

Serbest Zamanın Kendini Gerçekleştirme Açısından Ele Alınması

Serkan Aksoy¹

Özet

Zaman, insan yaşamının en değerli ve sınırlı kaynaklarından biridir ve bu kaynağı etkili bir şekilde yönetmek, insanların kişisel gelişimleri ve yaşam kalitelerini artırmak için kritik bir öneme sahiptir. İnsanlar zamanın büyük bir kısmını iş veya günlük yaşamın rutinleriyle doldururken, bu noktada kendi kendilerini gerçekleştirme fırsatlarını ve potansiyellerini ihmal edebilmektedirler. Bu noktada, serbest zamanın ve serbest zaman etkinliklerinin rolünün büyük olduğu düşünülmektedir. Serbest zaman, bireylerin çalışma veya diğer yükümlülükler dışında kalan zaman dilimini ifade etmektedir. Bireyler bu zaman dilimini, hobilerle, ilgi alanlarıyla ve yaratıcı etkinliklerle doldurulabilir.

Serbest zaman, kişisel gelişim için ayrılmış kritik bir zaman dilimidir ve bu süreç, kendini gerçekleştirme yolculuğunun temelini oluşturur. Kendini gerçekleştirme, bireylerin en yüksek potansiyellerine ulaşma sürecini ifade etmektedir. Bu süreç, kişisel büyüme, öğrenme ve kendi yeteneklerini en üst düzeyde kullanma sürecini içerir. Serbest zaman etkinlikleri ise bu sürecin önemli bir parçasını oluşturur. Bu etkinlikler, bireylerin zihinsel ve duygusal sağlıklarını olumlu yönde katkılar sunmaktadır.

Serbest zamanın kendini gerçekleştirme açısından ele alınabilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada; serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin toplumsal bilinçlenme, kişisel refah düzeylerinin artarak, kendi potansiyellerini keşfetme ve becerilerini geliştirme açısından olumlu sonuçlar elde ettikleri ve böylelikle kendilerini gerçekleştirdikleri söylenebilir.

1. Zaman

Zaman, kişisel kontrol veya manipülasyon olanaklarının olmadığı, sürekli bir ilerleyişe sahip, geçmişten geleceğe akıcı bir süreçtir (Ekinci,

1 Öğr. Gör. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ayvacı Meslek Yüksekokulu
serkanaksoy@comu.edu.tr, 0000-0003-1160-3539

Kalkavan, Üstün ve Gündüz, 2014). Zaman, insanların üzerinde hiçbir etki sahibi olamadığı, alınamayan, kopyalanamayan, değiştirilemeyen ve kötüye kullanıldığında olumsuz sonuçlar doğurabilen soyut bir kavramdır (Öztürk, 2018). Akatay (2008), zamanın soyut bir olgu olduğunu ve başlangıcı ile sonu olmayan bir süreç olduğunu vurgulamıştır. Tüm bunların yanında Bayındır, Dağ, Karademir ve Işım (2021)'a göre, göreceli bir kavram olan zaman, doğada var olan ve ölçülebilen bir kavramdır.

Günümüzde, insanların en sık şikâyet ettikleri konuların başında zaman ve para gelmektedir (Gülbağçe, 2003). Eren (1993), para kazanmanın mümkün olduğunu ancak kaybedilen zamanın geri alınamayacağını ifade ederken, bu nedenle zamanın verimli bir şekilde kullanılması ve tasarruflu bir biçimde yönetilmesi gerektiğini belirtmiştir. Baltaş ve Baltaş (2012), zamanın yaşamın ta kendisi olduğunu ve zamanın boşa harcanmasıyla hayatın da boşa gitmekte olduğunu dile getirmiştir.

1.2. Serbest Zaman

İngilizce “leisure” kelimesi Latince “izin verilen” veya “özgür olmak” anlamına gelen “licere” kelimesinden türetilen serbest zaman günlük rutin dışında uyuma, rahatlama ve çalışma hayatı dışında, bireyin kendi istek ve arzularıyla tamamladığı zaman dilimidir (Dereceli, 2021). Serbest zaman, bireylerin günlük yaşamın rutinlerinden sıyrılarak, kendi istekleri doğrultusunda seçtikleri aktivitelerle meşgul oldukları bir dönemi ifade eder. Bu süreç hem kişisel tatmin hem de psikolojik rahatlama sağlayabilir ve aynı zamanda yaratıcılık ve ruh halini olumlu bir şekilde etkileyebilir (Karaküçük, 2014). Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Birliği'ne göre, serbest zaman, bireylerin seçme özgürlüğü, yaratıcılık, memnuniyet ve keyif gibi yararları içeren özel bir yaşam bölümüdür. Bu süreç, fiziksel aktivitelerin yanı sıra entelektüel, estetik, sosyal ve ruhsal boyutları da içerebilecek çok çeşitli faaliyetleri içerebilir (Arslan, 2011; WLRA, 2001).

Serbest zaman, kişilerin istekli bir şekilde katılabileceği etkinliklerle dolu bir zaman dilimidir (Pekrun ve diğerleri, 2008). Başka bir deyişle, bu dönemde insanlar kendilerini özgür hissederler ve kendi ifadelerine izin verirler (Henderson ve Bialeschki, 2007). Chen, Li ve Chen (2013)'e göre; serbest zaman, bireylerin küresel toplumda başarı hissi kazanmalarına, neşe ve tatmin elde etmelerine olanak tanımaktadır. Aynı zamanda serbest zaman, bireylerin kişisel yeteneklerini geliştirmeleri için bir sosyal ortam sağladığı düşünüldüğünden, kişisel ve sosyal kimliklerini geliştirmelerine katkıda bulunur (Iso-Ahola ve Crowley, 1991). Kleiber ve Kirshnit (1991)'e göre serbest zaman, bireylere yeni beceriler kazandırma, sosyal ilişkiler kurma ve

yeni kimlikler geliştirme fırsatları sunan gelişimsel etkilere sahiptir. Ayrıca, Edginton (2006)'a göre, serbest zamanın bireylerin, toplumların ve ulusların sosyal, kültürel ve ekonomik refahını etkileyen önemli bir güç olduğunu ifade edilmiştir.

1.3. Serbest Zamanların Değerlendirilmesi

Yaşam standartlarının yükselmesi, mesleki hayatın yoğun rekabet ortam ve stresinden kaynaklanan sorunları insanların fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarını artırmıştır (Günümüzde insanlar temel ihtiyaçların yanı sıra işten arta kalan sürelerde kendilerine zaman ayırma konusunda özenli davranmaya başladıkları görülmektedir (Mutlu, Saygın, Erdoğan, Şentürk, Göral, 2014). Turan, Gülşen ve Bilaloğlu, 2019). Karademir (2023a)'e göre; bireylerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirebilmeleri için rekreatif etkinliklere katılım sağlamaları gerekmektedir Dereceli ve Köse (2022)'ye göre; bireylerin serbest zaman ve boş zamanlarını verimli bir biçimde değerlendirmeleri oldukça önemli bir durum olarak görülmektedir. Korkuata ve Özavcı (2022)'ya göre, serbest zaman etkinliklerinde bireyler rahatlama ve dinlenmenin yanında birtakım arkadaşlarda da kurabilmektedirler.

Serbest zamanlarının bireyler tarafından etkili bir şekilde değerlendirilmesinde rekreasyonel alanlarda ihtiyaç duyulmaktadır. Özavcı ve Gözaydın (2022)'na göre, modern toplumların ihtiyaçları doğrultusunda rekreasyonel alanların hizmete sunulması gerekmektedir. Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin seçim özgürlüğünü, yaratıcılığı, doyumu, eğlenceyi, keyfi ve mutluluğu içeren, sağladığı bir dizi yararlar insan yaşamının özel bir alanını temsil eder. Serbest zaman etkinlikleri, sadece zihinsel, sosyal, sanatsal ve ruhsal yönlerle sınırlı olmayan, temelde fiziksel bir aktivite biçimini içerir (Sivan ve Ruskin, 2000).

Serbest zaman, kişinin zorunlu işlerinin dışında kalan ve tamamen kişisel tercihlere dayanan, maddi kazanç sağlama amacı gütmeyen, farklı amaçlar ve yöntemlerle gerçekleştirilen aktiviteleri ifade eder. Bu tür etkinlikler, para kazanma amacı gütmeyen, kendi isteğiyle ve gönüllü olarak katılan bireylerin boş zamanlarını değerlendirmesi anlamına gelir. Karademir (2023b)'e göre; Rekreasyonel aktivitelerde bireylerin kişisel tercihleri ve bu tercihlerin içerdikleri anlamlar, önemli ölçüde etkili bir rol oynamaktadır. Bu etkinlikler, içerik, konum ve uygulama açısından çeşitlilik gösterebilir ve bireylerin kendi yapılarına, kişisel özelliklerine, imkanlarına ve yeteneklerine göre tercih ettikleri çeşitli faaliyetleri içerebilir (Şen ve Sarıkaya, 2015). Serbest zamanın bir diğer amacı da kişisel gelişim için kullanılacak ve toplumsal düzeni iyileştirmeye katkı sağlayabilecek bir zaman dilimini temsil

etmesidir. Serbest zaman, bireylerin planlı ve programlı yaşamlarına ve kişisel gelişimlerine hazırlanmaları için önemli fırsatlardan biridir. Bireylerin sınırlı ve değerli zamanlarını etkili ve verimli bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olan bir farkındalık yaratır ve bu da zamanlarını dolduran ve onları kişisel olarak zenginleştiren aktiviteleri seçmelerine olanak tanır.

1.4. Kendini Gerçekleştirme

Bir amaca ulaşmak için kişinin içsel motivasyona ihtiyacı vardır, bu bir süreç olarak üç temel aşamadan oluşur. İlk olarak, belirli bir hedefe yönlendiren içsel bir uyarıcıya sahip olmak gerekir. İkinci aşamada, bu uyarıcı tarafından tetiklenerek hedefe doğru adımlar atılır. Bu davranışın sonucunda hedefe ulaşılır ve tatmin elde edilir. Ancak bu süreçte en önemli unsurlardan biri güdüdür (Okan, 2008). Eğer motivasyon yetersiz kalırsa, istenilen düzeyde uyarılma gerçekleşmez ve hedefe doğru ilerleme sağlanamaz. Dolayısıyla, güdülenme, kişinin hedeflerine ulaşma sürecinde kritik bir role sahiptir.

Hümanistik psikologlar, “Kendini Gerçekleştirme” güdüsünün en baskın ve önemli güdü olduğunu vurgularlar. Bu yaklaşım, davranışçı ve psikanalitik teorilere bir alternatif olarak gelişmiştir ve “Üçüncü Kuvvet” olarak adlandırılır. Bu yaklaşıma göre, insan davranışlarını yönlendiren en temel güdü, kendini gerçekleştirme arayışdır (Çırak, 2006). Bununla birlikte, temel fizyolojik ihtiyaçlar gibi beslenme, korunma ve neslin sürdürülmesi gibi zorunlu ihtiyaçlar da son derece önemlidir. Kartal, Ergin ve Kanmış (2020)’a göre beslenme sağlığın kilit parçalarından biridir. Vücudumuzun sağlıklı olarak üstüne düşen görevleri yerine getirebilmesi için gerekli olan enerjiyi, tükettiği besinlerden ve takviye gıdalardan ihtiyacı kadar alması durumu sağlıklı beslenme olarak tanımlanmaktadır (Uluç ve Durukan, 2021).

İnsan olmanın bir gereği olarak, bu temel ihtiyaçların ötesinde daha yüksek seviyede ihtiyaçların tatmin edilmesi gerekmektedir. Bu yüksek seviyedeki ihtiyaçlar, bilgi edinme, saygı görmek, keyif almak gibi öğrenme ve kişisel gelişimle ilgili ihtiyaçları içerir (Kuzgun, 1972). Maslow’un teorisine göre, açlık ve susuzluk gibi temel fizyolojik ihtiyaçlar, vücudun dengesi sağlanması için önceliklidir. Ancak bu ihtiyaçlar karşılandıktan sonra, insanlar daha yüksek seviyede gelişme ihtiyaçlarına yönelirler. Bu ihtiyaçlar, kişinin kendini gerçekleştirme hedeflerine ulaşma isteğini artırır ve uzun vadeli hedeflere yönlendirir (Akkaya, 2015). Temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra, bireyin bu gelişme ihtiyaçlarına odaklanması ve kendini daha fazla geliştirmesi önemlidir. Kendini gerçekleştirme kavramı, bireylerin en üst düzeyde potansiyellerini kullanarak en iyi versiyonlarına dönüşebilme

sürecini ifade eder. Bu süreç, kişinin içsel yeteneklerini tam anlamıyla fark edip geliştirmesi ve potansiyelini en üst düzeyde değerlendirmesi anlamına gelir. Kendini gerçekleştirebilen bireyler, genellikle mental sağlık açısından dengeli ve tatmin olmuş hissederler ve yaşamlarını doygunluk safhasına taşırlar.

Sungur ve Yüksek (2009)'e göre; , kendini gerçekleştiren bireyler, içsel yeteneklerini ve potansiyellerini en üst düzeyde kullanarak yaşamlarını zenginleştirirler. Bu, genellikle mental sağlık ve duygusal tatminle sonuçlanır, çünkü bireyler yeteneklerini kullanarak kişisel hedeflere ulaşma ve içsel tatmin elde etme fırsatına sahiptirler.

Maslow (1943) tarafından yapılan araştırmada; kendini gerçekleştirme kavramının psikolojik çalışmalarındaki önemini vurgulamıştır. Bu çalışma, bireylerin güdülenme duygusu ile kendini gerçekleştirdiğini ve bu sürecin duygularla doğru orantılı olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda insanların içsel motivasyonları, kendilerini gerçekleştirme yolunda ilerlemelerini etkileyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Kendini gerçekleştirme sürecinde duyguların rolü oldukça büyüktür. Bireyler, duygusal deneyimlerini anlamlandırma ve yönetme becerilerini geliştirdikçe, kendilerini daha iyi anlarlar ve içsel potansiyellerini daha etkili bir şekilde kullanabilirler. Duygusal zekâ ve duygusal farkındalık, kendini gerçekleştirmede önemli bir rol oynayabilir, çünkü bu beceriler kişinin kendi duygusal reaksiyonlarını anlamasına ve olumlu bir şekilde yönlendirmesine yardımcı olur.

Bireylerin kendi potansiyellerini gerçekleştirebilmesi, bu potansiyelin farkına varmaları ve bu doğrultuda çaba sarf etmelerini gerektirir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, kendini gerçekleştiren bireyler temel ihtiyaçlarını karşılayabilir, sevgi ve ait olma duygusunu deneyimleyebilir ve çevrelerinden saygı görebilirler. Bu teoriye göre, bu temel olgular gerçekleşmeden, birey kendi potansiyelini keşfetme fırsatını elde edemez. Kendini gerçekleştiren bireylerin davranışları ve eylemleri, diğer insanlardan belirgin bir şekilde farklılık gösterir (Tekke, Coşkun, 2019).

1.5. Kendini Gerçekleştirme ve Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Kendini gerçekleştirme kavramı, ilk kez Maslow tarafından literatüre kazandırılmış ve sonradan popülerlik kazanmış bir terimdir. Ancak kendini gerçekleştirme kavramının tanımı, nöropsikiyatr Kurt Goldstein tarafından ortaya konmuştur (Maslow ve Kelley, 2012). Goldstein'in tanımına göre, kendini gerçekleştirme, tüm insanların içsel bir güdü olarak sahip olduğu bir olgudur ve bu güdü insan davranışını etkileyen en temel güçtür (Toplanır, 2018).

Whitson (2014), kendini gerçekleştirmenin modern tanımını yaparken, bireyin benzersizliğine vurgu yapmıştır. Fenomenolojik ve organizmik açıdan bireyin davranışlarına ve deneyimlerine tam olarak odaklandığında, Whitson, kendini gerçekleştirmeyi, bireyin gerçek benliğini keşfetme, geliştirme ve uygulama ihtiyacı olarak tanımlamıştır (Akt; Umar, 2016). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisine göre, insanlar hayatta belirli amaçlara ulaşmak için çaba harcarlar ve bu amaçlarını gerçekleştirebilmek için belirli ihtiyaçlarını karşılamaları gerekmektedir (Kula ve Çakar, 2015). Bu ihtiyaçlar, alt seviye ve üst seviye ihtiyaçlar olarak iki ana kategoriye ayrılır. Alt seviyedeki ihtiyaçlar, temel fizyolojik gereksinimleri içerirken, üst seviyedeki ihtiyaçlar daha soyut ve özgün hedefleri ifade eder. Maslow'a göre, bir ihtiyaç karşılandığında, yeni bir ihtiyaç ortaya çıkar ve bu ihtiyaçlar hiyerarşik bir yapıya sahiptirler.

Kendini gerçekleştirme kavramı, bireylerin potansiyellerini en üst düzeyde kullanarak kişisel büyüme ve tatmin sağlamalarına odaklanırken, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi, bu potansiyelin nasıl gerçekleştirileceğini ve insan davranışını anlamak için temel bir çerçeve sunar.

1.6. Kendini Gerçekleştirme ile İlgili Diğer Yaklaşımlar

1.6.1. Carl Gustav Jung'a göre Kendini Gerçekleştirme

Jung'a göre, kendini gerçekleştirme kavramı yaşa bağlı olarak bireylerin ihtiyaçları ve düşüncelerinde değişiklik gösteren bir süreçtir. Örneğin, genç yaşlarda fiziksel ihtiyaçlar öncelikli olabilirken, yaşlandıkça manevi ihtiyaçlar daha fazla önem kazanabilir (Akkaya, 2015). Jung, kendini gerçekleştirme kavramını, bireyin kendini yeniden yaratması, yeni bir yaşam başlatması ve psikolojik olarak yeniden canlandırması olarak tanımlar. Bu süreç, insanların farklı özelliklerini bir araya getirme ve birleştirme fırsatı sunar. Jung özellikle bireylerin güdülerine odaklanmayı ve bilinçaltındaki etkenlere dikkat etmeyi vurgular. Jung'a göre, bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için önce kendini tanıması ve isteklerini belirlemesi gereklidir. Ancak insanlar genellikle kendilerini tanıma yerine, çaba harcamadan mucizevi bir dönüşüm beklerler (Oğlu, 2014).

Jung, insanların duygu, düşünce ve deneyimleri zamanla daha olgun ve ileriye doğru geliştirdiğini savunur. Bir çalışmada Jung'un kendini gerçekleştirme kavramını, "uyumlu, denge ve olgun bir benlik geliştirmek, yani başlangıçta farklılaşmış bir bütünün zamanla uyum içinde gelişmesi ve tekrar birleşmesi" olarak tanımlanabilir. Yani Jung'a göre kendini gerçekleştirme, farklı ve zıt duygu ve düşüncelerin bir araya gelerek uyum

içinde devam etmesini sağlar. Bu şekilde kişi mükemmelliği yakalayabilir ve kendini tamamlayabilir (Toplanır, 2018).

1.6.2. Otto Rank'a Göre Kendini Gerçekleştirme

Rank, insanların özgürlük arayışı içinde olduklarını ve bu nedenle geçmişlerini bırakma ve vazgeçme eğiliminde olduklarını ifade etmiştir. İnsanlar özellikle sınırlayıcı ve koruyucu çevrelerinden ayrılarak bağımsız bir yaşam sürmek istemektedirler. Bu bağımsızlık arayışı, bireylerin tatmin bulduğu bir deneyimdir. Bireyler özgürlüklerini kazandıklarında kendilerini gerçekleştirmeye başlarlar. Bu nedenle Rank'a göre kendini gerçekleştirme ve bağımsızlık arayışı benzer anlamlar taşır.

Rank, iradeyi insanların içgüdülerini kontrol edebilen, yaratıcılığı teşvik eden ve kişilerin hayatlarını olumlu bir şekilde etkileyen bir rehber olarak tanımlar. Bu nedenle iradeyi, insanların kişilik ve karakter oluşturmaya yardımcı olan ve insanların birbirinden farklı olduğunu gösteren bir kavram olarak açıklar. Rank'a göre, kendini gerçekleştirme irade aracılığıyla gerçekleşir. Bireyler bu sayede kendi potansiyellerini fark edebilirler (Özyörük, 2017).

Rank, insanların geçmişlerinden bağımsız olarak anı yaşayan canlılar olduğunu savunur. Kişiler, rahat yaşam koşullarından vazgeçerek bağımsızlıklarını elde etmek için çaba harcarlar. Bu nedenle kişiler, bilinmezliği ve zor yaşam koşullarını tolere edebilirler. Çünkü kişinin potansiyelini keşfetmesi ve bağımsızlığını kazanması bu şekilde gerçekleşir. Rank, insanları üç gruba ayırır:

- Ortalama insanlar, topluma ve çevreye uyum sağlayan bireylerdir ve bağımsızlıklarını tam anlamıyla kazanamazlar, bu yüzden hayatlarını “ortalama” olarak sürdürürler.
- Nörotik insanlar, iradelerini kullanmak isterler, ancak korkuları iradenin önüne geçtiği için bağımsızlıklarını sağlayamazlar.
- Artist insanlar, zıt kuvvetleri birleştirebilen, kendi isteklerini gerçekleştirebilen, problemlere uygun çözümler üretebilen ve topluma katkı sağlayabilen kişilerdir. Rank'a göre, artist insanlar kendilerini gerçekleştirmişlerdir (Yarar, 2019).

1.6.3. Erich Fromm'a Göre Kendini Gerçekleştirme

Fromm'a göre, kendini gerçekleştirmek için hem toplumların hem de bireylerin bazı özelliklere sahip olmaları gerekmektedir. Fromm'a göre, insanların kendilerini gerçekleştirebilmesi için sosyal becerilerini kullanmaları

önemlidir. Bununla birlikte, sevgi ihtiyacının karşılanması da kendini gerçekleştirmenin bir parçasıdır (Gülter, 2021).

Fromm, bireylerin fiziksel ihtiyaçlarına odaklanmak yerine toplumsal ihtiyaçlara önem vermelidirler. Bireyler, sosyal becerilerini kullanarak, yaratıcı olarak ve kendilerine özgü davranışlar sergileyerek kişiliklerini oluştururlar. İnsanlar doğdukları anda, ihtiyaçlarını karşılayan ve kendileri ile ilgilenen çevrelerine bağımlı hale gelirler. Fromm'un teorisine göre, tarihsel olarak topluluklar, bu bağımlılığın bireyselleşme ile zıt kuvvetlerini çözmek için başarılı bir şekilde kullanamamışlardır. Ancak toplumların eşitlik ve insan sevgisi gibi özellikler taşıması durumunda bireysellik kavramının gerçekleştirilebileceğini savunur (Oğlu, 2014).

1.6.4. Kurt Goldstein'e Göre Kendini Gerçekleştirme

Kurt Goldstein'e göre, insanların kendini gerçekleştirmesi doğuştan gelen içgüdülerle olmaktadır. Bu içgüdüler, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi içinde belirtilen maddeleri kapsayarak farklı şekillerde ortaya çıkar. Örneğin, bir bireyin belirli bir ihtiyaç belirlemesi ve bu ihtiyacı gidermek için koşullar oluşturması, bu ihtiyacın öncelik haline gelmesini sağlar. Birey ihtiyacını karşıladığında kendini gerçekleştirmiş olur. Goldstein, kendini gerçekleştirmenin organizasyon ve çevreye bağlı olduğunu savunur. Ayrıca, kişinin kendini gerçekleştirebilmesi için önceliklerini sıralayarak harekete geçmesi gerektiğini belirtir. Bu özellikleriyle Maslow'un ihtiyaçlar teorisiyle benzerlik taşır. Öncelikli ihtiyaçlar karşılanmadan diğerlerine geçmek mümkün değildir (Maslow, 1943).

Kendini gerçekleştirme kavramı ilk kez Kurt Goldstein tarafından kullanılmıştır. Goldstein, kendini gerçekleştirmeyi, organizmaların doğasında var olan içgüdülerle kendini gerçekleştirme şekli olarak tanımlar. Bu teoriye göre, bu içgüdüler "gerçekleştirme ve biçimlendirme" eğilimlerini gösterir. Organizma, bu içgüdülerle hareket ederken kendini gerçekleştirme eğilimi gösterir. Bu içgüdüler bazen basit ve ulaşılabilir eylemleri içerebilir. Örneğin, yemek yeme, susuzluğu giderme veya cinsellik gibi. Kurt Goldstein'e göre, bir bireyin açken karnını doyurabilmesi, kendini gerçekleştirdiği anlamına gelir. İnsanlar eksiklik hissi duyduğunda bu içgüdüler ortaya çıkar (Özyörük, 2017).

1.6.5. Alfred Adler'e Göre Kendini Gerçekleştirme

Alfred Adler'e göre, insanlar doğduklarında yeterli zekâ ve yeteneklere sahip olmadıkları için "aşağılık duygusu" ile hayata başlarlar. Bu duygu, bebeklikten büyüme çağına kadar yaşamları boyunca yenmeye çalıştıkları

bir duygudur. Adler'e göre, insanlar sürekli olarak kendilerini geliştirme eğilimindedirler (Erzenli, 2017). Adler'e göre, insanlar kendilerini gerçekleştirebilmek için karşlarına çıkabilecek tüm zorluklara karşı mücadele gücünü içlerinde bulabilirler. Hayatları boyunca yeni ilgi alanları edinerek, bilgi birikimlerini artırabilirler ve kendi yeteneklerini görebilirler. Alfred Adler, bireylerin “yeterli, beğenilen, başarılı, üstün olma” duygularının doğuştan geldiğini savunur. Bu duygular, insanların doğumlarından ölümüne kadar olan süreçte hayatlarını şekillendiren duygulardır. Ayrıca bu duygular sayesinde insanlar kendilerini gerçekleştirebilirler. İnsanlar doğuştan gelen bu içgüdülerle hayatlarındaki sorunları çözebilirler (Çakır, 2017).

Alfred Adler'e göre, insanlar olaylara ve durumlara kendilerini adapte edebilirler ve kendi iradeleri ile çözüm üretebilirler. Ayrıca yaşamlarını sürdürebilmek ve yaşam kalitelerini artırabilmek için gerekli koşulları sağlayabilirler. Adler'in kuramına göre her insan farklıdır. İnsanlar hayatlarındaki sorunlara verdikleri tepkilerle farklılık gösterirler. Adler'e göre insanlar doğduklarında bazı içgüdülere sahiptirler. Bu içgüdüler “üstün olma”, “yeterli olma”, “başarılı olma” gibi duyguları ifade eder. Adler'e göre “üstün olma” duygusu, kişinin kendini gerçekleştirirken gösterdiği çabayı ifade eder. Bu duygular, insanların doğuştan gelen becerileri sayesinde kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olur. Adler, insanların kendini gerçekleştirmesinin dış etkenlerle ilgisi olmadığını savunur. İnsanların doğuştan gelen “üstün olma” yeteneği, yaşadıkları olaylar ve durumlar karşısında kendilerini gerçekleştirme mekanizmasını oluşturur (Ayten, 2004).

1.6.6. Hegel'e Göre Kendini Gerçekleştirme

Hegel'e göre, kendini gerçekleştirme, kişinin geçmişinden türemektedir. Ona göre, kişinin özgür iradesini gerçekleştirmesi, tarihin ilerleyişini anlamasıyla mümkün olur. Bu perspektife göre, tarih ve akıl kavramları birbirleriyle ilişkilidir (Türkyılmaz, 2011). Hegel'in felsefesi, “Öz-bilinç” ve “Tin” olarak iki ana unsur üzerine kuruludur. Tin, tarihin evrimini temsil ederken, Öz-bilinç insanı temsil eder. Tin'in oluşabilmesi için tarihin meydana gelmesi gereklidir. Hegel'e göre düşünce ve fikirler yanlış değildir, ancak savunulan fikirler eksik olabilir. Kendini gerçekleştiren bir birey, bu eksiklikleri giderir. İnsanların fikirleri birbirine karşıtlık gösterebilir, ancak bir araya geldiklerinde bir bütün oluştururlar. Bu noktada insanların dönüşümünü Tin temsil eder. İnsanların zaman içinde kendilerini gerçekleştirmelerini bekleyen bir olgudur. Öz-bilinç kavramı, Hegel'in karşıt görüşü “Ben” anlamına gelir. İnsanlar, dış dünyada kendilerinin tanınmasını

isterler ve bu nedenle kendilerine “Ben” derler (Konur ve Toprak, 2016). Hegel’e göre, “Tin” ve “Öz-bilinç” bireylerin doğasında bulunur ve sonradan kazanılmazlar. Bu nedenle “Tin” ve “Öz-bilinç”, insan varoluşunun bir parçasıdır. Toplumun kuralları, kültürü ve gelenekleri, Tin iradesiyle oluşur. Kişilerin davranışları ve hareketleri ise öz-bilincini şekillendirir. Ancak kişinin kendini gerçekleştirebilmesi için önce kendi Tin’ini keşfetmesi ve ardından öz-bilincini fark etmesi gereklidir (Özcan, 2021).

1.7. Kendini Gerçekleştiren Birey Özellikleri

Maslow’un kendini gerçekleştirme konsepti, on iki temel özellikle tanımlanmıştır (Maslow, 1943);

- Gerçekliği Kabul: Kendini gerçekleştiren bireyler, gerçekliği olduğu gibi algılayabilirler. Bu, sahte ve dürüst davranışları ayırt edebilmelerini içerir.
- Kabul ve Özdeşleşme: Bu bireyler, kendilerini ve çevrelerini olduğu gibi kabul edebilirler. Bu sayede önyargılar konusunda daha az eğilim gösterirler.
- Doğallık ve Sade Yaşam: Kendini gerçekleştiren bireyler, davranışları diğer insanlara göre daha doğal ve sade olabilir.
- Duyarlılık: Çevrelerini etkileyen sorunlara ve olaylara karşı duyarlıdırlar.
- Kendi Kendileriyle Vakit Geçirme: Kendini gerçekleştiren bireyler, kendi başlarına zaman geçirmekten keyif alabilirler.
- Farkındalık: Sahip oldukları büyük ve küçük şeylerin farkındadırlar.
- Sosyal Yetenekler: Sosyal ilişkilerde güçlü bağlar kurabilirler.
- Eşitlik ve Adalet: Statü, din, ırk gibi özellikleri gözetmeksizin herkese eşit davranabilirler.
- Mizah Anlayışı: Mizah anlayışları felsefik ve bilimsel olabilir.
- Yaratıcılık ve Üretkenlik: Kendini gerçekleştiren bireyler, yaratıcı ve üretken olma eğilimindedirler.
- Kültürel Uyum: Kendi kültürlerine veya doğdukları kültüre bağlılık, onların kendi yaşamlarını yönlendirmelerine izin vermez. Bunun yerine kültür ve geleneklerle uyumlu bir şekilde yaşamayı başarabilirler.

Bu özellikler, Maslow’un kendini gerçekleştirme teorisi temelinde kendini gerçekleştiren bireylerin davranışsal ve zihinsel özelliklerini açıklamak için kullanılır

SONUÇ

Fizyolojik, güvenlik, sevgi ve saygı gibi temel ihtiyaçlarımız karşılandığında, içimizde yükselen en temel motivasyon kaynağı, kendini gerçekleştirme ihtiyacı olmaktadır (Reid-Cunningham, 2008). Bu ihtiyaç, insanların kendi benliklerini tanımak, kabul etmek ve en iyi versiyonlarını yaratmak amacıyla doğar. Rekreasyon, kendini gerçekleştirme yolculuğunda önemli bir araç olarak görülebilir. İnsanlar, temel ihtiyaçlarına uygun davrandıklarında, serbest zamanlarını daha anlamlı ve verimli bir şekilde kullanma eğilimindedirler. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, bireylerin yeteneklerini ve ilgi alanlarını keşfetmeleri, bu doğrultuda serbest zamanlarını değerlendirmeleri ile ilişkilendirilmektedir. Serbest zaman etkinlikleri kişinin potansiyelini ifade etmesine ve geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu nedenle serbest zaman etkinlikleri, bu ihtiyacın tatmin edilmesinde önemli bir rol oynar.

Maslow, insanların içsel yeteneklerini kullanma eğilimini temel ihtiyaçlar olarak tanımlar (Akt; Onaran, 1981). Bu nedenle, bireylerin yeteneklerini ve becerilerini kullanarak yaşamlarını sürdürebilmeleri önemlidir (Hart, 1983). Kendini gerçekleştirme, bireyin kendi kapasitesini en üst düzeyde kullanması, becerilerini geliştirmesi ve en iyi versiyonuna ulaşmak için çaba göstermesi anlamına gelir. Bu bağlamda, kendini gerçekleştirme ihtiyacı, bireyin kendi yeteneklerini kullanma eğilimi olarak görülebilir. Serbest zaman etkinliklerinin bu ihtiyacın tatmininde önemli bir rol oynadığı söylenebilir. İnsanlar, serbest zamanlarında kendi ilgi alanlarına ve yeteneklerine yönelik aktivitelerle meşgul olarak kendilerini daha fazla ifade edebilirler. Örneğin, kişinin spor yetenekleri varsa, bu alanda daha fazla gelişim gösterme amacı güdebilir.

Maslow'a göre, kendini gerçekleştirme ihtiyacını karşılayan bireyler, temel gereksinimlerini karşılamışlar ve mükemmeliyeti hedefleyen bireylerdir (Akt; Omay, 2010; Topaloğlu, 2013). Kendini gerçekleştirme, kişisel gelişimle birlikte gelir; ancak bireylerin ilgi alanları genişler ve dünya hakkındaki anlayışları gelişir. Bu nedenle, serbest zaman etkinlikleri, kendini gerçekleştiren bireyler için kişisel büyüme ve genişlemeye katkıda bulunabilir. Ayrıca, bu aktiviteler, bireylerin farklı deneyimler kazanmalarını ve dünyayı daha geniş bir perspektiften görmelerini sağlar.

Kendini gerçekleştiren bireyler, sadece kendi kişisel gelişimlerini değil, aynı zamanda toplumsal sorunlara duyarlı bireylerdir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacının tatmin edilmesi, ruh sağlığına olumlu katkıda bulunurken, üretkenlik ve yaratıcılığı da artırır (Onaran, 1981). Karademir (2019)'e göre insanlar macera tutkularından dolayı spor aracılığı ile doyuma ulaşmaktadır.

Bu bağlamda serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendiren ve kendini gerçekleştiren bireylerin ruhsal açıdan iyi oldukları, yaratıcılık ve üretkenlik düzeylerinin de oldukça iyi durumda olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, bu araştırma, serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin toplumsal bilinçlenme, kişisel refah düzeylerinin artması, kendi potansiyellerini keşfetme ve becerilerini geliştirme açısından olumlu sonuçlar elde ettikleri söylenebilir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, serbest zamanların değerlendirilmesinde önemli bir rol oynamakta ve bireylerin potansiyellerini daha fazla ifade etmelerine olanak tanımaktadır.

Kendini gerçekleştirme ile ilgili alanyazın incelendiğinde özellikle spor bilimleri alanında bu konunun oldukça az sayıda çalışıldığı görülmektedir. Bu bağlamda araştırmacıların kendini gerçekleştirme ile ilgili araştırmalar yapmaları gerektiği önerilmektedir. Araştırmacılar tarafından, rekreasyonel aktivitelere katılım sağlayan bireylerin kendi gerçekleştirme düzeyleri ile serbest zamanlarında algılanan özgürlük düzeyleri incelenebilir. Bunun yanında bireylerin kendini gerçekleştirmelerine etki eden faktörler detaylı bir şekilde incelenebilir.

Kaynaklar

- Akkaya, Ş. (2015). Varoluşsal Bir Çaba Olarak Fotoğraf Yoluyla Kendini Gerçekleştirme: Nan Goldin Örneği. *Moment Dergi*, 2(2), 8-29.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10.
- Ayten, A. (2004). *Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2012). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bayındır, M., Dağ, A., Karademir, M. B. ve Işım, A. T. (2021). Comparison of Time Management and Social Skills of Students In State And Foundation Universities. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9(2), 148-163.
- Chang, R. (2011). Kendini gerçekleştiren insanın özellikleri: Doğu ve Batı'dan görüşler. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, (21), 11-16.
- Chen, Y. C., Li, R. H., ve Chen, S. H. (2013). Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: A structural equation model. *Social indicators research*, 110, 1187-1199.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ile Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3): 17-27.
- Çırak, G. K. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Yargı Yetenekleri ve Ahlaki Yargı Yetenekleri ile Kendini Gerçekleştirme Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 82-87.
- Dereceli, Ç. ve Köse, B. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Temel Psikolojik İhtiyaçlarının ve Boş Zaman Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 77-91.
- Edginton, C. R. (2006). World Leisure: Enhancing Quality of Life. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 18(2).
- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D. ve Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.

- Eren, E. (1993). *Yönetim ve Organizasyon*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Erzenli D, (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Düzeyi ile Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gülbahçe, Ö. (2003). *Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları: Türkiye Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gülter E, (2021). *Marka Rezonansı Boyutlarının Marka Aşkına Etkisinde Kendini Gerçekleştirmenin Düzenleyici Rolü ve Satın Alma Niyetine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hart, F. W. (1983). *Successful aging need satisfaction in Jewish senior citizens in Windsor, based on Maslow's hierarchy of needs*. Unpublished master thesis, University of Windsor, Windsor, Ontario, Canada
- Henderson, K. A. ve Bialeschki, M. D. (2005). Leisure and active lifestyles: Research reflections. *Leisure sciences*, 27(5), 355-365.
- Iso-Ahola, S. E. ve Crowley, E. D. (1991). Adolescent substance abuse and leisure boredom. *Journal of leisure research*, 23(3), 260-271.
- İlhan, A. (2022). *Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri Üzerine Nitel Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karademir, M. B. (2019). *Halkoyunlarında Antrenör Liderlik Davranışlarının Oyuncuların Başarı Motivasyonları Üzerindeki Etkisinin Belirlenmesi*. İstanbul: Efe Akademi Yayıncılık.
- Karademir, M. B. (2023a). *Ekorekreatyon ve Rafting Turizmi*. Research on Sport Sciences- III. İçinde. Uluç, E. A. ve Yıldız, M. (edt), Gaziantep: Özgür Publications.
- Karademir, M. B. (2023b). *Resort Otellerde Sunulan Rekreatif Amaçlı Animasyon Hizmetlerinin İncelenmesi.*, Research on Sport Sciences- III içinde. Uluç, E. A. ve Yıldız, M. (edt). Gaziantep: Özgür Publications.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon Boş zaman değerlendirme*. 8.Basım. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kartal, A., Ergin, E. ve Kanmış, H. D. (2020). Suggestions about healthy nutrition and physical fitness exercise during COVID-19 pandemic. *Eurasian Journal of Health Sciences*, 3, 149-155.
- Kelly, J. ve Valeria F. (2000). *21st Century Leisure: Current Issues*. Boston: Allyn&Bacon.
- Kleiber, D. ve Kirshnit, C. (1991). Sportinvolvementandidentity formation. *Mind-body maturity: Psychological approaches to sports, exercise and fitness*. New York: Hemisphere.

- Konur, D. ve Toprak S, (2016). Hegel'in İnsan Anlayışı. *ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü* 1(2), 117-130.
- Korkutata, A. ve Özavci, R. (2022). Kamu ve Özel Sektörde Çalışan Personelin Boş Zaman Tutumlarının İncelenmesi. *Turur Turizm ve Araştırma Dergisi*, 11(2), 158-176.
- Kula, S. ve Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Bartın Üniversitesi İİ BF Dergisi*, 6(12), 191-210.
- Kuzgun, Y. (1972). Kendini gerçekleştirme. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi *Felsefe Bölümü Dergisi*, 10: 162-172.
- Maslow, A. H. (1943). Preface to motivation theory. *Psychosomatic medicine*, 5(1), 85-92.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature* (Vol. 19711). New York: Viking press.
- Maslow, V. J. ve Kelley, C. J. (2012). Does evaluation advance teaching practice? The effects of performance evaluation on teaching quality and system change in large diverse high schools. *Journal of school leadership*, 22(3), 600-632.
- Mutlu, T. O., Saygın, Ö., Erdoğan, M., Şentürk, H. E. ve Göral, K. (2012). Faal Türk Tenis Hakemlerinin Fiziksel Aktivite Özelliklerinin Cinsiyet, Kategori ve beden kitle indeksine göre araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1-7.
- Oğlu, A. M. (2014). *Kendini Gerçekleştirme ve Kişilik*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Okan, T. (2008). Motivasyon Üzerinde Ulusal Kültür Etkisi ve Bir Çalışma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Omay, U. (2010). Tüccar Sınıfın Protestan Hareketi Desteklemesinin Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Yaklaşımı Açısından Değerlendirilmesi. In *Journal of Social Policy Conferences* (No. 52, pp. 231-243). Istanbul University.
- Onaran, O. (1981). *Çalışma yaşamında güdülenme* kuramları. Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Öpözlü, A. K. (2006); *Çağımızda Değişen Sağlık Bilincinin Sportif Rekreasyona Katılım Düzeyine Etkisinin Araştırılması (Kütahya Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Özavci, R. ve Gözaydın, G. (2022). Rekreasyonel alan kullanımında koronavirüs kaygısının yaşam doyumuna etkisi. *Tourism and Recreation*, 4(2), 89-94.

- Özcan, S. (2021). Hegel Felsefesinde Kendi Kendini Gerçekleştiren Özgür Bir Varlık Olarak İnsan. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 54: 230-238.
- Öztürk, Y. (2018). Boş zaman, rekreasyon ve turizm kavramları arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı bir analizi. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(2), 31-42.
- Özyörük, H.E. (2017). *Kendini Gerçekleştirme Düzeyi ile Fiyat-Kalite Algısı Arasındaki İlişkiye Dair Bir Model*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H. ve Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of educational psychology*, 102(3), 531.
- Reid-Cunningham, A. R. (2008). *Maslow's theory of motivation and hierarchy of human needs: A critical analysis*. Unpublished doctoral dissertation, Berkeley University of California, Berkeley, California.
- Rogers, R. E. (1977). Components of organizational stress among Canadian managers. *The Journal of Psychology*, 95(2), 265-273.
- Sivan, A. ve Ruskin, H. (2000). *Leisure education, community development, and populations with special needs*. CABI.
- Sungur, P. ve Yüksek, S. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlik Bölümü Son Sınıf Öğrencilerinin Benlik Tasarımı ve Kendini Gerçekleştirme Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 190-195.
- Süzer, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8), 123-133.
- Şen, S. ve Sarıkaya, İ. (2016). Serbest Zaman Etkinlikleri Dersinde Seçilen Etkinliklerin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 55-73
- Tekke, M. ve Coşkun, M. (2019). Kendini Tanıma, Kendini Gerçekleştirme, Kendini Aşmışlık, Potansiyelin Tam Kullanan Kişi: Kişilerarası İletişim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 790-797.
- Topaloğlu, T. (2013). *Maslow'un gereksinimler hiyerarşisi kuramı*. <http://www.e-motivasyon.net/Maslow-un-Gereksinimler-Hiyerarşisi-KuramıHierarchy-of-Needs>. Adresinden alınmıştır.
- Toplanır, E. (2018). *Yaşam Doyumu Kendini Gerçekleştirme ve Ölüm Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turan, E. B., Gülşen, D. B. A. ve Bilaloğlu, M. (2019). Kadın Çalışanların Yaşam Doyumu ile Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişki: Akdeniz Üniversitesi Örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 104-114.

- Türkyılmaz, Ç, (2011). Hegel’de Gerçekleşme Kavramı. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 28(1), 197-206.
- Uluç, S. ve Durukan, E. (2021). Spor Yönetimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Düzeylerinin İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science (MJSS)*, 4(3).
- Umar, F. (2016). *Rogers ve Maslow’un yaklaşımları kapsamında kendini gerçekleştirme kavramının psikolojik danışmadaki yerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- WLRA (World Leisure And Recreation Association) (2001). World Leisure and Recreation Association International Position Statement on Leisure Education and Youth at Risk. *Leisure Sciences*, 23, 201–207.
- Yarar, Ü, (2019). *Kadınlarda Kendini Gerçekleştirme ve İbadet Psikolojisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.