

bölüm 2

Dr. Orhan Murat KOÇAK

Başkent Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı

HOBİ NEDİR? YAŞAMAMIZDA YERİ ÜZERİNE...

Modern dünyanın çağdaş yaşamı bireyin özkaynaklarının sürekli tüketildiği bir ortam yaratmaktadır. Burada özkaynaklardan kastedilen zihinsel ve duygusal süreçlerin ürünleridir. Çevrenin yüklediği sorumluluklar, bireyin kendisinden beklentileri ve hayatın getirdiği stres de bu dünyanın tüketici öğelerini oluşturur. Bir birey her gün, belirli bir hiyerarşinin içinde tanımlanmış belirli işleri ihtiyaçlarının tatmini için yürütür, sosyal yaşamın içinde ebeveynlik, arkadaşlık eş olmak ya da iş yaşantısına ait farklı rollerin gerektirdiklerini yapar ve kendisine ait başarı, mutluluk, sağlık ve sosyal statü gibi beklentilerini doyurmaya uğraşır. En sorunsuz hâliyle dahi, bütün bu hikayenin yorucu bir tarafı olması dışında, bireyin tüm bu süreci dengede yürütmesini engelleyecek sapmalara neden olabilecek içsel (biyolojik anlamda zihinsel ve bedensel olumsuzluklar) ve dışsal (sosyal ve fiziksel koşullara ait olumsuzluklar) faktörlere karşı mücadele vermesi gerekir. Bu mücadelenin zihinsel bileşenlerinin başat öğelerinden birisi de hobilerdir.

Hobilerin bilimsel literatürde “serbest zaman aktiviteleri (leisure times)” olarak tanımlandıklarını görürüz. Serbest zaman, bireyin çalışmadığı, rahatlayabileceği ve keyif aldığı şeyleri yapabileceği zamandır (<https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/leisure>). Tanımın içinde de açık bir şekilde görüldüğü gibi hobiler bireyin keyif aldığı ve rahatladığı faaliyetlerdir. Lazarus ve arkadaşları, özellikle stresli zamanlarda ve stres sonrası iyileşme

döneminde bireyi eğlendirecek faaliyetlerin faydalı olabileceğini öne sürmüşlerdir. Hobiler ve keyif alınan faaliyetler olumlu duygular uyandırma ve stres azaltma şansı sağlayan “nefes alma” işlevi görebilir. Ayrıca, tükenmeye yüz tutmuş kaynakları yenileyerek bireyin stresten kurtulmasını kolaylaştıran “ona-rıcılar” işlevide görebilir.

Hobilerin bireyin akıl sağlığı, esenliği, yaşam kalitesi üzerine olumlu etkisini ortaya koyan bir büyük literatür görebiliriz. Nasıl fayda ettiği üzerinde, yine literatürde, pek çok kuramsal açıklamaya ulaşabiliriz. Genel olarak bakıldığında, bir hobi eğlence, merak ve başarı hissini bir arada barındırır. Çünkü kişi uğraşırken yaptığı işten zevk aldığı için uğraşıyordur. Ayrıca sürecin başından itibaren birey her adımının sonucuna dair merak da duyar ve hedeflediği noktaya vardığında tamamlanmışlığın başarı hissini getirir. Hobileri olan bireyler, bu sayede tek başına yeterli olma hissine de sahip olurlar. Odaklanma ve plan yapmakla ilgili becerileri de gelişir.

Sigmund Freud davranışların ana yönlendiricisinin dürtüler olduğunu öne sürer. Dürtüleri denetlemekle ilgili savunma mekanizmalarının önemli bir kısmının süreç içinde, tekrarlayıcı bir şekilde kullanılmasının da etkisiyle, sorunun bir parçası hâline geldiğini belirtir. Sadece, yüceltme (süblimasyon) kavramı altında yer alan süreçleri olgun savunmalar olarak kabul eder. Yüceltme, patolojik/nevrotik savunmalardan farklı olarak (bu savunmalar dürtü-

tünün doyurulmasına olanak vermez), dürtünün enerjisinin toplumsal anlamda kabul edilebilir davranışlarla ifade bulmasına ve bu sayede sağlıklı bir yola kanalize edilmesine olanak verir. Sanat, spor, mizah, hobiler ve uğraşlar bu kapsamın içine girer. Yani bireyin hayata dair çatışmaları, hayal kırıklıkları ya da kaygılarının benlik üzerindeki baskısı azaltılmış olur. Bu da bireyin yaşamla ve toplumla barışık olması yolunda önemli bir rol oynar.

İnsanlar toplum içindeki varoluşlarını anlamlandırmak için çaba harcarlar. Bu çaba kendisini pek çok alanda gösterir. Burada iş hayatında başarılı olmak, zengin olmak, güçlü olmak, sevilen birisi olmak, rollerinde iyi olmak, yardımsever olmak, akıllı olmak vs. gibi çok uzun bir liste oluşturulabilir. Pek çok insanda bu liste daralmaya eğilim gösterir. Kendini değerli gördüğü, görmek istediği bir alanda kişinin yaptığı yatırım abartılı bir hâle gelir. Bu yatırımın karşılıksız kaldığı, ya da kişinin kendi belirlediği ideal ile eşleşmediğinde kişi ciddi bir hayal kırıklığı yaşayabilir. Burada bir örnek üzerinden gidelim. Bir kişi, iyi bir doktor olmayı temel hedef hâline getirdiğinde ve bunu hayatın

merkezine alıp yaşamını sadece buna göre biçimlendirdiğinde doktorluğu ile ilgili eleştirilere toleransı azalır. Bu iş dışındaki alanlar değersizleşmeye başlar. Sadece bu alanla ödüllenebildiği için yerini bırakmak, pozisyonunu paylaşmak istemez. Kendi varoluşunu doktorluk üzerinden tanımladığı için, bu varoluşun üzerini kapama ihtimali olan bireyler ve durumlara dair yapıcı yaklaşımlardan uzaklaşır, diğerlerini, kolayca rakip algılamaya eğilim gösterir. Oysa hobi sahibi olmak/olabilmek, bireyin başka alanlara da yatırım yapmasını sağlar. Kendini tek bir alanda var etmediğinden, doktor örneğinden devam edersek, doktorluğu iyi yapmak gerektiği için iyi yapar. Alanında uzlaşmacı ve yapıcı olmak, kaybetme kaygısı da olmadığından, kolaylaşır. Zamanı geldiğinde alanını paylaşmayı ve hatta kendi yerinin alınmasını desteklemeyi bilir. Çünkü zevk aldığı, kendini var ettiği daha geniş bir alan vardır hayatta. Ve zor dönemlerde, bireyin benlik saygısının korunmasının zor olduğu, kaygının yükseldiği stresli dönemlerde de mevcut stresi yönetmeyi kolaylaştırır.