (Csikszentmihalyi, 1997). Akış, insanların zorluklar yaşadığı etkinliklere katıldıklarında sahip oldukları becerilerine göre yaşadıkları yüksek, dengeli ve yoğun bir psikolojik durum olarak nitelendirilir (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi, 1997; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Akış, beden ile zihnin eksiksiz uyum içerisinde çalışma

potansiyelini bireye yaşatarak kendisini o an için iyi hissetmesini sağlar. Fakat akışı daha da önemli bir araç haline getiren şey yaşam kalitesini uzun vadede iyileştirme yeteneğidir (Csikszentmihalyi, 2003: 63). Akış deneyimi hem beceriler hem de meydan okumalar yüksek olduğunda gerçekleşir. Akışın hazza kıyasla daha fazla çaba gerektirdiği doğrudur. Çalışma için de aynı şey geçerlidir. Akış olduğunda çoğu insan çalışmaktan zevk duyar (Csikszentmihalyi, 2003). İnsanların yaşları, cinsiyetleri veya eğitimleri nasıl olursa olsun akış deneyimi söz konusu olduğunda çoğu zaman aynı ruh halini anlatan söylemlerde bulunmaktadır. O anda yaptıkları şeyler birbirlerinden oldukça farklı olduğu halde (yoga ile ilgileniyor, bir yarışa katılıyor, satranç oynuyor ya da ameliyat yapıyor olabilirler) katılımları esnasında hisleri birbirleriyle tutarlıdır. Bu ortak deneyime akış adı verilir (Csikszentmihalyi, 2003). Buna dayandırılarak akışın evrensel olduğu ve bir alana özgü olmadığı söylenebilir. Deneyim ister rekabet, ister şans, isterse yaşantının başka herhangi bir boyutunu içeriyor olsun bütün akış etkinliklerinin ortak bir özelliği aynıdır ancak onu tetikleyen etkinlikler, kültürler, alt kültürler, gruplar, yaş ve cinsiyet farklıdır (Csikszentmihalyi, 1990).



Şekil 1. Akış kuramı (Csikszentmihalyi, 1990)

Şekil 1’de yer alan grafik bir bireyi zaman içinde dört farklı noktada göstermektedir. A1 noktası kişinin etkinliğe yeni katıldığı ve becerisinin olmadığı varsayıldığında, beceri düşük zorluk da aşırı olmayacağından birey akışta olabilir fakat fazla kalamaz. Bunun nedeni becerisi yükselmeye başladığı an akıştan çıkacak ve ilgisizlik yaşayacak olmasıdır. A2 noktasında artık beceriler gelişmiştir fakat etkinlik zor değildir, ancak kişi can sıkıntısı yaşamaktadır. A3 noktasına gelindiğinde etkinlik zorlaşmış ve kişinin becerisi zorluğa nazaran düşük kalmıştır. Bu durumda kişide yapamayacağım korkusuyla kaygı meydana gelir, ve akış gerçekleşmez. Can sıkıntısı ve kaygı olumlu duygular olmadığından kişi akışa dönmek isteyecektir. Bunun ise tek yolu karşılaştığı zorlukları çoğaltmaktır. Eğer kişi zorluklarla birlikte becerisini yükseltirse o kişi akışta demektir. Diğer bir seçenek olarak zorlukla mücadele etmekten vazgeçer ve etkinliği bırakırsa, A eylemi grafikten tamamıyla silinecektir. A1 ve A4 akışta kalınan noktalardır fakat birbirinden oldukça farklıdır. Çünkü A4, A1’den daha karmaşık bir yaşantıdır, bunun sebebi ise daha fazla zorluk içermesi ve kişiden daha

fazla beceri beklenilmesidir. Ne var ki A4 ne kadar karmaşık ve eğlenceli de olsa sabit bir durumu ifade etmez (Csikszentmihalyi, 1990). Bir örnek ile açıklanacak olursa; dans etmeyi çok seven ve dans kursuna kayıt yaptıran Eylül, kursun ilk haftalarında dans figürlerini bilmediğinden hocanın gösterdiği temel duruşlar bile Eylül'e zor gelecektir. Karşılaştığı bu zorluk Eylül'ün akışta olmasını sağlayacaktır. Fakat Eylül A1 diye açıklanan bu noktada fazla kalmayacaktır. Eylül'ün zamanla becerileri artacağından Eylül akıştan çıkarak A2 noktasına geçecektir. Bu noktada sıkılma gerçekleşecektir. Devam eden kurs sürecinde hareketlerin zorlaşacağı düşünüldüğünde, Eylül'ün becerileri zorlaşan hareketlere göre yetersiz kalacağından, Eylül'de A3 noktası olarak tarif edilen kaygı başlayacaktır. Sıkılma ve kaygı olumlu hisler olmadığından Eylül bu iki durumda da kalmak istemeyecektir. Bu noktada, eğer Eylül dans kursunu bırakırsa grafikteki A tamamıyla ortada kalkacaktır. Eğer becerilerini geliştirmeye devam ederse yani beceri ve zorluk orantılı bir şekilde artarsa akış deneyimi gerçekleşecektir.

Akış deneyimi için verilebilecek bir diğer açık örnek ise bilgisayar oyunlarıdır. Kişi bir bilgisayar oyunu oynamaya başladığında oyunu iyi tanımadığı için başlangıçta biraz zorlanır. Daha sonra oyunun komutlarını ve oynanma şeklini çözmeye başlar ve ulaşılması gereken hedeflere ulaşır. Ancak bir süre sonra aynı hedeflere ulaşmak kolaylaşacağından sıkılma duygusunun ortaya çıkması muhtemeldir. Yeni bir zorluk derecesi içeren oyun bölümüyle karşılaştığında ise mücadele ve zorluk düzeyi tekrar yukarı çekilmiş olmaktadır. Bu durum oyunun son bölümüne kadar devam etmekte ve bu esnada oyuncuda yetenek gelişimi devam ettiğinden, zorluk ve beceri dengesi olabildiğince üst noktalarda dengelenerek oyuncunun oyundan aldığı hazzı optimumda tutmak amaçlanır. Burada bilgisayar oyunu tasarımcılarının hedeflediği durum, oyuncunun akış deneyimini olabildiğince uzun süre yaşayabilmesini sağlamaktır.

Akış metaforik bir terimdir. Bireyler optimal bir düşünme haline girerler, konsantre oldukları zaman hareket ederler ve faaliyete yoğun katılım sağlarlar (Csikszentmihalyi, 1988; 1990). Akışta olmanın en yaygın betimlerinden biri, zamanın normalde geçtiği gibi geçmediğinin hissedilmesidir. Çoğunlukla insanlar dikkatlerini odaklamak istedikleri şeylere (doğuştan olan açlık ve ağrı gibi temel bedensel duygular hariç) karar verebilirler. Ancak insanlar akıştayken yaptıkları şeye bilinçli bir karar vermeden tamamen kendilerini kaptırdıkları ve çevrelerindeki şeyler hakkında bilinç kaybettikleri söylenebilir. Bu durum, akış durumundaki kişinin dikkatinin tamamının yaptığı şeyin üzerine odaklanması nedeniyle ortaya çıkmaktadır (Csikszentmihalyi, 1988). Diğer bir deyişle akış yaşantısı sırasındaki zaman algısıyla gerçek zaman ilişkisinin az olduğunu söylemek mümkündür. Akış içindeki yoğunlaşma o denli derindir ki durumu tanımlamak için "kendinden geçme" ifadesi kullanılmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). İnsan zihninin başka şeylerle meşgul olduğu durumlarda bile, etkinlik esnasında sanki zaman durmuş gibi hissediliyorsa akış gerçekleşiyor demektir. (Demerouti 2006; Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Bu tanımlardan yola çıkarak akış halinde olan kişilerde (1) hedefler açıktır, (2) geri bildirim hemen gelir, (3) fırsatla kapasite arasında bir denge vardır, (3) yoğunlaşma derinlik kazanır, (4) önemli olan yaşanan anın

kendisidir, (6) kontrol diye bir problem yoktur, (7) zaman duygusu değişiklik gösterir, (8) ego unutulur (Csikszentmihalyi, 2003).

Akış deneyimi bireysel olduğu gibi grup içerisinde de gerçekleşebilir. Grup akışı karşılıklı olduğu için yaşanan bireysel akış halinden bir hayli farklıdır. Hedefler üzerinde anlaşmaya varmak için gruplar birlikte çalıştıklarında, genellikle grup bağlılığı olarak bilinen toplumsal akış söz konusu hale gelecektir (Walker, 2010). Piknikte aile bireyleri ile oynanan voleybol oyunu, iş yerindeki öğlen molasında arkadaşlarla yapılan masa futbolu (langırt) maçı, sinemada izlenen bir film gibi grup halinde yapılan birçok boş zaman etkinliği ile bu durumu ilişkilendirmek mümkündür.

Akış deneyiminin yaşam doyumu, performans, öğrenme ve olumlu duygulanıma katkı sağlayan sonuçları bulunmaktadır. Ancak temel sorun bireylerin nasıl akış deneyimi yaratacaklarının farkında olmamalarıdır. Bu olumsuz durumu ortadan kaldıracak en önemli kavram boş zaman eğitimidir. Boş zaman eğitimi yoluyla bireyler akış deneyimlerini öğrenebilirler ve boş zaman yaşam stillerini geliştirebilirler (Dattilo, 2008). Csikszentmihalyi (2003) amaçları olan (ototelik) bireylerin, amaçları olmayan ya da daha az olan bireylere göre akış deneyimini daha çok yaşadıklarını ifade etmiştir.

Akış durumunun sportif performans üzerinde olumlu bir etkisi olabileceği varsayımı, bu konuda yürütülen çalışmaların nicelik ve niteliğini etkilemektedir. Aşçı ve ark. (2007) akış durumunu, gerçekleştirilen fiziksel beceriler arasındaki dengeden çıkan en iyi akıl durumu olarak yorumlamıştır. Bazı araştırmalarda, sporda akış ve optimum performans arasında kuvvetli ve pozitif bir ilişki ortaya çıkmıştır (Beal, Weiss, Barros, & Macdermid, 2005; Jackson & Csikszentmihalyi 1999; Nakamura & Csikszentmihalyi 2009). Sahranç (2008) tarafından ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, öz yeterlik, stres kontrolü ve durumluk kaygı ile akış deneyimi arasında düşük, yaşam doyumu ile orta düzey pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Arslan Ayazlar (2015) ise, yamaç paraşütü etkinliğinin beraberinde getirdiği zorluk-beceri dengesi oranının akış deneyimini arttırdığı bulgusunu paylaşmıştır. Kaya, Metin ve Akoğlu Kozak (2015)'nin yapmış oldukları araştırmada, tecrübenin, haftalık egzersiz sayısının, aktiviteye katılma düzeyinin ve kapalı rekreasyon tesisi koşullarının kullanıcıların akış deneyiminin bazı boyutlarında etkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

### **Hiyerarşik Boş Zaman Kısıtları Modeli**

Kırk yıl önce boş zaman kısıtlamaları üzerine Açık Alan Rekreasyon Kaynakları İnceleme Komisyonu (ORRRC) tarafından bir dizi araştırma yürütülmeye başlanmıştır. ORRRC çalışmaları, açık alan rekreasyon faaliyetlerini, faaliyetlere katılan ya da faaliyetleri tercih eden kişilerin sosyo-ekonomik özellikleri açısından incelemek üzere tasarlanmıştır. Tesisler, zaman, sağlık ve beceri açık alan rekreasyon aktivitelerine katılımı olumsuz etkilediği varsayıldığından, “engeller”, “bariyerler”, “kısıtlamalar” veya “sınırlamalar” terimleri, çalışmalarda kavramsallaştırılmamıştır. 1970’lerde boş zaman araştırmacıları tarafından her

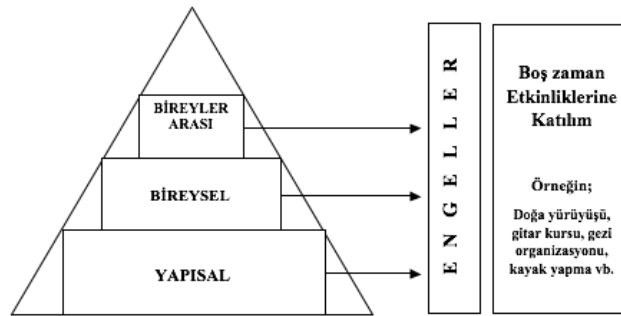
ne kadar özelleşmiş araştırmalara çok rastlanmamış olsa da “engeller ve kısıtlamalar” konuları araştırmacıların üzerinde tartıştığı konular olarak karşımıza çıkmaktadır (Dong, 2008). Bu metin çerçevesinde “engel” ve “kısıtlama” kavramları eş anlamlı kavramlar olarak ele alınmıştır.

1980’lerin başında, boş zaman katılımının önüne geçen belirli engellerin neler olduğu üzerinde duran araştırmacılar, 2000’li yıllara yaklaşıldığında engellerin araştırılmasından çok sınırlamaların genel sorununun ele alınması gerektiği üzerine odaklanmışlardır. Bu değişiklik yaklaşım ihtiyacı, kısıtlamaların yalnızca birey için fiziksel ya da dışsal değil, aynı zamanda kişisel ya da toplumsal olmasından kaynaklanıyordu (Jackson, 1999). Bireylerin boş zamanları konusunda yaptıkları seçimleri ve boş zaman engellerinin üstesinden gelmeyi nasıl istediklerini anlamak, bazı bireylerin yaşam kalitesini yükseltmede yararlı olabilir. Boş zaman kısıtlarına yönelik kuramlar, boş zaman katılımını kolaylaştırmak ve boş zaman eğitimi sağlamak için yararlı olabilmektedir (AAPAR, 2011).

Bireylerin temel kişilik özellikleri, boş zaman etkinliklerine yönelik motivasyonlarını etkilemekte (Mannell & Kleiber, 1997) ve bireylerin boş zamanlarını daha iyi anlamak için engelleri aşma sürecini açıklamada önemli unsurlar olarak görülmektedir (Walker & Virden, 2005). Schneider ve Stanis (2007)’e göre, boş zaman engellerini aşma, bireylerin, kısıtlamalara rağmen boş zaman katılımını kolaylaştırmak için davranışsal ya da bilişsel stratejileri kullanma çabaları olarak da görülmektedir.

Kısıtlamalar çok yaygın kabul görür şekilde bireysel, bireyler arası ve yapısal kısıtlar olarak üç şekilde ortaya koyulmuştur. Dahası, bu üç kısıtlama, boş zaman katılımının “sıralı, hiyerarşik bir kısıtlama dizisi” olarak görüldüğü bir model olarak bütünleştirilmiştir (Crawford, Jackson, & Godbey, 1991).

Boş zaman kısıtlamaları modelinin sahip olması gereken belirgin özelliklerden birisi, boş zaman katılımında karar verme sürecinde yer alan sosyo-psikolojik faktörler gibi boş zaman davranışının çok boyutlu yönlerini yakalamaktır (Hubbard & Mannell, 2001). Araştırmalar, bireylerin, özellikle karar verme sürecinin son aşamasında tüm bilgileri değerlendirirken negatif bilgiyi olumlu bir bilgiye oranla daha fazla tartma eğilimi sergilediklerini bulmuştur (Kanouse, 1984).



Şekil 2. Hiyerarşik Boş Zaman Engelleri Modeli (Crawford ve Godbey, 1987)



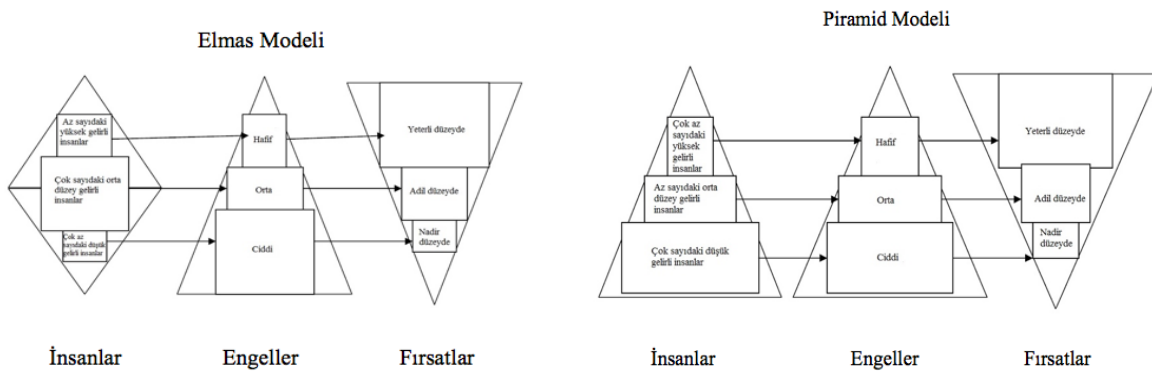
Crawford ve Godbey (1987)'e göre, bir engel, bir etkinlik tercihi ile buna katılım arasında müdahale eden herhangi bir faktördür. Hiyerarşik boş zaman kısıtlamaları modeli, bir boş zaman aktivitesine katılmak için bir bireyin üç tür kısıtlamayı aşması gerektiğini varsaymaktadır (Godbey, Crawford & Shen, 2010). Bireysel ve bireylerarası kısıtlamalar iç kısıtlar; yapısal kısıtlamalar (yani, sosyal ve çevresel faktörler) ise harici kısıtlar olarak sınıflandırılmaktadır (Kim & Trail, 2010). Yapılan çalışmaların sonucunda boş zaman katılımına yönelik en büyük paya sahip kısıt türü yapısal kısıtlamalardır. Ardından bireysel kısıtlamalar ve bireyler arası kısıtlamalar gelmektedir. Yapısal kısıtlamalar çoğu zaman gelir veya çalışma saatleriyle ilgili olduğundan bu durumların üstesinden gelmenin çok zor olduğu ve bireyin kendi kontrolü dışında olduğu sonucuna varılabilir. Bireysel kısıtlamalar ise yapısal kısıtlamalara oranla aşılması daha kolay engellerdir, çünkü bireysel kısıtlamalar birkaç cesaret kırıcı durum dışında bireysel çabalarla düzeltilebilirler. Bireyler arası kısıtların üstesinden gelmek için çeşitli seçenekler mevcut olduğundan, bireyler arası kısıtlamalar en az engel olarak görülmektedir (Kimmm, 2009). Boş zaman faaliyetlerinin bireylere uygun olmasının bireysel değerlendirmesi sonucunda algılanan kısıtlarla, kişisel becerilerin (kendi kendine yetememe) eksikliğinden kaynaklanması sonucunda algılanan içsel kısıtlar arasında (örneğin “güçlü ve esneğim, belki de çok iyi bir boksör olabilirim ama kadınlar için uygun bir aktivite olmadığı için yapamam”) yüksek bir ilişki beklemek gerçekçi değildir (Nyaupane, Morais & Graefe, 2004).

Yapısal kısıtlamalar, kötü hava gibi coğrafik koşulları, maddi imkansızlıkları ve zaman gibi kısıtlılıkları ifade etmektedir (Walker & Virden, 2005). Bireysel kısıtlamalar, kişisel tercihleri etkileyen stres, depresyon veya ruh hali gibi psikolojik faktörlerdir. Bireyler arası kısıtlamalar ise aktivitelerin gerçekleştirebileceği sosyal ortamın ve bu ortamla olan etkileşimin uygunluğuyla ilgilidir (Crawford, Jackson, & Godbey, 1991: 309). Raymore, Godbey, Crawford ve Von Eye (1993)'na göre bireyler aile üyeleri, arkadaşlar, eş veya başka insanlar tarafından olumsuz şekilde etkileniyorsa burada bireyler arası bir kısıtlama söz konusudur.

Crawford, Jackson ve Godbey (1991) elde ettikleri nicel ve nitel araştırma bulguları sonucunda ortaya koydukları boş zaman kısıtlamalarının hiyerarşik düzeninde bireysel ve bireyler arası kısıtlamaların boş zaman aktivitesini seçim aşamasında, yapısal kısıtlamaların ise daha çok yapılan seçimlerden katılım aşamasına kadar geçen sürede etkin olduğunu belirlemişlerdir. Örneğin, bir bireyin kayak yapmak istemesi (bireysel) ve arkadaşlarıyla beraber hafta sonu kayağa gitme planı yapması (bireyler arası) bireyin karar verme aşamasında aşmış olduğu engellerdir. Sonrasında kayak etkinliğini gerçekleştirme aşamasına kadar olan süreçte maddi imkansızlıkların aşılması, uygun bir boş zamanın yaratılması ve uygun hava şartlarına göre tarihin seçilmesi gibi örnekler bireyin aştığı yapısal kısıtlar olarak örneklendirilebilir.

Her ne kadar boş zaman kısıtları bireysel düzeyde düşünülse de, büyük ölçüde kültür tarafından şekillendirilir (Walker, Deng, & Dieser, 2005). Kültürü oluşturan önemli öğelerden sosyo-ekonomik statü, boş vakitleri sınırlamak için diğer bir önemli öğe olan sosyo-demografik faktörlerle güçlü bir şekilde etkileşime girdiğinden önemlidir (Payne, Ainsworth

& Godbey, 2010). Boş Zaman Kısıtlamaları Elmas ve Piramit Modelleri, boş zaman faaliyet kısıtlarını sosyo-ekonomik imkanlar ile fırsatlar arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan hiyerarşik yapılarıdır (Kimm, 2009). Şekil 3’de gösterilen bu modellerde insanları temsil eden elmasın ve piramidin sivri uçlarına yakın olma durumu toplumdaki temsil oranlarının azlığını ifade etmektedir. Engeller ve fırsatları temsil eden düz ve ters piramidler ise bu insanların engellerden etkilenme derecesi ve fırsatlardan yararlanma derecesini göstermektedir (Kimm, 2009).



Şekil 3. Boş zaman kısıtlamaları hiyerarşik elmas ve piramit modeli (Kimm, 2009)

İdeale en yakın ve görülmesi beklenen model “Elmas Modeli, daha çok sosyal refah sisteminin az gelişmiş olduğu toplumlarda görülen model ise “Piramit Modeli” dir. Piramit modelinde çok az sayıda yüksek gelirli insanlar boş zaman etkinliklerinin tadını çıkarırken, çok sayıda düşük gelirli insanların nadir düzeyde fırsatlardan yararlandıkları görülmektedir. Gratton ve Taylor (2000)’ın yaptığı araştırmada rekreasyonel aktivite katılımcıları için en önemli unsurun “para” olduğu sonucuna varılmıştır. Demirel ve Harmandar (2009) üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi’ne yönelik yaptıkları araştırmada katılımcıların aylık gelir seviyeleri ile boş zaman engelleri arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır.

### Öz Belirleme (Özerklik) Kuramı (Self-Determination Theory)

Self-Determination Theory olarak uluslararası alanyazında bilinen, Öz Belirleme (Özerklik) Kuramı (ÖBK), Deci ve Ryan tarafından 1980’li yılların başında boş zaman davranışını güdülenme kavramı çerçevesinde açıklayan bir kuramdır (Deci & Ryan, 1985). Otuz yılı aşkın bir süredir iki farklı motivasyon türü olan içsel motivasyon ve dışsal motivasyon kavramları psikolojideki araştırmacıların ilgi odağı haline gelmiştir (Deci & Ryan, 2000; Vallerand, 1997). Bu ilgideki en büyük etkenlerden biri bu kavramların bireylerin iyi oluş hallerine olan etkileridir. Deci & Ryan (2000) ÖBK’ni bilişsel değerlendirme kuramı ve organizmik bütünleşme kuramı ışığında açıklamaktadır.



### ***Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Cognitive Evaluation Theory):***

Bu kuram ÖBK'nın bir alt kuramı olarak ortaya konulmuştur. Bu alt kuram içsel motivasyondaki çeşitliliği açıklamayı hedeflemektedir (Deci & Ryan, 1985). Bilişsel değerlendirme kuramı, temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) kapsamında oluşmuştur. Etkinlikte bulunan birey, sosyal olaylardan (geri bildirim, iletişim, ödül) etkilenmektedir ve bunun sonucunda meydana gelen yeterlik duygusu içsel motivasyonu artırmaktadır (Ryan & Deci, 2000a). Özerklik kuramının ana bileşenlerini temel ihtiyaçlar olan “yeterlik, özerklik ve ilişkili olma” kavramları oluşturmaktadır (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000a).

“Yeterlik”, en genel anlamıyla kişinin yaptığı bir işten doyum sağlayarak yeteneklerini özerklik kuramı kapsamında geliştirmesidir (Deci & Ryan, 1985; Levesque, Stanek & Zuehlke, 2004). Bir ihtiyaç olarak yeterlik, bireylerin üstesinden gelmesi gereken olayları kapasitelerini en yüksek düzeyde kullanarak aşmaları demektir. Kazanılan yeterliğin tekrar edilmesi o yeterliğin eskimesine ve ilginçliğini yitirmesine neden olmaktadır (Deci & Ryan, 1985). Yeterlik bilincine erişmiş kişiler amaçlarına başarılı bir şekilde ulaşabilecekleri inancını taşımaktadır (Williams, Gagne, Ryan & Deci, 2002). Bilişsel değerlendirme kuramına ilişkin çalışmalarda yeterlik duygusunun özerklik duygusu ile desteklenmemesi halinde, içsel güdülenmenin gelişemediği ortaya konulmuştur (Ryan, 1982). Yeterlik, bireyin aktif davranması ve hedeflerine ulaşması noktasında duyguları taşırken; özerklik, bireyin etkinliklere katılmada ve hedeflerini belirlemede bunları kendisinin seçerek kendi iç değerleri ile örtüşmesi duygusunu taşımaktadır. O halde yeterlik ve özerklik ihtiyaçları birbirinden farklı düşünülemez (Sheldon, Ryan & Reis, 1996).

“Özerklik”, ÖBK bakış açısıyla en genel olarak kendi davranışlarını düzenleme (self-regulation) ve kendi kendini yönetmeye (self-governance) karşılık gelmektedir (Deci & Ryan, 1987). ÖBK ile özerkliğe atfedilen kişisellik, bireyin davranışlarını kendi kendine onaylaması ve kendi seçimleri doğrultusunda davranışta bulunması ile ilgilidir (Ryan & Grolnick, 1986). Kişinin benliğinden doğarak yaşadığı bu özerk deneyimler, içinde davranışları, duyguları ve değerleri barındıran bir yapıya sahiptir (Deci & Ryan, 1985, 2000; Cihangir-Çankaya, 2009; Niemiec, Ryan & Deci, 2010). Özerklik ihtiyacı diğer ihtiyaçlara oranla daha fazla dikkat çekmektedir (Ryan, 1995; Ryan & Deci, 2000a). ÖBK da özerkliğin zıt anlamı bağımlılık değil, dış kaynaklar tarafından kişinin davranışlarının düzenlenmesi anlamına gelen heteronomidir (Chirkov & Ryan, 2001; Ryan & Lynch, 1989). Özerklik, sağlıklı kişisel gelişime olan katkısı ve değişen hayatın zorluklarıyla karşılaştıklarında bireylerin nasıl bu durumu yönetebileceklerini öğretmek toplumların entegrasyonuna ve sentezine de büyük katkı sağlamaktadır (Niemiec, Ryan & Deci, 2010).

“İlişkili olma”, en genel anlamıyla bireyin hayatındaki önemli bulduğu kişilerle yakın ve bağlantılı olmasıdır (Reis ve ark., 2000). Diğer bir ifadeyle bağlantı sonucunda kendisini mevcut sosyal çevresine ait hissederek yaşaması olarak da tanımlanabilir (Kowal & Fortier, 1999). İlişkili olma durumu, sosyalliği ve diğer bireylerle ilişki içerisinde olmanın önemini



### *b-) Dışsal Motivasyon*

Dışsal motivasyon kavramı, bireyin kendi isteği ile yapmadığı, ancak çevreden etkilenip şekillenerek birey için harekete geçirici bir gücü ortaya çıkaran kavramdır. Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve amotivasyon arasında kalan geniş aralıkta yer almaktadır. Bu açıdan bakıldığında önemli olan, içsel motivasyona sahip bir bireyin motivasyonu nasıl edindiği, bunu nasıl sürdürdüğü ve sonuç olarak öznel iyi oluşa nasıl ulaştığıdır. ÖBK içindeki bu büyük düzlemde farklı motivasyonlar, farklı değerler ve düzenlemelere bağlı olarak davranışı içselleştirme düzeyi değişmektedir (Ryan & Deci, 2000a). Birçok yaklaşım dışsal motivasyonun, katı bir biçimde özerk olmadığı üzerinde dursa da ÖBK'na göre dışsal motivasyon kendi göreceli özerkliğine sahip olabilmektedir (Ryan & Connell, 1989). Dışsal motivasyona ilişkin yaklaşımlarda bahsedilen dört farklı tür motivasyon kaynakları kendi arasında gruplara ayrılmaktadır (Ryan & Deci, 2000a).

Dışsal düzenlenmiş motivasyonun kaynağı tamamen dışarıdan gelmektedir. Bu güdülenme çeşidi, dışarıdan gelen ödül ve cezaya bağımlı bir şekilde itaat etmeyi gerektirmektedir (Ryan & Deci, 2000a). Birey, sadece çevresinin zorladığı, ancak kendi ilgisinin olmadığı, kendisine dayatılan ve yapılmak zorunda bırakılan düzenlenmiş davranışa ödül ve ceza nedeniyle motive olmaktadır.

İçe yansıtılarak düzenlenen motive olma biçimi bireyin, dışsal düzenlemenin bir kısmını benimseyerek kendisininmiş gibi hissetmesini ifade etmektedir. Amaç, suçluluk ve kaygıdan kaçınarak benliği geliştirmeye çalışıp davranışta bulunulmasıdır. Diğer bir deyişle, bu tarz motivasyona sahip olmak öz-saygı üzerinde belirsizlik yaratmaktadır (Ryan, 1982; Ryan & Deci, 2000b).

Belirlenmiş düzenlenme ile motive olan birey için içsellik kavramı bu aşamada kısmen ön plana çıkmaktadır. “Belirlenmiş” terimi bilinçli olarak davranışlarda hedef belirleme ya da davranışları düzenlemenin değerlendirilip daha özerk davranmayı kapsamaktadır (Ryan & Deci, 2000a). Belirlenmiş düzenleme güdüsüne sahip kişi içsel olarak aşırı istekli gibi görünmese de çıkarlarını, olayları ve kendi isteklerini değerlendirerek istekli olma eğilimi içerisindedir.

Bütünleşmiş düzenleme motivasyonu, dışsal motivasyon kategorileri içerisinde en özerk alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu düzenleme çeşidi tam anlamıyla benlik tarafından benimsendiğinde kendini göstermektedir. Yani birey katıldığı etkinliği kendi değerleri ve ihtiyaçları bakımından değerlendirip davranışı seçtiğinde bütünleşme sağlamaktadır. Birçok bakımdan içsel motivasyon ile bazı alanlarda örtüşme yaşansa da içsel motivasyon, sonuçlarının kalıcılığı bakımından bu başlıktan ayrılmaktadır. İçsel motivasyondaki kalıcı hoşnutluğa karşın bütünleşmiş düzenlemede farkındalık kazanma, uyum sağlama ve bireyin sahip olduğu değerlerle davranışı sentezlemesi ön plandadır (Ryan & Deci, 2000a).

Tüm bu düzenleme türlerini tek bir örnek üzerinden açıklayacak olursak; Deniz isimli kahramanımızın hiçbir aktivite yapmıyor oluşu (amotivasyon) düzenleme dışı olarak

nitelendirilmektedir. Deniz boş zamanlarında birşey yapmak istememektedir. Daha sonra piyano çalan babasının Deniz'i de piyano kursuna yollamak istemesi fakat Deniz'in bu akiviteye karşı hiçbir ilgisi olmamasına rağmen babasının baskısı sonucu kursa başlaması dışsal düzenlemedir. Kursu başladıktan belli bir süre sonra babasının baskısından ziyade kendi ilgisinin ortaya çıkması Deniz'in bu kursa olan katılımını içselleştirdiğine örnektir. Bu da içe yansıtılan düzenleme olarak karşımıza çıkmaktadır. Deniz, ilerleyen haftalarda her ne kadar aşırı istekli görünmese de piyano çalmaya olan özerk eğiliminin artması ve kendine hedefler koyarak zor bir parçayı çalmaya uğraşması onun belirlenmiş düzenleme aşamasında olduğunu göstermektedir. Kursun sonlarına doğru kendi yeteneklerinin farkına vararak bir takım özerk duygularla kursa katılım göstermesi ve piyano çalmayla kendi hayatını bütünleştirmesi aşaması bütünleşmiş düzenlemedir. Deniz'in kurs bittikten sonra da büyük bir zevkle piyano çalması ve bunu tamamen kendini iyi hissettiği için yapması aşaması ise içsel düzenleme olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yukarıda tek bir örnek üzerinden açıklanan düzenleme türleri bir aşamalılığı göstermektedir. Ancak bu aşamalılık içsel motivasyonun oluşması için bir ön koşul niteliğinde değildir. İçsel motivasyona giden yol dışsal motivasyon türlerinden geçiyor gibi bir anlam çıkarılmamalıdır. Ancak dışsal motivasyon bireyin katılım nedenlerinin değişmesiyle içsel motivasyona dönüşebilir.

### **Neulinger'in Boş Zaman Paradigması**

Boş zaman, büyük ölçüde işin gerekliliği ve zorlayıcılığından kurtulma ve özgürleşme anlamı taşır. İradî yönelmeler ve tercihleri kapsayan bir serbest olma zamanı olarak tanımlanır. Özgürleşmeden denetime kadar bir dizi anlamı içerir. Özellikle de, seçme/tercih, kaçış, spontanelik ve özgürlük anlamlarıyla yakından ilişkilidir. İş'in zorlayıcı dünyasından, gevşeme, ferahlama ve de kendini salıverme durumuna bir nevi kaçışı ifade eder (Aytaç, 2006: 28).

İş yaygın olarak boş zamanın zıttı olarak ele alınan bir kavramdır (Neulinger, 1981: 4). İş, amaçlı bir dizi eylemliliği ve bunun için geçirilen süreyi kapsar. Bu eylemlilik çoğu kez, zorunluluk, bağlayıcılık, disipline olma, örgütsel normlara dayanma gibi formalist bir yapılanmaya dayanır. Modern iş/çalışma, uzmanlaşmış, rasyonalize olmuş ve ücretli bir karaktere sahip olmuştur (Aytaç, 2005: 2). İşin doğasında, bireyin istencine hükmeden bir zorunluluk/bağlayıcılık vardır. Bu durum bireyin serbest, özgür devinimini devre dışı bırakır (Aytaç, 2002: 232).

Neulinger (1974) 30 yılı aşkın bir zaman önce boş zaman ve çalışma kavramlarının karşıtlığı üzerinde durarak, boş zamanın özgürlüğü temsil eden bir yönü olduğu düşüncesinden doğan bir paradigmaya yer vermiştir. Neulinger bu paradigmada boş zaman davranışını açıklarken özellikle üzerine odaklandığı kavramların başına algılanan özgürlük ve algılanan baskıyı almıştır (Neulinger, 1981). Boş zamanın en önemli kriterinin algılanan özgürlük şartı olduğunu belirtmiştir ve algılanan özgürlüğü bireyin kendi isteği ve seçimi ile yaptığı her şey

olarak tanımlamıştır (Neulinger, 1974). Roger (1969: 269)'a göre özgürlük, bireyin içinde var olan, dış baskılardan uzak, içsel ve değerli olmak için sahip olduğu şeydir. Iso-Ahola (1979: 189) ise algılanan özgürlüğün boş zaman deneyim kalitesini arttıran kritik bir etmen olduğunu belirtmiştir.


Paradigmada yer alan boş zaman dışı olarak kategorize edilen aktivitelerin ana boyutu ise algılanan baskılardır. Algılanan baskılar istenilen boş zaman etkinliklerine katılımı sınırlandırır. Boş zaman aktivitelerinin kısıtlanmasında yaş, cinsiyet, sağlık sorunları, utangaçlık, beceri eksikliği, aktivitelere ilgisizlik, sorumluluk ve görevler, tesis şartları ve hava koşulları gibi sebepler etkili olmaktadır. Algılanan baskıların içsel motivasyonu düşürdüğü gibi etkilemediği de görülmektedir (Son, Mowen & Kerstetter, 2008).

Bu paradigma kişinin yaşam aktivitelerini değerlendirmede yardımcı olabilir; boş zamanlarda olumlu değişiklikler yapmak için motivasyonel bir araç olarak kullanılabilir (Leitner & Leitner, 2012: 5). Paradigmanın işlevi, insanları, faaliyetleri veya yaşam durumlarını değil zihin durumlarını sınıflandırmaktır. Muhtemelen kişi farklı durumlar arasında dalgalanarak birinden diğerine geçiş yapabilir. Bu paradigmda içsel ve dışsal motivasyon, algılanan özgürlük ile algılanan baskıyı yönlendiren önemli kavramlardır (Leitner & Leitner, 2012: 5). İçsel ve dışsal motivasyonun özerklik kavramı ile olan ilişkisi Öz Belirleme (Özerklik) Kuramı ile büyük benzerlik göstermektedir. Leitner (2012), içsel motivasyonu kendi kendine bir aktiviteye katılma isteği olarak tanımlamıştır (Leitner & Leitner, 2012. s.5). Ryan ve Deci (1999) de içsel motivasyonu belirli bir sonuç yerine, kendi içsel doyumları için etkinlik yapma olarak tanımlamıştır (Ryan & Deci, 1999). İçsel motivasyon bireylerin yaşamları boyunca keyif ve canlılığının ana kaynağını oluşturur. İçsel motivasyon, doğal bir şekilde ödüllendirici olduğu için (saygı, zevk) birey bir şeyler yapma arzusu içinde olur (Reddy, Llerena & Kern, 2016). Bireylerin seçim özgürlüğü, duygularının kabul görmesi ve kendine yönelme fırsatları gibi etmenler, bireylere daha fazla özerklik hissi tanıdığından dolayı içsel motivasyonun arttığını söyleyebiliriz (Ryan & Deci, 2000b). Leitner ve Leitner (2012: 7), dışsal motivasyon kavramını bir ödül kazanma isteğiyle aktiviteye katılma (para, sağlıklı yaşam, meslek) olarak tanımlamıştır. Dışsal motivasyon somut bir ödül elde etmek veya bir görevi yerine getirirken; caydırıcı ve teşvik edici davranışların sergilenmesinde kullanılan bir araçtır (Reddy, Llerena & Kern, 2016). Dışsal motivasyon kaynaklı yapılan etkinlikler, bireyin kendini iyi hissetme hali yerine ödül almayı veya davranış sonunda ceza almamayı amaçlar.

Modele ait hem içsel hem de dışsal motivasyon bileşenlerini içeren altı bölüm Tablo 1'de açıklanmıştır. Boş zamanların ana boyutu, algılanan özgürlüktür. Bu, özgürlük tanımındaki felsefi sorundan kaçınmaya yardımcı olur ve fenomenolojik bir analiz seviyesine odaklanmamıza izin verir (Neulinger, 1981: 30-31). Tablo 1'de görüldüğü üzere bu paradigmda 6 aktivite tipi belirtilmiştir. Bunların üçü boş zaman olan, üçü ise boş zaman dışı olan aktiviteler olarak değerlendirilir. Boş zaman algılanan özgürlük, boş zaman dışı ise algılanan baskılar ile kategorize edilebilir. Her aktivite kategorisi için de içsel veya dışsal motivasyon kaynakları söz konusudur.

**Tablo 1.** Neulinger'in Boş Zaman Paradigması: Subjektif Tanımı

ÖZGÜRLÜK					
ALGILANAN ÖZGÜRLÜK			ALGILANANAN BASKI		
MOTİVASYON			MOTİVASYON		
İÇSEL	İÇSEL & DIŞSAL	DIŞSAL	İÇSEL	İÇSEL & DIŞSAL	DIŞSAL
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
SAF BOŞ ZAMAN	BOŞ ZAMAN-ÇALIŞMA	BOŞ ZAMAN-İŞ	SAF ÇALIŞMA	ÇALIŞMA-İŞ	SAF İŞ
BOŞ ZAMAN (LEISURE)			BOŞ ZAMAN DIŞI (NONLEISURE)		



Kaynak: (Neulinger, 1976, s.15; Neulinger, 1981, s.30)

1. *Saf Boş Zaman*: Bu sınıflama, bireyin sadece kendini iyi hissetme amacıyla özgürce katıldığı aktiviteleri içermektedir (Neulinger, 1981: 31). Tamamen içsel motivasyon ve özgürlük hakimdir. Dış etkenler ve sonuçlar düşünülmez. Örneğin, kişinin sadece kendini iyi hissetme amacıyla katıldığı orman yürüyüşü veya doğa kampı saf boş zaman başlığı altında değerlendirilir. Bu hislere kişinin ileride sağlıklı bir birey olmak için bu aktiviteyi yapma hissi de eklendiğinde artık bu etkinlik ikinci kategori olan “boş zaman-çalışma” başlığı altında değerlendirilir (Leitner & Leitner, 2012: 7).

2. *Boş Zaman-Çalışma*: İçsel ve dışsal ödüllerin hâkim olduğu ve kişinin yine özgürce katılım sağladığı aktiviteleri içerir. Boş zaman hissi vardır. Etkinlik yalnızca kendi içinde değil sonucunda elde edilen kazanımlarıyla da tatmin edicidir (Neulinger, 1981: 31). Örneğin; kişinin egzersiz yapması içsel iyilik hislerini barındırmanın yanı sıra, fiziksel uygunluk parametrelerini geliştirmesi ve daha sağlıklı olmasını (dışsal) sağlaması (Leitner & Leitner, 2012: 7) bu kategoriye açıklayan bir örnek olarak verilebilir.

3. *Boş Zaman-İş*: Serbest bir şekilde katılımın olduğu ama tek motivasyon kaynağının dışsal güdümler olduğu aktivite türleridir. Herhangi bir spor aktivitesini yaparken (jogging, pilates, fitness vb.) sadece kilo vermek, sağlıklı olmak ve aktivitenin diğer olumlu sonuçlarını elde etmeyi amaçlamak (Leitner & Leitner, 2012. s.7) ya da para kazanmak için kart oyunları oynamak (finansal gereksinim olmaksızın) bu başlık altında örnek olarak verilebilir (Neulinger, 1981: 32).

Yukarıdaki üç kategori de üç farklı boş zaman deneyimini temsil etmektedir. Üçünde de kişi yaşadığı hisleri oluşturan durumun fikir kaynağı olma konumundadır. Dışarıdan devam



ettirme baskısı olmaksızın kişi istediği zaman boş zaman deneyimini sonlandırabilir (Neulinger, 1981: 32).

4. *Saf Çalışma*: Baskı altında olan fakat içsel motivasyon ile gerçekleşen eylemlerdir. Aslında boş zamanın beraberinde getirdiği tatmin hissine yakın duygular söz konusudur ancak önemli bir bileşen olan özgürlük hissinden yoksundur. Verilen ev ödevlerinin dışında araştırmalar yaparak kendi gelişimi için çabalayan öğrenci örneği bu başlık altında değerlendirilebilir (Neulinger, 1981: 32).

5. *Çalışma-İş*: Baskı altında olan aynı zamanda hem içsel hem de dışsal motivasyon ile gerçekleşen eylemlerdir. Memnuniyet derecesi, içsel ve dışsal kazançların oranına göre değişkenlik göstermektedir. Ancak oluşan baskıya yönelik farkındalığı mevcuttur ve bu durum ne kadar tatmin edici olursa olsun, bu boş zaman dışı bir deneyimdir. Maddi kazancından ve yaptığı işten memnun olan bir akademisyen örneği bu başlık altında değerlendirilebilir (Neulinger, 1981: 32).

6. *Saf İş*: Kendi içinde ve dışında bir ödül ile değil, yalnızca ondan kaynaklanan bir kazançla gerçekleşir. Saf boş zamanın tam zıttıdır. Birey, iş yaşamını devam ettirmek için yapması gereken bir iş olarak görür ve maaş beklemekten memnun değildir. Bu son üç bölüm ise boş zaman dışı deneyimleri ile ilgilidir (Neulinger, 1981: 32).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Ortalama insan yaşamının yaklaşık dörtte birlik bölümüne karşılık geldiği varsayılan boş zamanın içerisinde insan davranışlarını açıklamaya çalışan yaklaşımların sayısı yadsınamayacak kadar fazladır. Bu çalışma kapsamında yer verilen kuramsal bakış açılarından anlaşılacağı üzere insanın boş zamanlarında gerçekleştirdiği ideal boş zaman davranışının yanı sıra, beklenmedik boş zaman davranışlarının ortaya çıkması ya da beklenen davranışların ortaya çıkmaması da üzerinde durulması gereken önemli konuların başında gelmektedir. Hiç şüphesiz birçok kuramsal yaklaşımın temel aldığı boş zaman davranışının ortaya çıkmasıyla ilişkilendirilen kavram motivasyondur. Motivasyonun türleri ve derecesi bir davranışın oluşmama nedenleriyle, davranışın ortaya çıkma nedenleriyle, davranışın devam etme nedenleriyle ve davranışın son bulma nedenleriyle ilişkilendirilebilir. Ancak şüphesiz boş zaman davranışını sadece motivasyon çerçevesinden yorumlamaya çalışmak büyük bir hata olarak görülebilir. Bu yüzden motivasyon kavramı ile karşılıklı etkileşimde olan boş zaman fırsatları, boş zaman kısıtları, duygulanım hali, ruh hali, yeterlik, özerklik algısı gibi kavramlar boş zaman davranışını açıklamaya çalışırken göz önünde bulundurulması önerilen kavramların başında gelmektedir. Bu araştırma, ele alınan dört kuramsal bakış açısı ile sınırlıdır. Boş zaman davranışı psiko-sosyal, bilişsel, duyuşsal, kültürel ve fizyolojik birçok faktörden etkilenen bir yapıya sahip olduğundan daha geniş bir yelpazede farklı kuramsal bakış açılarıyla boş zaman davranışının araştırılması ve açıklanması ileriki araştırmalar için önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Ajzen, I. (1985). From intentions to action: A theory of planned behaviour. In *Action-control: From cognition to behaviour*, (Eds. J. Kuhl & J. Beckmann), 11-39, Heidelberg: Springer.
- American Association for Physical Activity and Recreation (AAPAR), Task force on leisure education in schools. (2011). *Leisure education in the schools: Promoting healthy lifestyles for all children and youth*. Erişim tarihi (22.02.2017)
- <http://www.shapeamerica.org/advocacy/positionstatements/loader.cfm?csModule=security/getfile&pageid=5851>
- Argyle, M. (1996). *The Social Psychology of Leisure*. London, UK: Penguin Books.
- Arslan Ayazlar, R. (2015). *Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Aydın.
- Asci, F.H., Caglar, E., Eklund, R.C., Altintas, A., & Jackson, S. (2007). The adaptation study of dispositional flow scale-2 and flow state scale-2. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 18 (4):182-196.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (1), 231-260.
- Aytaç, Ö. (2005). Kapitalizm ve boş zaman. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 2-4.
- Aytaç, Ö. (2006). Tüketimcilik ve metalaşma kaskacında boş zaman. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 27- 53.
- Beal, D.J., Weiss, H.M., Barros, E., & Macdermid, S.M. (2005). An episodic process model of affective influences on performance. *Journal of Applied Psychology*, 90:1054-1068.
- Bull, C., Hoose, J. & Weed, M. (2003). *An introduction to leisure studies*. Pearson Education Limited, Prentice Hall, United Kingdom.
- Chirkov, V. I. & Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and U.S. adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 32, 618-635.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 23-31.
- Crawford, D.W. & Godbey, G. (1987), "Reconceptualizing barriers to family leisure", *Leisure Sciences*, Vol. 9 No. 1, pp. 119-27.
- Crawford D.W., Jackson E.L. & Godbey G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco: Jossey Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). A response to the Kimiecik & Stein and Jackson papers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 181-183.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihályi, M. (1988), "The flow experience and its significance for human psychology", in Csikszentmihályi, M., *Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness*, Cambridge, UK: Cambridge University Press, pp. 15-35.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Good business*. Published by the Penguin Group. Penguin Putnam Inc., 375 Hudson Street, New York, New York 100014, U.S.A.
- Dattilo, J., (2008). *Leisure education program planning: A systematic approach*. Third Edition. State College, PA: Venture.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Publishing Co.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024- 1037. Reprinted in E. T. Higgins ve A. W. Kruglanski (Eds.), *Motivational science: Social and personality perspectives*. (pp. 128-145). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Deci, E. L. & Ryan R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Demirel, M. ve Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 839–846.
- Dong, E. (2008). *Leisure lifestyles in urban china: Leisure activities, leisure constraints and leisure satisfaction*, Great Britain.
- Godbey, G., Crawford, D. & Shen, S. (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 42 (1), 111-134.
- Gratton, C. & Taylor, P. (2000). “Economics of Sport and Recreation”. London, U.K. Spon Press.
- Hubbard, J., & Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23(3), 145–163.
- Iso-Ahola, S.E. (1979). Some social psychological determinants of perceptions of leisure: preliminary evidence. *Leisure Sciences*, 2(3-4), 305-314.
- Jackson, E. L. (1999). Comment on Hawkins et al., “Leisure constraints: a replication and extension of construct development”. *Leisure Science*, 21, 179-192.
- Juniu, S. (2000), Downshifting: Regaining the Essence of Leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.
- Kanouse, D. E. (1984). "Explaining negativity biases in evaluation and choice behavior: theory and research", in NA - Advances in Consumer Research Volume 11, eds. Thomas C. Kinnear, Provo, UT: Association for Consumer Research.
- Kasser, T. & Ryan, R. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (2), 410-422.
- Kaya, B., Metin, T., Akoğlan Kozak, M. (2015). Kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 2 (2), 6-25.
- Kimmm, J. (2009). Three-factor model and pyramid model of leisure constraints. *Journal of Travel and Tourism Research*, 123-138.
- Kim, Y. K. & Trail, G. (2010). Constraints and motivators: A new model to explain sport consumer behavior. *Journal of Sport Management*, 24, 190-210.
- Kowal, J. & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139, 355-368.
- Leitner, M. & Leitner, S. (2012). *Leisure enhancement*. Urbana: Sagamore Publishing.
- Levesque, C., Stanek, L. R., Zuehlke, An. N. & Ryan, R. M. (2004). Autonomy and competence in German and American university students: A comparative study based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, 96, 68-84.
- Losier, G. F., Bourque, P. E., & Vallerand, R. J. (1993). A motivational model of leisure participation in the elderly. *Journal of Psychology*, 127, 153-170.
- Mannell, R.C. & Kleiber D.A. (1997). A Social psychology of leisure. State College, PA: Venture Publishing.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2009). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). New York, NY: Oxford University Press.
- Neulinger, J. (1974). *Psychology of leisure*, (Çev: C. Thomas). Illinois: Springfield.

- Neulinger, J. (1976). The need for and the implications of a psychological conception of leisure, *Ontario Psychologist*, 8(2), 15.
- Neulinger, J. (1981). *To leisure an introduction*. Boston: Allyn and Bacon Inc.
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2010). Self-Determination theory and the relation of autonomy to self-regulatory processes and personality development. In Rick H. Hoyle (Eds), *Handbook of personality and self-regulation*, Blackwell Yayınları.
- Nyaupane, G. P., Morais, D. B., & Graefe, A. R. (2004). Nature tourism constraints: A cross-activity comparison. *Annals of Tourism Research*, 31 (3), 540-555.
- Payne, L. Ainsworth, B., & Godbey, G. (2010). *Leisure, healthand wellness: Making the connections*. Venture Publishing.
- Raymore L, Godbey G, Crawford D & Von Eye A. (1993). Nature andprocess of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, 15, 99–113.
- Reddy, L., Llerena, K. & Kern, R. (2016). Predictors of employment in schizophrenia: The Importance of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Schizophrenia Research*, 176, 462-463.
- Roger, C. R. (1969). *Freedom to learn*. Charles E. Merrill: Columbus.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450-461.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R. M. & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryan, R. M. & Grolnick, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 550-558.
- Ryan, R. M. & Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356.
- Sahraç, Ü. (2008). Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli. *The Journal of SAU Education Faculty*, 122-144.
- Schneider, I.E. & Stanis, S.A.W. (2007). Coping: an alternative conceptualization for constraint negotiation and accommodation. *Leisure Sciences*, Vol. 29 No. 4, pp. 391-401.
- Snepenger, D. J. & Crompton, J. L. (1985). A review of leisure participation models based on the level of discourse taxonomy, *Leisure Sciences*, Vol. 7, (4), 443-465.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M. & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Shivers, J.S., & deLisle, L.J. (1997). *The story of leisure: Context, concepts, and current controversy*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Son, J., Mowen, A., & Kerstetter, D. (2008). Testing alternative leisure constraint negotiation models: An extension of Hubbard and Mannell's study. *Leisure Science*, 30(3), 199-203.
- Torkildsen, G. (1992). *Leisure and Recreation Management*. London: E&FN Spon.
- Walker, C. J. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone?. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 3-11.
- Walker, G. J., Deng, J. & Dieser, R. B. (2005). Culture, self-construal and leisure theory and practice. *Journal of Leisure Research*, 37, 77-99.

Walker, G. J., & Virden, R. J. (2005). Constraints on outdoor recreation. In E. L. Jackson (Ed.), *Constraints to leisure* (pp. 201–219). State College, PA: Venture Publishing, Inc.

Williams, G. C., Gagné, M, Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). Supporting autonomy to motivate smoking cessation: A test of self-determination theory. *Health Psychology*, 21, 40-50.