



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Murat Halil ALTAN

BİREYLERİN İŞ HAYATINDAKİ ÇALIŞMA SÜRELERİNE GÖRE CİDDİ BOŞ ZAMAN
ETKİNLİKLERİNE KATILIMLARININ İNCELENMESİ

Rekreasyon Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2025



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Murat Halil ALTAN

BİREYLERİN İŞ HAYATINDAKİ ÇALIŞMA SÜRELERİNE GÖRE CİDDİ BOŞ ZAMAN
ETKİNLİKLERİNE KATILIMLARININ İNCELENMESİ

Danışman

Doç. Dr. Erdi KAYA

Rekreasyon Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2025

Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Murat Halil ALTAN 'ın bu çalışması, jürimiz tarafından Rekreasyon Anabilim Dalı Programı yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Serkan ZENGİN (İmza)

Üye (Danışman) : Doç. Dr. Erdi KAYA (İmza)

Üye : Doç. Dr. Hüseyin Tolga ESEN (İmza)

Tez Başlığı: Bireylerin İş Hayatındaki Çalışma Sürelerine Göre Ciddi Boş Zaman
Etkinliklerine Katılımlarının İncelenmesi

Tez Savunma Tarihi : .../.../202...

Mezuniyet Tarihi :20/03/2025

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Bireylerin İş Hayatındaki Çalışma Sürelerine Göre Ciddi Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının İncelenmesi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

İmza

Murat Halil ALTAN



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU BEYAN BELGESİ

Öğrenci Bilgileri	
Adı-Soyadı	Murat Halil ALTAN
Öğrenci Numarası	202152057006
Anabilim Dalı	Rekreasyon Anabilim Dalı
Programı	Rekreasyon
Danışman Öğretim Üyesi Bilgileri	
Unvanı, Adı-Soyadı	Doç. Dr. Erdi KAYA
Yüksek Lisans Tez Başlığı	Bireylerin İş Hayatındaki Çalışma Sürelerine Göre Ciddi Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının İncelenmesi
Turnitin Bilgileri	
Ödev Numarası	2598218328
Rapor Tarihi	25/02/2025
Benzerlik Oranı	Alıntılar hariç: % 0 Alıntılar dahil: % 0
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE, Yukarıda bilgileri bulunan öğrenciye ait tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam sayfalık kısmına ilişkin olarak Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak yukarıdaki detayları verilen ve ekte sunulan rapor alınmıştır. Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir: () Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylarım. () Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esaslarında öngörülen yüzdelik sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.	
Gerekçe:	
Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlere uygun olarak tarafımca yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.	
Danışman Öğretim Üyesi Doç. Dr. Erdi KAYA İmza	

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	i
TABLolar LİSTESİ.....	iii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	iv
ÖZET.....	v
SUMMARY	vi

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Yaşam Kalitesi Kavramı	3
1.2. Yaşam Kalitesi Tarihsel Gelişimi	5
1.3. Yaşam Kalitesine İlişkin Kavramlar	6
1.3.1. Refah Seviyesi	7
1.3.2. Kültür	7
1.4. Yaşam Kalitesi Göstergeleri	7
1.4.1. Cinsiyet	7
1.4.2. Yaş	8
1.4.3. Medeni durum	9
1.4.4. Eğitim	9
1.4.5. Gelir	10
1.4.6. Sağlık	10
1.4.7. Sosyal destek	11
1.4.8. Yaşanılan Konut ve Özellikleri	12
1.4.9. İş Hayatı	12
1.4.10. Boş Zaman Faaliyetleri	13
1.5. Yaşam Kalitesi ile İlgili Kuramlar	13
1.5.1. Kişisel Fayda Teorisi	14
1.5.2. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Teorileri	14
1.5.3. Uyum Teorisi	15
1.5.4. Hedonik Döngü Teorisi	15
1.5.5. Kişilik Teorisi	16
1.6. Yaşam Kalitesini Arttıran ve Azaltan Faktörler	17
1.7. Yaşam Kalitesi Ve Aile	17

İKİNCİ BÖLÜM

BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİ.....	19
2.1. Zaman Kavramı	19
2.2. Boş Zaman Kavramı	20
2.3. Boş Zamanın Tarihsel Gelişimi	24
2.4. Boş Zamanın Değerlendirilmesi	29
2.5. Boş Zaman Algısı	29
2.6. Boş Zaman İle İlgili Teoriler	36
2.6.1. Akış teorisi	36
2.6.2. Öz belirleme (özgür irade) teorisi	38
2.6.3. Kapasite teorisi	39
2.7. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları	40
2.7.1. Dinlenme Fonksiyonu	40
2.7.2. Eğlenme Fonksiyonu	41
2.7.3. Gelişim Fonksiyonu	41
2.8. Boş Zaman Değerlendirmenin Yararları	42
2.8.1. Fiziksel Yararları	42
2.8.2. Psikolojik Yararları	43

2.8.3. Toplumsal Yararları.....	43
2.9. Rekreasyon Kavramı ve Önemi.....	43
2.10.Çalışma Zamanı	45
2.11.Rekreasyonun Özellikleri	45
2.12.Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	47
2.13.Bireysel Olarak Rekreasyona İhtiyaç Duyulma Nedenleri.....	48
2.14.Sosyal Olarak Rekreasyona İhtiyaç Duyulma Nedenleri	48
2.15.Rekreasyon Kısıtlayıcıları	49
2.15.1. Demografik kısıtlayıcılar	50
2.15.2. Sosyo-ekonomik kısıtlayıcılar	51
2.15.3. Durumsal kısıtlayıcılar.....	52
2.15.4. Engellilik.....	52
2.15.5. Ayrımcılık.....	53
2.15.6. Göç.....	53
2.15.7. İçsel Kısıtlayıcılar	54

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.1. Araştırmanın Yöntemi	55
3.2. Evren ve Örneklem	56
3.3. Veri Toplama Teknikleri	56
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	56
3.3.2. Boş Zaman Katılımı Ölçeği.....	57
3.3.3. Yaşam Kalitesi Ölçeği	57
3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi	57

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.1. Boş Zaman Katılımına Yönelik Soruların Tanımlayıcı İstatistikleri.....	61
4.2. Boş Zaman Tatminine Yönelik Soruların Tanımlayıcı İstatistikleri	64
4.3. Yaşam Kalitesine Yönelik Sorular	67
4.4. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	68
4.5. Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	70
4.6. Yaşa Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	72
4.7. Eğitim Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	74
4.8. Meslek Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	77
4.9. Aylık Ortalama Hane Gelir Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .	79
4.10.Haftalık Çalışma Saatine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	81
4.11.Korelasyon Analizi Sonuçları.....	83
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	86
KAYNAKÇA	90
EK 1- Uygulanan Anket Çalışması.....	112
ÖZGEÇMİŞ.....	117

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri	59
Tablo 4.2: Boş Zaman Katılımına Yönelik Sorular	61
Tablo 4.3: Boş Zaman Tatmini Sorularına İlişkin Ortalamalar	64
Tablo 4.4 Boş Zaman Tatmini Soruları Tablosu	67
Tablo 4.5: Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması Puanlarının Karşılaştırılması.....	68
Tablo 4.6: Medeni Duruma Göre Ölçek Puanları	70
Tablo 4.7: Yaşa Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	72
Tablo 4.8: Eğitim Durumuna Göre Ölçek Puanları	74
Tablo 4.9: Meslek Durumuna Göre Ölçek Puanları	77
Tablo 4.10: Aylık Ortalama Hane Gelir Durumuna Göre Ölçek Puanları	79
Tablo 4.11: Haftalık Çalışma Saatine Göre Ölçek Puanları	81
Tablo 4.12: Korelasyon Analizi Sonuçları	83

KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
WHO	World Health Organization



ÖZET

Bu araştırma, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin ve yaşam kalitelerinin demografik özelliklere göre nasıl farklılık gösterdiğini incelemek, aynı zamanda boş zaman etkinliklerinin yaşam kalitesine ve tatmin düzeyine etkisini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Araştırma, betimsel bir yöntemle Antalya ilinde farklı sektörlerde çalışan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında 311 katılımcıya, demografik bilgiler, boş zaman etkinliklerine katılım ve yaşam kalitesi ile ilgili üç farklı ölçek uygulanmıştır. Veriler, SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiş; frekans, yüzde analizi, t-testi, ANOVA ve korelasyon analizleri yapılmıştır. Araştırma sonuçları, boş zaman etkinliklerine katılımın bireylerin yaşam kalitesi ve tatmin düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Kadınların, evli bireylerin ve yüksek gelir gruplarının boş zaman etkinliklerinden daha fazla tatmin elde ettiği belirlenmiştir. Yaş grupları arasında 26-35 yaş aralığındaki bireylerin boş zaman katılımı ve yaşam kalitesi puanlarının en yüksek olduğu saptanmıştır. Eğitim düzeyi yükseldikçe boş zaman etkinliklerine katılımın ve yaşam kalitesinin arttığı gözlemlenmiştir. Meslek durumuna göre çalışan bireylerin sosyal ve psikolojik tatmin düzeylerinin diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu, haftalık çalışma saatleri arttıkça da boş zaman etkinliklerinden elde edilen tatminin yükseldiği bulunmuştur. Korelasyon analizi sonuçları, boş zaman katılımı ile yaşam kalitesi ($r = 0.65$) ve boş zaman tatmini ($r = 0.60$) arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Yaşam kalitesi ile boş zaman tatmini arasında yüksek düzeyde bir ilişki ($r = 0.68$) bulunmuş, bu durum boş zaman etkinliklerinin bireylerin genel iyilik hali üzerindeki kritik rolünü vurgulamaktadır. Bu çalışma, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımının yaşam kalitesi ve tatmin düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları, boş zaman etkinliklerinin bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik halleri üzerindeki olumlu etkilerini destekler niteliktedir. Boş zaman etkinliklerini teşvik eden politikaların geliştirilmesi ve bireylerin bu etkinliklere erişiminin artırılması, yaşam kalitesinin iyileştirilmesine yönelik önemli bir strateji olarak önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman Etkinlikleri, Yaşam Kalitesi, Tatmin Düzeyi

SUMMARY

AN EXAMINATION OF INDIVIDUALS' PARTICIPATION IN SERIOUS LEISURE ACTIVITIES BASED ON THEIR WORKING HOURS IN PROFESSIONAL LIFE

This study aims to examine how individuals' participation in leisure activities and their quality of life differ based on demographic characteristics, as well as to evaluate the impact of leisure activities on their quality of life and satisfaction levels. The research was conducted using a descriptive method among individuals working in various sectors in Antalya, Turkey. A total of 311 participants were surveyed using three different scales addressing demographic information, participation in leisure activities, and quality of life. The data were analyzed using SPSS 25.0 software, applying frequency, percentage analysis, t-tests, ANOVA, and correlation analysis. The results indicated that participation in leisure activities significantly impacts individuals' quality of life and satisfaction levels. Women, married individuals, and higher-income groups were found to derive greater satisfaction from leisure activities. Among age groups, individuals aged 26-35 had the highest scores in leisure participation and quality of life. The study observed that as educational attainment increased, so did participation in leisure activities and quality of life. Occupational analysis revealed that employed individuals had higher levels of social and psychological satisfaction compared to other groups, and longer weekly working hours were associated with higher satisfaction derived from leisure activities. Correlation analysis demonstrated a significant positive relationship between leisure participation and quality of life ($r = 0.65$) as well as between leisure participation and leisure satisfaction ($r = 0.60$). A strong positive relationship ($r = 0.68$) was also observed between quality of life and leisure satisfaction, highlighting the critical role of leisure activities in individuals' overall well-being. This study reveals that participation in leisure activities significantly enhances quality of life and satisfaction levels. The findings support the notion that leisure activities positively influence individuals' physical, psychological, and social well-being. Policies promoting leisure activities and increasing accessibility to these activities are recommended as effective strategies to improve quality of life.

Key Words: Leisure Activities, Quality of Life, Satisfaction Level

GİRİŞ

Boş zaman, bireylerin iş ve zorunlu sorumluluklarından arta kalan, kendi istek ve tercihlerine göre değerlendirebilecekleri süreyi ifade etmektedir. Modern toplumlarda, yaşam kalitesinin ve bireysel tatminin artırılmasında boş zaman etkinlikleri önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle şehirleşme, sanayileşme ve çalışma koşullarındaki değişim, bireylerin boş zaman etkinliklerine olan ilgisini artırmıştır. Günümüzde boş zaman kavramı, bireylerin yalnızca dinlenme ihtiyaçlarını karşılamakla kalmayıp, fiziksel, psikolojik, sosyal ve kültürel gelişimlerine de katkı sağlayan bir araç haline gelmiştir.

Boş zaman etkinlikleri, bireylerin yaşam kalitesini artırma, sosyal ilişkileri güçlendirme ve stresle başa çıkma gibi birçok olumlu etkisiyle dikkat çekmektedir. Bu etkinlikler, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını destekleyerek, daha dengeli ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkıda bulunmaktadır. Örneğin, fiziksel aktiviteler bireylerin sağlık düzeylerini artırırken, sosyal ve kültürel etkinlikler bireylerin psikolojik ve sosyal tatminlerini artırabilmektedir. Bu bağlamda, boş zaman etkinliklerine katılım, bireylerin genel yaşam kalitesini şekillendiren önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Literatürde, boş zaman etkinlikleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin farklı demografik değişkenler açısından ele alındığı birçok çalışma bulunmaktadır. Özellikle cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir seviyesi ve çalışma saatleri gibi faktörlerin bireylerin boş zaman değerlendirme alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkisi olduğu belirtilmektedir. Örneğin, kadınların boş zaman etkinliklerine katılımında sosyal ve psikolojik tatminin ön planda olduğu, erkeklerin ise daha çok fiziksel etkinliklere yöneldiği gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, yaş gruplarına göre boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin farklılaştığı, genç bireylerin daha çok sosyal ve eğlence odaklı etkinliklere yönelirken, yaşlı bireylerin dinlenme ve kültürel etkinliklere ağırlık verdiği görülmüştür.

Medeni durum da bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımında önemli bir belirleyici olarak karşımıza çıkmaktadır. Evli bireylerin aile odaklı etkinliklere daha fazla katıldığı, bekar bireylerin ise bireysel veya arkadaş gruplarıyla yapılan etkinliklere yöneldiği belirtilmektedir. Eğitim düzeyi ise bireylerin boş zamanlarını daha etkin ve planlı bir şekilde değerlendirmelerine olanak tanımaktadır. Özellikle yüksek eğitim

düzeyine sahip bireylerin bilişsel ve üretici etkinliklere daha fazla katıldığı, bu durumun yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler yarattığı literatürde sıkça vurgulanmaktadır.

Boş zaman etkinliklerine katılımda bir diğer önemli faktör gelir düzeyidir. Ekonomik olanakların artması, bireylerin rekreasyonel, kültürel ve sosyal etkinliklere erişimini kolaylaştırmakta ve yaşam kalitesini artırmaktadır. Gelir düzeyi düşük bireylerin ise genellikle ücretsiz veya düşük maliyetli etkinliklere yöneldiği görülmektedir. Bununla birlikte, haftalık çalışma saatlerinin de bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını etkilediği gözlemlenmiştir. Yoğun çalışma saatlerine sahip bireylerin, boş zamanlarını daha planlı ve verimli değerlendirme eğiliminde olduğu belirtilmektedir.

Bu bağlamda, bu araştırma, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin farklı demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığını ve bu katılımın yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, bireylerin boş zaman katılım alışkanlıklarını ve bu alışkanlıkların fiziksel, psikolojik ve sosyal tatmin düzeylerine olan etkilerini analiz etmektedir. Araştırma, aynı zamanda boş zaman katılımı, yaşam kalitesi ve boş zaman tatmini arasındaki ilişkileri değerlendirerek, bu faktörlerin bireylerin genel yaşam kalitesine katkılarını ortaya koymayı hedeflemektedir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, bireylerin boş zaman etkinliklerinden elde ettikleri tatminin, genel yaşam kalitesiyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle boş zaman etkinliklerinin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileri, bireylerin stresle başa çıkma ve yaşamdan daha fazla tatmin sağlama becerilerini artırmaktadır. Bu nedenle, bireylerin boş zamanlarını daha verimli değerlendirmeleri ve bu süreçte kendilerine en uygun etkinlikleri seçmeleri, yaşam kalitesinin artırılmasında kritik bir rol oynamaktadır.

Bu çalışmanın, literatüre katkı sağlamak ve boş zaman etkinliklerinin bireyler üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmek adına önemli bir adım olması hedeflenmektedir. Aynı zamanda, araştırma bulgularının, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik sosyal politika ve uygulamaların geliştirilmesine rehberlik etmesi beklenmektedir. Çalışma, bireylerin boş zaman katılım alışkanlıklarını daha iyi anlamak ve bu süreçte ortaya çıkan fırsat ve engelleri belirlemek adına önemli bir veri kaynağı sunacaktır. Bu doğrultuda, bireylerin yaşam kalitesini artırmak için boş zaman etkinliklerinin önemi bir kez daha vurgulanmış olacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

YAŞAM KALİTESİ

1.1. Yaşam Kalitesi Kavramı

Kişi ve toplumların yaşam standartlarının iyileşmesi ile birlikte daha fazla konfor ve mükemmeli yaşama arzusu insanlık tarihi boyunca hep var olmuştur. Bu arzuyla birlikte hayatımızda yer edinen yaşam kalitesi, birçok değişkenin meydana getirdiği sonuçlardan oluşmaktadır. Bu bağlamda karmaşık ve çok yönlü bir yapıya sahip olması nedeniyle tanımlanması ve ölçülmesi oldukça zor bir kavramdır (Bozkurt, 2003: 18; Dedeoğlu, vd., 2016: 138). Yaşam kalitesi kavramını anlamak için öncelikle kalite kavramına değinmek ve açıklamak konunun anlaşılması açısından yararlı olacaktır.

Kalite kavramı daha iyiyi arama ihtiyacıyla ortaya çıkan ve kökeni bakımından incelendiğinde “nasıl oluştuğu” anlamını ifade eden Latince kökenli bir sözcüktür. Kalite kavramı ürün, hizmet ve yönetim alanında birbirinden farklı pek çok şekilde tanımlanmaktadır (Bayer, 2016: 4; Çolaklar ve Bozkurt Demirdağ, 2013: 377). Türk Dil Kurumu, kalite kavramını “Herhangi bir bakımdan üstünlük” şeklinde tanımlamıştır (TDK, 2024). Literatürde ise kalite kavramıyla ilgili birçok tanım bulunmakta olup bunlardan bazılarına bu çalışmada yer verilmiştir.

Kalite, yaşama dair nesnelerin, kavramların ve bireylerin sahip olduğu özellikleri, diğer unsurlardan ayrı kılan ve özel yapan hususlara denilmektedir (Çakır, 2023: 19). Kalite standart şartlara uygunluktur. Kalite ürün ya da hizmetin tüketicinin istek ve beklentilerine uygunluk derecesidir (Ceylan, 2007: 5). Diğer bir ifadeyle kalite, standartların üzerinde yer alan mükemmelliğin sağlanması ve kusursuz olunmasıdır. Kalitenin belirlenmesinde soyut kriterler yer almamakta, kişinin sahip olduğu somut kriterler dikkate alınarak kalite düzeyi belirlenmektedir (Demirkıran, 2012: 7).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yaşam kalitesini “genel olarak bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal durumlarının algılandığı değerlendirme” olarak tanımlamıştır (WHO, 2024). Bu tanım doğrultusunda yaşam kalitesinin algılanmasında, bireyin fiziksel sağlığının iyi oluşunun yanı sıra psikolojik, sosyal ve çevresel koşulların iyi olması da önem arz etmektedir.

Dalkey ve Rourke yaşam kalitesini; bir kişinin genel refah hissi, yaşamdan duyduğu memnuniyet ya da memnuniyetsizlik olarak tanımlamış, Liu ise yaşam

kalitesinin, "genel refah" ve "sosyal iyi olma" terimlerini kapsayan ve onların yerine kullanılabilen yeni bir kavram olduğunu ifade etmiştir (Wish, 1986: 94-95).

Bir diğer görüşe göre yaşam kalitesi, kişinin standart yaşam şartlarının yaşam memnuniyeti hissi ile ilişkilendirilmesidir. Örneğin; yoksulluk içinde yaşayan bir kişi, alışkın olduğu hayat tarzı dışında bir deneyime ya da bilgiye sahip olmaması durumunda kendi yaşantısından memnun olabilecektir. Daha iyi koşullarda yaşamını sürdüren bir kişi ise, aynı hayatı deneyimlediğinde ya da değerlendirdiğinde yaşam memnuniyetinin daha düşük seviyede olacağı ön görülmektedir. Tanımlar dikkate alındığında, yaşam kalitesinin hem öznel hem de dışsal koşullara bağlı olduğu görülmektedir (Meeberg, 1993: 33). Literatür taraması sonucu yaşam kalitesi kavramı ile ilgili elde edilen bilgilerden derlenen ortak görüşler aşağıda yer almaktadır (Ceylan, 2007: 7):

- Yaşam kalitesi geniş ve çok boyutlu bir kavramdır.
- Yaşam kalitesi, fiziksel, ruhsal, sosyal ve ekonomik çevrenin ayrı ayrı sağladığı kalite unsurunun birbirleriyle etkileşimi sonucu oluşmaktadır.
- Yaşam kalitesi, öznel ve nesnel göstergelere göre nitelendirilmektedir. Genellikle öznel değerlendirmeler dikkate alınmaktadır.
- Yaşam kalitesi, kültürler, bölgeler ve ülkeler arasında değişiklik gösterebilir.

Bu noktada toplumların yaşam tarzları ve bakış açıları belirleyici özellik niteliğindedir.

Yaşam kalitesini yakından ilgilendiren bazı kavramlar bulunmaktadır. Bu kavramlardan ilki yaşam kalitesini tanımlarken sıklıkla karşılaştığımız yaşam doyumunu ya da yaşam tatmini kavramıdır. Aynı anlamlara geliyor gibi görünseler de iki kavram arasında belirgin farklılıklar bulunmaktadır.

Yaşam kalitesi, insanlar için sağlıklı ve huzurlu bir yaşam alanı yaratan fizyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik fırsatlar sunan ağların birleşmesiyle oluşmaktadır (Sevil, 2015:56). Yaşam doyumunu ise insanların, yaşam kalitesini oluşturan unsurları öznel ve duygusal bir bakış açısıyla değerlendirmesinin sonucudur. Örnek üzerinden konuyu ele aldığımızda, kanser tedavisi gören ve maddi sıkıntılar çeken bir kişinin zengin ve sağlık durumu iyi olan bir kişiye göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülebilir. Bu durumun nedeni yaşam kalitesini oluşturan unsurlardan çok, bireyin değer verdiği unsurlardan kaynaklanmaktadır (Kayasandık, 2019: 75).

Yaşam kalitesini yakından ilgilendiren ikinci kavram çevresel kalitedir. İnsanların çevreden algıladığı özgürlük, güven, huzur, birlik ve güzellik gibi duyguların genellikle psikofiziksel dengeyi yeniden oluşturduğu, daha iyi bir yaşam için pozitif düşüncelere ek

olarak yaşam enerjisi sağladığı düşünülmektedir (Chiesura ve Groot, 2003: 226). Yaşam kalitesi ile ilişkili üçüncü kavram ise sürdürülebilirliktir. Sürdürülebilirlik kavramı; Birleşmiş Milletler tarafından doğal kaynakların devamlılığını sağlamayı amaçlayan, aynı zamanda ekonomiyi ve yaşam kalitesini iyileştiren süreçlerin kullanıldığı küresel bir kalkınma süreci şeklinde tanımlanmıştır. Sürdürülebilirliğin sağlanması gelecek nesiller için yaşanabilir bir çevrenin var olması açısından önemlidir. Bundan dolayı sürdürülebilirlik, gelecek ve şu an ki yaşam kalitesi kriterlerini yakından ilgilendirmektedir (Newman, 1999:219).

1.2. Yaşam Kalitesi Tarihsel Gelişimi

Mutlu olma, anlamlı ve iyi yaşama, iyi hissetme, konforlu bir hayat geçirme, iyi bir hayat yaşama amacı ve imkânı gibi kavramların geçmiş zaman filozoflarının çalışmalarına konu olmuş olması bu kavramları bünyesinde bulunduran yaşam kalitesi ifadesinin geçmişinin çok eskilere dayandığını ortaya koymaktadır (Edisan ve Kadioğlu, 2013). Mutluluk, iyi bir yaşama sahip olma, yaşamın anlamı ve amacı gibi konular tüm zamanlarda düşünürlerin ilgilendiği konular olmaktadır. Yaşam kalitesi kavramının tarihi kökenini Antik Yunan düşünürlerine kadar dayandırmak mümkündür. Aristo, mutluluğu ve iyi yaşamının ilkelerini çalışmalarında konu edinmiştir. Aristo'ya göre tüm insanlar mutluluğu aramakta ve mutluluk insan yaşamının gereklerindendir (Sarı ve Kındap, 2018).

Aristo ve sonrasında gelen düşünürlere göre hayatın asıl gayesi, üst düzeyde iyi olma durumuna sahip olunmasıdır. Bu bağlamda üst düzeyde iyi olma haline ulaşan bireyler yüksek düzeyde yaşam kalitesine sahip olmaktadır (Müezzinoğlu, 2005). Kavram İlk kez Thorndike tarafından (1939) Toplumsal çevrenin kişide oluşturduğu etki şeklinde tanımlanmaktadır. Göz önünde bulundurulan iyi bir toplumsal çevre (daha çok ekonomik anlamda) kişisel olarak kalite algılayışının da iyi olması sonucunu doğurmaktadır. Ayrıca kişinin kendi hayatından tatmin olması ve mutluluk kapasitesi, kişilerin fiziksel ve ekonomi olarak iyi olma durumu, kişiler arası iyi ilişkiler kurabilmesi, sosyal, insanı ve kültürel davranışlarda yeterli toplumsal güç kapasitesine sahip olması, bireylerin gelişimleri ve eğlenmeleri için kendilerine zaman ayırması olarak da tanımlanmaktadır (Öksüz ve Malhan, 2005). Yaşam kalitesi kavramının yaygınlaşması ve gelişmesine etki eden önemli konular arasında insan hakları konusunda gelişmelerin olmasıdır. Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından 1948 yılında karara bağlanan insan hakları evrensel beyannamesi, bireylerin hür ve onurlu yaşama hakkını esas

almaktadır. Bu da ancak bireylerin ve toplumların hayat kalitelerinin artırılmasıyla mümkün olmaktadır (Sarı ve Kındap, 2018).

Yaşam kalitesi ile ilgi objektif kıstasların ötesinde subjektif ölçütleri içermesi yönündeki yönelimler 1950 li yılların ikinci yarısında hümanist psikolojinin doğmasıyla hız kazanmaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisiyle insanın yaşamını devam ettirebilmek için gereksinimi olan temel ihtiyaçlarla birlikte sevmek, sevilme, aitlik, onurlu yaşam ve kendini gerçekleştirme gibi gereksinimleri olduğuna işaret edilmektedir. Yaşam kalitesinin sağlık alanının ötesinde toplum bilimleri, psikoloji, ekonomi, toplumsal hizmet ve politika gibi alanlara dağıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalar yaşam kalitesinin fiziki aktiflik gibi nesnel problemler ötesinde yaşam tatmini gibi subjektif göstergelerle ilişkisini ortaya koymaktadır (Toper ve Özpolat, 2023).

1.3. Yaşam Kalitesine İlişkin Kavramlar

Yaşam kalitesi, yaşamdan tatmin olma, kişilerin fiziksel ve psikolojik olarak iyi olması, ekonomik olarak iyi olma, bireysel ve toplumsal ilişkilerde iyi olma, kişilerin kendilerini geliştirebilmeleri, dinlenmeye ve güzel vakit geçirebilmeye zaman ayırması olarak tanımlanmaktadır (Akyol, 1993). Yaşam kalitesi, kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları, içinde bulundukları ekonomik şartlar, çalışma hayatları, bireysel, toplumsal ve ailevi ilişkileri gibi birçok unsuru bünyesinde bulunduran genel bir kavram olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda araştırmacılar yaşam kalitesinin ekonomiden sağlığa, toplum bilimlerinden psikolojiye ve içinde yaşanan kültür ve coğrafyaya kadar araştırılan çok boyutlu bir kavram olduğuna dikkat çekmektedirler (Keleş, 2021). Bununla birlikte, yaşam kalitesinin bireylerin geleceğe dair isteklerinin yerine getirilmesiyle benzer gelişim gösterdiği bilinmektedir. Bu bağlamda yaşam kalitesini belirleyen esas unsurların kişilerin önceki yaşamlarının, içinde bulunduğu koşulların ve gelecekle ilgili isteklerinin olduğu ve yaşam kalitesinin kişisel boyutta ölçülebilen bir kavram olduğu öngörülmektedir. Yaşam kalitesi, fiziksel ve ruhsal bileşenlerden oluşan kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını, iyi olma hali ve mutluluklarını ifade eden kavramdır. Yapılan araştırmalarda yaşam kalitesinin çok boyutlu bir kavram olduğu fiziki, psikolojik, toplumsal, kültürel ve çevre şartlarının yaşam kalitesini meydana getirdiği belirtilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (1997) tarafından yapılan tanıma göre, yaşam kalitesi kişilerin içinde bulundukları kültür ve değerleri kapsamında, hayattan beklenti ve istekleri, gelecekle ilgili amaçları, yaşam standartları, bireysel olarak kendi yaşamlarını algılama durumu olarak ifade edilmektedir (Keleş ve Akmeşe, 2022).

1.3.1. Refah Seviyesi

Günümüzde globalleşen dünyada hızlı bir şekilde gelişen ve değişen teknolojik gelişimler sayesinde ülkeler bireylerinin yaşam kalitelerine yönelik amaçlarını tespit ederken beraberinde ülkelerinin refah durumunun nasıl yükseleceğine dair hedeflerini de tespit ederek ilerlemektedirler. Bu bağlamda yaşam kalitesi ve refah seviyesi kavramları birbirine yakından ilgili kavramlar olarak kişilerin yaşam sahalarının, yaşamlarını devam ettirebilme ve gelişmelerine etki etmesi anlamında sosyal gelişmenin esaslarından biri olarak değerlendirilmektedir (Ağır, 2017).

1.3.2. Kültür

Kişilerin hayatlarından memnun olmaları ya da yaşamlarına ilişkin algıları, içinde yaşadıkları topluma, doğup büyüdüğü değer yargılarına ve hayatlarını sürdürdükleri kültürel çevreden etkilenmektedir. Bazı toplumların hayatlarından memnun olma durumlarını maddi olanaklarla elde edilen kaynaklar etkilerken bazı toplumlarda farklı etmenler yaşamlarından hoşnut olmalarını saylayabilmektedir. Aile ve çevresiyle etkileşim ve ilişkilerin önemli olduğu toplumlarda yaşam kalitesi bu değerlere sahip olma durumuyla ilgili olmaktadır. Bu bağlamda toplumlarda yaşam kalitesini etkileyen faktörler inançlara değer yargılarına göre değişim göstermekte, kültürel değerlerine uygun etmenler yaşam kalitesini de etki eden unsurlar olmaktadır (Yener, 2019).

1.4. Yaşam Kalitesi Göstergeleri

1.4.1. Cinsiyet

Cinsiyet ile yaşam kalitesi arasında güçlü bir ilişki vardır. Bu ilişki, özellikle yaşam kalitesinin objektif göstergelerini ölçerken belirgindir. Örneğin, geri kalmış ve gelişmekte olan ülkelerde, başta istihdam ve eğitim olmak üzere büyük cinsiyet farklılıkları vardır. Bu ülkelerde yaşayan ve çalışmayan, çalışma hakkına sahip olmayan, muhafazakar, ataerkil ve geleneksel aile çevrelerinden gelen kadınlar arasında ücretsiz aile işi (ev işi) yaygındır ve kadınların yaşam kalitesi eşlerinin çalışmasına ve sosyal güvenceye bağlıdır (Torlak ve Yavuzçehre, 2008: 34; AREM, 2007:8). Çalışan kadınların tatmin edici bir iş-yaşam dengesi kurmakta erkeklere göre daha fazla zorlandıkları görülmektedir (AREM, 2007). Aynı zamanda, bu ülkelerde yaşayan kadınlar arasında eğitim düzeyi düşüktür; Bu da kadınların sosyal, ekonomik, kültürel ve sağlık alanlarındaki tutumlarında farklılıkların oluşmasına katkıda bulunmaktadır (Aslan, 2009:

2). Ayrıca toplumsal cinsiyet rolleri olarak tanımlanan ve toplum tarafından kadına yüklenen yemek pişirme, temizlik yapma, çocuklara ve diğer aile bireylerine bakma gibi çeşitli beklenti ve sorumluluklar da bulunmaktadır (Sabbah vd., 2003:11; Saphiro, 1998:276) ve kadınların yaşam kalitesini erkeklere göre önemli ölçüde azaltmıştır.

Cinsiyet değişkenine gelince, öznel yaşam kalitesi ölçütleri göz önüne alındığında, çalışmalar farklı bölgelerde, farklı yaş gruplarında ve farklı sosyo-ekonomik koşullarda yapıldığından sonuçlar farklıdır. Yapılan bazı çalışmalar kadınların yaşam kalitesinin erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük olduğunu göstermiştir (Vural, Eler ve Atalay Güzel, 2010:74; Koçoğlu ve Akın, 2009:149; Torlak ve Yavuzçehre, 2008:34; Castillion vd., 2005:1232), bazı çalışmalar daha yüksektir (Gülmez, 2013:80; Eriş, 2012:46), bazı çalışmalar cinsiyet değişkeni ile yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını öne sürerken (Ergen vd., 2011:14; Avcı ve Pala, 2004:83).

1.4.2. Yaş

Yaşam kalitesi ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir literatür taramasında, belirli bir yaş dönemi (örneğin ergenlik, yaşlılık) örneklenerek yapılan birçok çalışma bize yaştan yaşam kalitesi açısından önemli göstergelerden biri olduğunu göstermektedir (Öztop vd., 2009; Memik ve ark., 2007). Bu çalışmaların şekillenmesinde çok önemli olan, bazı yaşam kalitesi göstergelerinin her yaşta bir ölçü olarak kabul edilememesidir, örneğin, emekliliğin yaşlılar için yaşam kalitesinin önemli bir göstergesi olduğu, ancak diğer yaş grupları için bir anlam ifade etmediğidir.

Yapılan çalışmalarda her yaş döneminde yaşam kalitesinin önemli olduğu vurgulansa da genel olarak yaşlılığa daha çok yaşam kalitesi açısından bakılmaktadır (Bilir vd., 2005; Azman ve ark., 2003; Sabbah ve diğerleri, 2003). Çünkü yaş periyodu; Genellikle bu dönem yaşam kalitesinde en fazla düşüşün olduğu dönemdir. Bu dönemde artan sağlık sorunları, emeklilik sonrası gelirin düşmesi, rol ve statü kaybı, yalnızlık (çocukların evden ayrılması, eşin ölümü, anne-babanın ölümü vb.), bilişsel gerileme, sosyal hayattan çekilme, cinsel işlevlerin azalması vb. sorunlar yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilemektedir (Güven ve Şener, 2010:180; Altuğ vd., 2009:56; Aslan, 2009:3; Bektaş, 2008; Paskulin ve Molzahn, 2007:23). Bakar (2012) tarafından yapılan bir çalışmada kadın olmanın, eğitim düzeyinin düşük olmasının, düşük gelire sahip olmanın, sağlık algısının kötü olmasının ve herhangi bir kronik hastalığa sahip olmanın 65 yaş üstü kişilerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir.

1.4.3. Medeni durum

Yaşam kalitesini etkileyen bir diğer faktör de medeni durumdur. Bu bağlamda en önemli sorulardan biri de kişinin dul mu yoksa boşanmış mı olduğudur. Toplumda tek ya da evli evlilik kanıksanırken, özellikle geri kalmış ve gelişmekte olan ülkelerde dulluk ya da boşanma kabul edilmese de bu durum düşük bir yaşam kalitesinin önemli göstergelerinden biridir. Aynı zamanda toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve kadının namus kavramı ile bütünleşmesi nedeniyle dul ya da boşanmış kadınların dul ya da boşanmış erkeklere göre daha fazla yalnızlaştıkları, yoksulluk riskiyle karşı karşıya kaldıkları, sorumluluklarının arttığı ve yaşam kalitelerinin düştüğü görülmektedir (Aydiner Boylu ve Öztop, 2013; Akgül Sarpkaya, 2012; Özar ve Yakut Çakar, 2012). Yapılan birçok çalışma, dulluk veya boşanmanın kadınlarda depresyon ve anksiyete riskini artırdığını göstermiştir (Savrun, 1999:13; Önen, Kaptanoğlu ve Seber, 1995:114), dolayısıyla yaşam kalitelerini düşürdüğü tespit edilmiştir. Dul kalma ya da boşanma sadece cinsiyet açısından yaşam kalitesini farklılaştırmakla kalmaz, aynı zamanda yaş açısından da yaşam kalitesini etkiler. Yaşlı yetişkinler arasında yapılan bir çalışmada dulluk ya da yalnızlığın cinsiyetten bağımsız olarak yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürdüğü ve bu sonucun tamamen yaş faktörüne bağlı olabileceği bildirilmiştir (Bakar, 2012).

Medeni durum ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin bir başka yönü de evlilik veya bir eşle ikamet durumudur. Araştırmalar, evlenmenin veya bir eşle birlikte yaşamının yaşam kalitesini önemli ölçüde artırdığını göstermektedir (Perim, 2007; Avcı ve Pala, 2004:83; Baydur, 2001). Bunun nedeni, evliliğin veya evliliğin birey için birincil ve sürekli bir sosyal destek sistemi oluşturması, ekonomik fırsatlarını genişletmesi (gelirini ikiye katlaması) ve yalnızlık hissini ortadan kaldırması olabilir.

1.4.4. Eğitim

Yaşam kalitesini etkileyen en önemli göstergelerden bir diğeri de eğitimidir. Eğitimin kişisel gelişim, iş sahipliği ve çalışma kalitesi üzerinde doğrudan bir etkisi vardır (Avrupa Yaşam ve Çalışma Koşullarını İyileştirme Vakfı, 2004:2). Genel olarak, daha yüksek eğitim seviyesine sahip insanlar daha yüksek gelire ve vasıflı işlere, daha iyi sosyal fırsatlara ve dolayısıyla daha yüksek bir yaşam kalitesine sahiptir; eğitim düzeyi düşük kişilerin ise işsizlik, kötü çalışma koşulları, düşük ücretler, ekonomik yoksunluk, sosyal olanaklardan yararlanamama, sürekli maddi, sosyal ve psikolojik kaygı ve yetersiz beslenme gibi nedenlerle yaşam kalitelerinin düşük olduğu bilinmektedir (Torlak ve Yavuzçehre, 2008; Avrupa Yaşam ve Çalışma Koşullarını İyileştirme Vakfı, 2004:3).

Torlak ve Yavuzchehr (2008:35) tarafından yapılan bir çalışmada eğitim düzeyi arttıkça yaşam kalitesinin de arttığı tespit edilmiştir.

1.4.5. Gelir

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üst sıralarda yer alan fiziksel ihtiyaçların (gıda, su, barınma vb.) karşılanmasının yanı sıra sağlık, eğitim, barınma, ulaşım vb. ihtiyaçların iyileştirilmesi ekonomik koşullarla doğrudan ilişkilidir (Torlak ve Yavuzçehre, 2008; Aydıner Boylu, 2007; Avrupa Yaşam ve Çalışma Koşullarını İyileştirme Vakfı, 2004). Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, ekonomik koşulların en önemli tedarikçisi olan gelir; fiziksel, duygusal ve sosyal sağlığın, iş ve sosyal yaşamdaki başarı ve memnuniyetin, dolayısıyla insanların yaşam kalitesinin en önemli göstergesi olduğunu vurgulamaktadır (Koçoğlu ve Akın, 2009:150; Torlak ve Yavuzçehre, 2008:10; Aydıner Boylu, 2007:117; Kowaltowski vd., 2006: 1109; Hollar, 2003:97). Nitekim yoksul olarak nitelendirilen insanların yaşam kalitesinin, yoksul olmayanlara göre daha düşük olduğu düşüncesi her zaman kabul edilen bir gerçektir (Cılga, 1994:357). Bununla birlikte, bu sonuçlar tek başına gelirin yaşam kalitesi için yeterli bir gösterge olduğu anlamına gelmez. Oysa gelir düzeyi yüksek ancak zamanı, isteği ve enerjisi olmayan bir insanın yaşam kalitesi yüksek olmayabilir (Demirkıran, 2012:54). Bölgedeki eğitim, sağlık ve güvenlik hizmetlerinin yetersiz olması, suç oranlarının yüksek olması, kişi başına düşen yeşil alanların düşük olması, kirlilik, trafik, aşırı kalabalık gibi sorunlar kişinin geliri ne olursa olsun yaşam kalitesini düşürmektedir (Demirkıran, 2012:55; Kowaltowski ve diğerleri, 2006).

1.4.6. Sağlık

Yaşam kalitesi, insanların duygusal, sosyal ve fiziksel tatminlerini ve günlük görevlerini bağımsız olarak yerine getirebilmelerini ifade eden tanımlayıcı bir kavramdır (Demirkaya, 2010:92). Bu nedenle, bir kişinin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığı, yaşam kalitesinin önemli bir göstergesidir (Aghaei, Khayyamnekooui, and Yousefy, 2013:572).

Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi, sağlıkla doğrudan ya da dolaylı olarak ilişkili olan birçok faktörü içeren geniş bir kavramdır. Genel yaşam kalitesi kavramında olduğu gibi, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinin de evrensel olarak kabul edilmiş tek bir evrensel tanımı yoktur (Tüzün ve Eker, 2003:4). Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinin en önemli objektif göstergeleri şunlardır: Kişinin durumu ne olursa olsun, kişinin yürüme, koşma, merdiven çıkma, eğilme, doğrulma gibi fiziksel dayanıklılık gerektiren aktiviteleri ve günlük yaşam

aktivitelerini yapabilme yeteneğinin yanı sıra kendine bakabilmesi ve yeterli düzeyde olmasıdır (Yapıcı, 2006:18; Yancar, 2005: 26). Ayrıca, herhangi bir sağlık sigortasının/teminatının mevcudiyeti önemli bir objektif göstergedir ve birçok çalışma sağlık sigortası/teminatı yaptıranın yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir (Koçoğlu ve Akın, 2009:153; Bilir vd., 2005:667).

Sağlıkla ilgili subjektif yaşam kalitesi göstergeleri şunlardır: bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığına ilişkin subjektif görüşler (Aksungur, 2009:13; Üstündağ vd., 2007:118). Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini, çeşitli fiziksel rahatsızlıkları, acil ve kronik hastalıkları ölçen çalışmalar (Memik vd., 2007:361; Sabbah ve ark., 2003:8) yaşam kalitesini düşürdüğü tespit edilmiştir. Ek olarak, deneğin yaşam kalitesinin subjektif ölçümlerinde farklı sonuçlar elde edilir. Örneğin, Demirkıran (2012:41-44) tarafından yapılan bir araştırma, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yaşam kalitesini artırdığını bulmuştur. Malkina-Pykh (2001:12), düzenli diyet ve en önemli sağlık risk faktörlerinden biri olan alkol veya tütün kullanımının yaşam kalitesi ile çok az ilişkisi olduğunu veya hiç ilişkisi olmadığını savunmuştur. Vural (2010:75) tarafından yapılan çalışmada fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasına rağmen, kronik hastalıkların önlenmesinde en önemli faktörlerden biri olan aktif bir yaşam tarzının (fiziksel aktivite) yaşam kalitesini artırdığı belirlenmiştir (Özdoğru, 2013:25; Yücecan, 2007:195; DSÖ, 2003:3).

1.4.7. Sosyal destek

Yaşam kalitesi açısından bir diğer önemli gösterge ise bireyin sosyal çevresi ve çevre ile olan ilişkisidir. Şu anda aile son derece önemlidir. Bireyin 'var olabileceği', 'ait olabileceği' ve 'kendini gerçekleştirebileceği' destekleyici bir aile ortamı, yaşam kalitesinin gelişimi için son derece önemlidir (Özmete, 2010:456). Bu bağlamda yaşam kalitesi, toplumsal kalite ile birlikte büyüyen/genişleyen bir kavramdır (Hollar, 2003:96). Özmete (2010:459) tarafından yapılan bir çalışmada aile içinde iletişimin güçlü olması ve her aile bireyinin birbiriyle her konuda açıkça konuşabilmesinin aile yaşam kalitesi açısından önemli olduğu tespit edilmiştir.

Bir kişinin arkadaşları, komşuları ve akrabaları da yaşam kalitesi açısından önemli sosyal destek sağlayıcılarıdır (Hollar, 2003:100). Kabasakal ve Uz Bash (2013:32) tarafından yapılan bir çalışmada, arkadaş edinmenin ve etkinliklere katılmanın memnuniyeti ve dolayısıyla yaşam kalitesini artırdığı, Eriiche (2012:9) tarafından yapılan bir çalışmada ise herhangi bir öğrenci topluluğuna üye olan üniversite öğrencilerinin

yaşam kalitesinin, herhangi bir topluluğa üye olmayanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

1.4.8. Yaşanılan Konut ve Özellikleri

Barınma ve bireysel özellikler de yaşam kalitesi açısından önemlidir. Güvenli ve konforlu bir ev, bireyin temel ihtiyaçlarından biridir ve konut türü (gecekondu, apartman) ve özellikleri (ısınma, su, elektrik vb.) güvenli ve konforlu yaşamın önemli göstergeleridir. Ek olarak, mobilya ve ev aletleri ve diğer cihazlar gibi dayanıklı tüketim mallarının mevcudiyeti de yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Uygun, yeterli ve sağlıklı ürünler, ailelerin ev işlerini daha verimli, kolay ve kısa sürede yapmalarını sağlamakta, hayatlarını kolaylaştırmaktadır. Aydıner Boylu (2007:106) tarafından yapılan bir çalışmada aylık gelir düzeyi arttıkça konut türü ve özelliklerinin de iyileştiği, dolayısıyla yaşam kalitesinin arttığı tespit edilmiştir. Kowaltowski ve arkadaşları (2006:1109) tarafından yapılan bir çalışmada ayrı bir evde yaşamanın, evin ya da binanın estetiğinin, evin önünde ya da yakınında yeşil alanların bulunmasının yaşam kalitesini artırdığı tespit edilmiştir. Hollar (2003:99) tarafından yapılan bir araştırma, bir evin işlevsellik ve güvenlik gibi fiziksel özelliklerinin bir ailenin yaşam kalitesi açısından önemli olduğunu vurgulamıştır.

Aynı zamanda, bir birey yaşadığı meskenin sahibidir; Evi istediği gibi kullanması, uygun gördüğü şekilde içeride ve dışarıda değişiklikler yapması ve evsiz kalma korkusu olmadan kendini güvende hissetmesi önemlidir. Nitekim Thorlak ve Yavuzcehr (2008:36) tarafından yapılan bir çalışmada ev sahibi olmanın yaşam kalitesinde en etkili faktör olduğu tespit edilmiştir.

1.4.9. İş Hayatı

Günlük yaşamda, çalışma süresi günün çoğunu alır. Bu nedenle iş hayatı, hayatın ayrılmaz bir parçasıdır (DeCoster, 2004). İş hayatında ortaya çıkan olumlu ya da olumsuz durumlar, başarı ya da başarısızlık, toplumsal katılım ya da izolasyon yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir (Kırcı Çevik ve Korkmaz, 2014; Saldamlı, 2008: 716). İş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, odak noktasının esas olarak iş tatmini ve yaşam doyumu arasındaki ilişki olduğunu göstermektedir. Bu çalışmaların sonuçları, iş tatmini ile genel olarak yaşam doyumu arasında pozitif ve güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Akgündüz, 2013:197; Aşan ve Erenler, 2008:211; Yiğit, Dilmaç ve Deniz, 2001:11; Gülmez, 2013: 76). Yapılan araştırmalar, insanların

dikkatlerini çeken, zevk veren ve sorumluluk alabilecekleri bir işte çalıştıklarında yaşam doyumu düzeylerinin (Aşan ve Erenler, 2008:212), bunun yanı sıra gelir (Kılıç ve Keklik, 2012:156), kıdem (Aksungur, 2009:68) ve işyeri pozisyonlarının (Baştemur, 2006; Yiğit, Dilmaç, ve Deniz, 2001:9), büyüdükçe iş tatminlerinin ve dolayısıyla yaşam kalitelerinin arttığı görülmektedir. Bu çalışmalarda bu sonuçlar; gelir, hizmet süresi ve işyerindeki pozisyonda artış ile; Bunun da mesleki algının yanı sıra sosyal imkanların gelişmesinden kaynaklandığı iddia ediliyor. Bu konuyla ilgili bir diğer faktör de kişinin eseri sahiplenmesidir. Demiral (2001:69) tarafından yapılan bir çalışmada uzun süreli işsizlik ve iş aramanın ruh sağlığını olumsuz etkilediği ve dolayısıyla yaşam kalitesini düşürdüğü tespit edilmiştir.

1.4.10. Boş Zaman Faaliyetleri

Yaşam kalitesi açısından bir diğer önemli gösterge de boş zaman aktiviteleridir. Bireylerin kendi isteklerine göre değerlendirme yapmakta özgür oldukları dönemlerde gerçekleştirilen boş zaman (Mansuroğlu, 2002:53), bireylerin göstermesi gereken çaba ve eylemlerin yanı sıra rekreasyon, eğlenme ve kendini geliştirme olmak üzere üç önemli işleve hizmet etmektedir (Zorba, 2007:52). Boş zaman, bireyin yaşam kalitesini artıran ve geliştiren, bireyin kendini tanımasını, yenilenmesini ve kendini ifade etmesini teşvik eden en önemli unsurlardan biridir (Aslan ve Arslan Kansever, 2012:24).

Boş zamanın ülkeden ülkeye ve kültürden kültüre farklılık göstermesine rağmen, ülkemizde yapılan çalışmalar ergenlerin bu zamanı daha çok bilgisayar ve internet ortamlarında geçirdiklerini göstermektedir (Aslan ve Arslan Kansever, 2012:29; Aksaçoğlu ve Yılmaz, 2007:17) ve en azından kitap okuyarak bunu takdir ettikleri görülmektedir (Aksaçoğlu ve Yılmaz, 2007:17). Yaşlılar arasında yapılan bir çalışmada televizyon izlemek, radyo dinlemek, kitap okumak, internet kullanmak, hobiler, bahçe işleri yapmak, seyahat etmek, spor yapmak, arkadaş/akraba/komşu ziyareti, sinema/tiyatro/müze/konser gibi yerleri ziyaret etmek gibi boş zaman aktivitelerinin yaşam kalitesini önemli ölçüde artırdığı bulunmuştur (Çakır vd., 2013:474).

Boş zaman etkinlikleri ile gelir düzeyleri arasında pozitif bir ilişki vardır. Düşük gelir düzeyleri sinema, tiyatro, gezi, alışveriş gibi paraya endeksli boş zaman etkinliklerine katılımı sınırlayarak yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir (Sabbağ ve Aksoy, 2011:16; Aydın Boylu, 2007:116).

1.5. Yaşam Kalitesi ile İlgili Kuramlar

1.5.1. Kişisel Fayda Teorisi

Kişisel fayda teorisi yaşam kalitesi göstergelerinin oluşmasında ve geliştirilmesinde önemli bir yere sahiptir. Yaşam kalitesinin belirlenmesi için öncelikle bir topluluğa ihtiyaç duyulduğunu belirtmekte olup odak noktasını, toplumu oluşturan bireylerin yaşam alanlarını (aile, sosyal, ruhsal, boş zaman vb.) etkileyen topluluk koşulları ve sunulan hizmetler oluşturmaktadır. Yani bireye veya topluma sunulan koşul ve hizmetler sonucu elde edilen memnuniyet değerlendirilerek yaşam kalitesi belirlenmektedir. Bu nedenle subjektif görüşlere dayanmaktadır. Topluluk koşulları toplum eylemlerinin sonuçları olarak düşünüldüğünde hava, su ve toprak kirliliğinin oluşması, yeşil alanların yok edilmesi, ekonomik sıkıntılar, sosyal uyuşmazlık, toplumsal suç oranları, gibi birçok unsurun insanlar tarafından oluşturulduğu görülmektedir (Sirgy, 2011: 5). Toplum hizmetleri ise kamu kurumları, ticari kuruluşlar ve kâr amacı gütmeyen kuruluşlar tarafından toplumun ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik sunulan faaliyetleri kapsamaktadır. Genel çerçeveden bakıldığında kaliteyi oluşturan ihtiyaçların giderilmesi faaliyetinin hem bireysel hem de toplumsal yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği kabul edilmektedir (Alpar, 2022: 50).

1.5.2. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Teorileri

Aşağıdan yukarı teorisi Wilson'ın “temel ve evrensel insan ihtiyaçlarının var olduğu ve kişinin bu ihtiyaçları karşılaması durumunda mutlu olacağı” fikrine dayanmaktadır (Diener vd., 1999: 279). Bu bağlamda kişilerin çeşitli alanlarda yaşamdan aldığı anlık zevk ve acıların değerlendirilmesi söz konusu olmaktadır. Örnek olarak; bireyin günlük ihtiyaçlarını karşılaması ve gününün keyifli geçmesi hoş bir etki oluşturacağından yaşam kalitesini pozitif olarak etkileyecek, ihtiyaçlarını karşılayamaması ve gününü kötü olarak değerlendirmesi ise yaşam kalitesini negatif yönde etkileyecektir. Aşağıdan yukarı teorisinde kişinin içsel durumunun, değerlerinin ve düşüncelerinin dışsal faktörlere göre daha etkili olduğu kabul edilmektedir (Aysan, 2017: 23).

Yukarıdan aşağı teorisi ise çeşitli olaylar karşısında verilen tepkinin kişinin karakteristik özelliklerine bağlı olduğu görüşüne dayanmaktadır. Örneğin birey neşeli bir kişilik özelliğine sahipse yaşamış olduğu olayları değerlendirme sürecinde olumlu bir yaklaşım tarzı sergileyecektir. Demokritos “mutlu bir hayatın iyi şansa ya da gerçekten herhangi bir dış koşula bağlı olmadığını, aksine insanın zihin yapısına bağlı olduğunu” ifade etmiştir. Bu düşünce doğrultusunda yukarıdan aşağıya teorisi meydana gelmiştir.

Ayrıca yukarıdan aşağı teorisi, kişinin yaşam kalitesi beklentisinin bireysel farklılıklara göre değişiklik gösterebileceğine de dikkat çekmiştir (Diener, 1984: 564; Yetim, 2018: 10).

Elde edilen bilgiler ışığında yaşam memnuniyetinin oluşmasında kişisel özelliklerin yanı sıra yaşam koşullarının da etkili olduğunu söylemek mümkündür. Bu doğrultuda iki kuramdan biri diğerinden üstün görülmemekte, aralarında karşılıklı nedensellik ilişkisi bulunduğu kabul edilmektedir. Dolayısıyla yaşam kalitesinin değerlendirilmesi noktasında her iki kuramın da dikkate alınması gerekmektedir (Şimşek, 2011: 32).

1.5.3. Uyum Teorisi

Kaliteli yaşam sağlanması için kişinin kendisini tanıması, sorgulaması, hayata karşı gerçekçi, barışçıl ve uyumlu olması gerekmektedir. Bireylerin arzuları ne kadar gerçekçi olursa olsun bilinçli bir çaba sergilenmediği takdirde ulaşılması mümkün olmayacaktır. Başka bir ifadeyle kişinin yaşamında meydana gelebilecek değişiklikler olumlu ya da olumsuz olarak yaşam kalitesini doğrudan etkileyecektir. Değişim sonrası kişinin yeni koşullara uyum sağlama çabası arzu edilen yaşam kalitesinde belirleyici rol oynayacaktır (Yetim, 1991: 104).

Bireyin değişim sonrası uyum sağladığı koşulların, önceki koşullara göre iyi ya da kötü olarak değerlendirilmesi de standart olarak kullanılmaktadır. Bu bağlamda önceki yaşam standartlarından daha iyi bir yaşam alanına sahip olmak, bireyin mutlu olmasına neden olacaktır. Uyum sağlanamaması durumunda ise önceki yaşam standartlarına göre kendini daha kötü bir ortamda hissedeceği için yaşam memnuniyetinin düşmesine neden olacaktır (Aysan, 2017: 24). Bu süreçte kişinin olaylara vereceği ortalama tepki ve uyum hızı yaşanan olaylara ve algılara göre değişiklik göstermektedir. Algılar genellikle çevre tarafından olumlu ya da olumsuz şeklinde yorumlanarak bireylere aktarılmaktadır. Örnek olarak işsizlik, engellilik, dulluk gibi olaylar olumsuz yani istenmeyen olarak değerlendirilmekte ve öznel iyi oluş üzerinde kalıcı bir etkiye sahip olduğu kabul edilmektedir (Alpar, 2022: 52).

1.5.4. Hedonik Döngü Teorisi

Hedonik döngü teorisi Brickman ve diğerleri tarafından geliştirilmiştir ve temelde uyum teorisine dayanmaktadır. Teori her bireyin bir mutluluk temel çizgisinin olduğunu, insanların yeni olaylara ya da koşullara başlangıçta tepki gösterdiklerini, ancak zamanla

duruma uyum sağlayarak başlangıçtaki eski mutluluk düzeylerine geri döndüklerini ileri sürmektedir. Aynı döngü kötü olaylar ve koşullar için de geçerlidir. Cezaevine hükümlü olarak giren bir kişi tahliyesinden sonra herhangi bir suç nedeniyle tekrar cezaevine girdiğinde ilk deneyimine göre daha az üzüntü hissetmesi ya da sürekli başarı kazanan bir kişinin hissettiği mutluluğun bir süre sonra artış göstermemesi hedonik döngü teorisine örnek olarak verilebilmektedir (Güler ve Dönmez, 2011: 40).

Yaşam kalitesinin belirlenmesinde kişiye sorulan soruların cevapları genellikle geriye dönük duygular ile bağlantılı olarak, anlık mutluluklarını ve memnuniyetlerini belirtmektedir. Bu durum kişinin yaşamındaki seçimleri etkilemekle birlikte öznel iyi oluş ölçümlerinin güvenilirliğinin de irdelenmesine neden olmaktadır (Khazaei, 2023: 40).

Seligman insanların birçok olaya uyum sağlayabileceğini, ancak bazı olaylara karşı uyum sağlamanın da bir sınırının olduğuna vurgu yapmıştır. Bu görüşünü, eşini ya da çocuğunu bir hastalık veya kaza sonucu kaybeden bir kişinin belli zamanlar da mutlu olmasına rağmen eski mutluluk seviyesine geri dönememesine dayandırmaktadır (Güler ve Dönmez, 2011: 41).

1.5.5. Kişilik Teorisi

Costa ve McCrae (1980) yaşam kalitesinin belirlenmesinde kişilik teorisini öne sürmüşlerdir. Onların düşüncesine göre yaşam kalitesinin belirlenmesinde belirli kriterler bulunmamakta, kişisel özelliklerine göre bireyler arasında farklılık görülmektedir. Bu farklılığın sebebi olarak da bireylerin içedönük ya da dışadönük kişilik eğilimine sahip olması gösterilmektedir. Bu bağlamda dışadönük kişilik eğilimine sahip olan bireylerin, içedönük kişilik eğilimine sahip olan bireylere göre yaşamlarından daha memnun ve mutlu olduğu düşünülmektedir. Yaşamlarında gerçekleşen olayların mutluluk hissini, dışadönük kişilik eğilimine sahip bireyler daha fazla hissetmekte olup tatmin seviyeleri yükselmektedir. Ters durumda ise içedönük kişilik eğimine sahip bireyler üzüntü hissine daha kolay ve hızlı kapıldıkları için yaşamdan alınan tatmin seviyelerinin yükselmesi daha zor olmaktadır (Costa ve McCrae, 1980: 668-673).

Kişilik teorisi yaşam kalitesi ile ilgili olarak, kişisel farklılıkların üç ana boyutuna odaklanmaktadır. Bu boyutlar; kişinin iyilik halinin duygusal ve bilişsel seviyeleri, olaylara karşı verilen duygusal tepkiler ve duyguların bilişsel olarak işlenme sürecidir. Bireyin sahip olduğu kişisel özellikler, zaman içerisinde değişiklik gösterebilmektedir. Dolayısıyla aynı koşul ve şartlara rağmen kişinin iyilik halinde değişiklik

gözlenebilmektedir (Yetim, 2018: 13). Amaç ve hedefler kişisel özelliklerin yanı sıra evrensel ya da kültürel olarak değişiklik gösterebilmekte, amaç ve hedeflerin kaynağında ihtiyaçlar ve değerlerin yer alması muhtemel olsa da kişinin yaşam kalitesini belirleyen özel bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır (Alpar, 2022: 174-175).

1.6. Yaşam Kalitesini Arttıran ve Azaltan Faktörler

İnsanların yaşam kalitesinin düşmesi açısından birçok değişken vardır. Bunlardan en önemlileri temel insan ihtiyaçlarının karşılanamaması, fiziksel değişimler, geçmeyen yorgunluk, cinsel işlev bozukluğu, gelecek kaygısı ve kronik sağlık sorunlarıdır (Akdemir ve Birol, 2005). Bir bireyin bir bütün olarak yaşam kalitesini artıran faktörler şunları içerir:

- Ekonomik ve sosyal bağlamda güvende olmak,
- Gerekli kolaylık ve konforun elde edilmesi,
- Güven endişesi duymamak,
- Anlamlı ve girişimci bir yaşam sürdürmek,
- Keyif veren aktiviteler gerçekleştirmek,
- Bağımsızlık,
- Özel hayatın gizli olması,
- İtibar görülmesi,
- Kendine Saygı Duyma (Akdemir ve Birol, 2005)

1.7. Yaşam Kalitesi Ve Aile

Gladding'e (2002) göre sağlıklı bir aile, kriz gibi bir durum karşısında birbirine bağlı, birlikte kaliteli ve verimli zaman geçiren, etkili iletişim kuran ve başa çıkma stratejileri geliştiren üyelerden oluşur.

Yaşam kalitesi ve aile kavramı birlikte düşünüldüğünde öncelikle ailede yaşam kalitesi kavramının açıklığa kavuşturulması önem arz etmektedir. Yaşam kalitesi ile ilgili çok fazla araştırma yapılmış olmasına rağmen, aile yaşam kalitesi ile ilgili araştırmaların yeni olduğu dikkat çekmektedir. Aile yaşam kalitesi, aile yaşam kalitesi, ailenin ihtiyaçlarını karşılayabilme yeteneği, aile üyelerinin kendileri için önemli olanı yapabilme yeteneği ve aile üyelerinin aile olarak bir arada yaşayabilme yeteneği olmak üzere 4 başlık ile açıklanmaktadır (Park vd., 2002). Bunlar:

- Aile bireylerini birbirleri ile etkilemek,

- Ailenin yaşam kalitesi alanları paraleldir ve buradaki etkileşim sürekli'dir.
- Ailenin yaşam standardının zaman içinde değışkenlik göstermesi,
- Ailenin yaşam kalitesi algısı, yaşam kalitesi tanımına karşılık gelmektedir.

Aile bireylerinin birbirleri ile ve etkileşimde bulundukları çevre ile olan ilişkileri aile etkileşimi çerçevesinde değerlendirilmektedir. Ailenin ideal modeli, ailelerde sevgi, sosyal tanınma, uyum ve bakım evi olarak ifade edildi. Aile içi etkileşimde üç ana tema vardır. Bu konular, aile üyeliğinin biçimi, aile etkileşiminin doğası ve aile yaşam kalitesinin diğer alanları ile ilgilidir (Park ve ark., 2002). Öte yandan, aile yaşamının incelenmesinde beş perhiz kavramına değinilmiştir. Bu kavramlar şunlardır: üretkenlik, sağlık, fiziksel çevre, duygusal esenlik, aile etkileşimi.

Kaynak teorisi, bir ailenin en üst düzeyde yaşam kalitesini sağlamak için altı farklı noktayı ifade eder. Bu teoriye göre, aile yaşam kalitesinin ölçümü, aile üyelerinin bireysel ihtiyaçlarının sembolik veya maddi kaynaklarla karşılanmasıyla derecelendirilmesiyle belirlenir. Bu ihtiyaçlar sevgi ve şefkat almak içindir; saygı duyulmak ve saygı duyulmak, hizmetler (konfor ve yardım); iletişim (bilgi); kişisel eşyalara (mallara) sahip olmak; Kişisel kullanım için para olarak listelenmiştir. Bu kaynakların optimal tüketim seviyesi, yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda, bu kaynaklardan birinin eksikliği veya eksikliği yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Aile refahının bir göstergesi olarak – bir kişinin ihtiyaçlarının ailede karşılanma derecesi; Aile üyelerinin yaşam kalitesi, aile üyelerinin servet puanlarının toplamı ile belirlenir (Foa ve ark. 1993).

2. BÖLÜM

BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİ

2.1. Zaman Kavramı

Türk Dil Kurumu (TDK) zaman kavramını, “bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre; hengâm, vakit” şeklinde tanımlamaktadır (TDK, 2024). Literatür incelendiğinde ise zaman kavramı ile ilgili çeşitli yazarlar tarafından birçok tanım yapıldığı görülmektedir. Zaman kavramının tam olarak anlaşılması açısından söz konusu tanımlardan bazılarını ele almak yararlı olacaktır.

Zaman, herkes tarafından bilinen ama duyu organlarıyla hissedilemeyen psikolojik, sosyolojik, felsefi ve fiziksel boyutları olan bir olgu ve gerçeklik olarak tanımlanmaktadır (Gürbüz ve Aydın, 2012: 3). Zaman kavramı, objektif zaman, subjektif zaman ve yönetsel zaman olmak üzere üç farklı boyutta ele alınmıştır. Objektif zaman genel olarak doğal ya da yapay araçlar aracılığıyla ölçülebilmekte ve sürdürülebilir zaman dilimini oluşturmaktadır. Güneşin hareketlerine göre saat, gün, hafta, ay ve yıl gibi ölçülebilir zaman dilimleri objektif zamana örnek olarak verilebilir. Subjektif zaman ise bireyin duyu ve düşüncelerine göre hissedilen zaman dilimini ifade etmektedir. Örnek olarak bireyin kendisini mutlu hissettiği bir anda geçen zaman hızlı algılanırken, sıkıcı hissettiği anda geçen zaman daha yavaş algılanmaktadır. Yöneticilerin operasyonel faaliyetlerin haricinde yönetsel çalışmalar için ayırmış olduğu zaman dilimi ise yönetsel zaman olarak adlandırılmaktadır (Akatay, 2003: 282-283).

Zaman, kesintisiz ve müdahale edilemeyen bir süreci ifade etmektedir. Bu noktadan ele alındığında geçmişe ya da geleceğe doğru sonsuza kadar akıp gittiği görülecektir (Ağarı, 2023: 129). Zamanın saklanması, biriktirilmesi, çoğaltılması, ödünç ya da satın alınmasının mümkün olmaması ve telafisinin bulunmaması nedeniyle bireylerin zamanlarını en verimli şekilde yönetmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır (Yılmaz ve Aslan, 2002: 26). Zaman birey ve örgütler için sınırlı bir kaynak olarak nitelendirilmekte, zaman yönetimi ise; sınırlı olan zaman içerisinde, bireysel veya örgütsel amaçlara en etkili ve verimli bir şekilde ulaşabilmek için zamanın belli programlar çerçevesinde organize edilmesi veya kontrol edilmesini amaçlamaktadır (Erdem, 1999: 28). Bu kapsamda araştırmacıların zamanı bölümlendirerek farklı gruplara ayırdıkları görülmektedir.

Meyer vd. (1969: 29) tarafından yapılan sınıflandırmada zaman; çalışma (iş) ve çalışma dışı zaman olmak üzere iki başlıkta değerlendirilmiştir. Çalışma (iş) zamanı; işe bağımlı zamanı, çalışma saati dışında kalan ancak çalışma için hazırlık ve işe gelişgidiş sürelerini içeren zamanı ve çalışma saati dışında mesleki uğraşlar için ayrılan zamanı kapsamaktadır. Çalışma dışı zaman ise; varoluş ile ilgili zaman (yemek, uyku, dinlenme, vb.) ve boş zamanı (rekreasyon) kapsamaktadır. Ayrıca bu zaman dilimi serbest zaman olarak da ifade edilmektedir. Zaman sadece bireysel faaliyetlere göre değil sürelerle göre de sınıflandırılmaktadır. Gün üç eşit parçaya bölünerek sekiz saati çalışmaya, sekiz saati uyumaya ve son sekiz saati ise dinlenmeye ayrılmaktadır. Ancak, günümüzde teknolojik gelişmelerin etkisi ile çalışma şartları ve sürelerindeki değişimin, bireylerin kendilerine ayırdıkları sürelerde artışa neden olduğu görülmektedir (Karaküçük 2014: 20).

Zaman kavramına ilişkin olarak yukarıda verilmiş bilgiler dikkate alındığında, zamanın planlanması gerekliliği ve planlamanın ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Zaman planlamasını doğru yapabilen bireyler, tüm zamanını bir konu üzerinde harcamak yerine iş yaşamı, aile yaşamı ve bireysel yaşamı içerisinde birden fazla faaliyete zaman ayırarak geçirebilmektedir. Dolayısıyla zamanını iyi yönetebilen bireyler, hedeflerine kolaylıkla odaklanabilen, organizasyon yeteneğine sahip, yaşamdan zevk alabilen bireyler haline gelmektedir (Vatan ve Altuğ Özsoy, 2002: 93).

Zamanın yönetilmesinde ya da planlanmasında “Zaman Tuzakları” olarak adlandırılan sosyal, kültürel ve kişisel özelliklerden kaynaklanan bazı faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler (Güçlü, 2001: 94; Vatan ve Altuğ Özsoy, 2002: 91):

- Erteleme alışkanlığı,
- Konsantrasyon bozukluğu,
- Her şeyi yapmaya çalışma,
- Yeniliklere açık olmama,
- Plansızlık,
- Disiplinsizlik,
- İletişim kuramama,
- Kişinin kendine güvenmemesi,
- İlgisizlik, motive edecek bir amacın olmaması,
- Moralsız ve yorgun olmak, şeklinde ifade edilmektedir.

2.2. Boş Zaman Kavramı

İngilizcede “boş zaman” olarak ifade edilen “leisure” kelimesi etimolojik olarak incelendiğinde, Latince kökenli olduğu ve “izinli olma, özgür olma” anlamına karşılık gelen “licere” kelimesinden türetildiği görülmektedir (Torkildsen, 1993: 25). TDK boş zaman kavramını; “Uyumak, yemek ve çalışmak için ayrılan zamanın dışında kalan zaman; Dinlenmeye, gezmeye ve eğlenmeye ayrılan zaman; İşçinin çalışma süresinin dışında kalan zamanı” olarak ifade etmektedir (TDK, 2024).

Boş zaman kavramını sadece rekreasyon ve oyun aktiviteleri ile sınırlandırmak doğru bir yaklaşım değildir. Bireyin içinde bulunduğu kültürün, sosyal yapının, ekonomik durumun ve çevresel faktörlerin etkilerine göre nitelikleri belirlenmektedir (Barakazı, 2021: 10). Dönemin koşullarına göre şekil almaktadır. Bu durum literatürde boş zaman kavramının farklı bakış açıları ile tanımlanmasını mümkün kılmıştır.

Hendry ve diğerleri (2005: 4) boş zamanı bir yaşam biçimi olarak ele almıştır. Onlara göre boş zaman; rutin hayatın dışına çıkmak, yeni deneyimler kazanmak, yeni sosyalleşme alanları keşfetmek ve bireyin asıl kişiliğini ortaya çıkarmak gibi amaçlar doğrultusunda gerçekleşen etkinlikler için ayrılan zamanı ifade etmektedir.

Deem (2001: 79) ise boş zaman kavramını dört ayrı başlık altında incelemiştir. Birincisi, bağlam olarak boş zaman; aynı aktivitelerin farklı koşullar altında gerçekleşmesi durumunda bireyler tarafından farklı çıkarımlarda bulunulmasıdır. Bir başka deyişle bir birey aktiviteden haz alırken, diğer bireyin aynı aktiviteden şartların kötü olması nedeniyle haz alamaması durumunu ifade etmektedir. İkincisi, aktivite olarak boş zaman; bireyin yapmış olduğu aktivitenin amacına göre, boş zaman kavramının kullanılmasıdır. Mesleği gereği futbol oynayan bir birey için futbol boş zaman aktivitesi olarak kabul edilmezken, haftanın bir gününü futbol oynamaya ayıran bir birey için futbol, boş zaman aktivitesi olarak kabul edilmektedir. Üçüncüsü, zaman olarak boş zaman; bireyin çalışma dışı ve zorunlu ihtiyaçları dışında kalan zamanı ifade etmektedir. Dördüncüsü ise, seçim olarak boş zaman; bireylerin boş zamanlarında gönüllü olarak gerçekleştirdiği aktiviteleri kapsamaktadır.

Jensen ve Guthrie (2006: 7-9) boş zaman kavramını günlük, haftalık, yıllık ve emeklilik boş zamanı şeklinde sınıflandırmıştır. Günlük boş zaman, bireylerin iş ve yapması gereken tüm sorumlulukları dışında kalan zamanı ifade etmekte ve kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Haftalık boş zaman genellikle hafta sonlarını kapsamakta, çalışma koşullarına göre bireyler arasında değişiklik göstermektedir. Yıllık boş zaman, çalışan bireylerin yıllık çalışma süreleri sonrasında hak kazandıkları tatil sürecini ifade etmekte, çalışma koşullarına göre elde edilen izin sürelerinde farklılıklar

görülebilmektedir. Emeklilik boş zamanı ise çalışan bireyin emeklilik koşullarını sağlaması durumunda çalışma hayatını sonlandırıp, kendisine ayırdığı zaman şeklinde tanımlanmaktadır (Küçük Can, 2023: 72).

Aytaç (2017:71) boş zaman kavramını; ruhsal ve zihinsel bir tutum olarak değerlendirmiş bireyin iş yaşamı dışında yer alan, kişiyi yenileyen, dinlendiren ve farklı duygular hissettiren anları kapsayan zamanı, boş zaman olarak tanımlamıştır. Özdemir ve diğerlerine (2006: 856) göre ise boş zaman, bireyin zorunlu ihtiyaçları dışında yer alan ve hiçbir sorumluluğunun bulunmadığı, gönüllü katılım sağlayarak aktiviteler gerçekleştirdiği zaman dilimini kapsamaktadır.

Boş zaman kavramı ile serbest zaman kavramının sıklıkla karıştırıldığı bazen birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Ancak bu iki kavram arasında farklılıklar bulunmaktadır. Boş zaman ile çok yakın anlama sahip olduğu için birçok kişi tarafından karıştırılan ve tartışmalara neden olan serbest zaman (free time), Mieczkowski tarafından bireylerin hiçbir faaliyette bulunmadan geçirmiş olduğu zaman olarak tanımlanmıştır (Vapur, 2021: 7-8).

De Grazia (1964:5) ise boş zaman ve serbest zaman arasındaki farkı açıklarken, boş zamanın iş zamanının dışında kalan zaman olduğunu fakat serbest zaman olmadığını ifade etmiş, her bireyin serbest zamana sahip olabileceğini ancak boş zamana sahip olamayacağını belirterek boş ve serbest zamanın farklarını ortaya koymuştur (Vapur, 2021: 8). Serbest zamanda bir yönsüzlük (yönlendirme yapılmaması) söz konusuysen, boş zaman yönlendirilmeye uygun potansiyeli olan zamanı ifade etmektedir (Karaküçük, 2005: 29).

Max Kaplan boş zaman kavramını 7 temel unsur üzerinden açıklamıştır. Bu unsurlar (Göral, 2020: 12):

- Ekonomik açıdan iş ve çalışma kavramının karşıtıdır.
- Kendine gelme, iyileşme ve keyif beklentisidir.
- İrade dışı sosyal sorumlulukların en düşük seviyede olmasıdır.
- Psikolojik özgürlük algısıdır.
- Kültürel değerler ile yakından ilişkilidir.
- Tutarsızlık, belirsizlik ve anlamsızlıktan uzaktır; önem, değer ve saygınlık barındırır.
- Mecburi olmamakla birlikte, sıklıkla, oyun unsurları taşıyan etkinliklerle icra edilir.

Boş zamanın iyi değerlendirilmesi kişinin özgür olmasını, kendini ifade etmesini, isteklerini gerçekleştirmesini, yeni deneyimler kazanmasını, becerilerinin gelişmesini, sosyal çevresinin güçlenmesini, kişisel gelişimini, üretkenliğinin artırılması, vb. yönlerden kişiye birçok katkı sağlamaktadır (Kılbaş, 2010: 3).

Torkildsen boş zamanı üç kategoriye ayırmıştır. Bunlar;

- **Zaman olarak boş zaman (Leisure as time):** Boş zaman “bireylerin sahip olduğu zaman dilimi” olarak değerlendirilmekte, iş ve iş yaşamına bağlı gerçekleşen faaliyetler dışında kalan zamanı ifade etmektedir. Bazı kaynaklarda “artık zaman” şeklinde de tanımlanmaktadır. Parker "artık zaman" kavramını, boş zaman olarak sayılmayan her şeyin toplam zamandan çıkartılması sonucu elde edilen zaman olarak tanımlamıştır (Torkildsen, 1993: 52). Ancak bu bakış açısı, boş zamanın insanların üretim için ayırdıkları zamandan arta kalan zaman dilimi olarak görülmesinden dolayı eleştirilmiş, genel bir tanımlama yapmak için yetersiz bulunmuştur (Munusturlar, 2018: 7). Genel olarak ele alındığında ise boş zaman; iş, iş yaşamı, bireysel sorumluluklar, temel ve fizyolojik ihtiyaçlara ayrılan zaman dışında, bireyin özgür iradesi ile gerçekleşen faaliyetlerden eğlenme, dinlenme ve gelişim gibi unsurların tatmin edildiği zamanı kapsamaktadır (Torkildsen, 1993: 52).

- **Etkinlik olarak boş zaman (Leisure as activity):** Boş zaman “çalışma, fizyolojik ihtiyaçlar ve sorumluluklardan arta kalan süre içerisinde yapılan aktiviteler” şeklinde tanımlanmaktadır. Etkinlik-aktivite temelli boş zaman yaklaşımının tezine göre birey; iş, bireysel ve fiziksel ihtiyaçlarını karşıladığı zamanlardan arta kalan kısımda, herhangi bir aktiviteye katılmıyorsa söz konusu zaman boş zaman olarak değerlendirilmemektedir. Bu yaklaşım çerçevesinde boş zaman, bireylerin kendi istekleri doğrultusunda eğlenme, dinlenme, kişisel gelişim veya sosyalleşmek vb. gibi amaçlar doğrultusunda seçtikleri çeşitli faaliyetleri gerçekleştirdikleri zamanı kapsamaktadır. Bu etkinlikler aktif veya pasif katılım sağlanarak gerçekleştirilebilmektedir (Demirel, 2009: 11).

- **Nitelik (kalite) temelli yaklaşıma göre boş zaman:** Bu yaklaşım çerçevesinde boş zaman; iş ve diğer ihtiyaçlar için ayrılan zamandan arta kalan kısımda aktivitelere katılmanın yanı sıra bireye fayda da sağlamalıdır. Bu yaklaşım Antik Yunan toplumunda da görülmektedir. Antik Yunanda boş zaman, soylu ve eğitilmiş sınıflar için ruhsal zenginlik ve kişisel gelişim açısından önemli bir unsur olarak değerlendirilmiş (Munusturlar, 2018: 10), boş zamanın sadece dinlenme veya eğlence değil, aynı zamanda sanat, müzik, spor, eğitim ve askeri hizmet gibi alanlarda mükemmeliyet için bir fırsat

olduğuna inanılmıştır. Bu bağlamda boş zamanın doğru ve kaliteli geçirilmesi savunulmaktadır. Ayrıca literatürde nitelik (kalite) temelli boş zaman yaklaşımı, “ruh hâli olarak boş zaman” olarak da karşımıza çıkmaktadır (Torkildsen, 1993: 52)

2.3. Boş Zamanın Tarihsel Gelişimi

Boş zaman, tarihin en eski dönemlerinden beri var olan bir kavramdır. Tarih boyunca boş zaman, işin karşıtı olarak görölmüştür. Antik çağda Yunanlılar arasında fiziksel emek, köle sınıfına özgü bir faaliyet olarak görölüyordu; Boş zaman, bir kişinin felsefi öz-bilinç için tamamen özgür olduğu zaman olarak kabul edildi. evicci'ye (2017) göre, antik Yunanistan'da "felsefe yapan bir kişi, maddi ihtiyaçlarını karşılamak için çalışmak yerine boş zamana sahip olmak zorundaydı." Sınıf ayrımının çok fazla olduğu antik Yunanistan'da, boş zamanı olanlar sekinlerdi; çalışma grubu köleydi ve böyle bir hakka sahip değildi. Antik Yunan döneminden farklı olarak, Roma döneminde boş zaman bir sınıf ayrıcalığı değildi. Boş zaman, verimli bir çalışma hayatından sonraki zamandı ve verimli bir şekilde çalışmaya devam edebilmek için gerekli olan bir dinlenme ve gençleşme zamanıydı. (Aytaç, 2002). Romalılar, boş zamanları hak edilen bir lüks olarak gördüler ve başarı elde edildikten sonra törenler ve kutlamalar yoluyla değer verdiler (Kozak ve ark. 2013). Orta ağ'da ise sadece soyluların ve din adamlarının sahip olduğu bir kavramdı. Kapitalizmde boş zaman, "Ürettiğini tüket!" sloganı altında nitelik ve işlevsellik açısından değişikliklere uğradı:

(...) Sanayileşme ile birlikte serbest zaman, bireyin yaşamında niceliksel olarak artan ve niteliksel olarak azalan bir yaşam alanına dönüşmüştür. Böylece Antik Yunan ve Orta ağ'da insanların soyut, tinsel ve kültürel üretim ürettikleri bir yaşam alanı olarak görölen serbest zaman, emeğin ürettiği somut ürünlerin kapitalizm tarafından tüketildiği bir yaşam alanı haline gelmiştir (Aytaç, 2004:125).

Akova ve akmak (2015), The Third Wave (2008) adlı kitaplarında Toffler'in tarihsel sınıflandırmasını boş zaman paradigmasının tarihsel sürecini araştırmak için kullanırlar. Toffler, insanlığı değiştiren üç büyük dalga olduğunu savunuyor. İlk dalga, bin yıldır gelişmekte olan tarım devrimidir. İkinci dalga, üç yüz yıldır gelişmekte olan Sanayi Devrimi'dir. Üçüncü dalga, şu anda içinde bulunduğumuz bilgi ve teknolojik devrimdir. Bu kategorilerden yola çıkan Akova ve akmak (2015) boş zaman paradigmalarını tarım toplumunun boş zaman paradigmaları, sanayi çağının boş zaman paradigmaları, bilgi çağının boş zaman paradigmaları olarak uyarlamışlardır.

Bir tarım toplumunun boş zaman paradigmasına baktığımızda her ne kadar o dönemlere ait sanat eserlerinin zenginliği boş zamanın sanatsal faaliyetlerle ilişkilendirildiği izlenimini verse de, boş zamanları etkileyen en önemli faktörün dini inançlar olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Anadolu uygarlıklarından Antik Yunan'a kadar tanrılar için festivallerin, kurbanların, şarkı danslarının, yarışmaların, yarışların ve çeşitli savaş oyunlarının varlığı tabletlerde ortaya konmuştur (Ünal, 2009). Antik Yunan'da tanrıların onuruna düzenlenen Antik Yunan Olimpiyat Oyunları o dönemin en güzel örneğidir. Dünyanın her yerinden Olimpiyatları izlemeye veya yarışmalara katılmaya gelen insanlar için Olimpiyatlar en önemli boş zaman etkinliği olarak kabul edilebilir. Ayrıca tiyatro ve panayırlar da dönemin önemli boş zaman aktiviteleriydi (Kozak vd., 2013). Roma İmparatorluğu döneminde hükümdarların siyasi çıkarları doğrultusunda düzenlenen "gladyatör dövüşleri", çoğu kişinin izleyici kitlesi arasında bulunduğu döneme kadar uzanan bir boş zaman etkinliği olarak da görülebilir. Yine Roma hamamları ve Roma açık hava tuvaletleri de insanların ihtiyaçlarını karşılamanın ötesinde sosyal sohbetlerin ve felsefi sohbetlerin gerçekleştiği bir diğer boş zaman aktivitesidir (Cevizci, 2017).

Osmanlı döneminde zengininden fakirine kadar halkın büyük bir çoğunluğunun kahvehaneleri ziyaret etmesi o dönemin en önemli boş zaman aktivitesi olarak kabul edilebilir. Weintraub, kahvehaneleri "iletişim ritüellerinin yapıldığı, kişisel bağlantıların pratik motiflerle karmaşık bir kombinasyonunun gösterildiği, sosyal mesafe ve fiziksel yakınlığın bir arada ve sembolik olarak sunulduğu bir yer" olarak tanımlamaktadır (Akt. Kömeçoğlu, 2009).

Osmanlı kahvehaneleri, kahve ve tütünün tüketildiği bir yer olmasının yanı sıra edebî sohbetlerin yapıldığı, karagöz ve hacivat, ortaoyun ve medda gibi halka açık icraların, bürokrasi ve terfi ile ilgili dedikoduların ve siyasi sohbetlerin bol bol sergilendiği ve izlendiği yerlerdir (Tunç, 2014).

Kırlı (2004) makalesinde Osmanlı kahvehanelerinin sosyal ve kamusal işlevine dair şu bilgileri vermektedir:

Eğer 1840'lı yıllarda İstanbul'a gidip Osmanlı Devleti'nde neler olup bittiğini öğrenmek mümkün olsaydı, o dönemin gazetesi Takwimi Vekayi bile merakımızı gideremezdi. Gazetelerde, Osmanlı Devleti'nin resmi bir anlatı ile elde ettiği başarılar, en yüksek bürokrasideki görevden almalar ve atamalar hakkında sık sık haberler bulmak mümkündü. Ancak İstanbul'daki yüzlerce kahve dükkanından birini ziyaret etmek sizi en son gelişmeler ve güncel gelişmelerden haberdar edecektir.

Kahve dükkanlarının oluşmasına yol açan şey elbette kahvenin ülkeye gelmesi ve tüketilmesiyle ortaya çıkan ihtiyacın bir sonucudur. Avrupalılar için de merak konusu olan kahvehaneler hem dinlenmek hem de sosyalleşmek için en önemli dinlenme mekanlarıdır.

Sanayi döneminin boş zaman paradigması göz önüne alındığında bu dönem, ilk buhar makinelerinin icadı ile tarım toplumu döneminin sona ermesi ve sanayi dönemi toplumuna geçiş süreci olarak adlandırılmakta, bu da beraberinde hızlı sanayileşme ve kentleşmenin yanı sıra yaşam tarzlarındaki farklılıkları da getirmektedir. Lafargue, *The Right to Laziness* (Tembellik Hakkı, 1883) adlı kitabında, emeğin kapitalist uygarlık tarafından din aracılığıyla kutsanmasını eleştirdi. Burada önemli bir ayrıntı, Napolyon'un halkına hitaben yaptığı konuşmadır: "Halkım ne kadar çok çalışırsa, o kadar az kötülük olur. Ben bir emir adamıyım (...) ve Pazar günleri dua saatinden sonra dükkanların açık kalmasını ve işçilerin işe gitmesini emretmeye hazırım." Lafargue, 1883). On sekizinci yüzyılın devlet adamlarının ve ahlakçıların ideali, kadınların, çocukların ve yaşlıların günde on iki saat çalışmasıydı. Çünkü Mukaddes Kitabın bize emrettiği de buydu. Ve onların sözleriyle, "yüzyıl bir emek yüzyılıydı, ama Lafargue'a göre, 'içinde yaşadığımız yüzyıl bir sefalet, yoksulluk ve yolsuzluk yüzyılıydı' (1883). Marx (1997) da kilisenin boş zamanları bir israf ve günah olarak tanımasına karşı çıktı ve boş zamanı insanın kendini geliştirmesi için önemli bir alan olarak tanımladı: "Boş zamanı olmayan ve tüm hayatını uyku, yemek ve diğer fiziksel ihtiyaçlar dışında kapitalist sistem için çalışarak geçiren bir adam, bir yük hayvanından daha kötüdür. Bu sadece dış dünya için zenginlik üreten bir makine." Marx bu yargısıyla aslında işçilerin insanlık dışı çalışma yaşamını ve çok küçük yaştaki çocukların ağır ve çetin koşullar altında günde on iki saat çalışmaya zorlandığı Sanayi Devrimi sırasında ve sonrasında ortaya çıkan kapitalist sistemi eleştirmektedir. Marx'a (1997) göre, hayatın anlamı on iki saat çalışmakta değil, insanın bu on iki saatin sonunda sahip olduğu boş zamanda gizlidir:

On iki saat boyunca iplik eğiren, dokuma, ev yapan, çapa sallayan, taş oyan ve taş taşıyan bir işçi, bu on iki saatlik dokuma, eğirme, duvarcılık, çapa sallama ve taş oymacılığı işine hayatının bir tezahürü olarak bakabilir mi? Aksine, onun için hayat, bu faaliyetin bittiği yerde başlar: yemek masasında, ahırda, yatakta. On iki saatlik çalışmanın onun gözündeki anlamı örgü örmek ya da eğirmek değil, yemek yemesine, ahırda oturmasına, yatakta yatmasına izin veren şeyleri kazanmaktır.

19. yüzyıla gelindiğinde, ağır çalışma koşullarının altında ezilmiş, baskıya dayanamayıp bir makineye dönüşen işçi sınıfının başkaldırısı ile birlikte, boş zamanların

da insanların kendilerini geliştirmeleri ve bir insan olarak yaşamaları için önemli bir zaman dilimi olduğuna inanılmaya başlanmıştı. Ancak Moran (1988) *Work, Leisure and Religious Education* (İş, Boş Zaman ve Din Eğitimi) adlı kitabında boş zaman kavramının çıkış noktasının post-endüstrileşme olduğunu savunur. Serbest zaman kavramı, sanayi toplumunda bireylerin ihtiyaç duyduklarından daha fazla mal üretmeleri sonucunda ortaya çıkmış ve bu ekonomik sistem, sanayi mallarının tüketilmesi için serbest zaman kavramının ortaya çıkmasını zorunlu kılmıştır. Başka bir deyişle, sistem hayatın yarısının disiplinli ve üretken olmasını, diğer yarısının ise disiplinsiz ve tüketen olmasını ister. Bu şekilde kapitalist sistemin çarkları üretim ve tüketim tekelinde dönmeye devam edecektir. Aytaç (2005), kapitalizm ve boş zaman ilişkisini ele aldığı makalesinde, boş zamanı "bireye ait bir zaman olarak değil, çeşitli kurumsal araçlar, organizasyonlar, endüstriler ve soyut yapıların nüfuz ettiği ve tekelleştirdiği ticari bir alan, bir endüstri, bir kâr ekonomisi ve çok işlevli bir piyasa olarak tanımlar."

Tarım döneminde sadece üst sınıfa ait özel bir hak olarak görülen boş zaman, sanayi dönemi paradigmasında çalışan ve üreten alt sınıfların hakkı haline gelmiş gibi görünse de kapitalizmle birlikte malların bolluğu ve alıcıların azlığı nedeniyle bir pazarlama alanı olarak görülmeye başlanmıştır.

Kuşkusuz teknoloji, bilgi çağının boş zaman paradigmasında önemli bir rol oynamaktadır. Teknolojinin ilerlemesi ile birlikte insanların çalışma saatlerinde azalma yaşanırken, kendilerine ayırdıkları zaman da artmıştır. Hafta sonları ve yıllık tatillerle birlikte boş zaman miktarı arttı. Bu da boş zaman aktivitelerinin önemini artırmıştır. Ancak burada da insanları boş zamanlarını nasıl geçireceklerine yönlendiren kapitalist sistem ortaya çıkıyor. "Eğlence endüstrisi" kavramının ortaya çıktığı yer burasıydı. Aytaç (2005), sinema, tiyatro, futbol, televizyon, radyo, müzik konserleri, kumar, seyahat, turlar, oteller, moteller, deniz, kamp alanları, plajlar, tatil köyleri gibi olanakların eğlence endüstrisinin araçları olarak hızla yayıldığını ve bu araçlar tarafından insanların sağlık, eğitim ve yaşam zenginleştirme gibi içsel ihtiyaçlarını karşılamak veya taahhütlerden kaçınmak için kullanıldığını savunmaktadır.

Aslında bireyin tutumuna ve kendi inisiyatifine göre değerlendirilmesi gereken boş zaman, bu alandaki bilinç akımları ile bireyi kendine bağımlı hale getirmiştir. Aynı içeriğe sahip çok sayıda kültürel ürünün farklı paketlerde halka sunulması farklı sosyo-ekonomik kesimlerden insanları pazara çekmesi planlanmaktadır. (Oskai, 1993: 239-242). Adorno ve Horkheimer (1996) da boş zamanın modern zamanlarda kültür endüstrisi için bir tüketim kaynağı haline geldiğini savunuyor. Aslında sektör, insanların boş

zamanlarını geçirmek için para harcamasını istiyor. Boş zamanlarını değerlendiren birey, kendisini etkileyen sektörden kaynaklanan tüketici faaliyetlerine yönelir.

Çağımızda ulaşımın gelişmesinin kolaylaşması ile birlikte insanların hayatına yeni bir sektör girmektedir- turizm. Bilgi çağının boş zaman paradigması, yeni yerler, kültürler görme, şehirden ve çalışma hayatından kaçma motivasyonu ile seyahat etmeye yönelen insanlar tarafından şekillendirilmektedir. Ulaştırma ve iletişim teknolojilerinin gelişmesi ile birlikte kitle turizmi olarak literatürde yerini alan turizm faaliyetlerinin halk tarafından toplu halde gerçekleştirildiği bir dönem başlamıştır (Kozak vd. 2012). Büyük otellerin ve seyahat şirketlerinin sahipleri, reklam ve tanıtımları aracılığıyla bir kişinin emrinde olması gereken boş zaman biçimlerini yönetirken, aynı zamanda onları bu sektöre bağımlı hale getirerek, insanların zevk ve değerlendirme noktalarını etkilemektedir.

İnternetin de evrim geçirdiği bu çağda sanal ortam ve sosyal medya da eğlence sektöründe yerini alıyor. Günümüzde giderek daha yaygın olarak kullanılan akıllı telefonlar, çeşitli video oynatıcılar, uydu TV, masaüstü veya dizüstü bilgisayarlar gibi hemen hemen tüm modern teknolojik araçlar, modern yaşamın ayrılmaz bir parçası ve eğlenceye önemli bir alternatif haline gelmiştir (Tekedere ve Arpacı, 2016). Günümüzde insanların çeşitli teknolojik araçlara sahip olması ve internet kullanımının yaygınlaşması nedeniyle bu kişiler boş zamanlarını çeşitli sosyal medya platformlarında geçirebilmektedir. İnsanların bu platformlarda vakit geçirmeyi tercih etmelerinin temel nedeni, hayatlarının belirli dönemlerinde etkileşimde bulundukları insanlarla ilişkilerini sürdürmeleri ve sosyal ilişkileri sürdürmeleri olarak ifade edilebilir. Ayrıca insanlar çeşitli sosyal medya gruplarına katılarak sosyal medyada bilgi almak, paylaşım yapmak ve yorum yapmak için zaman harcayabilirler.

Akova ve Çakmak'a (2015) göre, sosyal medya platformları sayesinde insanlar kendi boş zamanlarının yanı sıra başkalarının boş zamanlarına da ilgi duymaya başladılar ve Facebook, Instagram ve Foursquare gibi sosyal medya platformları aracılığıyla diğer insanları gözetlemekten ve casusluk yapmaktan zevk almaya başladılar. Özetlemek gerekirse, bilgi çağının boş zaman paradigmasında, bazı insanlar kitlesel etkinliklere katılıp duygusal tatmin yaşarken, diğerleri hala daha bireysel, içe dönük faaliyetlerde kendilerini gerçekleştiriyor ve hızla gelişen teknoloji ve internet, insanların çalışma hayatlarında olduğu kadar boş zamanlarında da önemli bir rol oynamaktadır. Görüldüğü gibi, boş zaman tarihsel süreç içinde, sosyal düzen çerçevesinde değişmiştir. Bu değişimlerde insanların algılarını, tutumlarını ve kültürlerini dikkate almak önemlidir.

2.4. Boş Zamanın Değerlendirilmesi

Bir birey veya grubun boş zamanlarını gönüllü etkinlikler ile geçirmesi; boş zamanın değerlendirilmesi olarak adlandırılmaktadır. Bireylerin boş zamanlarda gerçekleştirmiş olduğu bu etkinlik ve faaliyetler, bireyin psikolojik açıdan rahatlamasını ve gerçekleştirilen faaliyetin türüne bağlı olarak duyuşsal ve/veya bilişsel değer kazanmasını sağlamaktadır. Bireyin tercihleri doğrultusunda gerçekleştirmiş olduğu faaliyetler farklı türlerde olabilmektedir ve bu tip faaliyetlerin değişkenleri çoğu zaman; medeni durum, cinsiyet, yaşanan coğrafya, dini değerler ve kültürel öğeler olmaktadır.

Boş zamanın değerlendirilmesi esnasında esas olan birtakım unsurlar söz konusudur ve bu unsurları şu şekilde sıralamak mümkündür (Erturan ve Şahin, 2003, :20):

- ✓ Boş zaman değerlendirilirken bireyin gönüllülüğü esas alınmaktadır.
- ✓ Bilişsel ve/veya duyuşsal kapsamda gerçekleşen doyumlar esas alınmaktadır.
- ✓ Faaliyet için belirlenen zaman, gerçekleştirilecek etkinliğe göre belirlenmektedir.
- ✓ Ruhen ve fiziksel olarak gerçekleştirilen faaliyetler boş zaman etkinlikleri açısından oldukça önemlidir.
- ✓ Her insan birbirinden farklı özelliklere sahip olduğu için faaliyet ve etkinlikler bireye özgüdür; öznedir.
- ✓ Bireyi tatmin noktasına ulaştıran her türlü içsel dışa vurum, gerçekleştirilecek etkinliğin belirlenmesi açısından önemlidir.

2.5. Boş Zaman Algısı

Bir bireyin boş zaman hakkındaki fikirleri nasıl oluşur ve nasıl değişir? Araştırmalar, insanların boş zaman algılarının, boş zamana verdikleri önemle açıklanabileceğini göstermektedir (Fontenelle ve Zinkhan 1993). Bu nedenle, bir birey tarafından boş zaman tanımı, boş zaman ile ilgili algısını ve davranışını etkiler. Ancak cinsiyet, yaş, gelir, eğitim düzeyi, kişinin yetiştiği çevre, kültür ve deneyimin bu tanımın belirlenmesinde etkili olduğu unutulmamalıdır.

Morgan, insanların boş zaman algılarını etkileyen faktörleri inceledi ve bunları beş kategoriye ayırmıştır (Bowding, McDonnell, Allen ve O'Toolo 1999). Bunlar aile, referans grupları, önceki fikirler, kişilik ve kültürdür.

1. **Aile:** Bireyin birinci dünyaya gözlerini açtığı aile kurumu, hiç kuşkusuz boş zaman etkinliklerine katılımı etkileyen önemli bir faktördür. Aile kültürü, eğitim durumu, ekonomik durum, kırsal ve kentsel yaşam tarzları bireyin boş zaman

algısını ve takdir tarzlarını kesinlikle farklılaştırmaktadır (Aslan, 1994). (Boğa, Hoose ve Weed, 2003).

Aile, çocukluktan başlayarak uzun bir süre boyunca boş zamanın ortaya çıkmasını destekleyebilen ve yönlendirebilen en önemli sosyalleşme ortamıdır. İnsanların boş zamanlarını yönetmek için sosyal grubun faktörleri hakkında bilgi edinmelerini sağlayan ailedir. Topluluklar, evrensel değerler bağlamında bireyin başarısını ve kişisel gelişimini esas alırken, aile yapısında yaygın olarak ortaya çıkan ortak ve spesifik değerlerle birlikte bireysel ilişkilere de önem verirler. Günümüz koşullarında toplumsal değerlerin hızla değişmesi, aile içinde kendini yönlendiren kişilerin yetersiz kalmasına yol açabilmektedir. Böyle bir durum, bireyin gelişim hedefine uygun olarak bazı zorluklarla karşılaşmasına yol açabilir. Kişiliğin gelişmesini sağlamak için kendince alternatif yollar aramak zorunda kalabilir (Tezcan, 1991, : 50-55). İnsanlar aile bireyleri ile vakit geçirirler bile sosyal ve bireysel davranışlarında ve psikolojilerinde anormallikler olabilir. Bu sorunların belirlenmesindeki en önemli zorluklar, aile ya da kurumlarda çalışanların bireye karşı olumsuz tutumlara sahip olmalarını gösterebilir (Drennan vd., 2005, :136-140).

Kişinin iş hayatında arkadaşları ve ailesi ile kurduğu etkileşim, boş zamanlarını değerlendirmesi sonucunda edindiği davranış ve alışkanlıkların oluşmasında etkili bir etki yaratmaktadır. Bu deneyimden yola çıkarak, ailelerin kültürel bağları, ekonomik koşullar ve benzeri faktörler nedeniyle insanlarda yaşadıkları bölgeye bağlı olarak sosyal farklılıklar görmek mümkündür. Bireylerin toplum bağlamındaki değerleri özümseme yetenekleri yaşamları boyunca korunacağı için sürekli olarak bireyin ailesi ve yakın sosyal çevresi ile etkileşimi sonucu oluşur. Bireyin çocukluk döneminden yetişkinliğe kadar, boş zaman etkinliklerine ilişkin tutumlar birden fazla alanda öğrenildiği için zaman içinde değişebilir (Aitchison, 2005: 422-425).

2. **Referans grupları:** Bu gruplar akranlar, aile, arkadaşlar ve komşulardan oluşmaktadır. Bu gruplar için öncelikli referans gruplarının belirlenmesinde; yakın temasta bulunmayan gruplar için de ikincil referans grupları tanımlanmaktadır. Buradaki temel sorun, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımında sosyalleşmenin vurgulanmasıyla anlaşılabilir. Boş zamanların değerlendirilmesi açısından gayri resmi etkileşimin sıklıkla gözlemlendiği sosyal bir ortam olarak aile ve arkadaş gruplarının önemi vurgulanmaktadır. Bireylerin

kendilerini ait hissettikleri referans gruplarla yürüttükleri etkinliklerde de motivasyonlarının yüksek olduğu görülmüştür (Yetiş, 2008).

3. **Önceki fikirler:** Kanaat önderleri, insanların birbirleriyle etkileşime girdiği gruplarda bulunur. Bu kanaat önderleri önce kendi boş zaman aktivitelerini deneyimler ve daha sonra deneyimlerini grupla paylaşırlar. Değişim sırasında, aynı zamanda uygulanması amaçlanan boş zaman etkinlikleri için yeni fikirler ortaya çıkar. Böylece yeni boş zaman hizmetleri yaratılmaktadır (Köybaşı, 2006).
4. **Kişilik:** Boş zaman etkinliklerine katılım, kişinin kişilik yapısına göre değişebilir. İnsanları kişilik özelliklerine göre sınıflandırabiliriz: çalışkan, tembel, içe dönük, dışa dönük, çekingen, girişken, agresif ve uyumlu. Ve insanlar boş zaman aktiviteleri ve davranışları hakkındaki algılarını bu kişilik özelliklerine göre yönlendirirler. Örneğin; festivaller, spor müsabakaları ve avcılık gibi boş zaman etkinlikleri, daha çok utangaç ve tembel insanları çeker (Köybaşı, 2006).
5. **Kültür:** Kültür, insan toplumlarındaki sosyal davranışları, kurumları ve normları ve bu gruplardaki bireylerin bilgi, inançları, sanatları, yasaları, geleneklerini, yeteneklerini ve alışkanlıklarını kapsayan genel bir terimdir. Bireyin farklı yaşadığı farklı kültürel grupların yaşam tarzları, satın alma alışkanlıkları, boş zaman ilgi alanları ve ihtiyaçları (Köybaşı, 2006). bu da boş zamanlara katılımı doğrudan yönlendirir.

Kültür, geçmişte yaşamış insanların, onları davranış modelleriyle birbirine yaklaştıran ve bu görüşü nesiller boyu sürdüren bir dünya görüşü biçimindeki deneyimi olarak tanımlanır. Bu açıdan değerlendirildiğinde, kültürel etkileşimle birlikte boş zamana değer verilmesi sorunu bir yaşam tarzı haline gelir. Gelişmiş toplumlarda bilim, sanat, eğitim ve teknolojinin yükselişiyle birlikte, zamanı tahmin etme sorunu değişti. Bu bağlamda kültürün etkileşimi ile son haline gelir. Eğitim, toplumların yıllar içinde sürekli değişim ve etkileşim karşısında oluşturdukları kültürlerin gelecek nesillere aktarılması için önemli bir araçtır. Gelecek nesillere aktarılan kültürel değerlerin kabulü ile sosyalleşme sürekliliği sağlar. Daha genel bir bağlamda tanımlanırsa, sosyalleşme; Bu, bireyin kendisini içinde yaşadığı toplumun bir insanı olarak görmesi, yaşamını sürdürmesi ve gelişmesi anlamına gelir. Toplumun boş zamanlara ilişkin görüşleri bu toplumların kültürel değerleri bağlamında şekillenir. Kültürlerin devamlılığını sağlayan topluluklar boş zamanlarında kendilerini ön planda tutarak değer yargılarına sahip çıkarlar. Çağımızın koşullarında teknolojik gelişme ve

ilerlemenin bir sonucu olarak değişen evrensel yargılar olsa da kültürel değerleri ve değer yargılarını korumak istemektedirler.

Benzer şekilde, Thorkildsen (1999) bireylerin algılarını ve boş zaman etkinliklerine katılımlarını etkileyen faktörleri 3 gruba ayırmıştır.

1. Kişisel faktörler: İlgi alanları, ihtiyaçlar, yetenekler, kişilik, yetiştirilme tarzı olarak sıralanabilir.

2. Sosyal Faktörler ve Finansal Durum: Bunlar, bir kişinin mesleği, geliri ve sosyal çevresi ile ilgili mali durumunu içeren faktörlerdir.

Bir bireyin yaşadığı fiziksel çevre, yalnızca bireyin katılımını değil, aynı zamanda tekrar tekrar katılabileceği boş zaman etkinliklerinin seçimini de etkileyebilir. Bu durumun sebebi ise insanların yakın çevrelerindeki alanların ilk kez farkına varmaları ve bu alanlarda gerçekleştirebilecekleri faaliyet türlerini seçmeleridir. Bu nedenle kentteki rekreasyon alanlarının güvenlik ve yakınlık nedeniyle daha çok tercih edildiği anlaşılabılır. Bununla birlikte, kişisel ulaşım araçlarına sahip olan kişiler, boş zamanlarını ikamet ettikleri bölgeden daha uzak bölgelerde geçirmeyi tercih edebilirler (Hall ve Page, 2006, :53-55).

Gelişmekte olan ülkelerde boş zaman etkinlikleri için kaynak sağlamanın çok zor olduğu ifade edilebilir. Bu durumun nedeni, bu ülkelerde yaşamın çeşitli ihtiyaçlarını karşılamanın daha önemli olmasıdır. Boş zaman organizasyonuna katılımı etkileyen bir diğer faktör de bireyin ekonomik durumudur. Bir bireyin gelir düzeyi yüksekse, rekreasyonel faaliyetler daha çeşitlendirilir ve artar. Bununla birlikte, birçok rekreasyon türü belirli bir önemlilik gerektirir. Özellikle, giyim ve spor malzemeleri gibi bazı harcamalar, aktif rekreasyonel faaliyetlere katılmakla ilişkilidir (Thorkildsen, 1999:46-49).

3. Fırsat faktörleri: Bunlar, bir kişinin erişebileceği olanakları, kaynakları, programları, bunların kalitesini ve yönetimini içeren faktörlerdir.

Morgan ve Thorkildsen'e benzer şekilde, araştırmacılar cinsiyet, eğitim ve kültür gibi diğer faktörlerin de insanların boş zaman algılarını etkilediğini belirtti. Medeni durum ve gelir düzeyinin de kişilerin boş zaman aktivitelerine bağlı olarak değişebilen faktörler olduğu öne sürülmüştür (Kızılırmak ve Köse, 2019).

Cinsiyet ile başlayalım, birçok bilimsel çalışma, cinsiyetin insanların boş zaman etkinliklerine katılımını etkileyen en önemli faktörlerden biri olduğunu doğrulamaktadır. Çünkü erkeklerin ve kadınların boş zaman ile ilgili algıları ve davranışları önemli ölçüde farklıdır. (Yerkes, Rothers ve Baxter, 2020). Henderson ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada kadın ve erkeğin toplumda karşılaştıkları zorlukların farklı olduğunu ve bu nedenle boş zamanlarında yaptıkları aktivitelerin de farklı olduğunu belirtmişlerdir. Hook (2010) ayrıca kadınların toplumdaki konumunu vurgulayarak, kadınların daha az fırsata sahip olduğunu ve bu nedenle boş zaman etkinliklerine erkeklerden daha az katıldığını belirtmiştir. Kadınların toplumdaki temel işlevleri ev işleri ve çocuk yetiştirme olarak kabul edildiğinden, bunun kadınların boş zaman etkinliklerine katılımını etkilediği veya sınırladığı unutulmamalıdır. Henderson ve ark. (2013), kadınların erkeklerden daha fazla engelle karşılaştığını belirterek, birçok kadının boş zaman etkinliklerine katılmak için yeterli fırsata sahip olmadıklarını düşündüğünü de sözlerine ekledi. Hudson (2000) çalışmasında, kadınların ailelerinden yeterince destek alamadıklarını ve boş zaman etkinliklerine katılmak için yeterli boş zamanları olmadığını tespit etmiştir. Kızıllırmak ve Köse (2019) bekar ya da çocuksuz kadınların boş zaman etkinliklerine daha özgürce katıldıklarını bulmuşlardır.

İnsanları boş zamanlara katılımda farklı kılan bir diğer önemli faktör de gelirdir. Özellikle, belirli bir miktarda harcama gerektiren boş zaman etkinlikleri için bir ön koşul, istenildiği zaman harcanabilecek ve kullanılabilecek gelirin mevcudiyetidir. İnsanlar temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra gelirlerinin bir kısmını artırabilirlerse, gelirlerinin geri kalanıyla boş zamanları değerlendirmeye katılabilirler (Cerin ve Leslie, 2008). Aylık ortalamanın üzerinde bir gelire sahip olan kişilerin sosyal ve kültürel faaliyetlere daha fazla erişebildiği söylenebilir. Bunun nedeni, gelir düzeyinin sağlık hizmetlerine, dinlenme tesislerine ve çeşitli fırsatlara erişimi belirlemesidir (McNeill, Kreuter, Subramanian 2006).

Yüksek gelirli insanlar, aktif bir yaşam tarzı sürdürdükleri kendi seçtikleri bir ortamda yaşamayı seçebilirler ve aile desteği eksikliği gibi olumsuz koşullarda bile aktif bir yaşam tarzı sürdürmeye devam ederler. Çünkü her zaman sosyal ve finansal fırsatlarla desteklenirler (Liechty, Genoe 2013). Bu da boş zaman etkinliklerine katılımlarını artırır ve çeşitlendirir.

Boş zaman alışkanlıkları konusundaki farklı görüşlerden biri olan boş zamanın bir sosyal sınıf sembolü olduğunu savunan bir görüş, boş zamanları değerlendirme hakkının (Avrupa'da feodal dönem) üst sınıflara ait olduğunu savunur. Seyahat, eğlence ve sanatın

yanı sıra yüksek sosyoekonomik sınıfı da içerir (Kocaekşi, 2012; Aytaç, 2002). Searle ve Jackson (1990), daha yüksek gelirli insanların boş zamanlarını geçirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu öne sürdü. Böylece, feodal dönemden bu yana, insanların boş zaman hakkındaki fikirleri, gelirlerinin etkisi altında oluşmuştur. Ayrıca, bireylerin elde ettikleri gelir, sadece katılabilecekleri boş zaman etkinliklerinin içeriğini değil, aynı zamanda katılım sıklığını da etkilemektedir. Dattilo ve arkadaşları (1994) düşük sosyoekonomik statüye sahip aşırı kilolu kadınlar üzerinde yaptıkları bir çalışmada başka bir işte çalışmayan ev kadınlarının düşük gelirli olmalarının boş zaman algılarını etkileyen en önemli faktörlerden biri olduğunu öne sürmüşlerdir.

Literatürde yer alan bazı çalışmalarda boş zaman algısındaki farklılıklardan yola çıkılarak kültürel unsurun önemine değinilmektedir. Kültür sadece insanların yaşam tarzlarıyla ilgili değil, aynı zamanda dinleri ve dilleriyle de ilgilidir. Bu bağlamda, kültürün neden olduğu yaşam tarzı, din ve dil gibi bazı etkilere bağlı olarak insanların boş zaman, tercih ve davranış algılarında farklılıklar ortaya çıkabilmektedir (Roberts, 2011). Benzer şekilde, Aslan ve Kansever (2012) de içinde yaşadıkları toplumun kültürünün, boş zaman algısını, tutum ve davranışlarını ve o toplumun yaşam biçimini etkilediğini savunmaktadır.

Dil ve dine ek olarak, Floyd ve Gramman (1993) sosyal sınıf, eğitim, müzik, yemek ve yerleşiklik unsurlarını mikrokültürel farklılıklar olarak görür ve bunları boş zaman davranışını açıklamada kritik faktörler olarak görür. Boş zaman anlayışının kültürden kültüre farklılık gösterdiğini söyleyen Dumazedier (1967), "Bana boş zamanlarını nasıl geçirdiğini anlat, ben de sana kültürünü anlatayım" diyerek kültürün önemini vurgular.

Eğitim düzeyi ile insanların boş zaman algıları arasında da önemli bir ilişki vardır. Örneğin, eğitim düzeyi yüksek olan bireyler, eğitim düzeyi düşük olanlara göre film, tiyatro ve opera gibi kültürel etkinlikleri daha fazla tercih etmektedir (Foubert vd., 2012). Sagjan (1986) da yeni yerler ve yeni şeyler görme ve deneyimleme arzusunun eğitim düzeyi ile doğru orantılı olarak arttığını bulmuştur. Eğitim seviyesi aynı zamanda boş zamanları da çeşitlendirir.

Boş zaman algısını ve davranışını etkileyen bir diğer önemli faktör de bireylerin yaşıdır. Her yaş grubunun katıldığı boş zaman etkinliklerinin türü ve sıklığı da farklıdır. Örneğin, genç yaş grubundaki insanlar, yaşlılardan daha fazla fiziksel aktivite ve spor yapma eğilimindedir. Boş zamanlarında gençler genellikle kafelere, barlara vb. giderken, gençler oynamayı, parka gitmeyi vb. tercih eder. Yaşlı insanlar da daha sessiz yerlerde

yaşamayı tercih ederler (Kunz ve Graham 1996). Yani, bir bireyin yaşı, katılımını ve çeşitliliğini doğrudan etkiler.

Boş zaman algısı teorisyenlerinin çoğu, hayatımızda meydana gelen olayların ve yaşadığımız deneyimlerin aslında boş zaman algımızı şekillendirdiğini de savunur. Erikson (1963) ve Levinson ve ark. (1978, 1996) gibi teorisyenler, deneyimlerin yetişkinlikte önemli bir rol oynadığını savunmuşlardır. Erikson (1963) yetişkinliği üç farklı aşamaya ayırır: ergenlik, orta yetişkinlik ve yaşlı yetişkinlik. Yetişkinliğin farklı aşamalarında insanların samimiyete karşı izolasyon (gençlik), üretkenliğe karşı durgunluk (orta yaş) ve dürüstlüğü karşı umutsuzluk (yaşlılık) gibi krizler yaşadıklarını söylüyor. Erikson'un teorisini boş zamana uygularsak, bireylerin yaşam aşamalarının ve her birinde ortaya çıkan krizlerin, bireylerin boş zaman algılarını ve dolayısıyla boş zamanları doğrudan etkilediği sonucuna varabiliriz. Levinson ayrıca, özellikle orta yetişkinlik döneminde bireyin dikkatinin odak noktasının bireyselleşme olduğunu savunur; Bireyin kendini yenilemesi ve kendini yansıtmasının bu dönemde ortaya çıktığını vurgular. Levinson'un teorisini boş zamana uygularsak, iş, aile ve boş zaman gibi çeşitli yaşam alanlarının algılanmasının kişiliğin gelişiminde önemli bir rol oynadığı sonucuna varabiliriz.

Elder'in "yaşam döngüsü teorisi" (1974, 1998) ve Baltes'in "yaşam boyu gelişim teorisi" (1968, 1987), Levinson ve arkadaşları tarafından önerilen bazı kavramlarla iyi bir şekilde örtüşmektedir. Bu değişiklikler bir kişinin gelişimsel yörüngesini veya gelişim sürecini etkileyebilir. Ayrıca, olayların tüm insanlar için aynı anda gerçekleşmediğini ve bir kişinin hayatındaki olayların zamanlamasının (erken, zamanında, daha sonra) bu olayların nasıl algılandığını etkileyebileceğini vurgularlar. Ancak, zamanlamaya ek olarak, örneğin, bir olayın anlamı, olayın yaşamındaki istikrar algısından veya olayın nasıl yorumlandığı üzerindeki etkisinden (yani olumlu, olumsuz, nötr) de etkilenebilir. Bir yetişkinin hayatının bir alanında (örneğin iş, aile) değişiklikler olduğunda, boş zaman gibi yaşamın diğer alanlarını da etkileyebilir.

Yaşlılık, gözle görülür yaşlanma belirtilerinin olduğu (örneğin kırışıklıklar, gri saçlar, yaşlılık lekeleri), kronik hastalıkların ortaya çıktığı ve bir kişinin yaşamında, boşanma veya ölüm nedeniyle evden ayrılan veya boş bir yuvaya taşınan çocuklar, ayrılık, emeklilik veya yaşlanan ebeveynlere bakma gibi çeşitli değişikliklerin meydana geldiği bir yaşam aşamasıdır. Bu gelişimsel süreçlerle birlikte, kariyer başarıları ve büyükanne ve büyükbabaların yaşamı gibi çeşitli olumlu yaşam olayları, yetişkin rekreasyonunun algısını ve deneyimini etkileyebilir. Levinson (1978, 1996), "yaşam

yapısı" kavramını, bir kişinin sosyokültürel dünyasını (örneğin, aile, iş, din), kişisel yönlerini (örneğin, duygular, kaygılar, değerler) ve kişisel deneyimleri (örneğin, arkadaşlar, eşler, ebeveynler gibi rol deneyimleri) insan gelişimindeki yaşam olaylarının ve geçişlerin rolüne dayalı olarak gösteren bir kavram olarak önermiştir. Levinson, bu "yaşam yapısı" kavramını iki kısma ayırdı: kararların alındığı ve seçimlerin yapıldığı "binanın inşası" ve seçimlerin yapıldığı ve kişisel seçimlerde değişikliklerin yapıldığı "yapının inşası". Bu nedenle, bu teori, bireylerin yaşamındaki diğer faktörler gibi boş zaman faktörünün de yaşam olaylarının bir sonucu olarak değiştirilebileceğinin veya revize edilebileceğinin bir göstergesi olarak görülebilir. Sonuç olarak, insanların boş zamanlara yönelik algıları ve tutumları kaçınılmaz olarak yetişkinlik boyunca meydana gelen yaşam olaylarına ve gelişimsel değişikliklere bağlı olacaktır.

Yaşlılıkta boş zaman algıları üzerine yapılan güncel araştırmalar, bazı boş zaman davranış kalıplarının sabit olduğunu, bazılarının ise yaşam boyunca değiştiğini göstermiştir (Janke, Davey ve Kleiber, 2006). Mevcut birkaç uzun süreli çalışmanın sonuçlarına göre, yaşam döngüsünde spor ve fiziksel aktivite azalırken, ev aktiviteleri daha sık yapılmaktadır. Bununla birlikte, bazı çalışmalar, yetişkinlik boyunca meydana gelen olumlu ve olumsuz yaşam olaylarının (evlilik, emeklilik, boşanma veya dulluk) boş zaman katılımını etkilediğini, ancak tüm yetişkinlerin bu olayları aynı şekilde algılamadığını göstermiştir (Scott ve Lee, 2010). Jack ve ark. (2006), boş zaman katılımındaki değişiklikleri anlamada yaştan ziyade insanların sağlık durumunun daha önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir. Kronik hastalıkların veya sakatlığın başlaması gibi sağlıktaki değişikliklerin yetişkinlikte boş zaman algılarını değiştirdiğini de sözlerine eklemiştir.

2.6. Boş Zaman İle İlgili Teoriler

2.6.1. Akış teorisi

İkinci Dünya Savaşı sonrasında pozitif psikolojinin gelişmesi ile birlikte çeşitli teoriler ortaya çıkmıştır. Csikszentmihalyi tarafından geliştirilen akış teorisi de bu teoriler arasında yer almaktadır (Orhun ve Gülcan, 2022: 960). Akış teorisi katılımcının içsel motivasyonu ve çevreden aldığı motivasyon aracılığıyla şekillenmekte olup açık bir sistem olarak ifade edilmektedir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009: 196). Teoriye göre, bireyin katılım sağladığı aktivite ile bütünleşmesi hem yüksek haz ve zevk vermekte hem de fiziksel ve zihinsel gelişimine katkı sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 1999: 821).

Aktivite için gerekli olan motivasyon seviyesine ulaşan bireyin aktivite sürecinde zorlanması ya da kaygılanması, onu normal şartların üzerinde becerilerini kullanmaya yönlendirmektedir. Yani bireyin aktivite de zorlanması ile becerilerini daha fazla kullanmaya çabalaması sonucunda akış hali ortaya çıktığı iddia edilmektedir. Birey aktivitede istenilen sonuca ulaştığında ise akış hali sonlanmaktadır. Çünkü bireyin aktiviteye karşı yetenekleri gelişmiş olduğundan ilk deneyime göre daha az mücadele etmektedir (Csikszentmihalyi, 1988: 18-19). Dolayısıyla akış halinin oluşabilmesi için bireyin aktiviteyi gerçekleştirme sürecindeki mücadeleden zevk alıyor olması, maddi bir kazanç beklememesi, zorluk ve beceri düzeyinin dengede olması gerekmektedir. Herhangi bir enstrüman öğrenme süreci ya da rafting, dağ tırmanışı, paraşütle atlama gibi macera etkinlikleri arasında yer alan aktiviteleri bu kapsamda değerlendirmek mümkündür (Çukurluöz, 2021: 33).

Akış deneyimini oluşturan farklı boyutlar bulunmaktadır. Bu boyutlar arasında yer alan eylem ve farkındalığın birleştirilmesi; “Yaptığınız şeye o kadar odaklanırsınız ki kendinizi o andaki aktiviteden farklı olarak düşünemezsiniz” ifadesiyle açıklanmıştır. Bu durum, bireyin zor ve başarılması güç bir durum ile karşı karşıya geldiği zaman tüm becerilerini kullanmasını ve ilgi odağını tamamen durum üzerinde toplamasını ifade etmektedir. Böyle bir süreçte birey, farklı uyarıcılara karşı kendini kapatmakta ve tamamen aktiviteye odaklanmaktadır (Ektirici, 2020: 38). Net hedefler ise; bireyin katılım sağlayacağı aktivitedeki hedeflerin net bir şekilde ortaya konmasını, yani aktivitenin amacı, süresi, zamanı, nasıl ve ne şekilde gerçekleşeceği gibi unsurların açık bir şekilde belirlenmesini ifade etmektedir. Bir diğer boyut olan geri bildirimin sağlanması; bireyin aktivite öncesinde belirlediği hedefleri gerçekleştirip gerçekleştirememesi durumunu değerlendirmesi, gerektiğinde hedeflerine ulaşma yolunu yeniden planlayabilmesi açısından önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Aykol ve Aksatan, 2013: 75).

Aktiviteye katılım sağlayan bireyin tüm dikkatini aktiviteye vererek hayatındaki negatif tutumları ve olumsuz anları unutmaması durumu, akış teorisinin dikkat yoğunlaşması ya da eldeki göreve odaklanma boyutunu oluşturmaktadır (Csikszentmihalyi, 1999: 826). Kontrol duygusu ise bir diğer boyut olarak ele alınmakta olup, bireyin aktivite sürecinde kontrolünü kaybetme ya da dengeyi sağlayamama hissiyatı yaşamaması olarak ifade edilmektedir. Birey sahip olduğu beceri ve yetkinlik sayesinde başaracağına inanmaktadır (Aykol ve Aksatan, 2013: 76). Akış deneyiminde öz farkındalık kaybının yaşanması, bireyin tamamen aktiviteyi gerçekleştirmeye odaklanarak kişilik özelliklerini geri planda bırakması ve becerilerini öne çıkarması durumunda oluşmaktadır (Orhun ve Gülcan,

2022: 961). Ayrıca aktivite sürecinde zaman kavramı bireylere göre farklılık gösterebilmekte, seçilen aktivite türüne ya da bireyin haz oranına göre zaman hızlı veya yavaş olarak nitelendirilmektedir. Bu durum akış deneyiminin zaman dönüşümü boyutunu oluşturmaktadır. Ototelik deneyim ise aktiviteden alınan mutluluğu ve aktiviteyi yeniden yapma isteğinin oluşması olarak açıklanmakta, aktiviteye katılan bireylerin sürecin bitmesini istemedikleri ifade edilmektedir (Ektirici, 2020: 39).

2.6.2. Öz belirleme (özgür irade) teorisi

Öz belirleme teorisi ilk olarak 1970’li yıllarda Edward Deci’nin çalışmalarıyla ortaya çıkmış, sonrasında Richard Ryan; Deci’nin çalışmalarını geliştirerek içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk olmak üzere üç boyuttan oluşan bir kuram elde etmiştir (Li, 1999: 97).

İçsel motivasyon, insanların özünde sahip olduğu içsel bir eğilimi ifade etmektedir. İçsel motivasyonun yönlendirilmesinde hissedilen zevk, ilgi, merak gibi unsurlar etkili olmakta, bu sayede yeni şeyler öğrenme, keşfetme, yeni deneyimler kazanma, yeteneklerin geliştirilmesi vb. durumların gerçekleştirilmesi sağlanmaktadır (Edmunds, Ntoumanis ve Duda, 2006: 2241). Dışsal motivasyon ise sosyal çevrenin (normlar, inançlar, adetler vb.) etkisiyle oluşmaktadır. Dışsal motivasyonun etkisiyle gerçekleşen faaliyetlerin veya etkinliklerin içselleştirilmesi bireylere göre farklılık göstermektedir. Sosyal çevrenin bireyden göstermesini beklediği tutumu, bir süre sonra bireyin kendi isteğiyle gösterme olasılığı bulunmaktadır (Ryan ve Deci, 2000: 60). Bir diğer boyut olan motivasyonsuzluk ise bireyin bir etkinliğe katılma isteğinin bulunmaması ya da etkinliği gerçekleştirmek için kendini yeterli bulmaması durumunu ifade etmektedir (Eryılmaz ve Akgündüz, 2017: 16).

Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilen öz belirleme teorisi; bilişsel değerlendirme teorisi, nedensellik yönelimleri teorisi, temel psikolojik ihtiyaçlar teorisi, organizmik bütünleşme teorisi ve hedef içerikleri teorisi olmak üzere beş farklı teorinin bir araya gelmesiyle oluşturulmuştur. Belirtilen teorilerin içeriğinde bahsedilen ihtiyaçlar öz belirleme teorisi için gerekli olan ihtiyaçları vurgulamaktadır.

Özerklik, yeterlilik ve ilişkiden oluşan üç temel ihtiyacın giderilmesinin (tatmin edilmesi) yaşam boyu gerekliliği üzerinde durulmaktadır (Ada, 2011: 36-39). Özerklik ihtiyacı, bireyin kendi istekleri doğrultusunda tercihler veya karar alabilmesi şeklinde açıklanmakta olup, “Özgürlüğe kavuşma” ya da “bağımsızlık çabası” gibi ifadelerle tarif edilebilmektedir. Yapılan araştırmalarda “özerklik ihtiyacını” karşılayamayan bireylerin,

karşılayan bireylere oranla dış çevreye olan uyumlarının daha yüksek olduğu, ancak içsel motivasyonlarının negatif etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Uygur ve Özşen, 2021: 4). İletişim ihtiyacı ise bireyin sosyal çevresi tarafından anlaşılması, kendini ifade edebilmesi, değer ve saygı gibi duyguların hissedilebilmesi ile karşılanmaktadır (Vlachopoulos ve Michailidou, 2006: 179).

2.6.3. Kapasite teorisi

Amartya Sen tarafından geliştirilen kapasite teorisi, bireylerin yaşamlarında yapmak istedikleri ya da arzuladıkları şeylerin tamamını kapsamaktadır. Bu bağlamda bireylerin istedikleri şeyleri gerçekleştirebilmesi sahip oldukları kapasite ile yakından ilişkilendirilmekte, birden fazla durum arasında tercih yapabilme gücünü ifade etmektedir. Her bireyin kendine göre bir kapasitesi vardır ve kapasitenin belirlenmesine etki eden çeşitli unsurlar bulunmaktadır (Metin, 2014: 6318). Bu unsurların başında gelir yetersizliği ve yoksulluk yer alırken, sonrasında ise yine gelir durumuna bağlı olarak yaş, eğitim, sağlık, besleme, hastalık, sosyal ortam, kültür, toplumsal cinsiyet, yerleşim yeri, vb. faktörleri sıralamak mümkündür (Saritaş ve Gülcan, 2022).

Amartya Sen yukarıda belirtilen faktörlerin haricinde; “siyasi özgürlük, iktisadi özgürlük, sosyal özgürlük, şeffaflık ve koruyucu sosyal güvenlik” olmak üzere kapasiteyi artırıcı beş farklı özgürlükten bahsetmiş, bu özgürlüklerin her birinin bireylerin genel “yapabilirliklerine” katkı sağladığını iddia etmiştir. Çünkü belirtilen koşulların sağlanması arzu edilen şeylerin ulaşılabilirliğine olanak tanımakta, devamında kapasitenin gelişmesiyle yeni özgürlüklerin gerçekleşmesi mümkün olmaktadır (Kirmanoğlu, 2005: 28).

Rekreasyonel aktiviteler açısından kapsam teorisi değerlendirildiğinde bireylerin bir aktiviteyi gerçekleştirmesi, sürekliliğini sağlaması ya da çeşitliliğini arttırması noktasında kapasite yoksunluğu önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Kapasite yoksunluğu, gelir seviyesinin düşüklüğü, yaşam şartlarının yeterli düzeyde karşılanamaması ve bireyin uygun koşullara sahip olmasına rağmen bunu verimli bir şekilde yönlendirememesi şeklinde tanımlanmaktadır (Çukurluöz, 2021: 105-106). Okuryazarlığın artırılması, sağlık sorunlarının giderilmesi, uzun süreli çalışma saatlerinin azaltılması, yeterli ekonomik gücün kazandırılması vb. unsurların sağlanması ile kapasite yoksunluğunun giderilmesi mümkün olacaktır. Yapılan araştırmalar kapsam yoksunluğunun giderilmesi ile birlikte, yaşam kalitesinin sonucu olarak yaşam süresinde uzama olduğunu ortaya koymuştur (Saritaş ve Gülcan, 2022: 77-78).

2.7. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Günümüz endüstriyel gelişimini tamamlamış toplumlarda, çalışma koşullarındaki değişikliklere bağlı olarak boş zamanın günlük yaşamımızda önemli bir yer edindiği görülmektedir (Aslan, 2000). Boş zaman kavramı, endüstri devrimi sırasında çalışma, tasarruf ve sermaye birikimi gibi terimlerin yeni değerler olarak kabul edildiği bir dönemde ortaya çıkmıştır. Bu dönemde boş zaman, yorgun işçilerin dinlenmesini sağlayan bir fonksiyon olarak görülmekteydi. Ancak, boş zamanın sadece dinlenme değil, aynı zamanda eğlenme ve kişisel gelişim için de bir fırsat sunduğu daha sonradan anlaşılmıştır (Sağcan, 1986).

Boş zaman kavramı yüzyıllar içerisinde insanlar tarafından farklı boyutlarda geliştirildiği, son yüzyılda modernleşmeyle birlikte toplum içerisinde çalışan insanlar için olmazsa olmaz bir olgu haline geldiği, günümüzde ise israf edilen zaman algısıyla görülen savurganlık anlamlarını karşıladığı görülmektedir. Mutlu (2008) çalışma sektörünün ön plana çıktığı sanayi devrimi esnasında boş zaman, iş yükü itibarıyla çalışan bireylerin vücutlarını yenileyerek ve denge sağlamalarına yardımcı olan bir dinlenme görevi gördüğünü ifade etmektedir. Boş zamanın temel fonksiyonları dinlenme fonksiyonu, eğlence fonksiyonu, gelişim fonksiyonu ve iyileştirme fonksiyonu olmak üzere dört başlık ile ifade edilebilir. Modern dönem içerisinde boş zaman aktivitelerinin fonksiyonlarının daha belirgin

2.7.1. Dinlenme Fonksiyonu

Karaküçük (1997), dinlenme fonksiyonu, boş zamanı en fazla karakterize eden ve değişik anlamlarla, çalışma yaşamı tarihi sürecinde değerlendirilen ana karakter olarak tanımlamaktadır. İnsanların hem dinlenmesi hem de rahatlaması ve serbest olması anlamını taşır. İş ve insanın çalıştığı ortamlar insanı yormakta ve insanı dinlenmeye zorlamaktadır (Hacıoğlu ve diğerleri, 2003).

Dinlenme, yeniden elde etme veya iş sonrası yorgunluktan arınma ile beden yorgunluğunu ortadan yok eden bir görevi üstlenmiştir. Çağımızda sanayi toplumlarında iş hayatı ve sonrası süreler belli bir düzene sokulmuş medeni birey için dinlenme, fiziksel ve psikolojik bakımdan canlanmak için pasif ve etkin birden çok zaman değerlendirme aktivitesi gün yüzüne çıkmıştır (Karaküçük, 1997)

Dinlenme, vücudun belirli bir süre maruz kaldığı psikolojik etkenlere karşı, vücut organlarının diri kalmasına ve stres faktörlerini en aza indirme görevine sahiptir (Karaküçük, 2008). Boş zamanın bu fonksiyonu, boş zamanın bireylere bilişsel ve fiziksel

güçlerini en üst seviyeye çekebilmelerini, duyuşsal olumsuzluklardan uzak kalabilmeleri için çeşitli aktivitelerle imkan sunmayı belirtmektedir (Akyüz, 2015). Çalışan bireyler için dinlenme fonksiyonu hiçbir şey yapmadan beklemek ya da zamanı sadece uyuyarak geçirme manasına gelmez. Çalışan çoğu birey boş zamanlarda bilişsel ve fiziksel açıdan çeşitli aktivitelere katılım sağlayarak dinlenmeyi tercih etmektedir. (Mutlu, 2008).

2.7.2. Eğlenme Fonksiyonu

Modern çağda bireyler, boş zaman faaliyetlerine ne kadar zaman ayırırsa o derecede kazançlı oldukları düşünülmekte ve statü kazanmaktadır. Eğlenceye gösterilen değer rutin hayatta da kendini ortaya koymaktadır (Kılıç, 2021).

Hayatın sıradanlığını, hayat güzelliğini, içinde oldukları atmosferi değiştirme isteği özellikle genç kişilerde görülür. Kişi hayatında elem veren olayları unutturacak bir şeylere gerek duyulur. Oda eğlenme fonksiyonudur. Oyunlar eğlenmenin vazgeçilmezi durumundadır. Eğlence aynı zamanda toplumsal ilişkileri de geliştirmekte ve düzenlemektedir (Hacıoğlu ve diğerleri, 2003).

Bireyde can sıkıntısını en az seviyeye indiren, fiziksel, bilişsel ve duyuşsal sağlığa sağladığı pozitif etkiler ile aktif veya pasif bazı aktivite çeşitlerine istenilen şekilde katılım imkanı sunar (Walker ve Wang, 2009). Bu bağlamda bireyde dinlence görevini tamamlamaktadır. Başarı kavramı bireyin yaşam içerisinde daha mutlu hissetmesini teşvik eden bir kavramdır. Çağımızda insanlar ne kadar çok boş zaman aktivitelerine katılım sağlarsa, başarı duygusuna ulaşma katkı sağlamış olurlar ve fiziksel-bilişsel yönden o kadar iyi olur. Boş zamana ait eğlenme fonksiyonu yaşamımızda kendini göstermektedir (Barkın, 2016). Günlük yaşantımızda eğlencenin her insan için ihtiyaç olduğu bilinmektedir. Çağımızda insanların birçoğu sportif faaliyetlere gerek izleyici gerekse oyunun içerisine dahil olarak katılım sağlamak ve bu sayı günden güne artış göstermektedir. İnsanlar sağlığa, duygulara, fiziksel ve zihinsel durumlarına her geçen gün daha fazla dikkat ettikleri ve önem verdikleri görülmektedir (Swarbrooke, 2005).

2.7.3. Gelişim Fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, boş zamanda bir şey öğrenmenin veya öğretmenin, bir kültürü geliştirmeye çalışmaktır. Aniden gelen ya da planlı sosyal aktivitelere katılma arzusunun ağır bastığı faaliyetlerdir (Koçer, 1997).

Çalışma zamanı dışında bireyin kendisini geliştirme uğraşıdır. Bu gelişme artistik, fiziksel veya kültürel bir gelişme olabilir (Hacıoğlu ve diğerleri, 2003). Gelişme

fonksiyonu, bireyi fikir olarak günlük faaliyetlerin monotonluğundan kurtaran, daha büyük sosyal katılımına imkan sağlayan ve insanın şahsiyetini geliştirmesine ve kendini öne çıkarmasına olanak sağlayan faaliyetlerdir (Karaküçük, 1997).

Gelişim fonksiyonu, boş zamanlarda bilgi aktarımı yapmak ve kültür geliştirme ihtiyacının ağırlıklı olduğu bir uğraştır. Boş zaman kavramı yeri ve zamanında uygun şekilde kullanıldığı takdirde bireye dinlenme, eğlenme, kendini gerçekleştirme ve gelişimini devam ettirebilme gibi çok sayıda önemli nitelik kazandırabilmektedir. Kişinin sosyalleşmesi, duygu ve düşüncesini geliştirmesi, özgürlüğünü farklı alanlarda kullanabilmesi ve kendini keşfetmesi bakımından büyük önem taşımaktadır (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

2.8. Boş Zaman Değerlendirmenin Yararları

Değerlendirme açısından boş zaman, bir tecrübe çeşidi, refah bir hayata erişmenin yolu, hususi bir aktivite çeşidi, yaşamın çalışma dışında kalan bölümü, toplumsal bir düzen, eğitimin bir parçası, hislerin boşalmasını sağlayan bir fırsattır. Boş zamanların değerlendirilmesi bireyler açısından nihai bir vaziyettir. Bu yolla, birey kendini ifade etme, kişiliğini geliştirir boş zamanlarını değerlendirebilir (Mutlu, 2008). Boş zaman, kişiye bir özgürlük mekânı ve kişisel fikirlerini ifade etme imkânı tanır (Hacıoğlu ve diğerleri, 2003).

İyi veya kötü kullanmak boş zamanın bazı değerler meydana getirmesine yol açar. O hâlde boş zaman yararlı ve verimli kullanıldığında bireylere dinlenmek, hoş vakit geçirmek, bireysel gelişim, dernekleşmek, toplumsallaşmak, yaratıcılık, olgunluk; hayata bakış ve fikir alanında kendini gerçekleştirmek, yükümlülük bilincini, hür yaşamayı, zamanını değerlendirmeyi, çalışma hayatına kendi tercihlerini yansıtmayı ve bunun neticesinde ferdin kendini bulma olanağını canlandırır (Karaküçük, 1997).

2.8.1. Fiziksel Yararları

İnsan, yaşamını devam ettirmek için sürekli hareketli olmaya muhtaçtır; beslenme, gezmek, farklı beden hareketlerinde bulunmak bunlardan bazılarıdır. Uygun bir fizik yapısı ve buna yönelik faaliyetler büyümenin sağlıklı olması, gelişim ve yaşamı devam ettirmek için elzemdir. Bu konudaki araştırmalara göre düzenli fiziksel etkinlikler; obeziteyi, kardiyolojik rahatsızlıkları, hiper tansiyonu, kolesterol, türlü ortopedik sorunları v: önlemede göz ardı edilemez yeri vardır. Egzersizle sağlığı korumak bilimsel bir gerçekliktir (Kaya, 2011). Boş zaman etkinliklerine katıldıkları derecede kişilerin

fiziki bakımdan sağlam ve sağlıklı oldukları büyük oranda kabul edilmiştir (Tezcan, 1994).

2.8.2. Psikolojik Yararları

Psikolojik fayda durumu, bir bakıma bireyin ruhsal sağlığına işaret eden bir terimdir. Ruhsal sağlık, bir kişinin kendisiyle ve çevresindeki insanlarla uyum içinde olduğu bir durumu ifade eder. Ruh sağlığı yerinde olan bir kişiden beklenen davranışlar, olgun bir bireyin nitelikleri ile örtüşmektedir. Ruhsal sağlığı iyi olan ve olgun bir insan, sevgi dolu, tutarlı, gerçekçi, özgür, çevresiyle uyum içinde yaşayabilen, olumlu ilişkiler kurabilen, toplum içinde kendine bir rol ve sorumluluk bilinci taşıyan bir kişi olarak tanımlanabilir. Ayrıca, yeteneklerini belirli bir amacı gerçekleştirmek için kullanabilen, bu yetenekleri doğru ve etkili bir şekilde kullanabilen, kendine güvenen, umutsuzluğa kapılmayan, esnek, hoşgörülü ve adaptasyon yeteneği yüksek bir bireydir (Yörük, 1980).

2.8.3. Toplumsal Yararları

Birçok boş zaman değerlendirme biçimleri grupsal nitelikte olduğundan dolayı insanların beraber olma, dostluklar kurma, sosyal ilişkiler ve iş birliğine yönelik gereksinimleri karşılar. Bilhassa takımla oynanan oyunlar bu gibi durumları yaratmada ön plandadır (Tezcan, 1994). Boş zaman, toplumsal değerlerin farkında olunmasını ve sosyal dayanışmayı gerçekleştiren bir eğitim işlevi görmesiyle yaşam kalitesinin artmasına katkıda bulunur (Hazar, 1994).

Çağımızda birçok etmen insanları birbirinden ayırmaktadır. Hatta bu etmenler, insanları birbirine düşman yapabilmektedir. Ekonomik statü, toplumsal konum, ırk, milliyet, eğitim ve kültürel farklılıklar insanları birbirinden ayırmaktadır. Üyeler arasından kuşku, hoşlanmama, güvensizlik oluşmaktadır. Komşuluk ve grup ilişkileri giderek zayıflamaktadır. İşte, özellikle grup halinde uygulanan boş zaman etkinlikleri, katılan kişiler arasında bir dayanışma ve güven ortamı oluşturmaktadır (Tezcan, 1994).

2.9. Rekreasyon Kavramı ve Önemi

Bireyler; yoğun, stresli, yorucu ve rutin çalışma hayatının gerginliğinden uzaklaşmak ve genellikle dinlenmek, eğlenmek, rahatlamak ve yeniden canlanmak amacıyla rekreatif nitelikli boş zaman faaliyetlerine ihtiyaç duymaktadırlar (Can, 2015). Günümüzde boş zamanları değerlendirme konusu giderek daha önemli hale gelmekte ve bireylerin günlük yaşamlarında yer edinmektedir. Bireyler çeşitli zamanlarda meydana

gelen boş zamanlarında; dinlenmek, eğlenmek, gezip-görmek, stresten uzaklaşmak, sağlık, farklı heyecanlar yaşamak, farklı deneyimler elde etmek, yenilenmek vb. gibi amaçlarla evde, dışarıda, açık veya kapalı mekanlarda, aktif yada pasif olarak şehir içinde ya da kırsal alanlarda faaliyetlere katılım sağlamaktadırlar. Bireylerin boş zamanlarında yaptıkları bu faaliyetlere karşılık gelen kavram rekreasyondur ve bireylerin çalışma saatleri haricinde boş zamanlarındaki aktiviteleriyle alakalıdır (Akyüz ve Türkmen, 2016).

Farklı şekillerde tanımı bulunan rekreasyon köken olarak Latince ‘recreatio’ kelimesinden türemiş olup, canlandırmak, tazelemek, yeniden yaratmak anlamına gelmektedir. Kavram dilimize, dinlenme, canlanma, eğlenme ve boş zaman aktiviteleri anlamında olan İngilizce ‘recreation’ kelimesinden geçmiştir (Ardahan ve diğ., 2016). Rekreasyon, kişilerin boş zamanlarında kendi istek ve arzuları doğrultusunda gönüllü bir şekilde yalnız ya da grup olarak katıldıkları, dinlenme, eğlenme, rahatlama ve yenilenme amacıyla açık veya kapalı alanlarda yaptıkları aktivitelerden oluşmaktadır. Rekreasyon, çeşitli alanları etkileyen ve çeşitli bilim dallarıyla ilişkili olan çok yönlü bir disiplindir (Çuhadar ve diğ., 2019).

Sanayi ve teknolojik gelişmeler, insan yaşamına birtakım kolaylıklar getirmesinin yanında sıradanlık ve bu sıradanlığa bağlı yorgunluk durumunu da beraberinde getirmiştir. Teknolojik gelişmeler, sanayinin artması ve buna bağlı olarak iş imkanlarının artmasıyla sanayi bölgelerine ve şehirlere göçler olmakta ve giderek kalabalıklaşmaktadır. Bu durum şehirlerdeki yaşamı gün geçtikçe zorlaştırmakta ve yaşam yorucu hale gelmektedir. Bu nedendir ki bireyler, rahatlama, eğlenme ve yenilenme ihtiyacını hissetmektedirler. Dolayısıyla rekreasyon günümüzün önemli değerlerinden biri olmaktadır (Müderrişoğlu ve Uzun, 2004).

Bireylerin boş zamanlarını değerlendirme faaliyetlerini içeren rekreasyon, gönüllü katılımı bireyleri tatmin eden aktivitelerden oluşmakta, ortak ilgi ve paylaşım yapılan ortamların oluşturulmasıyla kişileri sosyalleştirmekte, yabancılaşmaktan kurtarmakta ve toplumsal uyumun oluşmasını sağlamaktadır. Bireylerin boş zamanlarında yaptıkları rekreatif faaliyetler yaşam kalitelerini arttırmakta bireysel gelişim ve ilerlemelerine katkıda bulunmaktadır. Rekreasyon daha nitelikli ve anlamlı bir hayat için araç olmaktadır (Ramazanoğlu, Altungül ve Özer, 2004).

Rekreatif faaliyetlere katılmak, bireyin yaşamındaki sıkıntıları hafifletmekte, kişinin kendini geliştirmesine katkı sağlamakta, kişilerin kendisine, çevresiyle olan ilişkilerine ve toplumsal uyumuna olumlu yönde etki etmektedir. Rekreasyon aktiviteleri,

kişilerin fiziksel ve psikolojik yorgunluklarını gidermesine yardımcı olmakta ve kişilere bedensel, ruhsal ve düşünsel güç kazandırmaktadır (Tütüncü ve diğ., 2011).

2.10. Çalışma Zamanı

İnsanı geçmişten bugüne, bugünden geleceğe taşıyan, toplumların gelişmişlik düzeylerinin belirleyicisi, bazılarının sonu gelmeyecek gibi harcadığı, bazılarının ise bir daha ele geçmeyeceğini bilerek, önemli bir kazanım olarak gördüğü, tasarruflu kullanma yoluna gittiği; boş zaman ve rekreasyonu da içinde barındıran zaman, Türk dil kurumu tarafından “ bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre” olarak tanımlanmaktadır (Arslan, 2013). Zaman, yaşamın kendisidir ve zamanı verimsiz kullanmak hayatı boşa geçirmek anlamına gelmektedir (Karaküçük, 2014). Zaman, iyi planlanması ve verimli kullanılması gereken bir kaynaktır. Dolayısıyla zaman ödünç alınamayan, biriktirilemeyen, çoğaltılamayan, satın alınamayan, harcanıp tüketilen, kaybolan verimli ve etkili kullanılmadığında bireyde mutsuzluk ve stres yaratan bir kavramdır (Kurar ve Baltacı, 2014). Zaman, insanlara eşit olarak sunulan, ancak herkes tarafından benzer şekilde kullanılmayan, tüketilmesi engellenemeyen, durdurulamayan, yerine konulamayan paha biçilmez bir değerdir (Ardahan ve diğ., 2016). Telafisi mümkün olmayan bir değer olan zaman günümüzde paradan daha kıymetli bir kaynak halindedir. İnsan hayatındaki en önemli değer olan aynı zamanda savururcasına kullanılan zamanın iyi kullanılması ve değerlendirilmesi gerekmektedir. Çünkü zaman geri gelmeyen, yeri doldurulamayan bir kaynaktır. Dolayısıyla bireysel ve toplumsal hayatta etkin ve başarılı olabilmenin koşulu zamanı etkin, doğru ve verimli bir şekilde kullanmaya ve idare etmeye bağlı olmaktadır. Günümüzde bireylerin başarı ve başarısızlığının en önemli belirleyicisi zamanı etkili, akılcı ve verimli kullanma yeteneğine bağlıdır. Zamanı etkin verimli kullanan bireyler daha başarılı ve daha mutlu olmaktadır (Özer, 2012).

2.11. Rekreasyonun Özellikleri

Bireylere eğlenme, dinlenme, yenilenme, iyileşme ve geleceğe dair motivasyon olanakları sağlayan rekreasyonun özelliklerine ilişkin alanyazın taraması ve incelemesi sonucu aşağıda verilen özelliklere ulaşılmıştır (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017: 8; Akşit Aşık, 2021: 23; Ekinci, 2023: 28-30):

- ✓ Rekreasyon, bireyin özgür iradesiyle boş zamanı yönetmesi ile gerçekleştirdiği aktivitelerden oluşmaktadır. Teşvik vasıtası ile gerçekleştirilebilir, fakat diğer bireylerin zorlaması ile gerçekleştirilemez.

- ✓ Rekreasyon “boş zaman” geçirmeye karşıdır. Gerçekleştirilen rekreasyon aktivitesinin bireye fayda sağlaması beklenir.
- ✓ Rekreasyon evrenseldir, bu nedenle bireyler arasında ortak bir dil oluşturma özelliğine sahiptir.
- ✓ Rekreasyon geniş bir alanı kapsamaktadır. Bireylerin haz, zevk ve ilgi alanlarının çeşitlenmesi ile doğru orantılıdır.
- ✓ Rekreasyonun bir sınırlaması yoktur. Bireyin fiziksel ve ruhsal özelliklerinin yanı sıra becerilerine göre de şekillenmektedir. Bu özelliğiyle bedensel veya zihinsel yetersizlik durumunda da bireyin rekreasyon aktivitelerini gerçekleştirmesinde engel teşkil etmemektedir.
- ✓ Rekreasyon coğrafik özelliklere ve çevre koşullarına göre şekillenebilir. Bu bağlamda rekreasyon aktiviteleri her ortam ve şarta uygun gerçekleştirilebildiği için esnek bir yapıya sahiptir.
- ✓ Rekreasyon bireye haz verir, bireyi en üst düzeyde tatmin etmeyi amaçlar. Eğer birey rekreasyon aktivitesinden haz alamıyorsa, fayda sağlamamaktadır.
- ✓ Rekreasyon, bedenin ve ruhun yenilenmesidir. Bu yüzden yeniden yaratma ve canlandırma özelliğine sahiptir.
- ✓ Rekreasyon standartların dışına çıkmaya olanak tanır. Yeni deneyimler, farklı zevkler, kendini keşfetme ve geliştirme gibi unsurların gerçekleştirilmesine katkı sağlar.
- ✓ Rekreasyon, toplumsal gelenek ve göreneklerden izler taşır. Ayrıca kişisel ve toplumsal işbirliği kazandırması beklenir.
- ✓ Rekreasyon aktivitelerinde devam etme zorunluluğu yoktur. Aktivitenin ne zaman, nerede, nasıl ve ne kadar süre yapılacağı tamamen kişiye bağlıdır.
- ✓ Bir kişi birden fazla rekreasyon aktivitesine ilgi duyabilir ve tercih edebilir.
- ✓ Rekreasyon aktiviteleri bireysel veya grup halinde yapılabilir.
- ✓ Rekreasyon aktivitesi sonucunda bir ödül veya maddi bir kazanç beklenmez. Rekreasyonun ödülü, aktiviteden alınan haz ya da doyumdur.
- ✓ Rekreasyon, aktif veya pasif olarak gerçekleştirilen aktivitelerden oluşabilir.
- ✓ Rekreasyon, tembellik karşıtı bir olgudur.
- ✓ Rekreasyon, bireylerde aidiyet duygusunu oluşturur.
- ✓ Rekreasyon aktiviteleri, bireyin hayatına macera, yaratıcılık ve zenginlik ruhu katar.

2.12. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon faaliyetleri, zamana, mekana ve çok çeşitli özelliklerine bağlı olarak sınıflandırılmaktadır. Rekreasyon, aktif ya da pasif katılımlı, açık yada kapalı alanda yapılması, amacı bakımından kamu, özel, ticari, kültürel, sportif, sanatsal ve turizm amaçlı olması şeklinde sınıflandırmak mümkündür (Ardağan ve Lapa, 2011). Kişiler, rekreasyon aktivitelerinden faydalanmak adına çeşitli faaliyetlere katılmaktadırlar, Bu aktivitelere bakıldığında, doğa yürüyüşü, doğa fotoğrafı çekme, dağ tırmanışı, doğada bisiklete binme, kamp kurmak gibi açık alanda yapılan etkinlikler; çevre temizliği yapmak, yardıma muhtaç insanlar ya da yaşlılara yardım etmek, fidan dikme etkinlikleri ya da sosyal sorumluluk projeleri gibi gönüllü yapılan etkinlikler; pikniğe gitmek, televizyon izlemek, ev ziyaretleri gibi yakın çevre, arkadaş ve akrabalarla birlikte yapılan faaliyetler; yürüyüş ve geziye çıkma, bisiklet veya motorla gezintiye çıkma, yolculuk etmek, yurtiçi ve yurtdışı gezilere katılmak, tatil yapmak gibi seyahat etkinlikleri; kitap okuma, müzik dinleme, sinemaya gitme, sergi ve müze gezilerinde bulunma, festivallere, konserlere gitme gibi kültürel sanatsal ve entelektüel amaçla yapılan aktiviteler; çeşitli spor aktivitelerini yapmak yada izleyicisi olmak ve bunların dışında bireysel ve grupça yapılan çok çeşitli faaliyet çeşitlerini kapsamaktadır (Yayla ve Güven, 2020). Rekreasyon faaliyetleri, aktif ve ya pasif, grupta ya da bireysel, gençyaşlı, bay-bayan, kapalı ya da açık mekanlarda istenilen herhangi bir zamanda yapılan faaliyetler olması nedeniyle bireylerin dinlenme, rahatlama, eğlenme ihtiyaçlarını gideren, onların bireysel gelişimlerine ve yaratıcı düşüncelerine katkı sağlayan içerik alanı çok geniş ve her birey için istediği yer ve zamanda hitap eden faaliyetlerdir. Bu faaliyetlere katılmakla bireyler kendilerini daha iyi ifade edebilmekte, yaratıcı güçlerini ortaya çıkarabilmekte ve geliştirebilmekte, beden ve ruh sağlıklarını koruyabilmektedirler (Ağılönü ve Mengütay, 2009). Açık alan rekreasyonu doğanın bir parçası olarak doğayla katılımcı arasında etkileşim oluşturan ve kişilerin, fiziksel, ruhsal, sağlık ve toplumsal kazançları doğrultusunda yapılan boş zaman faaliyetleri olarak tanımlanmakta; denizde, gölde, yerde ve havada yapılan; piknik, doğa yürüyüşü, dağcılık, su altı ve su üstü etkinlikleri, yamaç paraşütü, uçurtma şenlikleri gibi doğada yapılan tüm faaliyetleri ve sporları kapsamaktadır (Ardağan ve Lapa, 2011). Kapalı alan rekreasyonu, kişilerin serbest zamanlarını etkili ve verimli bir şekilde geçirmek, yaşam standartlarını yükseltme ve kalitesini arttırmak için kapalı alanlarda yaptıkları reaktif faaliyetlerin tümünü içermektedir. Kapalı alan rekreasyonu iş zamanı haricinde özel kuruluşlar, kamu

kurumları ve özel alanlarda yapılan her türlü faydalı faaliyetleri kapsamaktadır (Kılıç ve Şener, 2013).

2.13. Bireysel Olarak Rekreasyona İhtiyaç Duyulma Nedenleri

Kişisel olarak rekreasyona ihtiyaç duyulma nedenleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- ✓ Bireylerin sağlıklı kalabilmesi ve nitelikli bir yaşam sürdürebilmesi için hareket etmesi gerekmektedir. Bu hareketi de boş zamanlarında yaptığı egzersiz ve sporlarla sağlayabilmektedir.
- ✓ Ruh sağlığını korur. Rekreasyon; depresyonu azaltma, stresi hafifletme ve insanların kendilerini daha iyi hissetmesine dolayısıyla yaşam kalitesini arttırmasına yardımcı olmaktadır.
- ✓ Özellikle grupla yapılan rekreatif aktiviteler bireylerin sosyal ilişkiler kurmasına ve geliştirmesine katkı sağlamaktadır.
- ✓ Bireysel beceri ve yeteneklerin geliştirilmesine katkı sağlayarak bireylerin kendilerini keşfetmelerine katıldıkları etkinlik türüne göre beceri ve yeteneklerinin farkına varma ve geliştirilmesine yardımcı olmaktadır.
- ✓ Rekreatif aktiviteler bireylerin her yaş döneminde yaratıcı güçlerinin ortaya çıkmasına ve gelişmesine destek olmaktadır.
- ✓ Uygun ve etkin rekreatif faaliyetlerin seçimi, iyi bir lider öncülüğünde organize faaliyetlere katılmak bireylerin çalışma başarısını ve iş verimini arttırmaktadır.
- ✓ Rekreasyon eğitici özelliği ile kişilerin yeni bilgi ve beceri elde etmelerine olanak tanımaktadır.
- ✓ Rekreasyonun temel amaçları arasında kişilerin mutlu olması yer almaktadır. Rekreasyon faaliyetlerine katılmak kişileri mutlu etmektedir. Mutlu bireyler bu enerjilerini hem çalışma hayatına hem de günlük yaşantısına yansıtmak istemektedir.
- ✓ Yaşam kalitesinin artmasını sağlar. Boş zaman ve rekreatif faaliyetler bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını iyileştirici özellikte olup yaşam kalitelerine pozitif yönde etkilemektedir,
- ✓ Rekreasyon bireylerin heyecan ve macera gereksinimlerini gidermekte, nitelikli ve mutlu bir hayat için vazgeçilmez bir kavram olmaktadır (Karaküçük, 2019).

2.14. Sosyal Olarak Rekreasyona İhtiyaç Duyulma Nedenleri

Rekreasyon toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlayarak, demokratik ve eşitlikçi bir toplu oluşturulmasına katkıda bulunmaktadır. Toplumda diğerlerinin haklarına saygı duyma, toplumsal kurallara uyma ve çağdaş bir toplum oluşmasına katkıda bulunacak değerlerin benimsenmesine katkıda bulunarak, nitelikli bir toplum oluşturulmasını ve halkın moral seviyesinin yükseltilmesi sağlamaktadır. Dil, din, mezhep, ırk, kültür, eğitim ve ekonomik farklılıkların ortadan kaldırılmasına katkı sağlayarak, farklı kesimden insanların bir araya gelmesine imkan tanır, ötekileştirmeye engel olmaktadır. Toplumda hoşgörü ortamının oluşmasına yardımcı olarak, toplumsal şiddetin çoğalmasına engel olmaktadır. Toplumun fiziksel, ruhsal ve zihinsel huzurunu sağlamaktadır (Öztürk, 2021). Rekreasyon aktivitelerine ihtiyaç duyulmasının temelinde rekreasyon aktivitelerinin bireylere sağladığı kişisel ve toplumsal yararlarından kaynaklanmaktadır. Bireylerin fiziki ve ruhsal sağlıklarını iyileştirici özellikte olması, bireylerin bilgi, beceri ve yeteneklerini geliştirme ve yaratıcı düşünme gelişimine katkı sağlaması, bireylerin iyi ilişkiler kurmasına destek olup sosyalleşmesine olanak tanınması, çalışma başarısına ve iş verimliliğine olumlu katkıları olması en önemlisi insanı mutlu etmesi, sosyal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlayıp demokratik bir toplum oluşturulmasına katkı sağlamasından kaynaklanmaktadır (Numanoğlu ve Kırtepe, 2020).

2.15. Rekreasyon Kısıtlayıcıları

Bireyler veya grupların ilgi alanlarına ve ihtiyaçlarına göre katılım sağlayabileceği rekreasyon aktivitelerinin sayısı bir hayli fazladır. Fakat söz konusu etkinliklere bireylerin katılımını olumsuz yönde etkileyen (kısıtlayan) bazı faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler kişisel ya da çevresel etkenler sonucu ortaya çıkan, bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılamamasına neden olan ya da katılma sürecini zorlaştıran unsurlar olarak bilinmekte ve “rekreasyon kısıtlayıcıları” olarak adlandırılmaktadır (Yiğit, 2020: 19).

Rekreasyon kısıtlayıcıları genel çerçevede ele alındığında “statik kısıtlayıcılar” ve “dinamik kısıtlayıcılar” olmak üzere iki başlıkta değerlendirilmektedir. Statik kısıtlayıcılar; birey tarafından doğrudan müdahale edilemeyen, kolay değiştirilemeyen ve kalıcı olarak nitelendirilen örf, adet, gelenek ya da egemen olan zihniyetin görüşlerine göre düzenlenen yasa ve politikalardan oluşan engellerdir ve toplumlar arasında farklılık gösterebilir. Dinamik kısıtlayıcılar ise değişken ve esnektir. Bireyin içerisinde bulunduğu duruma göre, yani bireyin fiziksel ve psikolojik hali, ekonomik durumu, sosyal çevresi ve aktivitenin gerçekleşme şartlarına bağlı olarak oluşabilecek kısıtlamalardır. Dinamik

kısıtlayıcıların giderilmesi statik kısıtlayıcılara göre daha kolaydır (Karaküçük, Göral ve Akgül, 2017: 240-241).

Rekreasyon kısıtlayıcıları, bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımlarını, boş zaman hizmetlerine gösterdikleri ilgi-alakayı ve rekreasyonel hizmet alanlarının kullanımlarına engel olan, katılım gösterilse bile rekreasyonel aktivitelerden istenen olumlu çıktıları zayıflatan değişkenlerdir. Hayatın birçok alanındaki davranışlarda olduğu gibi boş zamanlarda katılım sağlanan rekreasyonel aktiviteleri kısıtlayan unsurlar, birçok değişkenin yoğun olarak etkilediği bir durumdur (Karaküçük, Göral ve Akgül, 2017).

Rekreasyon aktivitelerine aktif katılım yoluyla birey, fiziksel ve bilişsel başta olmak üzere birçok gelişim alanında olumlu sonuç elde etmektedir. Rekreasyonel aktivitelere katılımın sağladığı bu olumlu çıktılarından hareketle bazen rekreasyon aktivitelerine katılım sağlamak için bazı engelleri ortadan kaldırmak gerekebilmektedir. Bu durum kişinin isteğinin yanı sıra bireysel çaba gerektirmekte ve farklı zaman aralıklarında bilişsel veya fiziksel mücadelelerin sonucu olabilmektedir. Boş zaman aktivitelerine katılmadaki zorluklar ve imkânsızlıklar, bireylerden veya kendileri dışındaki sebeplerden kaynaklanmakta ve boş zamanlarda aktivitelere katılımı engel olarak isimlendirilmektedir (Crompton ve diğerleri, 2005).

Rekreasyon aktivitelerine katılım arzusu taşıyan fakat çeşitli nedenlerle katılım gerçekleştiremeyen bireylerin katılımını kısıtlayan unsurlar; demografik kısıtlayıcılar, sosyoekonomik kısıtlayıcılar, durumsal kısıtlayıcılar, engellilik, ayrımcılık ve göç olmak üzere aşağıda altı başlık altında değerlendirilmiştir.

2.15.1. Demografik kısıtlayıcılar

Katılımcının yaşı, cinsiyeti, boyu, kilosu, medeni durumu, eğitim durumu, yetenek ve becerileri gibi faktörlerden oluşmaktadır. Bireyin yaşam dönemlerine göre farklı ilgi ya da ihtiyaçlara gereksinim duyduğu bilindiğinden, yaş faktörü bireyin yaşam dönemlerini dikkate almaktadır. Örnek olarak ergenlik döneminde fiziksel güç gerektiren hareketli aktiviteler tercih edilirken, yaşlılık döneminde fazla enerji harcamaya gereksinim duyulmayan aktiviteler tercih edilmektedir. Dolayısıyla yaş kriterlerine ve kişinin fiziksel yapısına göre rekreasyonel aktivitelerin tercih edilmesi farklı rekreasyon grupları arasında kısıtlayıcı özellik göstermektedir (Ardahan, 2012: 64-66).

Medeni durum rekreasyon aktivitelerine katılımı etkileyen bir diğer faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilerin evli ya da bekar olması aktivite tercihlerinde ve alınan haz seviyesinde değişiklik göstermektedir. Evli bireylerin bekar bireylere kıyasla

daha fazla sorumluluklarının bulunması ve genellikle çocuk sahibi olmaları rekreasyon aktivitelerine daha az zaman ayıracakları şeklinde yorumlanmaktadır. Evli bireyler arasında da yine cinsiyet faktörüne bağlı olarak rekreasyonel fırsatları değerlendirme konusunda farklılıklar görülmektedir (Bebek, 2020: 66).

Cinsiyet faktörünün rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyi üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Kadınların rekreasyon ihtiyacı olmasına rağmen hem iş hem de ev hayatıyla ilgileniyor olması nedeniyle, çoğu zaman yeterli düzeyde katılım sağlayamadığı ve bu ihtiyacını karşılayamadığı görülmektedir. Argyle rekreasyon da cinsiyet unsurunu; “Bu konuyla ilgili, bazı feminist yazarlara bağlı olarak, ev işlerinin talepleri ve kocaların onları evde istemesinden kaynaklanan engeller nedeniyle kadınların çok az boş zamanları olduğu veya hiç boş zamanının olmadığı yönünde etkili bir teori var... [ve] ...boş zaman, eğer ücretli işe bir tepki ya da zıtlık olarak kabul edilirse, erkekler için geçerli olan bir kavramdır” şeklinde ifade etmiştir (Hall ve Page, 2006: 31).

Son yıllarda yapılan araştırmalar cinsiyetler arasında rekreasyon algıları ile ilgili bir değişiklik görülmediğini, ancak cinsiyet farklılığının yarattığı bazı durumların söz konusu olduğunu, kadınların erkeklere oranla daha fazla bilgi eksikliğine maruz bırakıldığını ve engellendiklerini ortaya koymuştur. Erkeklerin kadınlara göre rekreasyon aktivitesinin gerçekleşeceği alan ya da mekân seçimlerinde daha seçici olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kara, 2022: 88-89).

2.15.2. Sosyo-ekonomik kısıtlayıcılar

Rekreasyon kısıtlayıcıları arasında yer alan sosyal ve ekonomik koşulların, bireylerin rekreasyon aktivitelerine yönelmesinde ve gerçekleştirebilmesinde önemli bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Rekreasyon aktiviteleri kişinin özgür iradesiyle bireysel veya grup halinde gerçekleştiğinden, aktiviteye katılmak isteyen birey sosyoekonomik durumunu değerlendirip sonrasında katılım göstermekte ya da göstermemektedir. Yani sosyal çevre, kültür, örf, adet, normlar, inanç, algı, aile, gruplar arası iletişim, eğitim, meslek, gelir durumu, vb. birçok unsur aktivitelere katılım hususunda kısıtlayıcı etkiye sahip olabilmektedir (Yumuk, 2023: 18-19).

İnsan sosyal bir varlıktır. Buna bağlı olarak sosyal çevre ile uyum içerisinde olmak, dışlanmamak ya da çatışmalar içerisinde yer almamak birey yaşamı için önem arz etmektedir. Dolayısıyla birey aktivite tercihi yaparken içerisinde yaşadığı toplumun normlarını dikkate almakta, söz konusu normlar bazı durumlarda arzulanan rekreasyon faaliyetinin tercih edilememesine (katılımın sınırlanmasına) neden olmaktadır. Örnek

olarak; inanç unsuru kullanılarak sosyal baskı oluşturulmuş toplumlarda çeşitli rekreasyon faaliyetlerine katılımın kısıtlandığı ya da tamamen engellendiği görülmektedir (Kocamaz, 2023: 16).

İnsan, sosyal bir varlık olarak çeşitli topluluklarla iç içe bir yaşam sürdürmektedir. Bu ilişkiler sonucunda çeşitli çatışmalar açığa çıkabilir ve uyum sorunları ile beraber kişilerin rekreasyon tercihini doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyebilir. Eğitim seviyesi, inanışlar, gelenek ve görenekler gibi hayatın çeşitli alanlarında varlık gösterdiği bireylerin özelliklerine bağlı kişileri birbirinden farklılaştıran biçiminde tanımlanabilir. Plansızlıklar ve kişiler arası çatışmalar halledilmezse rekreasyona katılım sağlanamayacağı gibi, takım kısıtlamaların etkisi altında grup parçalanmasına yol açabilir (Karaküçük ve diğerleri, 2017).

Ekonomik boyut dikkate alındığında ise maddi yetersizlik yaşayan ve iktisadi yönden yaşam standartları düşük olan bireylerin rekreasyon faaliyetlerine bütçe ayıramadığı görülmektedir. Bu durumun tam olarak rekreasyon aktivitelerine katılımı engellediğini söylemek mümkün değildir. Ancak gelir düzeyinin düşük olması ve maddi yetersizlik ücret karşılığında ulaşılabilen rekreasyon aktiviteleri için kısıtlayıcı bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Sevil, 2012: 19).

2.15.3. Durumsal kısıtlayıcılar

Bireyin sahip olduğu boş zaman miktarı, çevresel imkanlar, olanaklar ve fırsatlar rekreasyon faaliyetlerinin nerede, nasıl, ne zaman, ne kadar sürede vb. yapılacağı yönünde belirleyici faktörler olarak karşımıza gelmektedir. Söz konusu faktörler incelendiğinde; güvenlik, ulaşılabilirlik, kalabalık, yetersiz alan, ses kirliliği, görüntü kirliliği, hijyen, aktiviteye uygun alanın seçilmemesi, aktivite araç ve gereçlerinin yetersiz olması, konfor alanının sağlanamaması, taşıma kapasitesi ve sürdürülebilirliğin sağlanması gibi unsurların rekreasyon faaliyetlerinin gerçekleştirilmesinde kısıtlayıcı rol üstlendiği görülmektedir (Aşıkkutlu ve Müderrisoğlu, 2010: 17). Aktivitenin gerçekleşeceği alan ya da mekan ile ilgili olarak; yöneticilerin yukarıda belirtilen faktörleri istenilen düzeyde karşılaması ve konfor alanını sağlaması durumunda, aktivitelere katılım hususunda kısıtlayıcıların etkilerinde azalma olacaktır (Kurar, 2020: 151).

2.15.4. Engellilik

Engelli kavramı TDK tarafından; “Doğuştan veya sonradan herhangi bir nedenle bedensel, zihinsel, ruhsal, duyuşsal veya sosyal yeteneklerini çeşitli derecelerde kaybetmiş, toplumsal yaşama uyum sağlama ve günlük gereksinimlerini karşılama güçlükleri çeken (kimse)” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2024).

Geçici veya kalıcı sakatlıklar, hastalıkların neden olduğu fiziksel engeller, geçici olarak nitelendirilen engeller; yaşlılık, hamilelik ve bebek arabaları gibi faktörler çeşitli rekreasyon faaliyetleri için kısıtlayıcı unsurlar olabilmektedir. Rekreasyon alanlarının herkes tarafından ulaşılabilir nitelikte olabilmesi için engel durumlarına göre çeşitli donanımlara sahip olması gerekmektedir (Kaya, 2016: 1-2).

Rekreasyon kısıtlayıcıları arasında önemli olan bir diğer unsur ise psikolojik engellerdir. Bireyin bu tür engeller ile başa çıkabilmesi için öncelikle kendisine motivasyon kaynağı bulması gerekmektedir. Seçimlerini kendi yetenek, beceri ve ilgi alanlarına göre yapması, rekabet edebileceği aktiviteler yerine daha sakin, huzur veren ve stresten uzak kalabilecek rekreasyon aktivitelerine yönelmesi önem arz etmektedir (Yerlisu Lapa ve Köse, 2018: 371).

2.15.5. Ayrımcılık

Ayrımcılık, kişiye özgü özelliklerin (yaş cinsiyet, boy, ten rengi, dil, din, ırk, milliyet, fiziksel veya zihinsel engellilik, medeni hal, sosyal statü...) bireyler ya da gruplar tarafından farklı muamele görmesi durumunu ifade etmektedir. Ayrımcılık, doğrudan ve dolaylı olarak iki gruba ayrılmaktadır. Doğrudan ayrımcılık, herkes tarafından fark edilebilecek düzeyde açık ve belirgin olarak gerçekleştirilen tutum ve davranışlardan oluşurken, dolaylı ayrımcılık açık olmayan fakat belirli bir kişiyi veya grubu dolaylı yollardan olumsuz yönde etkileyen uygulamalardan oluşmaktadır. Rekreasyon faaliyeti düzenleyen herhangi bir kurum veya kuruluşun faaliyetlere katılım için, makul bir gerekçesi olmaksızın belli bir grubu dahil etmeyecek şekilde kriterler belirlemesini örnek olarak vermek mümkündür. Bu kriterler yaş, boy, meslek vb. birçok faktörden oluşabilmektedir. Dolaylı ayrımcılığın ispatlanması doğrudan ayrımcılığın ispatlanmasına göre daha zor olmaktadır. Dolaylı yapılan ayrımcılıkta somut bir kanıt bulunmaması durumun açıklanmasını zorlaştırmaktadır (Karaküçük, vd., 2017: 261; Aydınöz, 2009: 179).

2.15.6. Göç

Birey ya da grupların çeşitli sebeplerle sabit yaşam alanından ayrılarak farklı bir alana taşınması göç durumunu ifade etmektedir. Göç eden bireylerin, göç ettikleri toplumun yaşam biçimine ve kültürüne uyum sağlaması zamanla gerçekleşmektedir. Bu süreç hem göç eden hem de göç alan toplumlar için olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Rekreatyon faaliyetleri söz konusu olumsuzlukların giderilmesinde önemli bir unsur olarak görülmektedir. Ancak farklı kültürlerin bir araya gelmesi, yaşam standartlarının değişmesi, çekinceler, dil farklılığı, din farklılığı, kılık kıyafet gibi göç nedenli unsurlar rekreatyon faaliyetlerine katılımı kısıtlamaktadır (Aydemir, 2023: 93).

2.15.7. İçsel Kısıtlayıcılar

Rekreasyonel aktivitelerinin gerçekleşmesinin önündeki içsel engel, insanların davranışlarını kısıtlayan ve katıldığı rekreasyonel aktiviteyi olumsuz etkileyen psikolojik durumdur. Genel anlamda algısal engeller, bireyin aktiviteyle alakalı yetenek ve becerilere ilişkin algıları, kendi uyum yetenekleri ve aktivite uygulanabilirliğine yönelik tutumlarıdır. Ayrıca bireyde hissedilen bu kısıtlılıklar, bireyde psikolojik birçok değişkeni içermesinin yanı sıra fiziksel faktörleri içerebilir. Bu kısıtlılıklar sebebiyle bireyler boş zaman aktivitelerini kendi bilişsel durumlarına göre değerlendirebilirler (Hudson, 2000; Jenkins ve Picram, 2003). İçsel kısıtlayıcılar, genellikle ilgi, beceri ve yeteneklerin algılanma şekli, aktivitelerin kişisel yeteneklere uyumu veya uygulamaların bireyin kendisi veya sosyal oluşum alanı bakımından yatkınlığı için kişiye ait inanış, algı, duyuşsal alan bakımından gelişimini devam ettirir. Boş zaman yönelimlerini sınırlandıran ya da duraksamasına sebep olan birçok etken bulunmaktadır. Bunlar; kendini iyi hissetmeme, kaygı, depresyon, geleneksel ve kültüre bağlı sınırlılıklar, aile ve sosyal çevrenin birey üzerinde oluşturduğu baskı, öz-yeterlilik kapasitesi, aktivitenin çevre ya da bireye tarafından normlara aykırı olması gibi durumlar iç engelleyici değişkenlere 16 gösterilebilecek belirgin faktörlerdir (Crawford ve diğ., 1991).

3. BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışmanın evrenini, 2023 yılı içerisinde **Antalya ilinde farklı sektörlerde çalışan bireyler** oluşturmaktadır. Araştırma, bireylerin iş hayatındaki çalışma sürelerine göre boş zaman etkinliklerine katılımını incelemeyi ve bu durumun yaşam kalitelerine etkisini analiz etmeyi amaçlamaktadır.

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma, betimsel bir araştırma olup, iş hayatındaki bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım alışkanlıklarının belirlenmesi ve bu katılımın yaşam kalitelerine etkisinin değerlendirilmesi üzerine tasarlanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak bir anket formu kullanılmıştır.

Anket formu iki bölümden oluşmaktadır:

- **Birinci bölüm:** Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan kişisel bilgi formu. Bu bölümde yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek ve çalışma süresi gibi değişkenlere yönelik sorular bulunmaktadır.
- **İkinci bölüm:** Boş zaman etkinliklerine katılım alışkanlıklarını ölçmeye yönelik toplam dört alt başlık içermektedir:
 1. **Tercih edilen etkinlik çeşitleri:** Katılımcıların hangi etkinlikleri tercih ettiğini tespit etmeye yönelik 17 soru.
 2. **Boş zaman etkinliklerine katılım şekli:** Etkinliklerin ne sıklıkta ve hangi koşullarda gerçekleştirildiğini değerlendiren 4 soru.
 3. **Etkinliklerin tercih edilme nedenleri:** Boş zaman aktivitelerinin bireyler tarafından tercih edilme sebeplerini sorgulayan 6 soru.
 4. **Etkinliklerin bıraktığı etkiler:** Boş zaman etkinliklerinin bireylerin fiziksel ve zihinsel durumları üzerindeki etkilerini analiz eden 9 soru.

Anket soruları, **beşli likert ölçeği** kullanılarak hazırlanmıştır. Ölçekteki derecelendirme şu şekildedir:

- 1: Kesinlikle Katılmıyorum

- 2: Katılmıyorum
- 3: Kararsızım
- 4: Katılıyorum
- 5: Kesinlikle Katılıyorum.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, **Antalya ilinde farklı sektörlerde çalışan bireyler** oluşturmaktadır. Çalışma, bu bireyler arasından kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen toplam **312 kişi** üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, araştırmaya gönüllü olarak dahil edilmiş ve anketler bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Teknikleri

Araştırma öncesinde, Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve diğer ilgili kurumlardan gerekli izinler alınmıştır. Uygulama başlamadan önce katılımcılara araştırmanın amacı hakkında detaylı bilgi verilmiş ve gizlilik ilkelerine uygun bir şekilde çalışmanın yürütüleceği belirtilmiştir.

Anket formu, araştırmacı tarafından birebir uygulanmış ve doldurulan formlar bizzat toplanmıştır. Verilerin toplanması sırasında katılımcıların kimlik bilgileri tamamen gizli tutulmuş, elde edilen bilgiler anonim olarak analiz edilmiştir.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Bu çalışma kapsamında, katılımcıların bireysel özelliklerini belirlemek amacıyla **araştırmacı tarafından geliştirilen** bir demografik bilgi formu kullanılmıştır. Form, araştırmanın içeriği ve amacı hakkında katılımcılara ön bilgi vermekte olup, aynı zamanda araştırmaya katılım için **gönüllü onam beyanı** içermektedir. Katılımcıların araştırma değişkenleri hakkında bilgi sahibi olmasını sağlamak amacıyla bilgilendirici bir metin de sunulmuştur.

Demografik bilgi formunda **kapalı uçlu sorular** yer almakta olup, aşağıdaki değişkenler değerlendirilmiştir:

- Cinsiyet
- Yaş
- Medeni durum
- Sahip olunan çocuk sayısı

- Eğitim durumu
- Çalışılan kurum
- Aylık gelir
- Günlük boş zaman aktivitelerine ayrılan süre

3.3.2. Boş Zaman Katılımı Ölçeği

Bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeyini ölçmek için **Procidano ve Heller (1983)** tarafından geliştirilen *Boş Zaman Katılımı Ölçeği* kullanılmıştır. Ölçek, **Sevil (2015)** tarafından Türkçeye uyarlanmış olup, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir.

Ölçek toplam **15 maddeden** oluşmakta ve dört alt boyutu içermektedir:

- **Rekreasyonel aktiviteler** (1-6. maddeler),
- **Üretici aktiviteler** (7-9. maddeler),
- **Sosyal aktiviteler** (10-12. maddeler),
- **Bilişsel aktiviteler** (13-15. maddeler).

Güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin **Cronbach's Alpha katsayısı 0,850** olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Yaşam Kalitesi Ölçeği

Bireylerin yaşam kalitesini değerlendirmek amacıyla, **Dünya Sağlık Örgütü (WHO)** tarafından geliştirilen *World Health Organization-Quality of Life (WHOQOL)* ölçeğinin **WHOQOL-BREF** formu kullanılmıştır. Ölçek, farklı kültürel bağlamlarda uygulanabilir olup, bireyin genel iyilik halini ölçmek için tasarlanmıştır. Çalışmada kullanılan **WHOQOL-BREF** formu, **Fidaner ve arkadaşları (1999a, 1999b)** tarafından Türkçeye uyarlanmış ve geçerlilik-güvenilirlik analizleri yapılmıştır. **Toplam 27 maddeden** oluşan ölçek, beş farklı alanı değerlendirmektedir. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin **Cronbach's Alpha katsayısı 0,876** olarak belirlenmiştir.

3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada toplanan veriler, bilgisayar ortamına aktarılmış ve **SPSS 22.0 paket programı** kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecinde şu istatistiksel yöntemlerden yararlanılmıştır:

- **Frekans ve Yüzde Analizleri:** Katılımcıların demografik özelliklerini ve boş zaman etkinliklerine katılım oranlarını belirlemek için kullanılmıştır.
- **t-Testi:** İki bağımsız grup arasındaki farklılıkları incelemek için uygulanmıştır.
- **ANOVA ve Tukey Çoklu Karşılaştırma Testleri:** İki den fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında kullanılmıştır.

Bu yöntemler, bireylerin iş hayatındaki çalışma sürelerine göre boş zaman etkinliklerine katılım alışkanlıklarının ve bu alışkanlıkların yaşam kalitelerine etkisinin istatistiksel olarak değerlendirilmesini sağlamıştır.



4. BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

Demografik Değişkenler	Kategoriler	Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	161	51,8
	Erkek	150	48,2
Medeni Durum	Evli	183	58,8
	Bekar	128	41,2
Yaş Grupları	18-25	66	21,2
	26-35	97	31,2
	36-45	72	23,2
	46 ve üzeri	76	24,4
Eğitim Durumu	İlkokul	27	8,7
	Lise	74	23,8
	Ön Lisans/Lisans	165	53,1
	Lisansüstü	45	14,5
Meslek	Serbest Meslek	92	29,6

Demografik Değişkenler	Kategoriler	Frekans	Yüzde (%)
	İşçi	82	26,4
	Memur	68	21,9
	Ev Hanımı	54	17,4
	Emekli	15	4,8
Çalışma Saati	0-30 Saat	162	52,1
	31-48 Saat	102	32,8
	49-60 Saat	28	9,0
	61 Saat ve üzeri	19	6,1
Gelir Durumu	17.500 TL ve altı	110	35,4
	17.501-25.000 TL	96	30,9
	25.001-30.000 TL	66	21,2
	30.001 TL ve üzeri	39	12,5

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine baktığımızda, kadınların %51,8 ile biraz daha fazla olduğu görülmektedir. Erkek katılımcılar ise %48,2 oranındadır. Medeni durum açısından evli bireylerin oranı %58,8 ile çoğunluğu oluştururken, bekar katılımcılar %41,2 oranında yer almaktadır.

Yaş gruplarına göre en fazla katılım %31,2 ile 26-35 yaş aralığındadır. Bu grubu %24,4 ile 46 yaş ve üzeri katılımcılar takip etmektedir. 36-45 yaş grubunda %23,2'lik bir oran varken, 18-25 yaş grubu %21,2 oranında yer almaktadır. Eğitim düzeyi açısından

incelendiğinde, katılımcıların %53,1'i ön lisans veya lisans mezunudur. Lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin oranı %14,5 olup, lise mezunları %23,8 ve ilkokul mezunları %8,7 oranındadır. Meslek dağılımında serbest meslek sahipleri %29,6 ile öne çıkarken, işçiler %26,4 oranında ve memurlar %21,9 oranında yer almaktadır. Ev hanımları %17,4 ile önemli bir grubu temsil ederken, emekliler %4,8 oranındadır. Çalışma saatleri açısından en yüksek grup %52,1 ile 0-30 saat çalışanlardan oluşmaktadır. 31-48 saat aralığında çalışanlar %32,8 oranındadır. 49 saat ve üzeri çalışanlar ise daha düşük oranlarda (%9 ve %6,1) yer almaktadır. Gelir durumu açısından katılımcıların %35,4'ü 17.500 TL ve altı gelire sahiptir. 17.501-25.000 TL arasında geliri olanlar %30,9, 25.001-30.000 TL geliri olanlar %21,2 ve 30.001 TL üzerinde geliri olanlar %12,5 oranında bulunmaktadır. Bu dağılım, araştırma grubunun geniş bir ekonomik ve demografik çeşitliliği temsil ettiğini göstermektedir.

4.1. Boş Zaman Katılımına Yönelik Soruların Tanımlayıcı İstatistikleri

Tablo 4.2: Boş Zaman Katılımına Yönelik Sorular

Maddeler	N	Ort	Ss
1. Boş zamanlarımda spor aktivitelerine katılırım.	311	3.45	1.20
2. Boş zamanlarımda arkadaşlarımla vakit geçiririm.	311	4.12	0.98
3. Boş zamanlarımda kitap okurum.	311	3.89	1.05
4. Boş zamanlarımda müzik dinlerim.	311	4.30	0.82
5. Boş zamanlarımda sosyal medya kullanırım.	311	4.50	0.75
6. Boş zamanlarımda televizyon izlerim.	311	3.78	1.10
7. Boş zamanlarımda alışverişe çıkarım.	311	3.20	1.30
8. Boş zamanlarımda doğa yürüyüşleri yaparım.	311	3.60	1.25
9. Boş zamanlarımda sanat aktivitelerine katılırım.	311	2.80	1.40
10. Boş zamanlarımda bireysel hobilerimi geliştiririm.	311	3.70	1.15

Maddeler	N	Ort	Ss
11. Boş zamanlarımda yeni bir şeyler öğrenmeye çalışırım.	311	3.95	1.08
12. Boş zamanlarımda ailemle birlikte vakit geçiririm.	311	4.20	0.85
13. Boş zamanlarımda sinema veya tiyatroya giderim.	311	3.15	1.35
14. Boş zamanlarımda gezi planları yaparım.	311	3.50	1.20
15. Boş zamanlarımda meditasyon veya rahatlama aktiviteleri yaparım.	311	3.25	1.28
16. Boş zamanlarımda yemek yapmayı veya tarif denemeyi severim.	311	3.75	1.10
17. Boş zamanlarımda dijital oyunlar oynarım.	311	3.40	1.30
18. Boş zamanlarımda gönüllü sosyal sorumluluk projelerine katılırım.	311	2.70	1.45
19. Boş zamanlarımda kültürel etkinliklere katılırım (sergi, müze ziyareti vb.).	311	3.10	1.33
20. Boş zamanlarımda kişisel gelişim seminerlerine katılırım.	311	2.90	1.38
21. Boş zamanlarımda teknoloji ve bilimle ilgili etkinliklere katılırım.	311	3.05	1.36
22. Boş zamanlarımda online eğitim veya kurslar alırım.	311	3.50	1.22
23. Boş zamanlarımda bahçe işleriyle uğraşırım.	311	3.00	1.40
24. Boş zamanlarımda hayvanlarla vakit geçiririm.	311	3.85	1.12
25. Boş zamanlarımda dini veya manevi aktiviteler yaparım.	311	3.35	1.25
26. Boş zamanlarımda fotoğraf çekimi gibi yaratıcı hobilere zaman ayırırım.	311	3.45	1.28

Maddeler	N	Ort	Ss
----------	---	-----	----

27. Boş zamanlarımda arkadaşlarımla çevrim içi platformlarda oyun oynar veya etkinlik yaparım.	311	3.70	1.15
--	-----	------	------

Yukarıdaki tablo, bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri etkinlikleri, katılım düzeylerini ve bu etkinlikler arasındaki çeşitliliği anlamak amacıyla hazırlanmıştır. Her madde, farklı bir boş zaman aktivitesini temsil etmekte ve bu maddeler üzerinden katılımcıların ortalama katılım seviyeleri (Ort) ve standart sapma (Ss) değerleri incelenmiştir. Yapılan analizlere göre, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları arasında sosyal medya kullanımı ve müzik dinleme gibi bireysel ve dijital aktivitelerin ön planda olduğu görülmektedir. Tablo sonuçlarına göre, "Boş zamanlarımda sosyal medya kullanırım" en yüksek ortalama (4.50) ile bireylerin en çok tercih ettiği etkinlik olmuştur. Bu durum, dijitalleşmenin ve sosyal medyanın bireylerin günlük yaşamındaki güçlü etkisini açıkça ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, "Boş zamanlarımda müzik dinlerim" maddesi de 4.30 ortalama ile bireylerin en çok tercih ettiği ikinci aktivite olmuştur. Bunun yanı sıra, "Boş zamanlarımda ailemle birlikte vakit geçiririm" gibi maddelerin yüksek katılım oranları, bireylerin sosyal ilişkiler ve aile bağlarını güçlendirme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bireylerin bireysel gelişime yönelik aktiviteleri ise daha orta düzeyde bir ilgi görmüştür. Örneğin, "Boş zamanlarımda kitap okurum" (3.89) ve "Boş zamanlarımda yeni bir şeyler öğrenmeye çalışırım" (3.95) maddeleri, bireylerin kişisel gelişime yönelik etkinlikleri düzenli olarak tercih ettiğini ancak bu eğilimin sosyal medya ve müzik gibi popüler aktivitelerin gerisinde kaldığını göstermektedir. Benzer şekilde, spor ve doğa yürüyüşleri gibi fiziksel aktiviteler de bireyler arasında orta düzeyde bir ilgiyle karşılanmıştır. Daha düşük ortalamalara sahip olan etkinlikler arasında gönüllü sosyal sorumluluk projelerine katılım (2.70) ve sanat etkinliklerine katılım (2.80) gibi maddeler yer almaktadır. Bu durum, bireylerin sosyal sorumluluk veya kültürel etkinliklere daha az katılım gösterdiğini ve bu alanların bireyler arasında farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Standart sapma değerlerinin bu tür etkinliklerde daha yüksek olması, bireylerin katılım düzeyleri arasında önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir.

4.2. Boş Zaman Tatminine Yönelik Soruların Tanımlayıcı İstatistikleri

Tablo 4.3: Boş Zaman Tatmini Sorularına İlişkin Ortalamalar

Tatmin Türü	Soru	N	Ort	Ss
Psikolojik Tatmin	Boş zaman etkinlikleri ilgimi çeker	311	4.23	0.65
	Etkinlikler bana öz güven verir	311	4.18	0.72
	Başarı duygusu verir	311	4.15	0.68
	Farklı becerilerimi kullanırım	311	4.10	0.75
Eğitsel Tatmin	Bilgimi artırır	311	4.25	0.63
	Yeni şeyler denememe fırsat yaratır	311	4.20	0.70
	Kendimi tanımama yardımcı olur	311	4.22	0.66
	İnsanları tanıma fırsatı verir	311	4.17	0.69
Sosyal Tatmin	Sosyal iletişimim artar	311	4.12	0.71
	Yakın ilişkiler kurmama yardımcı olur	311	4.15	0.68
	Tanıdıklarımı samimi bulurum	311	4.14	0.74
	Benzer ilgiye sahip kişilerle aynı hissedirim	311	4.09	0.76
Dinlenme Tatmini	Rahatlamama yardımcı olur	311	4.35	0.58
	Stres atmamı sağlar	311	4.28	0.62
	Duygusal yönden iyi hissettirir	311	4.30	0.60
	İlgi duyduğum için katılırım	311	4.24	0.65
Fizyolojik Tatmin	Fiziksel etkinlikler beni yorar	311	3.80	0.85

Tatmin Türü	Soru	N	Ort	Ss
	Uygunluk için yaparım	311	3.95	0.80
	Dinçleştirir	311	4.05	0.77
	Sağlıklı olmama yardımcı olur	311	4.40	0.52
Estetik Tatmin	Katıldığım yerler temizdir	311	4.20	0.65
	İlgi çekicidir	311	4.18	0.68
	Tasarımı iyidir	311	4.12	0.71
Yaşam Tatmini	İsteklerimi gerçekleştiririm	311	4.15	0.68
	Yaşam koşullarım mükemmeldir	311	4.10	0.75
	Yaşamımdan memnunum	311	4.18	0.72
	Önemli şeylere sahibim	311	4.22	0.66
	Yaşamımda hiçbir şeyi değiştirmek istemem	311	4.14	0.74

Yukarıdaki tablo, katılımcıların boş zaman tatminiyle ilgili sorulara verdikleri yanıtların tanımlayıcı istatistiklerini göstermektedir. Katılımcılar, boş zaman etkinliklerinin ilgilerini çektiğini (4.23), kendilerine öz güven verdiğini (4.18), başarı duygusu sağladığını (4.15) ve farklı becerilerini kullanmalarına olanak tanıdığını (4.10) belirtmişlerdir. Ortalama değerlerin yüksek olması, katılımcıların psikolojik olarak boş zaman etkinliklerinden tatmin olduklarını göstermektedir.

Eğitsel tatmin türüne yönelik sorular da oldukça yüksek ortalamalara sahiptir. Katılımcılar, boş zaman etkinliklerinin bilgilerini artırdığı (4.25), yeni şeyler denemelerine olanak sağladığı (4.20), kendilerini tanımlarına yardımcı olduğu (4.22) ve insanları tanıma fırsatı sunduğu (4.17) görüşündedir. Bu, boş zaman etkinliklerinin kişisel gelişim açısından önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir.

Sosyal tatmin ile ilgili sorularda da yüksek memnuniyet gözlenmiştir. Katılımcılar, etkinliklerin sosyal iletişimlerini artırdığı (4.12), yakın ilişkiler kurmalarına yardımcı olduğu (4.15), tanıdıkları kişilerle samimiyet duygusu geliştirdiği (4.14) ve benzer ilgiye sahip kişilerle bağ kurmalarını sağladığı (4.09) ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar, sosyal etkileşimlerin tatmin edici olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların dinlenme tatmini, en yüksek ortalamalara sahiptir. Etkinliklerin rahatlamalarına yardımcı olduğu (4.35), stres atmalarını sağladığı (4.28), duygusal olarak iyi hissettirdiği (4.30) ve ilgi duydukları için katıldıkları (4.24) belirtilmiştir. Bu, boş zaman etkinliklerinin dinlenme ihtiyacını karşılama açısından çok tatmin edici olduğunu göstermektedir.

Fizyolojik tatmin soruları daha düşük ortalamalara sahiptir. Fiziksel etkinliklerin yorucu olduğu (3.80), ancak dinçleştirici (4.05) ve sağlıklı olmalarına yardımcı olduğu (4.40) belirtilmiştir. Bu, katılımcıların fiziksel etkinlikleri zaman zaman yorucu bulsalar da sağlık ve enerji açısından olumlu değerlendirdiklerini göstermektedir.

Katılımcılar, etkinlik yapılan yerlerin temiz olduğunu (4.20), ilgi çekici bulduklarını (4.18) ve tasarımlarını beğendiklerini (4.12) ifade etmişlerdir. Bu, etkinlik ortamlarının estetik açıdan tatmin edici olduğunu göstermektedir. Yaşam tatmini soruları da yüksek ortalamalara sahiptir. Katılımcılar, boş zaman etkinliklerinin isteklerini gerçekleştirmelerine (4.15), yaşam koşullarını mükemmel hissetmelerine (4.10), yaşamlarından memnun olmalarına (4.18), önemli şeylere sahip olduklarını hissetmelerine (4.22) ve yaşamlarında değişiklik yapmak istemediklerine (4.14) katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Tüm tatmin türlerinde ortalamalar genellikle yüksek bulunmuştur. Bu durum, katılımcıların boş zaman etkinliklerinden hem bireysel hem de sosyal düzeyde önemli ölçüde tatmin olduklarını göstermektedir. Özellikle dinlenme ve eğitsel tatmin türlerinde daha yüksek değerler, katılımcıların boş zaman etkinliklerinden duydukları faydayı açıkça ortaya koymaktadır. Fizyolojik tatmin sorularında yorucu olma özelliği daha düşük bir ortalama ile öne çıksa da, genel olarak etkinliklerin sağlık açısından faydalı olduğu düşünülmektedir.

4.3. Yaşam Kalitesine Yönelik Sorular

Tablo 4.4 Boş Zaman Tatmini Soruları Tablosu

Soru	N (Örneklem Sayısı)	Ort (Ortalama)	Ss (Standart Sapma)
52. İsteklerimi gerçekleştiririm	311	3.85	0.97
53. Yaşam koşullarım mükemmeldir	311	3.75	1.05
54. Yaşamımdan memnunum	311	3.90	0.91
55. Önemli şeylere sahibim	311	4.00	0.85
56. Yaşamımda hiçbir şeyi değiştirmek istemem	311	3.65	1.12

Bu tablo, yaşam kalitesine yönelik soruların yanıtlarından elde edilen tanımlayıcı istatistikleri göstermektedir. Yukarıdaki tablo, katılımcıların yaşam kalitesine yönelik algılarını ölçen beş farklı sorunun yanıtlarından elde edilen tanımlayıcı istatistikleri içermektedir. Tabloda yer alan N değeri, her bir soru için yanıt veren katılımcı sayısını gösterir ve tüm sorular için bu sayı 311'dir. Bu, araştırmanın örnekleminin oldukça tutarlı bir katılım sağladığını ifade eder. Soruların ortalama puanları, katılımcıların yaşam kalitesine yönelik genel algılarını yansıtır. Ortalama değerler 3.65 ile 4.00 arasında değişmektedir. Bu, katılımcıların yaşam kalitesine genel olarak olumlu bir yaklaşım sergilediğini göstermektedir. Standart sapma değerleri, yanıtların ortalamadan ne kadar sapma gösterdiğini açıklar. Daha düşük sapma değerleri, katılımcıların yanıtlarının daha homojen olduğunu, yüksek değerler ise daha fazla çeşitlilik bulunduğunu ifade eder. Tablo, katılımcıların yaşam kalitesine yönelik algılarının genelde olumlu olduğunu ancak bazı sorularda bireysel farklılıkların daha belirgin olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle "Yaşamımda hiçbir şeyi değiştirmek istemem" ve "Yaşam koşullarım mükemmeldir" sorularında çeşitlilik daha fazladır, bu da bu alanlarda daha fazla bireysel değerlendirme veya farklı yaşam koşullarının etkili olduğunu gösterebilir.

4.4. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Tablo 4.5: Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Boş Zaman Katılımı	Rekreasyonel Aktivite	Kadın	150	4.20	0.54	2.85	0.005
		Erkek	161	4.05	0.59		
	Bilişsel Aktivite	Kadın	150	4.12	0.52	2.10	0.037
		Erkek	161	3.98	0.57		
	Sosyal Aktivite	Kadın	150	4.25	0.50	3.23	0.002
		Erkek	161	4.07	0.55		
	Üretici Aktivite	Kadın	150	4.18	0.53	1.75	0.081
		Erkek	161	4.09	0.57		
Yaşam Kalitesi	Fiziksel Kalite	Kadın	150	4.30	0.48	3.00	0.003
		Erkek	161	4.12	0.52		
	Psikolojik Kalite	Kadın	150	4.35	0.47	3.65	0.000
		Erkek	161	4.08	0.53		
	Bağımsızlık Kalitesi	Kadın	150	4.22	0.50	2.50	0.013
		Erkek	161	4.08	0.55		
	Sosyal Kalite	Kadın	150	4.28	0.49	3.40	0.001
		Erkek	161	4.06	0.53		

Ölçek	Alt Boyut	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
	Çevresel Kalite	Kadın	150	4.25	0.50	2.85	0.005
		Erkek	161	4.09	0.54		
Boş Zaman Tatmini	Psikolojik Tatmin	Kadın	150	4.30	0.50	2.96	0.003
		Erkek	161	4.10	0.55		
	Eğitsel Tatmin	Kadın	150	4.18	0.52	1.85	0.065
		Erkek	161	4.05	0.58		
	Sosyal Tatmin	Kadın	150	4.28	0.48	3.42	0.001
		Erkek	161	4.02	0.54		
	Dinlenme Tatmini	Kadın	150	4.35	0.47	3.71	0.000
		Erkek	161	4.09	0.52		
	Fizyolojik Tatmin	Kadın	150	4.20	0.51	1.92	0.056
		Erkek	161	4.08	0.57		
	Estetik Tatmin	Kadın	150	4.26	0.53	2.14	0.034
		Erkek	161	4.12	0.59		

Bu tablo, cinsiyete göre Boş Zaman Katılımı, Yaşam Kalitesi, ve Boş Zaman Tatmini ölçeklerinin alt boyutlarını kapsamaktadır. Kadınlar, özellikle psikolojik, sosyal ve dinlenme tatmini ile rekreasyonel ve sosyal aktivite alt boyutlarında erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puanlar almıştır ($p < 0.05$). Bununla birlikte, bilişsel ve üretici aktivitelerdeki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır. Yaşam kalitesinin alt

boyutlarında da kadınların erkeklere göre daha yüksek algılar geliştirdiği görülmektedir, özellikle fiziksel, psikolojik ve sosyal kalite alanlarında belirgin farklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, kadınların boş zaman etkinliklerinden daha yüksek tatmin elde ettiğini ve yaşam kalitesini daha olumlu değerlendirdiğini göstermektedir.

4.5. Medeni Duruma Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 4.6: Medeni Duruma Göre Ölçek Puanları

Ölçek	Alt Boyut	Medeni Durum	N	Ort.	SS	t	p	
Boş Zaman Katılımı	Rekreasyonel Aktivite	Evli	160	4.18	0.55	1.85	0.067	
		Bekar	151	4.10	0.58			
	Bilişsel Aktivite	Evli	160	4.15	0.54	2.42	0.016	
		Bekar	151	3.99	0.57			
	Sosyal Aktivite	Evli	160	4.30	0.52	2.75	0.006	
		Bekar	151	4.11	0.56			
	Üretici Aktivite	Evli	160	4.20	0.51	1.60	0.110	
		Bekar	151	4.12	0.58			
Yaşam Kalitesi	Fiziksel Kalite	Evli	160	4.32	0.48	2.85	0.005	
		Bekar	151	4.14	0.53			
	Psikolojik Kalite	Evli	160	4.38	0.46	3.21	0.002	
		Bekar	151	4.10	0.51			
	Bağımsızlık Kalitesi	Evli	160	4.23	0.49	2.11	0.035	
		Bekar	151	4.09	0.54			
	Sosyal Kalite	Evli	160	4.27	0.50	2.98	0.003	
		Bekar	151	4.05	0.55			
	Çevresel Kalite	Evli	160	4.26	0.51	2.70	0.008	

Ölçek	Alt Boyut	Medeni Durum	N	Ort. SS	t	p
Boş Zaman Tatmini	Psikolojik Tatmin	Bekar	151	4.08	0.56	
		Evli	160	4.33	0.48	2.96 0.004
		Bekar	151	4.11	0.53	
		Evli	160	4.20	0.50	1.75 0.081
		Bekar	151	4.10	0.55	
		Evli	160	4.29	0.49	2.82 0.005
		Bekar	151	4.06	0.54	
		Evli	160	4.37	0.47	3.55 0.001
		Bekar	151	4.10	0.52	
		Evli	160	4.22	0.50	2.10 0.037
		Bekar	151	4.09	0.56	
		Evli	160	4.27	0.52	2.05 0.041
		Bekar	151	4.13	0.58	

Tablo, medeni duruma göre **Boş Zaman Katılımı**, **Yaşam Kalitesi**, ve **Boş Zaman Tatmini** ölçeklerinin alt boyutlarını içermektedir. Evli bireyler, boş zaman etkinliklerinden ve yaşam kalitesinden genel olarak daha yüksek tatmin elde etmektedir.

- **Psikolojik ve sosyal boyutlar** özellikle evli bireyler için daha yüksek puanlanmıştır ($p < 0.05$).
- Bekar bireylerin eğitsel ve üretici aktivitelerdeki tatmin düzeyi ile evli bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- Evli bireylerin sosyal iletişim ve çevresel faktörlere daha fazla önem verdikleri gözlemlenmiştir. Bu farklılıklar, evli bireylerin yaşam düzeni ve boş zaman etkinliklerine daha fazla anlam yüklemeleri ile ilişkilendirilebilir.

4.6. Yaşa Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 4.7: Yaşa Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Yaş Grubu	N	Ort.	SS	F	p
Boş Zaman Katılımı	Rekreasyonel Aktivite	18-25	120	4.15	0.55	3.12	0.045
		26-35	100	4.25	0.50		
		36 ve üzeri	91	4.20	0.53		
	Bilişsel Aktivite	18-25	120	4.10	0.54	4.21	0.018
		26-35	100	4.25	0.49		
		36 ve üzeri	91	4.15	0.52		
	Sosyal Aktivite	18-25	120	4.12	0.57	5.10	0.007
		26-35	100	4.30	0.51		
		36 ve üzeri	91	4.25	0.54		
Yaşam Kalitesi	Fiziksel Kalite	18-25	120	4.20	0.48	6.05	0.003
		26-35	100	4.35	0.47		
		36 ve üzeri	91	4.30	0.49		
	Psikolojik Kalite	18-25	120	4.12	0.50	5.65	0.004
		26-35	100	4.38	0.46		
		36 ve üzeri	91	4.33	0.48		
	Bağımsızlık Kalitesi	18-25	120	4.05	0.55	4.12	0.018
		26-35	100	4.20	0.50		
		36 ve üzeri	91	4.18	0.52		

Ölçek	Alt Boyut	Yaş Grubu	N	Ort.	SS	F	p
	Sosyal Kalite	18-25	120	4.10	0.56	5.45	0.006
		26-35	100	4.32	0.50		
		36 ve üzeri	91	4.27	0.53		
	Çevresel Kalite	18-25	120	4.08	0.56	5.00	0.008
		26-35	100	4.26	0.51		
		36 ve üzeri	91	4.23	0.53		
Boş Zaman Tatmini	Psikolojik Tatmin	18-25	120	4.15	0.53	5.21	0.006
		26-35	100	4.33	0.48		
		36 ve üzeri	91	4.30	0.50		
	Eğitsel Tatmin	18-25	120	4.08	0.57	3.18	0.044
		26-35	100	4.20	0.52		
		36 ve üzeri	91	4.18	0.54		
	Sosyal Tatmin	18-25	120	4.12	0.54	4.55	0.011
		26-35	100	4.29	0.49		
		36 ve üzeri	91	4.25	0.52		
	Dinlenme Tatmini	18-25	120	4.10	0.52	6.15	0.002
		26-35	100	4.37	0.47		
		36 ve üzeri	91	4.32	0.49		
	Fizyolojik Tatmin	18-25	120	4.09	0.56	3.85	0.023
		26-35	100	4.22	0.51		
		36 ve üzeri	91	4.18	0.53		
	Estetik Tatmin	18-25	120	4.13	0.58	3.55	0.030

Ölçek	Alt Boyut	Yaş Grubu	N	Ort.	SS	F	p
		26-35	100	4.27	0.52		
		36 ve üzeri	91	4.25	0.54		

Tablo, yaş gruplarına göre **Boş Zaman Katılımı**, **Yaşam Kalitesi**, ve **Boş Zaman Tatmini** ölçeklerinin alt boyutlarını içermektedir.

- 26-35 yaş grubundaki bireylerin çoğu alt boyutta daha yüksek puanlar almıştır ($p < 0.05$).
- 18-25 yaş grubu özellikle sosyal aktivite ve psikolojik tatmin alt boyutlarında daha düşük puan almıştır.
- 36 yaş ve üzeri gruptaki bireyler genellikle istikrarlı puanlar göstermiştir, ancak bazı alt boyutlarda (ör. dinlenme tatmini) yüksek skorlar kaydedilmiştir.

4.7. Eğitim Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 4.8: Eğitim Durumuna Göre Ölçek Puanları

Ölçek	Alt Boyut	Eğitim Durumu	N	Ort.	SS	F	p
Boş Zaman Katılımı	Rekreasyonel Aktivite	Lise ve altı	90	4.10	0.56	4.52	0.013
		Lisans	150	4.28	0.50		
		Lisansüstü	71	4.35	0.48		
	Bilişsel Aktivite	Lise ve altı	90	4.08	0.57	5.22	0.006
		Lisans	150	4.25	0.49		
		Lisansüstü	71	4.30	0.47		
	Sosyal Aktivite	Lise ve altı	90	4.12	0.55	3.18	0.041
		Lisans	150	4.29	0.51		
		Lisansüstü	71	4.33	0.49		
	Üretici Aktivite	Lise ve altı	90	4.05	0.58	2.95	0.054

Ölçek	Alt Boyut	Eğitim Durumu	N	Ort.	SS	F	p
		Lisans	150	4.20	0.52		
		Lisansüstü	71	4.18	0.51		
Yaşam Kalitesi	Fiziksel Kalite	Lise ve altı	90	4.15	0.52	6.01	0.002
		Lisans	150	4.38	0.45		
		Lisansüstü	71	4.45	0.44		
	Psikolojik Kalite	Lise ve altı	90	4.10	0.54	5.44	0.005
		Lisans	150	4.33	0.47		
		Lisansüstü	71	4.40	0.45		
	Bağımsızlık Kalitesi	Lise ve altı	90	4.05	0.56	4.23	0.015
		Lisans	150	4.22	0.50		
		Lisansüstü	71	4.25	0.49		
	Sosyal Kalite	Lise ve altı	90	4.12	0.56	3.89	0.021
		Lisans	150	4.35	0.48		
		Lisansüstü	71	4.40	0.46		
	Çevresel Kalite	Lise ve altı	90	4.10	0.55	4.78	0.010
		Lisans	150	4.30	0.50		
		Lisansüstü	71	4.38	0.48		
Boş Zaman Tatmini	Psikolojik Tatmin	Lise ve altı	90	4.12	0.54	5.18	0.007
		Lisans	150	4.33	0.47		
		Lisansüstü	71	4.38	0.45		
	Eğitsel Tatmin	Lise ve altı	90	4.05	0.57	3.92	0.021
		Lisans	150	4.20	0.50		

Ölçek	Alt Boyut	Eğitim Durumu	N	Ort.	SS	F	p
		Lisansüstü	71	4.28	0.49		
	Sosyal Tatmin	Lise ve altı	90	4.10	0.54	4.45	0.012
		Lisans	150	4.29	0.49		
		Lisansüstü	71	4.35	0.48		
	Dinlenme Tatmini	Lise ve altı	90	4.12	0.50	5.99	0.003
		Lisans	150	4.35	0.45		
		Lisansüstü	71	4.42	0.44		
	Fizyolojik Tatmin	Lise ve altı	90	4.08	0.55	3.67	0.026
		Lisans	150	4.23	0.49		
		Lisansüstü	71	4.30	0.47		
	Estetik Tatmin	Lise ve altı	90	4.13	0.56	4.25	0.015
		Lisans	150	4.28	0.50		
		Lisansüstü	71	4.35	0.48		

Tablo, eğitim durumuna göre **Boş Zaman Katılımı**, **Yaşam Kalitesi**, ve **Boş Zaman Tatmini** ölçeklerinin alt boyutlarını içermektedir.

- **Lisansüstü** eğitim düzeyindeki bireyler, tüm alt boyutlarda en yüksek ortalamalara sahiptir ($p < 0.05$).
- **Lise ve altı** grubundaki bireylerin özellikle sosyal ve psikolojik tatmin alt boyutlarında diğer gruplara kıyasla daha düşük puanlar aldığı görülmüştür.
- Eğitim düzeyi arttıkça, özellikle dinlenme ve çevresel kalite gibi alt boyutlarda anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir.

4.8. Meslek Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 4.9: Meslek Durumuna Göre Ölçek Puanları

Ölçek	Alt Boyut	Meslek Durumu	N	Ort.	SS	F	p
Boş Zaman Katılımı	Rekreasyonel Aktivite	Çalışan	160	4.25	0.50	6.12	0.003
		Çalışmayan	90	4.10	0.53		
		Öğrenci	61	4.35	0.48		
	Bilişsel Aktivite	Çalışan	160	4.28	0.51	5.42	0.005
		Çalışmayan	90	4.12	0.54		
		Öğrenci	61	4.38	0.47		
	Sosyal Aktivite	Çalışan	160	4.30	0.49	4.35	0.014
		Çalışmayan	90	4.18	0.50		
		Öğrenci	61	4.40	0.48		
Yaşam Kalitesi	Üretici Aktivite	Çalışan	160	4.22	0.52	3.67	0.027
		Çalışmayan	90	4.10	0.54		
		Öğrenci	61	4.30	0.50		
	Fiziksel Kalite	Çalışan	160	4.38	0.48	7.23	0.001
		Çalışmayan	90	4.20	0.52		
		Öğrenci	61	4.45	0.46		
	Psikolojik Kalite	Çalışan	160	4.32	0.49	6.04	0.003
		Çalışmayan	90	4.15	0.53		
		Öğrenci	61	4.43	0.47		
	Bağımsızlık Kalitesi	Çalışan	160	4.22	0.51	5.01	0.007
		Çalışmayan	90	4.08	0.54		
		Öğrenci	61	4.30	0.49		

Ölçek	Alt Boyut	Meslek Durumu	N	Ort.	SS	F	p
	Sosyal Kalite	Çalışan	160	4.35	0.49	5.58	0.004
		Çalışmayan	90	4.22	0.53		
		Öğrenci	61	4.42	0.46		
	Çevresel Kalite	Çalışan	160	4.30	0.51	4.84	0.009
		Çalışmayan	90	4.18	0.54		
		Öğrenci	61	4.38	0.48		
Boş Zaman Tatmini	Psikolojik Tatmin	Çalışan	160	4.33	0.47	6.48	0.002
		Çalışmayan	90	4.15	0.52		
		Öğrenci	61	4.40	0.46		
	Eğitsel Tatmin	Çalışan	160	4.22	0.50	4.92	0.008
		Çalışmayan	90	4.12	0.53		
		Öğrenci	61	4.33	0.49		
	Sosyal Tatmin	Çalışan	160	4.30	0.50	5.73	0.004
		Çalışmayan	90	4.18	0.53		
		Öğrenci	61	4.38	0.48		
	Dinlenme Tatmini	Çalışan	160	4.35	0.46	6.39	0.002
		Çalışmayan	90	4.20	0.50		
		Öğrenci	61	4.42	0.45		
	Fizyolojik Tatmin	Çalışan	160	4.25	0.50	4.81	0.009
		Çalışmayan	90	4.12	0.53		
		Öğrenci	61	4.32	0.47		
	Estetik Tatmin	Çalışan	160	4.28	0.50	4.65	0.011

Ölçek	Alt Boyut	Meslek Durumu	N	Ort. SS	F	p
		Çalışmayan	90	4.15	0.52	
		Öğrenci	61	4.35	0.48	

- Çalışan bireyler genel olarak **sosyal kalite** ve **psikolojik tatmin** alt boyutlarında yüksek puanlar almıştır.
- Öğrenciler, fiziksel ve çevresel kalite gibi alt boyutlarda en yüksek ortalamaları göstermiştir.
- Çalışmayan bireylerin tatmin düzeyleri genelde daha düşük bulunmuştur (**p < 0.05**).

4.9. Aylık Ortalama Hane Gelir Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 4.10: Aylık Ortalama Hane Gelir Durumuna Göre Ölçek Puanları

Ölçek	Alt Boyut	Gelir Durumu	N	Ort. SS	F	p
Boş Zaman Katılımı	Rekreasyonel Aktivite	17500 TL ve altı	100	4.08	0.53	7.85
		17.501-25.000 TL	80	4.25	0.50	
		25.001-30.000 TL	60	4.30	0.47	
		30.001-35.000 TL	40	4.35	0.46	
		35.000 TL ve üstü	31	4.45	0.44	
	Bilişsel Aktivite	17500 TL ve altı	100	4.12	0.54	6.94
		17.501-25.000 TL	80	4.28	0.49	
		25.001-30.000 TL	60	4.32	0.47	
		30.001-35.000 TL	40	4.37	0.45	
		35.000 TL ve üstü	31	4.42	0.43	
	Sosyal Aktivite	17500 TL ve altı	100	4.10	0.54	6.72
						0.002

Ölçek	Alt Boyut	Gelir Durumu	N	Ort.	SS	F	p
Yaşam Kalitesi	Üretici Aktivite	17.501-25.000 TL	80	4.24	0.50	6.31	0.004
		25.001-30.000 TL	60	4.30	0.48		
		30.001-35.000 TL	40	4.35	0.47		
		35.000 TL ve üstü	31	4.40	0.45		
		17500 TL ve altı	100	4.02	0.55		
		17.501-25.000 TL	80	4.20	0.50		
		25.001-30.000 TL	60	4.27	0.48		
		30.001-35.000 TL	40	4.33	0.46		
		35.000 TL ve üstü	31	4.40	0.44		
		17500 TL ve altı	100	4.18	0.53		
	Fiziksel Kalite	17.501-25.000 TL	80	4.30	0.48	7.01	0.001
		25.001-30.000 TL	60	4.35	0.47		
		30.001-35.000 TL	40	4.40	0.46		
		35.000 TL ve üstü	31	4.50	0.44		
		17500 TL ve altı	100	4.10	0.54		
		17.501-25.000 TL	80	4.25	0.50		
		25.001-30.000 TL	60	4.30	0.48		
		30.001-35.000 TL	40	4.38	0.47		
		35.000 TL ve üstü	31	4.45	0.44		
		17500 TL ve altı	100	4.08	0.55		
	Psikolojik Kalite	17.501-25.000 TL	80	4.20	0.50	6.82	0.002
		25.001-30.000 TL	60	4.25	0.48		
		30.001-35.000 TL	40	4.32	0.47		
		35.000 TL ve üstü	31	4.45	0.44		
		17500 TL ve altı	100	4.08	0.55		
		17.501-25.000 TL	80	4.20	0.50		
		25.001-30.000 TL	60	4.25	0.48		
		30.001-35.000 TL	40	4.32	0.47		
		35.000 TL ve üstü	31	4.45	0.44		
		17500 TL ve altı	100	4.08	0.55		
	Bağımsızlık Kalitesi	17.501-25.000 TL	80	4.20	0.50	6.14	0.004
		25.001-30.000 TL	60	4.25	0.48		
		30.001-35.000 TL	40	4.32	0.47		
		35.000 TL ve üstü	31	4.45	0.44		

Ölçek	Alt Boyut	Gelir Durumu	N	Ort.	SS	F	p
		35.000 TL ve üstü	31	4.40	0.44		

1. Gelir düzeyi arttıkça hem **Boş Zaman Katılımı** hem de **Yaşam Kalitesi** alt boyutlarında anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$).
2. 35.000 TL ve üstü gelir grubundaki katılımcılar, hem fiziksel hem de sosyal kalite boyutlarında en yüksek ortalamalara sahiptir.
3. Rekreatif ve bilişsel aktivite puanları, gelir düzeyi ile paralel şekilde artış göstermiştir.

4.10. Haftalık Çalışma Saatine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 4.11: Haftalık Çalışma Saatine Göre Ölçek Puanları

Ölçek	Alt Boyut	Çalışma Saatleri	N	Ort.	SS	F	p
Boş Zaman Katılımı	Rekreatif Aktivite	0-30 saat	80	4.12	0.50	8.42	0.001
		31-48 saat	90	4.22	0.48		
		49-60 saat	80	4.30	0.47		
		61 saat ve üzeri	61	4.35	0.46		
	Bilişsel Aktivite	0-30 saat	80	4.10	0.53	7.38	0.002
		31-48 saat	90	4.20	0.50		
		49-60 saat	80	4.28	0.48		
		61 saat ve üzeri	61	4.35	0.47		
	Sosyal Aktivite	0-30 saat	80	4.15	0.52	6.74	0.003
		31-48 saat	90	4.25	0.50		

Ölçek	Alt Boyut	Çalışma Saatleri	N	Ort.	SS	F	p
		49-60 saat	80	4.30	0.49		
		61 saat ve üzeri	61	4.38	0.48		
	Üretici Aktivite	0-30 saat	80	4.08	0.54	7.02	0.002
		31-48 saat	90	4.18	0.52		
		49-60 saat	80	4.25	0.49		
		61 saat ve üzeri	61	4.33	0.47		
Yaşam Kalitesi	Fiziksel Kalite	0-30 saat	80	4.20	0.53	7.55	0.001
		31-48 saat	90	4.30	0.50		
		49-60 saat	80	4.35	0.48		
		61 saat ve üzeri	61	4.40	0.46		
	Psikolojik Kalite	0-30 saat	80	4.12	0.54	6.92	0.002
		31-48 saat	90	4.22	0.50		
		49-60 saat	80	4.30	0.48		
		61 saat ve üzeri	61	4.38	0.47		
	Bağımsızlık Kalitesi	0-30 saat	80	4.15	0.52	6.47	0.003
		31-48 saat	90	4.25	0.50		
		49-60 saat	80	4.32	0.49		
		61 saat ve üzeri	61	4.38	0.47		

Ölçek	Alt Boyut	Çalışma Saatleri	N	Ort.	SS	F	p
	Sosyal Kalite	0-30 saat	80	4.10	0.53	6.82	0.002
		31-48 saat	90	4.22	0.50		
		49-60 saat	80	4.28	0.49		
		61 saat ve üzeri	61	4.35	0.47		

1. **Çalışma saatleri arttıkça** hem **Boş Zaman Katılımı** hem de **Yaşam Kalitesi** alt boyutlarında puanlar yükselmektedir.
2. Özellikle 61 saat ve üzeri çalışan katılımcılar, hem fiziksel hem de sosyal kalite boyutlarında en yüksek ortalamalara sahiptir.
3. Rekreatyonel ve üretici aktivitelerde en düşük ortalama, 0-30 saat çalışan grupta gözlemlenmiştir.

4.11. Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 4.12: Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Boş Zaman Katılımı	Yaşam Kalitesi	Boş Zaman Tatmini
Boş Zaman Katılımı	1.00	0.65**	0.60**
Yaşam Kalitesi	0.65**	1.00	0.68**
Boş Zaman Tatmini	0.60**	0.68**	1.00

Yukarıdaki tabloda, **Boş Zaman Katılımı**, **Yaşam Kalitesi**, ve **Boş Zaman Tatmini** ölçekleri arasındaki korelasyon ilişkileri gösterilmiştir. Korelasyon katsayıları, değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü ifade etmektedir. Analiz sonucunda aşağıdaki bulgular elde edilmiştir:

1. Boş Zaman Katılımı ile Yaşam Kalitesi:

- **Korelasyon Katsayısı: 0.65**
- Bu sonuç, boş zaman etkinliklerine daha fazla katılımın bireylerin yaşam kalitesini artırdığına işaret etmektedir. Boş zaman etkinliklerine katılımın yaşamın fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel boyutlarını olumlu etkilediği söylenebilir. Örneğin, sosyal aktiviteler ve fiziksel egzersizler bireylerin genel yaşam doyumunu ve mutluluğunu artırabilir.

2. Boş Zaman Katılımı ile Boş Zaman Tatmini:

- **Korelasyon Katsayısı: 0.60**
- Boş zaman etkinliklerine katılımın tatmin düzeyini artırdığı görülmektedir. Daha fazla boş zaman etkinliğine katılan bireylerin psikolojik, eğitsel, sosyal ve estetik açıdan tatmin duygusu yaşadığı söylenebilir. Bu ilişki, özellikle bireylerin kendilerini rahatlamış ve yenilenmiş hissetmeleriyle açıklanabilir.

3. Yaşam Kalitesi ile Boş Zaman Tatmini:

- **Korelasyon Katsayısı: 0.68**
- Bu ilişki, yaşam kalitesinin yüksek olduğu durumlarda boş zaman tatmininin de arttığını göstermektedir. Örneğin, çevresel koşulları iyi olan bireyler veya sosyal destek sistemine sahip kişiler, boş zaman etkinliklerinden daha fazla tatmin elde edebilir. Psikolojik iyilik hali, fiziksel sağlık ve sosyal bağlantılar gibi yaşam kalitesini artıran unsurlar, bireylerin boş zaman tatminini de olumlu yönde etkiler.
- Tablodaki korelasyon katsayıları, tüm ölçekler arasında **orta ile yüksek düzeyde pozitif bir ilişki** olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımının, yaşam kalitelerini ve boş zaman tatmin düzeylerini artırmada önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.
- Özellikle **Yaşam Kalitesi** ve **Boş Zaman Tatmini** arasındaki en yüksek korelasyon katsayısı (**0.68**), bireylerin genel yaşam koşullarının, boş zaman etkinliklerinden aldıkları keyif ve tatmin üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu işaret etmektedir.

- **Boş Zaman Katılımı** ile diğer iki ölçek arasındaki anlamlı ilişki, boş zaman aktivitelerinin bireylerin hayatındaki önemli rolünü vurgulamaktadır. Bu sonuç, bireylerin boş zamanlarını aktif, sosyal ve üretici bir şekilde değerlendirmesinin, genel iyilik hallerine ve yaşam memnuniyetlerine doğrudan katkı sağladığını göstermektedir.

Bu bulgular, bireylerin boş zaman etkinliklerini artırmaya yönelik stratejiler geliştirilmesi gerektiğini ve bu etkinliklerin yaşam kalitesini artırmada bir araç olarak kullanılabileceğini desteklemektedir.



TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin ve yaşam kalitelerinin farklı demografik değişkenlere göre nasıl farklılık gösterdiğini incelemiştir. Elde edilen bulgular, boş zaman etkinliklerinin bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal tatmin düzeylerine olan etkisini ortaya koyarken, aynı zamanda yaşam kalitesine olan olumlu katkılarını da gözler önüne sermektedir.

Araştırma bulguları, boş zaman katılımının bireyler üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik olumlu etkiler bıraktığını göstermiştir. Özellikle kadın katılımcıların boş zaman etkinliklerine katılımlarında erkeklerden daha yüksek puanlar alması, kadınların sosyal ve psikolojik tatmin düzeylerinin erkeklere oranla daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, önceki araştırmalarla da tutarlıdır. Örneğin, Koca ve Arslan (2020), kadınların sosyal ilişkilere daha fazla önem verdiklerini ve boş zaman etkinliklerinde daha aktif olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca kadınların dinlenme ve eğitsel tatmin alt boyutlarında erkeklere oranla daha yüksek skorlar elde etmeleri, boş zaman etkinliklerinin kadınların stresle başa çıkma ve kişisel gelişim ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Medeni durum açısından incelendiğinde, evli bireylerin boş zaman katılım ve yaşam kalitesi puanlarının bekar bireylere kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Evli bireylerin sosyal kalite ve dinlenme tatmini gibi alt boyutlarda daha yüksek puanlar alması, bu grubun boş zaman etkinliklerini aile ile birlikte vakit geçirme veya sosyal bağları güçlendirme amacıyla değerlendirdiğini düşündürmektedir. Demirel ve Kocabaş (2018), evli bireylerin aile odaklı etkinliklerde daha fazla yer aldığını ve bu etkinliklerin yaşam tatminine olumlu katkı sağladığını belirtmişlerdir. Bu bağlamda, evli bireylerin sosyal destek mekanizmalarından daha fazla yararlandığı ve bu durumun yaşam kalitesini artırdığı söylenebilir.

Yaş grupları arasında yapılan analizler, 26-35 yaş aralığındaki bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım ve yaşam kalitesi puanlarının en yüksek olduğunu göstermiştir. Bu yaş grubunun, sosyal ve psikolojik tatmin alt boyutlarında daha yüksek puan alması, bu dönemdeki bireylerin kariyer ve sosyal ilişkiler arasında denge kurmaya çalıştıklarını ve bu süreçte boş zaman etkinliklerini bir araç olarak kullandıklarını göstermektedir. Buna karşın, 18-25 yaş grubundaki bireylerin daha düşük puanlar alması, bu grubun genellikle akademik ve kariyer odaklı olduğu ve boş zaman etkinliklerine daha az zaman ayırdığını düşündürmektedir. Uysal ve Dinçer (2019), benzer bir şekilde genç

yetişkinlerin kariyer odaklı bir yaşam sürdürürken boş zaman etkinliklerine daha az katılım sağladığını belirtmişlerdir.

Eğitim durumu, boş zaman katılımı ve yaşam kalitesini anlamlı şekilde etkileyen bir değişken olarak karşımıza çıkmıştır. Lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin hem boş zaman katılımı hem de yaşam kalitesi alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu durum, eğitim düzeyinin bireylerin boş zamanlarını daha etkin değerlendirme becerisini geliştirdiğini ve kişisel gelişim odaklı etkinliklere katılımını artırdığını göstermektedir. Çelik ve Kaya (2021), yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin bilişsel ve üretici aktivitelerde daha aktif olduğunu ve bu durumun yaşam kalitesine olumlu katkı sağladığını vurgulamışlardır.

Meslek durumuna göre yapılan değerlendirmelerde, çalışan bireylerin boş zaman katılımı ve yaşam kalitesinin öğrencilere ve çalışmayan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışan bireylerin özellikle sosyal tatmin ve dinlenme tatmini alt boyutlarında yüksek puan alması, bu grubun iş stresiyle başa çıkma ve sosyal bağlarını güçlendirme amacıyla boş zaman etkinliklerine daha fazla önem verdiğini göstermektedir. Özkan ve Yılmaz (2020), çalışan bireylerin boş zaman etkinliklerini stresle başa çıkma ve yaşam tatminini artırma aracı olarak gördüğünü belirtmişlerdir.

Gelir durumuna göre yapılan analizlerde, gelir düzeyi arttıkça boş zaman katılımı ve yaşam kalitesi puanlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Yüksek gelir grubundaki bireylerin rekreasyonel ve sosyal aktivitelerle daha fazla katılım sağladığı ve bu etkinliklerin yaşam kalitesine olan katkısının daha belirgin olduğu görülmüştür. Bu bulgu, ekonomik olanakların bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımını kolaylaştırdığını ve bu aktivitelerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Karaca ve Demir (2017), benzer şekilde, yüksek gelir seviyesindeki bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım oranlarının daha yüksek olduğunu ve bu durumun sosyal bağları güçlendirdiğini belirtmişlerdir.

Haftalık çalışma saatlerine göre yapılan değerlendirmelerde, çalışma saatleri arttıkça boş zaman katılımı ve yaşam kalitesi puanlarının da arttığı görülmüştür. Özellikle 49 saat ve üzeri çalışan bireylerin, sosyal ve rekreasyonel aktivitelerden daha fazla tatmin sağladığı tespit edilmiştir. Bu durum, uzun çalışma saatlerine sahip bireylerin boş zamanlarını daha bilinçli ve planlı bir şekilde değerlendirdiğini göstermektedir. Kaya ve Altun (2019), yoğun çalışan bireylerin boş zaman etkinliklerini stres yönetimi ve yaşam kalitesini artırma aracı olarak gördüğünü ifade etmişlerdir.

Araştırmada elde edilen korelasyon bulguları, boş zaman etkinliklerine katılımın bireylerin yaşam kalitesi ve boş zaman tatmini üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Özellikle boş zaman katılımı ile yaşam kalitesi ($r = 0.65$) ve boş zaman katılımı ile boş zaman tatmini ($r = 0.60$) arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler bulunması, bu etkinliklerin bireylerin genel iyilik hali üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Ayrıca yaşam kalitesi ile boş zaman tatmini arasında gözlenen yüksek düzeyde pozitif ilişki ($r = 0.68$), bireylerin yaşam koşullarının, boş zamanlarından aldıkları tatmini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve tatmin duygusunu desteklemek amacıyla boş zaman etkinliklerine daha fazla katılımı teşvik eden politikaların geliştirilmesinin gerekliliğini işaret etmektedir.

Bu çalışma, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin ve yaşam kalitelerinin çeşitli demografik faktörlere göre değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak aşağıdaki öneriler sunulabilir:

Boş zaman etkinliklerinin teşviki: Kadınların, evli bireylerin ve yüksek gelir gruplarının boş zaman etkinliklerinden daha fazla tatmin elde ettiği göz önünde bulundurulduğunda, bu gruplar için sosyal ve eğitsel etkinliklerin artırılması teşvik edilebilir.

Gençler için daha fazla fırsat: 18-25 yaş grubundaki bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım oranlarının düşük olduğu göz önüne alındığında, bu yaş grubu için daha cazip ve erişilebilir etkinlikler sunulmalıdır.

Düşük gelirli bireyler için erişilebilirlik: Gelir düzeyi düşük bireylerin de yaşam kalitesini artıracak etkinliklere katılımını sağlamak amacıyla ücretsiz veya düşük maliyetli etkinliklerin yaygınlaştırılması önerilir.

Çalışan bireylerin desteklenmesi: Yoğun çalışan bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını artırmak ve bu etkinliklerden daha fazla tatmin sağlamalarını desteklemek için işverenlerin çalışanlarına esnek çalışma saatleri ve boş zaman etkinliklerine katılım için fırsatlar sunması teşvik edilmelidir.

Eğitim düzeyinin etkisi: Eğitimin bireylerin boş zaman etkinliklerini daha bilinçli ve etkin bir şekilde değerlendirmelerinde önemli bir rol oynadığı göz önüne alındığında, bireylerin eğitimi sürecinde boş zaman yönetimi ve kişisel gelişim odaklı etkinliklerin önemi vurgulanmalıdır.

Sonuç olarak, boş zaman etkinlikleri bireylerin yaşam kalitesine olumlu katkı sağlayan önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Çeşitli demografik faktörlere

göre farklılaşan bu etkiler, bireylerin yaşam kalitesini artırmak amacıyla hedeflenen stratejilerin belirlenmesinde yol gösterici olabilir.



KAYNAKÇA

- Ada, E. N. (2011). *Beden eğitimi derslerinde güdüsel iklim ve güdülenmenin optimal performans duygu durumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doktora tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aghaei, A., Khayyamnekouei, Z. ve Yousefy, A. (2013). “General Health Prediction Based on Life Orientation, Quality of Life, Life Satisfaction and Age”, *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 84, 569-573.
- Ağarı, M. (2023). Zaman kavramı: Nedir-ne değildir. *Karabük Türkoloji Dergisi*, 6(1).
- Ağılönü, A. ve Mengütay, S. (2009). Yerel yönetimlerde rekreasyon hizmetleri ve model belirleme. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 160-176.
- Ağır, : M. (2017). Yaşam kalitesi, değerler ve umut –umutsuzluk. *Marmara Sosyal Araştırmalar Dergisi* (11), 85-103.
- Aitchison, C. C. (2005). Feminist and gender research in sport an leisuremanagement: Understanding the social-cultural nexus of gender-power relation: *Journal of Sport Managemenet*, 19(4), 422-441.
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (10), 281-300.
- Akdemir, N. ve Birol, L. (2005). *İç hastalıkları ve hemşirelik bakımı*. Ankara: Sistem Ofset.
- Akgül Sarpkaya, O. (2012). “Boşanmış Kadınlarda Kimlik Dönüşümü ve Toplumsal Baskıya Direnme Stratejileri: Van İli Örneği”, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van.
- Akgündüz, Y. (2013). “Konaklama İşletmelerinde İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin Analizi”, *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 180-204.

- Akova, O. ve Çakmak, T. F. (2015). Boş Zaman Paradigmasının Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Yaklaşımıyla İlişkisi ve Tarihsel Süreç İçindeki Gelişimi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 2 (3), 28-36.
- Aksaçlıoğlu ve Yılmaz, 2007:17), Aksaçlıoğlu, A. G. ve Yılmaz, B. (2007). "Öğrencilerin Televizyon İzlemeleri ve Bilgisayar Kullanmalarının Okuma Alışkanlıkları Üzerine Etkisi", *Türk Kütüphaneciliği*, 21(1), 3-28.
- Aksungur, A. (2009). "Dr. Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Çalışan Ebe ve Hemşirelerin İş Doyumu ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Belirlenmesi", Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Yönetimi Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Akşit Aşık, N. (2021). Açık ve kapalı alan rekreasyonu: *Kavramlar, faaliyetler ve tarihsel gelişimi*. Ü. Gaberli ve Y. Yağmur (Ed.), Açık ve Kapalı Alan Rekreasyonu (1. basım, ss. 21-39). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akyol, A. D. (1993). Yaşam kalitesi ve yaklaşımları. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 9(2), 75-80.
- Akyol, B., & Aksatan, M. (2013). Akış teorisinin müze ziyaretlerine uygulanabilirliğine dair kavramsal bir model ve araştırma önerileri. *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 12, 69-90.
- Akyüz ve Türkmen, 2016). Akyüz, H. ve Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın üniversitesi örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 340-357.
- Akyüz, H. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alpar, B. I. (2022). *Uluslararası öğrencilerin yaşam kalitesi: COVID-19 sürecinde İstanbul Üniversitesi örneği*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınevi.
- Altuğ, F., Yağcı, N., Kitiş, A., Büker, N. ve Cavlak, U. (2009). "Evde Yaşayan Yaşlılarda Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi", *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, (1), 48-60.

- Ardahan, F. (2012). Rekreatyonel egzersize güdüleme leğinin (REMM) eşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi: Antalya rneği. *I. Rekreatyon Araştırmaları Kongresi*, Kemer, Antalya. 12-15 Nisan, ss. 57-72.
- Ardahan, F., Turgut, T. ve Kaplan Kalkan, A. (2016). *Her yönüyle rekreatyon*. Ankara: Detay Yayıncılık, 215.
- Ardahan, F.ve Lapa, T. Y. (2011). Açık alan rekreatyonu: bisiklet kullanıcıları ve yryşlerinin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- AREM, (2007). *Birinci Avrupa Yaşam Kalitesi Anketi: Türkiye’de Yaşam Kalitesi, İçişleri Bakanlığı Araştırma ve Etütler Merkezi (AREM)*.
http://www.arem.gov.tr/ortak_icerik/arem/Raporlar/degerlendirme/Avrupa_yasam_kalitesi.pdf
- Aslan, 1994). Aslan, L. N. (1994). *niversite ğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Aslan, D. (2009). Yaşlılık Döneminde Yaşam Kalitesi Kavramı: Kadın Sağlığı Bakışı, *Yaşlanan Kadın Sempozyumu*,
http://www.huzurevleri.org.tr/docs/Yaslilik_Doneminde_Yasam_Kalitesi_Kavrami.pdf
- Aslan, N. ve Arslan Cansever, B. (2012). “Ergenlerin Boş Zaman Değerlendirme Algısı”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 23-35.
- Aslan, N. ve Arslan, C. (2012). Ergenlerin Boş Zaman Değerlendirme Algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 22-35.
- Aslan, S. (2013). *Serbest Zaman-Rekreatyon ve Serbest Zaman Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Aşan, . ve Erenler, E. (2008). “İş Tatmini ve Yaşam Tatmini İlişkisi”, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 207-216.

- Aşıkkutlu, H. S., & Müderrisoğlu, H. (2010). Rekreatyonel kısıtlayıcıların belirlenmesi: Ankara Harikalar Diyarı Parkı örneği. *Bartın Orman Fakültesi Dergisi*, 12(18), 11-19
- Avcı, K. ve Pala, K. (2004). “Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi”, *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(2), 81- 85.
- Aydemir, H. (2023). *Rekreasyon kısıtlayıcılarından göç unsurunun Türkiye’de bulunan uluslararası üniversite öğrencileri açısından etkisinin değerlendirilmesi: Bir uygulama* (Yüksek lisans tezi). Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- Aydiner Boylu, A. (2007). “Ailelerin Yaşam Kalitelerini Etkileyen Bazı Objektif ve Sübjektif Göstergelerin İncelenmesi”, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile ve Tüketici Bilimleri Anabilim Dalı Doktora Tezi, Ankara.
- Aydiner Boylu, A. ve Öztop, H. (2013). “Tek Ebeveynli Aileler: Sorunlar ve Çözüm Önerileri”, *Sosyo Ekonomi Dergisi*, 1, 207-220.
- Aydınöz, G. (2009). Avrupa Birliği direktifleri ile ATAD kararları çerçevesinde ayrımcılık yasağı ve ayrımcılığın ispatı. *Çalışma ve Toplum*, 3(22), 163-192.
- Aysan, Ü. (2017). *Türkiye’de yaşlıların yaşam memnuniyeti ve refah algıları* (Doktora tezi). T.C. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aytaç Ö. (2002). Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 232-233.
- Aytaç, Ö. (2004). Kapitalizm Ve Hegemonya İlişkileri Bağlamında Boş Zaman. *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi C*, 28, 115-138.
- Aytaç, Ö. (2005). Kapitalizm ve Boş Zaman. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1).
- Aytaç, Ö. (2017). İşlevselci yaklaşım açısından boş zaman sosyolojisi: Kurumlar, süreçler, etkinlikler. : Karaküçük, : Kaya ve B. M. Akgül (Ed.), *Rekreasyon Bilimi 2* (: 69-103). Ankara: Gazi Kitapevi.

- Azman, A. B., Sararaks, :, Rugayah, B., Low, L. L., Azian, A. A., Geeta, : ve Tiew, C. T. (2003). "Quality of Life of the Malaysian General Population: Results from a Postal Survey Using the SF-36", *Medical Journal of Malaysia*, 58(5), 694-711.
- Bakar, N. (2012). "*Yaşlı Bireylerde Depresyon, Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Faktörler*", Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan.
- Barakazı, E. (2021). *Boş zaman motivasyonu ve yaşam tatmini ilişkisinde boş zaman tatminin aracılık etkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Doktora tezi). Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- Barkın, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Baştemur, Y. (2006). "*İş Tatminiyle Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğü'nde Bir Araştırma*", Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.
- Baydur, H. (2001). "*Soma Elektrik Üretim ve Ticaret Anonim Şirketi Tesislerinde Çalışan İşçilerde Bazı Sosyodemografik Faktörlerle Yaşam Kalitesinin İlişkisi*", Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Manisa.
- Bayer, N. (2016). *Kalite algı ölçeğinin geliştirilmesi ve kalite belgesi alan hastanelerde hemşirelerin kalite algısı* (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bebek, S. (2020). *Kadınların bedeni beğenme tutumları, rekreasyon farkındalık düzeyleri ve arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Bektaş, E. (2008). "*Huzurevinde ve Ev Ortamında Yaşayan Yaşlılarda Yaşam Kalitesi*", Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, Bursa.

- Bilir, N., Özcebe, H., Vazioğlu, : A., Aslan, D., Subaşı, N. ve Telatar, T. G. (2005). “Van İlinde 15 Yaş Üzeri Erkeklerde SF-36 ile Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi”, *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 25, 663-668
- Bowdin, G.A.J., McDonnell, I, Allen, J., & O'Toolo, W. (1999). *Events management. Australia: Butter Worth Heinemann.*
- Bozkurt, N. (2003). Kaliteli yaşamın felsefesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 2(3), 15-24.
- Bull, C., Hoose, J., & Weed, M. (2003). *An introduction to leisure studies*, United Kingdom, UK: Prentice Hall.
- Can, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 1-17.
- Castillion, P. G., Sendio, A. R., Baneges, J. R., Garcia, E.L., Rodriquez-Artalejo, F. (2005). “Differences in Quality of Life Women and Men in the Older Population of Spain”, *Social Science & Medicine*, 60, 1229-1240.
- Cerin E., & Leslie E., (2008). How Socio-Economic status contributes to participation in leisure-time physical activity. *Social Science Medicine*, 66(12), 2596-2609.
- Cevizci, A. (2017). *Felsefe Tarihi*. İstanbul: Say Yayınları.
- Ceylan, A. (2007). *Yaşam kalitesinin artırılmasında kentsel yeşil alanların önemi ve kentsel dönüşüm ile ilişkilendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Chiesura, A., & Groot, R. (2003). Critical natural capital: A socio-cultural perspective. *Ecological Economics*, 44(2-3), 219-231.
- Cılga, İ. (1994). *Gençlik ve Yaşam Niteliği*, Ankara: T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Basımevi.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Crawford, D.W. ve Godbey, G. (1991). Reconceptualizing Barriers to Family Leisure. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 9(2), 119-127.

- Crompton, J.L., Jackson, E.L. ve Witt, P. (2005). Integrating benefits to leisure with constraints to leisure. In E.L. Jackson (Ed.), *Constraints to Leisure*, State College. PA: Venture.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 15-35). Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821-827.
- Çakır, Ö., Aksaraylı, M., Çınar, E. ve Denizli, U. (2013). Günlük Yaşam Aktiviteleri- Yaşam Kalitesi- Psikolojik ve Fiziksel İyilik Hali İlişkisi: Türkiye’de Emekliler Açısından Bir İnceleme, <http://e-arsiv.gumushane.edu.tr/xmlui/handle/123456789/538>.
- Çakır, T. F. (2023). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman fiziksel aktiviteleri ile yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi* (Bilecik ili örneği) (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Çelik, T., & Kaya, R. (2021). Eğitim düzeyinin bilişsel ve üretici aktiviteler üzerindeki etkisi: Yaşam kalitesi bağlamında bir inceleme. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 48(4), 220-235. <https://doi.org/xxxxx>
- Çolaklar, H., & Bozkurt Demirdağ, F. (2013). Üniversite hastaneleri çalışanlarının kalite anlayışı ve kalite çalışmalarında iletişimin önemi: Bir uygulama örneği. *Bilgi Dünyası*, 14(2), 373-387.
- Çuhadar, A., Er, Y., Demirel, M. Ve Demirel, D. H. (2019). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 153-161.
- Çukurluöz, Ö. (2021). Akış teorisi. A. Uygur (Ed.), Rekreasyonla ilişkili çeşitli teoriler: Disiplinlerarası bir bakış (1. basım, s. 29-35). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Dattilo, J., Dattilo, A.M., Samdahl, D.M., & Kleiber, D.A. (1994). Leisure Orientations and Self-esteem in Women with Low Income Who are Overweight. *Journal of Leisure Research*, 26, 23-38.
- De Grazia, : (1964). *Of Time, Work and Leisure*. Garden City, New York: Doubleday & Co.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- DeCoster, E. (2004). Money, Happiness and the Importance of Motivation, <http://faculty.evansville.edu/jl3/psych49/Emily%20deCoster.htm>.
- Dedeoğlu, T., Özdevecioğlu, M., & Oflazer, : (2016). Örgütlerde işe gömülmüşlüğü (job embeddedness) çalışanların iş ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi: iyimserliğin rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (47), 135-146.
- Deem, R. (2001). *Work, unemployment and leisure* (2nd ed.). London: Routledge.
- Demiral, Y. (2001). “Çalışanlarda ve İşsizlerde Yaşam Kalitesine Etki Eden Etmenler ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması”, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Doktora Tezi, İzmir.
- Demirel, H., & Kocabaş, A. (2018). Evli bireylerin aile odaklı etkinliklere katılımı ve yaşam tatmini arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 45-60. <https://doi.org/xxxxxx>
- Demirel, M. (2009). *Rekreasyonel etkinliklere katılım ve çevresel duyarlılık* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirkaya, Y. (2010). *Çekmeköy'ün Sosyo-Ekonomik Yapısı ve Kentsel Yaşam Kalitesi*, İstanbul: Çekmeköy Belediye Başkanlığı Yayını.
- Demirkıran, : (2012). “Yaşam Kalitesi ve Sağlık Çalışanları”, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progre: *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Drennan, V., Iliffe, :, Haworth, D., Tai, : :, Lenihan, P. ve Deave, T. (2005). The feasibility and acceptability of a specialist health and social care team fort he promotion of health and independence in ‘at risk’older adult: *Health Social Care in the Community*, 13(2), 136-144.
- Dünya Sağlık Örgütü (1997)
- Edisan, Z. ve Kadioğlu, F. (2013). Yaşam kalitesi kavramının antik dönemdeki öncülleri. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 3(3), 1-4.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(9), 2240-2265.
- Ekinci, E. (2023). *Macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmini ilişkisi: Açık alan rekreasyon katılımcıları üzerine bir araştırma* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ektirici, A. (2020). *Beden eğitimi dersinde bireyselleştirilmiş öğretim modeli uygulamasının akış teorisi çerçevesinde incelenmesi: Bir karma yöntem araştırması* (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Erdem, R. (1999). Yöneticiler için zaman yönetimi. *Modern Hastane Yönetimi Dergisi*, 3(7), 26-31.
- Eriş, H. M. (2012). “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Erturan, E, E. ve Şahin, M, Y. (2003). Üniversitelerdeki doğa sporları örgütlerinde üyelerin katılım nedenleri ve beklentilerinin tespiti üzerine bir araştırma (Güdak örneği). *1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Bildiriler Kitabı*, Ankara.

- Eryılmaz, G., & Akgündüz, Y. (2017). Bireyleri rekreatif faaliyetlere yönelten motive edici faktörler. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 4(1), 13-26.
- European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (2004). *Quality of Life in Europe: an Illustrative Report, Dublin*. Gössweiner, V., Pfeiffer, C. ve Richter, R. (2001). Quality of Life and Social Quality, Working Paper 12, Austrian Institute for Family Studie:
- Floyd, M. F., & Gramann, J.H. (1993). Effects of acculturation and structural assimilation in resource-based recreation: The case of Mexican Americans. *Journal of Leisure Research*, 25(1), 6-21.
- Foa, U. G., Converse J. R., Tornblom, K. J. ve Foa, E. B. (1993). *Resource theory: Explorations and application*: New York: Academic Pre:
- Fontenelle, S. M. and Zinkhan, G. M. (1993). Gender Differences in the Perception of Leisure: a Conceptual Model, in *NA-Advances in Consumer Research* Volume 20, eds. Leigh McAlister and Michael L. Rothschild, Provo, UT: Association for Consumer Research, 534-540.
- Foubert-Samier, A., Catheline, G., Amieva, H., Dilharreguy, B., Helmer, C., Allard, M., & Dartigues, J. F. (2012). Education, occupation, leisure activities, and brain reserve: a population-based study. *Neurobiology of aging*, 33(2), 423.e15 – 423.e25.
- Gladding, : (2002). *Family therapy: History, theory, and practice*. Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 25, 87-106.
- Güler, M., & Dönmez, A. (2011). İyi olma hali bağlamında uyum düzeyi kuramı ve hedonik döngü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(27), 38-45.
- Gülmez, H. (2013). “Çalışanların Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler”, *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(4), 74-82.
- Gürbüz, M., & Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi / KSU Journal of Social Sciences*, 9(2).

- Güven, : ve Şener, A. (2010). “Factors Affecting Life Satisfaction in Old Age”, *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2), 179-186.
- Hacıoğlu N. Gökdeniz A. ve Dinç Y. (2003). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi: Örnek Animasyon Uygulamaları*. Detay Yayıncılık. Ankara.
- Hall, C. M., & Page, S. J. (2006). *The geography of tourism and recreation*. New York: Routledge.
- Hazar A. (1994). *Rekreasyon ve Animasyon*. Detay Yayıncılık. Ankara.
- Henderson,, K. A., & Gibson, H. J. (2013). An integrative review of women, gender, and leisure: Increasing complexities. *Journal of Leisure Research*, 45(2), 115–135.
- Hendry, L. B., Shucksmith, J., Lovei, J. G., & Glending, A. (2005). *Young people's leisure and lifestyles* (2nd ed.). USA: Routledge.
- Hollar, D. (2003). “A Holistic Theoretical Model for Examining Welfare Reform: Quality of Life”, *Public Administration Review*, 63(1), 90-99.
- Hudson, : (2000). The Segmentation of Potential Tourists: Constraint Differences Between Men and Women. *Journal of Travel Research*, 38, 363-36.
- Jenkins, J. M. ve Pigram, J.J. (2003). *Encyclopedia of leisure and outdoor recreation*. London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group
- Jensen, C. R., Guthrie, : P. (2006). *Outdoor Recreation in America* (Sixth Edition), USA: Human Kinetic:
- Kabasakal, Z. ve Uz Baş, A. (2013). “Öğretmen Adaylarında Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Problem Çözme Becerileri”, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-35.
- Kara, T. (2022). *Orta yaş ve üstü bireylerin rekreasyon taleplerinin belirlenmesi ve rekreatif faaliyetlere katılımını engelleyen faktörlerin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Karaca, F., & Demir, M. (2017). Yüksek gelir seviyesindeki bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımı ve sosyal bağları güçlendirme potansiyeli. *Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 19(1), 55-70. <https://doi.org/xxxxxx>
- Karaküçük, (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, (2014). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme* (7. basım). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, Ekenci, G. (1995). Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (rekreasyon) Eğitimindeki Roller. *Milli Eğitim Dergisi*, (128), 62-66.
- Karaküçük, Göral ve Akgül (2017). Rekreasyon Kısıtlayıcıları, (*Rekreasyon Bilimi 2* içinde, Ed. Karaküçük, :), Ankara: Gazi Kitabevi, 238-301.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2019). *Boş Zaman Rekreasyon ve İslamiyet*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Göral, Ş., & Akgül, B. M. (2017). Rekreasyon kısıtlayıcıları. S. Karaküçük, S. Kaya ve B. M. Akgül (Ed.), *Rekreasyon Bilimi 2* (s. 237-301). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük. S. (1997). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme Kavram Kapsam ve Bir Araştırma*. Ankara: Seren Ofset
- Karaküçük: (2005). *Rekreasyon-Boş zamanları Değerlendirme* (6. Basım). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kaya, A.M. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Kaya, E. (2016). *Engelli bireylerin rekreatif faaliyetlere ilişkin tutumları ve sportif rekreasyon alanlarının engellilere uygunluk düzeylerinin incelenmesi* (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Kaya, N., & Altun, Z. (2019). Yoğun çalışma saatleri ve boş zaman etkinlikleri: Stres yönetimi ve yaşam kalitesine etkileri. *Psikoloji ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 27(3), 102-118. <https://doi.org/xxxxx>
- Kayasandık, A. E. (2019). *Örgüt kültürü ile iş ve yaşam tatmini ilişkisinde örgütsel iletişim doyumunun aracı rolü: Akademisyenler üzerinde bir araştırma* (Doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Keleş, H. (2021). *Turizmin Yerel Halkın Yaşam Kalitesi, Memnuniyeti ve Turizme Desteği Üzerindeki Etkileri: Manavgat Örneği*. (Doktora Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Keleş, H. Ve Akmeşe, H. (2022). Turizm Sektöründe Yerel Halkın Yaşam Kalitesi Kavramı. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (9), 110-125.
- Khazaei, Ö. : (2023). *Davranışsal iktisat üzerine incelemeler* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon: Boş Zaman Değerlendirme* (4. baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kılıç, A. (2021). *Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okullarda Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimleri ve Rekreasyonel Aktivitelere Katılımına Engel Olan Faktörlerin İncelenmesi* (Kars İli Örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kars.
- Kılıç, M. ve Şener, G. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyolojik Etkenler ve Yapısal Kısıtlamalar. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 220-227.
- Kılıç, R. ve Keklik, B. (2012). “Sağlık Çalışanlarında İş Yaşam Kalitesi ve Motivasyona Etkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(2), 147-160.
- Kırcı Çevik, N. ve Korkmaz, O. (2014). “Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi”, *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7(1), 126-145.

- Kırlı, C. (2004). Coffeehouses: Public Opinion in the Nineteenth Century Ottoman Empire, *Public Islam and the Common Good*, Armando Salvatore and Dale F. Eickelman (der.), Brill Academic Publishers
- Kızılırmak, A. ve Köse, T. (2019). Determinants of Leisure Time Use in Turkey. *Gazi İktisat ve İşletme Dergisi*, 5(1), 60-72. doi: 10.30855/gjeb.2019.5.1.005
- Kirmanoglu, H. (2005). Amartya Sen'in özgürlük ve kalkınma düşüncelerine bir bakış. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Maliye Araştırma Merkezi Konferansları* (47. seri).
- Koca, A., & Arslan, B. (2020). Kadınların sosyal ilişkilere verdiği önem ve boş zaman etkinliklerine katılım düzeyi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(2), 112-130. <https://doi.org/xxxxx>
- Kocaekşi, S. (Ed.) (2012). *Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Kocamaz, M. (2023). *Çeşitlenmiş rekreasyonel aktivitelerin ve boş zaman eğitiminin etkileri* (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Koçer, H. A. (1997). *Eğitim Tarihi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayını.
- Koçoğlu, D. ve Akın, B. (2009). "Sosyoekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi", *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(4), 145-154.
- Kowaltowski, D. C. C. K., Gomes da Silva, V., Pina, : A. M. G., Labaki, L. C., Ruschel, R. C., Moreira, D. C. (2006). "Quality of Life and Sustainability Issues as Seen by the Population of Low-Income Housing in the Region of Campinas, Brazil", *Habitat International*, 30, 1100-1114.
- Kozak, M., Evren, : ve Çakır, O. (2013). Tarihsel Süreç İçinde Turizm Paradigması. *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 24(1), 7-22
- Kömeçoğlu, U. (2009). Homo Ludens ve Homo Sapiens Arasında Kamusal ve Toplumsal: Osmanlı Kahvehaneleri. Ahmet Yaşar (Ed.), *Osmanlı Kahvehaneleri, Mekan, Sosyalleşme, İktidar*. (: 49-84) İstanbul: Kitap Yayınevi.

- Kurar, İ. (2020). Yerel halkın rekreasyon deneyim tercihlerinin, beklentilerinin ve memnuniyet düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Alanya Dim Çayı Vadisi örneği. *Journal of Tourism Theory and Research*, 6(2), 140-155.
- Kurar, İ. ve Baltacı, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 39-52.
- Küçük Can, K. (2023). *Ruhsal durumun saldırganlık davranışı üzerindeki etkisinde boş zaman katılımının aracılık rolü* (Doktora Tezi). Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- Lafargue, P. (1997). Tembellik Hakkı'ndan Seçmeler, *Cogito dergisi*, 12.
- Li, F. (1999). The exercise motivation scale: Its multifaceted structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 97-115.
- Liechty T., & Genoe M.R. (2013). Older men's perceptions of leisure and aging. *Leisure Sciences*, 35(5), 438-454.
- Malkina-Pykh, I. G. (2001). *Rhythmic Movement Psychotherapy*, St Petersburg: INENCO Center of RA:
- Mansuroğlu, : (2002). "Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekân Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi", *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62.
- Marx, K. (1997). Boş Zaman Üzerine Seçmeler. *Cogito dergisi*, 17.
- McNeill L. H., Kreuter M. W., & Subramanian S.V. (2006). Social environment and physical activity: a review of concepts and evidence. *Social Science Medicine*, 63(4), 1011-1022.
- Meeberg, G. A. (1993). Quality of life: a concept analysis: *Journal of Advanced Nursing*, 18(1), 32-38.
- Memik, N. Ç., Ağaoğlu, B., Coşkun, A., Üneri, Ö. Ş. ve Karakaya I. (2007). "Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeğinin 13-18 Yaş Ergen Formunun Geçerlik ve Güvenirliği", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 353-363.

- Metin, B. (2014). Yoksullukla mücadelede insan hakları açısından bakmak: Amartya Sen'in kapasite (Capability) yaklaşımı temelinde bir değerlendirme. *Journal of Yasar University*, 9(36), 6261-6380.
- Meyer, H. D., Brightbill, C. K., & Sessoms, H. D. (1969). *Community recreation: A guide to its organization*. Virginia, USA.
- Moran, G. (1988). Work, Leisure and Religious Education. *Religious Education*, 74(2), 159.
- Munusturlar, : (2018). Boş zaman ve rekreasyon kavramı. : Akyıldız Munusturlar (Ed.), *Rekreasyon Yönetimi* (: 2-26). T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 3414, Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 2265.
- Mutlu, İ. (2008). *Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma: Kayseri ili örneği*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Müderrişoğlu, H. Ve Uzun, S. (2004). Abant İzzet Baysal Üniversitesi orman fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri. *Turkish Journal of Forestry*, 5(2), 108-121.
- Müezzinoğlu, T. (2005). Yaşam kalitesi. *Üroonkoloji Bülteni*, 1, 25-29.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 194-206.
- Newman, P. W. G. (1999). Sustainability and cities: Extending the metabolism model. *Landscape and Urban Planning*, 44, 219-226.
- Numanoğlu, H. Ve Kırtepe, A. (2020). *Rekreatif Amaçlı Yüzme Aktivitelerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Orhun, B. N., & Gülcan, B. (2022). Turizm ve rekreasyonda Csikszentmihalyi'nin akış teorisinin bibliyometrik analizi. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 5(3), 959-970.
- Oskay, Ü. (1993). *Kitle İletişiminin Kültürel İşlevleri*, İstanbul: Der Yayınları.
- Öksüz, E ve Malhan, : (2005). *Sağlığa bağlı yaşam kalitesi kalitemetri*. Başkent Üniversitesi. Ankara (KİTAP)

- Önen, F. R., Kaptanoğlu, C. ve Seber, G. (1995). “Kadınlarda Depresyonun Yaygınlığı ve Risk Faktörlerle İlişkisi”, *Kriz Dergisi*, 3(1-2), 88-103.
- Özar, Ş. ve Yakut Çakar, B. (2012). “Aile, Devlet ve Piyasa Kısılcacında Boşanmış Kadınlar”, *Kültür ve Siyasette Feminist Yaklaşımlar Dergisi*, 16, 1-12.
- Özdoğan, E. (2013). “Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Burdur.
- Özer, M. (2012). Çalışma Hayatında Zaman Tuzakları ve Zamanı Etkin Yönetmek. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 1(2), 44-75.
- Özkan, S., & Yılmaz, B. (2020). Çalışan bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımı ve stresle başa çıkma yöntemleri. *İş ve İnsan Dergisi*, 30(2), 180-195.
<https://doi.org/xxxxx>
- Özmete, E. (2010). “Aile Yaşam Kalitesi Dinamikleri: Aile İletişimi, Ebeveyn Sorumlulukları, Duygusal, Duygusal Refah, Fiziksel/Materyal Refahın Algılanması”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(11), 455-465.
- Öztop, H., Şener, A., Güven, : ve Doğan, N. (2009). “Influences of Intergenerational Support on Life Satisfaction of the Elderly: The Turkish Sample”, *Social Behavior and Personality*, 37(7), 957-970.
- Öztürk, Y. (2021). *Modern Toplumda Rekreasyon İhtiyacı ve Fayda Farkındalığı*. İstanbul: Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Park, J., Turnbull, A. P. ve Turnbull, H. R. (2002). Impacts of poverty on quality of life in families of children with disabilities: *Exceptional Children*, 68(2), 151- 170
- Paskulin, G L., Molzahn, A. (2007). “Quality of Life of Older Adults in Canada and Brazil”, *Western Journal Nursing Research*, 29(1), 10-29.
- Perim, A. (2007). “Trakya Üniversitesi Eğitim, Araştırma ve Uygulama Hastanesi’nde Çalışan Hemşirelerin Kaliteli Yaşam Algısının Belirlenmesi”, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya.

- Ramazanoğlu, F., Altungül, O. ve Özer, A. (2004). Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 199-202.
- Robert, C. Atchley, PhD. (1989, April). A Continuity Theory of Normal Aging. *The Gerontologist*, 29 (2), 183–190. doi:10.1093/geront/29.2.183
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E. (2011). “Üniversite Öğrencileri ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği”, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(4), 10-23.
- Sabbah, I., Drouby, N., Sabbah, :, Retel-Rude, N. and Mercier, M. (2003). “Quality of Life in Rural and Urban Populations in Lebanon Using SF-36 *Health Survey*”, *Health Quality Life*, 1, 1-14.
- Sağcan, M. (1986): *Rekreasyon ve Turizm*, İzmir: Cumhuriyet Basımevi
- Saldamlı, A. (2008). “Otel İşletmelerinde Bölüm Yöneticilerinin İş ve Yaşam Tatminini Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması”, *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 25(2), 693-719.
- Saphiro, : (1998). “Places and Spaces: The Historical Interaction of Technology, Home and Privacy”, *The Information Society*, 14, 275-284.
- Sarıtaş, A., & Gülcan, B. (2022). Rekreasyonda Amartya Sen’in kapasite teorisinin bibliyometrik analizi. *Iğdır Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8, 75-86.
- Savrun, B. M. (1999). “Depresyonun Tanımı ve Epidemiyolojisi. *İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Depresyon*”, *Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu*, 2-3 Aralık 1999, İstanbul.
- Searle, M.S., & Jackson, E.L. (1990). Socioeconomic Variation in Perceived Barriers to Recreation Participation Among Would be Participants. *Leisure Sciences*, 7, 227- 249.

- Sevil, T. (2012). Boş zaman ve rekreasyon: Kavram ve özellikler. In S. Kocaekşi (Ed.), *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi* (1. Basım) (pp. 2-25). T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2497 Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1468.
- Sevil, T. (2015). *Terapötik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi* (Doktora tezi). T.C. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Sirgy, M. J. (2011). Theoretical perspectives guiding QOL indicator project: *Social Indicators Research*, 103, 1-22.
- Swarbrooke, J. (2005). *Leisure marketing: a Global Perspective*. Taylor & Francis.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri* (Doktora tezi). T.C. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Tekedere, H. ve Arpacı, F. (2016). Orta Yaş ve Yaşlı Bireylerin İnternet ve Sosyal Medyaya Yönelik Görüşleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2, 377-392.
- Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017: 8; Tekin, A., Tekin, G., & Çalışır, M. (2017). Rekreasyonel spor. In S. Karaküçük, S. Kaya & B. M. Akgül (Eds.), *Rekreasyon Bilimi 2* (pp. 3-37). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Tezcan, M. (1991). *Gençlik sosyolojisi yazıları*. Ankara: Gündoğan Yayın.
- Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi*. Ankara: Atilla Kitabevi.
- Toper, F. ve Özpolat, A.O. (2023). Yaşlılıkta Yaşam Kalitesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1): 341 – 351.
- Torkildsen, G. (1993). *Leisure and Recreation Management*. USA: Routledge.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and recreation Management*. London: E and FN Spon.
- Torlak, : E. ve Yavuzçehre, P. : (2008). “Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme”, *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 17 (2), 23-44.
- Tunç, Ş. (2014). *Osmanlı Payitahtında Kahvehane ve Kahvehane Kültürünün Yeri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Türk Dil Kurumu, (2024). Güncel Türkçe Sözlük (rekreasyon). URL:
<https://sozluk.gov.tr/>
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N. Ve İlkay, T. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 69-83.
- Tüzün, E. H. ve Eker, L. (2003). “Sağlık Değerlendirme Ölçütleri ve Yaşam Kalitesi”, *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 13(2), 3-8.
- Uygur, A. ve Özşen, Z. S. (2021). Öz Belirleme Teorisi. A. Uygur (Ed). *Rekreasyonla İlişkili Çeşitli Teoriler: Disiplinlerarası Bir Bakış* (1. Basım) içinde (s. 1-15). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Uysal, E., & Dinçer, M. (2019). Genç yetişkinlerin kariyer odaklı yaşam tarzı ve boş zaman etkinliklerine katılım düzeyi. *Gençlik ve Kültür Araştırmaları Dergisi*, 14(3), 75-90. <https://doi.org/xxxxx>
- Ünal, A. (2009). *Hititler Devrinde Anadolu*, Cilt:1. İstanbul: Arkeoloji ve Sanat Yayınları.
- Üstündağ, H., Gül, A., Zengin, N. ve Aydın, M. (2007). “Böbrek Nakli Yapılan Hastalarda Yaşam Kalitesi”, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 117- 126.
- Veenhoven, R. (1996). “Developments in Satisfaction Research”, *Social Indicators Research*, 37, 1-46.
- Vapur, M. (2021). *Boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisi: boş zaman tatmini ve algılanan stresin aracılık rolü* (Doktora Tezi). Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- Vatan, F. & Altuğ Özsoy, : (2002). Zaman yönetimi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 18 (3), 89-103.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in physical education and exercise science*, 10(3), 179-201.
- Vural, Ö. (2010). “Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi”, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı Antrenman ve Hareket Bilimleri Programı, Yayınlanmamış
Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Walker, G. J. Wang, X. (2009). The Meaning of Leisure for Chinese/Canadian: *Leisure Sciences*, 31(1), 1–18.

WHO (2003). *Health and Development Through Physical Activity and Sport*,
http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf

WHO (World Health Organization). (1997). WHOQOL: *Measuring quality of life*.
Retrieved from <https://www.who.int/tools/whoqol>

Wish, N. B. (1986). Are we really measuring the quality of life? Well-being has
subjective dimensions, as well as objective one: *American journal of economics
and sociology*, 45(1), 93-99.

Yancar, C. (2005). “*Madde Bağımlılarında İkinci Eksen Komorbidite ve Kişilik
Özelliklerinin Bağımlılık Şiddeti ve Yaşam Kalitesine Etkisinin
Değerlendirilmesi*”, Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh
Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Birimi
Uzmanlık Tezi, İstanbul.

Yapıcı, A. (2006). “*Alkol Bağımlılığında Depresyon ve Anksiyetenin Yetiştirimi ve
Yaşam Kalitesine Etkisi*”, Sağlık Bakanlığı Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir
Hastalıkları Hastanesi Uzmanlık Tezi, İstanbul.

Yayla, Ö. Ve Güven, Y. (2020). Elektronik sporlar: Rekreatyonel etkinlik perspektiften
değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,
22(1), 283-301.

Yener,: (2019). Kadın Çalışanların Cinsiyet Rol Stresi Ve İşe Adanmışlıkları
Arasındaki İlişkide Yaşam Kalitesinin Düzenleyici Rolü. *Dokuz Eylül
Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-27.

Yerkes, M. A., Roeters, A., & Baxter, J. (2020). Gender differences in the quality of
leisure: a cross-national comparison, *Community, Work & Family*, 23(4), 367-
384, doi: 10.1080/13668803.2018.1528968

- Yerlisu Lapa, T. & Köse, E. (2018). Serbest zaman engelleri ile engellerle baş etme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Keşifsel bir çalışma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 356-375.
- Yetim, B. (2018). *Yaşam memnuniyeti ve yaşam kalitesinin belirleyicileri: sağlık hizmetlerinden memnuniyet ve sağlık statüsünün rolü*. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Doktora tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yetiş, Ü. (2008). *Orta Öğrenim Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Yiğit, O. (2020). *Çok amaçlı rekreasyonel spor tesislerinde hizmet kalitesi, rekreasyonel liderlik ve spor hizmetlerini tekrar satın alma niyeti ilişkisi*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yiğit, R., Dilmaç, B. ve Deniz, M. E. (2001). “İş ve Yaşam Doyumu: Konya Emniyet Müdürlüğü Alan Araştırması”, *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1- 18.
- Yörük O.A. (1980). *Çocuk Ruh Sağlığı*. 3.Baskı, T.İ.B. Ankara: Kültür Yayınları. Ankara
- Yumuk, E. D. (2023). *Açık alan rekreasyonu etkinlikleri katılımcılarında macera davranışı, psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluş ilişkisinin belirlenmesi*. Doktora tezi. Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Alanya.
- Yücecan, : (2007). Tüketici Yazıları I, Babaoğlu & Şener (Ed), *Tüketici Sağlığı, Yaşam kalitesi ve Optimal Beslenme* (187-200), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri Basımevi.
- Zorba, E. (2007). “Türkiye’de Rekreasyona Bakış Açısı ve Gelişimi”, *Gazi Haber Dergisi*, Eylül, 52-55.

EK 1: UYGULANAN ANKET ÇALIŞMASI

Kişisel Bilgiler

Soru No	Soru	Seçenekler
1	Cinsiyetiniz?	a) Erkek b) Kadın
2	Medeni Durumunuz?	a) Evli b) Bekar c) Diğer (Belirtiniz:)
3	Yaşınız?	
4	Eğitim durumunuz?	a) Okur yazar değil b) Okur yazar c) İlköğretim d) Lise e) Ön lisans/Lisans f) Lisansüstü (Yüksek lisans/Doktora)
5	Mesleğiniz?	a) Ev hanımı b) İşçi c) Memur d) Emekli e) Serbest Meslek
6	Aylık ortalama hane (ev) gelir durumunuz?	a) 17500 veya daha az TL b) 17501-25.000 TL c) 25001-30.000 TL d) 30001-35000 TL e) 35.000 TL üstü

Boş Zaman Katılımına Yönelik Sorular

Aktivite Türü	Soru	5 (Kesinlikle Katılıyorum)	4 (Katılıyorum)	3 (Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum)	2 (Katılmıyorum)	1 (Kesinlikle Katılmıyorum)
Rekreasyonel Aktivite	1. Düzenli olarak spor yaparım (Koşu, bisiklet, yüzme, tenis vb.)	5	4	3	2	1
	2. Günlük yürüyüşler yaparım (Açık alan, parklar vb.)	5	4	3	2	1
	3. Dans ederim	5	4	3	2	1
Bilişsel Aktivite	4. Etkinlik kurslarına katılırım (Resim, fotoğraf vb.)	5	4	3	2	1
	5. Kitap okurum	5	4	3	2	1
	6. Tavla, satranç vb. oyunları oynarım	5	4	3	2	1

Aktivite Türü	Soru	5 (Kesinlikle Katılıyorum)	4 (Katılıyorum)	3 (Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum)	2 (Katılmıyorum)	1 (Kesinlikle Katılmıyorum)
	7. Bilgisayar, internet kullanırım	5	4	3	2	1
	8. Müzik aleti çalarım	5	4	3	2	1
	9. Şiir, öykü yazar veya resim yaparım	5	4	3	2	1
	10. Başkalarına bir şeyler öğretir veya ders veririm	5	4	3	2	1
	11. Televizyon izlerim	5	4	3	2	1
	12. Radyo, müzik dinlerim	5	4	3	2	1
Sosyal Aktivite	13. Sergilere, kültürel etkinliklere katılırım	5	4	3	2	1
	14. Gezi ve seyahatlere katılırım	5	4	3	2	1
	15. Sinema, tiyatro vb. etkinliklere giderim	5	4	3	2	1
	16. Arkadaş ve akrabaları ziyaret ederim	5	4	3	2	1
	17. Toplum içi aktivitelere katılırım (Dernek, gönüllü kuruluş vb.)	5	4	3	2	1
	18. Alışverişe çıkarım, vitrin bakarım	5	4	3	2	1
	19. Dini etkinlik yaparım (Camiye gitmek vb.)	5	4	3	2	1

Aktivite Türü	Soru	5 (Kesinlikle Katılıyorum)	4 (Katılıyorum)	3 (Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum)	2 (Katılmıyorum)	1 (Kesinlikle Katılmıyorum)
	20. Dostlarla sohbet ederim	5	4	3	2	1
	21. Aile üyeleri ile vakit geçiririm	5	4	3	2	1
Üretici Aktivite	22. Değişik yemek tarifleri denerim	5	4	3	2	1
	23. Evcil hayvan bakarım	5	4	3	2	1
	24. Bahçe işleri ile uğraşırım	5	4	3	2	1
	25. El işleri yaparım (Örgü, nakış vb.)	5	4	3	2	1
	26. Evde düzenlemeler yaparım	5	4	3	2	1
	27. Balık tutmaya veya ava giderim	5	4	3	2	1

Boş Zaman Tatmini Soruları

Tatmin Türü	Soru	5	4	3	2	1
Psikolojik Tatmin	28. Boş zaman etkinlikleri ilgimi çeker	5	4	3	2	1
	29. Etkinlikler bana öz güven verir	5	4	3	2	1
	30. Başarı duygusu verir	5	4	3	2	1
	31. Farklı becerilerimi kullanırım	5	4	3	2	1
Eğitsel Tatmin	32. Bilgimi artırır	5	4	3	2	1
	33. Yeni şeyler denememe fırsat yaratır	5	4	3	2	1
	34. Kendimi tanımama yardımcı olur	5	4	3	2	1

Tatmin Türü	Soru	5	4	3	2	1
	35. İnsanları tanıma fırsatı verir	5	4	3	2	1
Sosyal Tatmin	36. Sosyal iletişimim artar	5	4	3	2	1
	37. Yakın ilişkiler kurmama yardımcı olur	5	4	3	2	1
	38. Tanıdıklarımı samimi bulurum	5	4	3	2	1
	39. Benzer ilgiye sahip kişilerle aynı hissedirim	5	4	3	2	1
Dinlenme Tatmini	40. Rahatlamama yardımcı olur	5	4	3	2	1
	41. Stres atmamı sağlar	5	4	3	2	1
	42. Duygusal yönden iyi hissettirir	5	4	3	2	1
	43. İlgi duyduğum için katılırım	5	4	3	2	1
Fizyolojik Tatmin	44. Fiziksel etkinlikler beni yorar	5	4	3	2	1
	45. Uygunluk için yaparım	5	4	3	2	1
	46. Dinçleştirir	5	4	3	2	1
	47. Sağlıklı olmama yardımcı olur	5	4	3	2	1
Estetik Tatmin	48. Katıldığım yerler temizdir	5	4	3	2	1
	49. İlgi çekicidir	5	4	3	2	
51. Tasarımı iyidir	5	4	3	2	1	
Yaşam Tatmini	52. İsteklerimi gerçekleştiririm	5	4	3	2	1
	53. Yaşam koşullarım mükemmeldir	5	4	3	2	1
	54. Yaşamımdan memnunum	5	4	3	2	1
	55. Önemli şeylere sahibim	5	4	3	2	1
	56. Yaşamımda hiçbir şeyi değiştirmek istemem	5	4	3	2	1

Yaşam Kalitesine Yönelik Sorular

Kalite Türü	Soru	5	4	3	2	1
Fiziksel Kalite	57. Günlük yaşamım için yeterli enerjim var	5	4	3	2	1
	58. İş yapmak fiziksel ağrılarımı engeller	5	4	3	2	1
	59. Uyku kalitemden memnunum	5	4	3	2	1
Psikolojik Kalite	60. Bedensel görünümümü kabullenirim	5	4	3	2	1
	61. Kendimden memnunum	5	4	3	2	1
	62. Yaşamımdan zevk alırım	5	4	3	2	1
	63. İşime kolay uyum sağlarım	5	4	3	2	1
	64. Olumsuz duygularım siktir	5	4	3	2	1
Bağımsızlık Kalitesi	65. Ulaşım imkanlarından memnunum	5	4	3	2	1
	66. Günlük etkinliklerimi sürdüreceğim gücüm var	5	4	3	2	1
	67. Kendi kendime yetebiliyorum	5	4	3	2	1
	68. Günlük yaşamda tıbbi tedaviye ihtiyacım var	5	4	3	2	1
	69. İş yapabilme kapasitemden memnunum	5	4	3	2	1
	70. Kendi kararlarımı alabiliyorum	5	4	3	2	1
Sosyal Kalite	71. Bireysel ilişkilerimden memnunum	5	4	3	2	1
	72. Arkadaşlarımla birlikte olmaktan memnunum	5	4	3	2	1
	73. Aile ve arkadaş desteğinden memnunum	5	4	3	2	1
Çevresel Kalite	74. İhtiyaçlarımı karşılayacak param var	5	4	3	2	1
	75. Kendimi güvenli hissedirim	5	4	3	2	1
	76. Sağlık hizmetlerinden memnunum	5	4	3	2	1
	77. Yaşam koşullarından memnunum	5	4	3	2	1
	78. Günlük yaşama ait bilgilendirmeden memnunum	5	4	3	2	1
	79. Boş zaman etkinlikleri için fırsatım var	5	4	3	2	1

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve SOYADI	Murat Halil ALTAN
EĞİTİM DURUMU	
Lise	Ertuğrul Gazi Anadolu Lisesi
Lisans	Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Rekreasyon (2010-2021)
Tez Konusu	Bireylerin İş Hayatındaki Çalışma Sürelerine Göre Ciddi Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının İncelenmesi
Yabancı Dil / Diller	İngilizce, Rusça
İŞ DENEYİMİ	
2010-2014	Anadolu Ateşi, Profesyonel Dansçı (Antalya)
2014-2019	Migros Ticaret A.Ş., Satış Danışmanı (Antalya)
2024-	Çelebi Hava Servisi A.Ş., Harekat Memuru (Antalya)
YAYINLAR	