



Boş Zaman Kısıtları Ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Öznur ÇETİNKAYA^a 

Orhan AKOVA^b 

^a İstanbul Gelişim Üniversitesi, İktisadi İdari Ve Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul / Türkiye. (ocetinkaya@gelisim.edu.tr)

^b İstanbul Üniversitesi, İktisat Fakültesi, İstanbul / Türkiye. (akovaorhan@hotmail.com)

ÖZ

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:

18.08.2020

Kabul Tarihi:

28.08.2020

Anahtar Kelimeler

Turizm

Rekreasyon

Boş Zaman

Yaşam Doyumu

Makale Kategorisi: Araştırma Makalesi

Boş zaman kavramı ve boş zamanın bireyin toplum içerisinde varlığını devam ettirmesinde ve yaşam doyumunu arttırmasındaki önemi 1990'lı yıllardan itibaren araştırılmaya başlanmıştır. Boş zaman değerlendirmesi, şehir hayatı, iş ve sosyal yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkmada önemli bir etkiye sahiptir. İnsanların yenilenmek ve yaşadıkları stres ve zorluklarla daha kolay başa çıkmak amacıyla yöneldikleri boş zaman aktiviteleri, yaşam doyumu ile de ilgilidir. Bu çalışmanın amacı, çalışanların boş zamanlarını değerlendirmede karşılaştıkları kısıtlar ve yaşam doyumu seviyeleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre daha önce yapılan çalışmaların aksine çalışanların boş zaman kısıtlarıyla yaşam doyumu arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

ABSTRACT

Article History

Received

18.08.2020

Accepted:

28.08.2020

Keywords

Tourism

Recreation

Leisure Time

Life Satisfaction

Article Type: Research Paper

The importance of the concept of leisure time and leisure time in maintaining existence of individual in a society and increasing life satisfaction have been researched since the 1990s. Leisure time has an important effect in dealing with the challenges posed by city life, work and social life. Leisure activities that people tend to renew and deal with the stresses and difficulties they experience are also related to life satisfaction. The purpose of this study is to determine the relationship between the constraints faced by employees in their leisure time and their life satisfaction levels. According to the results obtained at the end of the research, contrary to the previous studies, it was found that there was no relationship between the leisure time constraints of employees and life satisfaction.

***Sorumlu Yazar/ Corresponding Author:** Öznur ÇETİNKAYA

E-Posta: ocetinkaya@gelisim.edu.tr

Önerilen Atıf/ Suggested Citation:

Çetinkaya, Ö. ve Akova, O. (2020). Boş Zaman Kısıtları Ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 7 (3), 375-391.

1. Giriş

Yeni buluşların etkisiyle ortaya çıkan sanayi devrimi teknolojiye, üretim faktörlerinin çıktılarında, siyasette, toplumsal yaşamda, hukukta, ulaşımda vb. büyük değişimlerin yaşanmasına neden olmuştur. Ancak, sanayi devriminin ortaya çıktığı ilk zamanlarda üretimde girdi olarak kullanılan işgücü, işletmeler tarafından yeterince dikkate alınmamış, makine sistemleri gibi görülmüş ve çalışanların bir insan olarak ihtiyaçları göz ardı edilmiştir. İlerleyen yüzyıllarda ekonomik, toplumsal, politik, hukuki ve teknolojik gelişmeler demokratik sistemlerin gelişmesine eşlik etmiş ve çalışanların hem iş gören olarak hem de müşteri olarak ihtiyaçları birçok çevresel değişkene yön veren önemli bir etken olarak ele alınmaya başlamıştır. Çalışma saatlerinin düzenlenmesi ve çalışma şartlarındaki iyileşmeler ile iş dışı vakit artmış ve çalışanlar boş zaman aktivitelerine katılımı, tatillere çıkmayı planlamaya başlamıştır.

Boş zamanı elde edebilmiş çalışan, bu sefer de kendi içinde veya çevresinde ya da dış faktör etkisiyle, rekreasyon faaliyetlerine katılımda bazı kısıtlar hissetmeye başlamıştır. Bu kısıtlar kişinin kendi içinde hissettiği, kendi psikolojisiyle ilgili durumlar olabileceği gibi, yakın çevresiyle bağlantılı veya çok daha büyük etkiler yaratan dış faktörler nedeniyle de hissedilebilmektedir. Hissedilen kısıtlar, kişilerin rekreasyon faaliyetlerine, organizasyonlara katılımını direkt etkileyebileceği gibi kendi yaşamlarında doyumsuz hissetmelerine de neden olabilmektedir. Diğer taraftan sanayi devriminden sonra yaşanan bu hızlı dönüşüm tüm dünyada aynı düzeyde gerçekleşmediğinden, tüm insanlar için eşit koşullar ve eşit dağıtım sağlayamamıştır. Bu nedenle bazı ülkeler, bölgeler, bazı sınıflar ve bazı insanlar daha geniş imkânlara kavuşabilirken, bazıları da bu imkânlara erişmede sıkıntılar yaşamışlar ve farklı içsel, kişilerarası ve yapısal özelliklere sahip olmuşlardır. Dünyada yaşanan bu eşit olmayan ve adaletsiz olarak algılanabilecek bu dağılım; yaşanan çevrenin kültürel özellikleri dolayısıyla bireyin iç dünyasında ve sosyal çevresiyle ilişkilerinde ve ekonomik gelişmişlik ve kalkınmışlık olarak kaynaklara ulaşmada önemli bir belirleyici olarak yapısal kısıtların ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Boş zaman değerlendirme aktivitelerine katılım, bireylerin kendilerini yenileme ve artan rekabet ortamında varlıklarını devam ettirmede önemli bir konu haline gelmiştir. Bu nedenle boş zaman değerlendirme aktivitelerine katılımın kısıtlanmasının ne gibi etkiler doğurabileceğinin bilinmesi gerekmektedir. Boş zamanını değerlendirmede kısıtlarla karşılaşan birey, yaşam doyumunu sağlayabilecek midir? Bireylerin yaşadıkları hayattan doyum sağlayabilmesi çalışma hayatında, toplum yaşamında, ekonomik aktivitelerinde ve

yaşamla kurduğu ilişkide önemli bir araç olarak görülmektedir. Bu nedenle boş zaman kısıtları ve yaşam doyumu kavramlarının açıklanması önem arz etmektedir.

Yapılan birçok çalışma (Tercan, 2014; Soyer vd., 2017; Kaas ve Çerez, 2016; İskender ve Güçer, 2018; Çakır vd., 2016; Cho vd., 2018; Chick vd., 2015) boş zaman kısıtları ile yaşam doyumu ilişkisini, değişken ve içerik farklılıkları ile araştırmıştır. Bu çalışmada değişik bütçelere ve zevklere hitap edebilecek yüzlerce boş zaman faaliyeti ve imkanına sahip aynı zamanda ulusal ve uluslararası düzeyde birçok açık ve kapalı alan etkinliklerinin düzenlendiği İstanbul'da yaşayan insanların, boş zaman kısıtlarının ne olduğunun ortaya çıkarılması ve bu kısıtların yaşam doyumuna etkisinin tespit edilmesi kozmopolit bir yapıdaki mega bir şehirde yaşanan kısıtlarla yaşam doyumu arasındaki ilişkinin ortaya konması açısından önem taşımaktadır. İstanbul gibi metropol bir şehirde yaşayan insanların boş zaman kısıtlarının ortaya konması ve bu kısıtlarla yaşam doyumuna etkisinin tespit edilmesi literatüre bu anlamda katkı sunacaktır.

2. Kavramsal Çerçeve

Boş zaman kısıtları, boş zaman değerlendirilmesinin kalitesini veya rekreasyonel aktivitelere katılımı etkileyen engeller olarak tanımlanabilmektedir (Lyu, 2017). Bu kısıtları ortadan kaldırabilmek için onları anlamak, açıklamak gereklidir. Bu amaçla, Crawford ve Godbey 1991'de boş zaman kısıtlarının teorik çerçevesini açıklayan hiyerarşik bir model önermiştir (Kim ve Trail, 2010). Crawford ve Godbey boş zaman kısıtlarını içsel kısıtlar, kişilerarası kısıtlar ve yapısal kısıtlar olmak üzere üç farklı alt kategoriye ayırmışlardır (Lyu, 2017) ve bu kısıtlar birbiriyle bağlantılıdır (Raymore vd., 1994; Kim ve Trail, 2010; Şahin ve Yağcı, 2015; Lyu, 2017; Munusturlar vd., 2017).

Hiyerarşik modele göre, birey boş zaman aktivitelerine katılımı düşündüğü zaman öncelikle içsel kısıtlarla karşılaşır. Eğer bu kısıtların üstesinden gelebilirse, kişilerarası kısıtlarla yüzleşecektir ve kişilerarası kısıtları aşabilirse yapısal kısıtlar karşısına çıkacaktır. Eğer bu yapısal kısıtları ortadan kaldırabilirse, birey boş zaman aktivitelerine katılım sağlayabilecektir (Kim ve Trail, 2010; Raymore vd., 1994).

İçsel kısıtlar, çok çabuk değişime uğrayabilen ve faaliyetlere katılımı düşüren, bireysel psikolojik durumlardır. En etkili içsel kısıt, sağlık problemleri olarak belirtilmektedir (Sert, 2019). İçsel kısıtlar stres, anksiyete, depresyon, algılanan öz yetenekler ve rekreasyonel faaliyetlerin uygunluğunun öznel değerlendirmesidir (Crawford ve Godbey, 1987; Crawford

vd., 1991; Lyu, 2017). Kişilerarası kısıtlar, faaliyete birlikte katılacak kişilerin oluşturdukları engeller olarak açıklanmaktadır. Eşlik edecek kişilerin faaliyete katılım sağlamaması veya bu yönde engel oluşturması, etkinlik tercihlerinin uyuşmaması ve eşlikçinin isteksizliği kişilerarası kısıtları ifade etmektedir (Sert, 2019). Kişiler boş zaman faaliyetlerine katılım için eşlikçi veya arkadaş bulamadıklarında kişilerarası kısıtları deneyimlemiş olurlar (Raymore vd., 1994). Yapısal kısıtlar en etkili engeller olarak tanımlanmakta (Munusturlar vd., 2017) ve boş zaman faaliyetlerine katılım ile tercihler arasına giren faktörler olarak belirtilmektedir (Crawford ve Godbey, 1987). Katılımcı boş zaman faaliyetlerine katılımı planlar, tercihini yapar ancak faaliyeti gerçekleştirilmeden yapısal kısıtlarla karşı karşıya kalır (Sert, 2019).Yapısal kısıtlar, finansal kaynaklar, zaman yoksunluğu, yetersiz rekreasyonel faaliyetler, ulaşım sorunları şeklinde sıralanmaktadır (Crawford ve Godbey, 1987; Lyu, 2017).

Yapılan çalışmalar (McMeeking ve Purkayastha, 1995; Samdahl ve Jekubovich, 1997; Hawkins vd., 1999; Aslan, 2002; Müderrisoğlu vd., 2005; Albayrak vd., 2007; Kim ve Trail, 2010; Tütüncü vd., 2011; Chen, 2013; Çetinkaya vd., 2016) boş zaman kısıtlarını hiyerarşik model kapsamında veya özgün şekilde araştırmış ve alt boyutları ortaya koymuştur. Chick ve diğerleri (2015), boş zaman kısıtlarını sosyoekonomik şartlar ve kişisel sağlık faktörleri aracılığıyla incelemiş ve sosyoekonomik durumun boş zaman kısıtları üzerinde önemli derecede etkisinin olmadığını, kısıtların boş zaman doyumunu üzerinde kısmen etkili olduğunu ancak boş zaman doyumunun yaşam doyumunu etkilediğini, yaşam doyumunun da kişinin sağlıklı olma halini etkilediğini ortaya koymuşlardır. Oh ve diğerleri (1999) çalışmalarında kişilerarası kısıtların aktiviteye katılım sıklığını düşürdüğünü ortaya koymuşlardır. Çakır ve diğerleri (2016)'nin yaptıkları araştırma, cinsiyetin boş zaman engel düzeyleri açısından önemli bir değişken olduğunu ve gelir düzeyinin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı derecede fark yarattığını ortaya koymaktadır. Cho ve diğerleri (2018), boş zaman aktivitelerinin yaş ile bağlantısını araştırmış ve orta yaş üstü bireylerin radyo dinlemek, televizyon izlemek, kitap okumak gibi pasif aktiviteleri tercih ettiklerini; seyahat etmek, bir organizasyonda gönüllü olmak gibi aktif aktiviteleri olan orta yaş üstü bireylerin yaşam doyumunun daha iyi olduğunu belirtmektedirler. Boş zaman kısıtları ile başa çıkma stratejileri olarak belirtilen yetenek kazanma, kişilerarası ilişkiler, kişisel onaylama, fiziksel olarak iyi olma, finansal yönetim ile yaşam doyumunu arasında pozitif korelasyon olduğu yalnızca zaman yönetimi stratejisi ile yaşam doyumunu arasında korelasyon bulunamamıştır (Kaas ve Çerez, 2016). Yetenek kazanım stratejisi, fiziksel olarak iyi olma stratejisi ile aileden gelen sosyal destek ve yaşam doyumunu

arasında anlamlı pozitif korelasyon görüldüğü Tercan (2014) tarafından açıklanmıştır. Boş zaman aktivitelerine katılımında kısıtlarla karşılaşan birey pasif kalmak, aktiviteye katılmamak yerine bu kısıtları aşmaya çalıştığında bir aktiviteye başlayabilmekte veya devam edebilmektedir. Bu nedenle kısıtların aşılamayacak engeller olarak görülmemeleri gerekmektedir (Jackson ve Rucks, 1995). Yaşam boyutu ile birlikte araştırıldığında, İskender ve Güçer (2018) bireysel boş zaman kısıtları ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını; bireylerarası ve yapısal kısıtlar ile yaşam doyumu arasında zıt yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

3. Yöntem

Boş zaman kısıtlarını ölçmek amacıyla Müderrisoğlu ve diğerleri (2004)'nin Oh ve diğerlerin (1999)'den, Crawford ve diğerlerin (1991)'den, Jackson ve Rucks (1995)'dan yararlanarak ortaya çıkardığı çalışmadan 27 ifade; yaşam doyumunu ölçmek için Dağlı ve Baysal (2016)'ın Diener ve diğerlerin (1985)'den Türkçeye uyarladıkları 5 ifadeli yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. 16 milyon nüfusuyla Türkiye'deki toplam nüfusun beşte birini barındırması ve rekreasyonel imkanlar açısından Türkiye'deki birçok ile göre çok çeşitli olanaklar sunması ayrıca birçok imkân ve kısıtın bir arada olması sebebiyle araştırma İstanbul ilinde gerçekleştirilmiştir. Örneklem seçiminde güven düzeyi 0,95 aralığında p değeri 0,5; t değeri 1,96, kabul edilebilir hata payı (d), 0,05 olarak alındığında örneklem büyüklüğü formülünde çıkan sayı 384 olmuştur. Bu sayı evren genişledikçe yükselmeyen, evrenin büyüklüğü ne olursa olsun minimum örneklem büyüklüğüdür (Baştürk ve Taştepe, 2013).

$$n_0 = \frac{t^2 \cdot p \cdot q}{d^2} = \frac{(1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2} = 384,16$$

Farklı meslek ve yaş gruplarına dağıtılan 500 adet anketten, 275 adet geçerli anket geri dönüşü sağlanabilmiştir. Örneklem yöntemi olarak tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Veri toplama formu 3 bölüm olarak hazırlanmış, ilk bölümde demografik bilgilerin edinilmesi amaçlanmış, ikinci bölümde boş zaman kısıtları belirtilmiş ve son bölümde yaşam doyumunu ölçmeye yönelik ifadeler yer almıştır. Boş zaman kısıtlarını ölçmek için 1- 'çok etkili', 5- 'etkisiz' şeklinde ölçme aralığı

kullanılmıştır. Yaşam doyumunu ölçmek için 5'li Likert tipi derecelendirme kullanılmıştır (1- Hiç katılmıyorum, 5- Tamamen katılıyorum).

Elde edilen veriler aracılığıyla demografik bilgilerin oran hesapları yapılmış; boş zaman kısıtları (Cronbach's Alpha: ,919; KMO: ,843) ve yaşam doyumunun (Cronbach's Alpha: ,856; KMO: ,847) faktör analizleri ve güvenilirlik analizleri yapılmış; iki kavram arasındaki korelasyon ve regresyon değerleri incelenmiştir. Boş zaman kısıtlarından iki ifade analizlerde farklı faktör yapılarında yüklenmesi sebebiyle analizden çıkarılmıştır.

4. Bulgular

Elde edilen bulgulara göre, araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunu erkekler (%55,3) oluşturmaktadır. Yaş grupları incelendiğinde en yüksek oranda (%76) katılım 18-37 yaş aralığından sağlanmıştır. Lisans eğitime sahip bireyler (%57,1) ve özel sektörde çalışanlar (%70,9) araştırmaya daha fazla destek vermiştir (Tablo1).

Tablo1. Demografik Değişkenler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	123	44,7
	Erkek	152	55,3
Yaş Aralığı	17 yaş ve altı	8	2,9
	18-37 yaş arası	209	76,0
	38-52 yaş arası	55	20,0
	53-71 yaş arası	3	1,1
Eğitim	İlkokul	3	1,1
	Ortaokul	7	2,5
	Lise	56	20,4
	Lisans	157	57,1
	Lisansüstü	52	18,9

Çalışılan Kurum	Kamu	80	29,1
	Özel Sektör	195	70,9
Çalışılan Pozisyon	Üst Düzey Yönetici	9	3,3
	Orta Düzey Yönetici	31	11,3
	Alt Düzey Yönetici	27	9,8
	Çalışan	208	75,6
Aylık Gelir	2500tl'den az	26	9,5
	2500-7000tl arası	212	77,1
	7000tl'den fazla	37	13,5
Toplam		275	100

Yöneticilerden ziyade çalışan kesim araştırmaya daha fazla dahil olmuş ve maaş skalası incelendiğinde katılımcıların %77,1'inin 2500-7000tl arasında maaş aldığı görülmüştür. 2020 verilerine göre, Türkiye'de açlık sınırı 2.500tl'nin hemen altında, yoksulluk sınırı ise 7000tl'nin hemen altındadır (Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu, 2020). Bu durumda katılımcıların %77,1'i açlık sınırı ile yoksulluk sınırı arasında bir gelire sahiptir.

Farklı demografik özelliklere sahip bireylere, en son katıldıkları rekreasyon faaliyetleri sorulduğunda son zamanlarda %65,8'inin pikniğe gitmediği; %66,9'unun konsere gitmediği; %90,2'sinin bisiklet sürmediği; %95,6'sının dağcılık yapmadığı; %68'inin doğa yürüyüşü yapmadığı; %93,5'inin doğa sporları yapmadığı; %89,8'inin şenliklere katılmadığı görülmektedir. Sözü edilen aktiviteler en popüler ve kolay katılım sağlanabilen rekreasyon faaliyetleri olarak kabul edildiği takdirde, katılımcıların büyük çoğunluğunun rekreasyon faaliyetlerine katılmadığını görmek mümkündür (Tablo2).

Tablo2. En Son Katılınan Açık hava Rekreasyon Faaliyeti Oranları

		N	%
Piknik	Evet	94	34,2
	Hayır	181	65,8
Konser	Evet	91	33,1
	Hayır	184	66,9
Bisiklet	Evet	27	9,8
	Hayır	248	90,2
Dağcılık	Evet	12	4,4
	Hayır	263	95,6
Doğa Yürüyüşü	Evet	88	32,0
	Hayır	187	68,0
Doğa Sporları	Evet	18	6,5
	Hayır	257	93,5
Şenlikler	Evet	28	10,2
	Hayır	247	89,8
Toplam		275	100

Rekreasyon faaliyetlerine katılımı engelleyen, kısıtlayan durumların neler olduğunu saptamak amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Yapılan boş zaman kısıtları faktör analizi sonuçlarında en etkin maddeler ve toplandıkları faktör boyutları görülmektedir (Tablo3).

Tablo3. Boş Zaman Kısıtları Faktör Analizi

	1	2	3	4	5	6	7
Sağlıklı hissetmeme	0,845						
Fiziksel Güç ve yeterlilik eksikliği	0,834						
Enerji Eksikliği	0,792						
Sağlık problemleri	0,765						
Zaman yetersizliği		0,811					
Sorumlulukları		0,699					
Mesafenin uzaklığı		0,690					
Daha önce yaptığı benzer eylemlerden hoşlanmaması		0,599					
İlgilenmeme		0,514					
Mevcut alanların yetersiz oluşu			0,843				
Mevcut alanların uygun olmayışı			0,836				
Emniyet eksikliği			0,647				
Alanın pahalılığı				0,890			
Ekipmanların pahalılığı				0,860			
Ekonomik durum				0,783			
Yaralanmaktan korkmak					0,742		
Kendine güvensiz oluşu					0,719		
Yetenekli olmaması					0,578		

Arkadaşlarının haberdar etmemesi					0,513		
Benzer ilgi ve becerisi olan arkadaş eksikliği						0,725	
Organizasyon eksikliği						0,716	
Uygun yerlerden haberdar olmaması						0,538	
Hava şartlarının uygunsuzluğu							0,800
Gezi planlamanın zorluğu							0,666
Ekipman yetersizliği							0,558
Ortalama	3,23	3,31	3,03	3,46	2,50	2,97	3,09
Varyans	31,72	8,60	7,45	7,21	4,93	4,43	4,29

Cronbach's Alpha: 0,919; KMO: 0,843; Bartlett's: 3482,129; Sig.: 0,000

Yapılan faktör analizi sonucunda ‘kültürel ve ahlaki yapının engellemesi, nerede yapılacağını bilmemesi’ maddeleri birden fazla faktörde yüklenmeleri nedeniyle analizden çıkarılmıştır. Analiz sonucunda 7 boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Buna göre en etkin olan boyut, ‘sağlıklı hissetmeme, fiziksel güç ve yeterlilik eksikliği, enerji eksikliği, sağlık problemleri’ maddelerinin olduğu boyuttur. Bu durumda bireyi kısıtlayan en etkin durumun fizyolojik özellikleri veya içsel kısıtları yani yine kendisi olduğunu belirtmek mümkündür. Çünkü belirtilen kısıtlar, fiziksel olarak hissedilen rahatsızlıklar, problemler olabileceği gibi bireyin aktivitelere katılmamak için psikolojik olarak ortaya sürdüğü engeller olarak da düşünülmelidir. En etkili ikinci boyutta ise, ‘zaman yetersizliği, sorumlulukları, mesafenin uzaklığı, daha önce yaptığı benzer eylemlerden hoşlanmaması, ilgilenmeme’ gibi yine göreceli olan zaman kısıtı ve bireyin içsel nedenleri ön plana çıkmaktadır. Hiyerarşik modelde belirtilen içsel kısıtları aşamayan birey, faaliyetlere katılmamayı tercih etmektedir. ‘Mevcut alanların yetersiz oluşu, mevcut alanların uygun olmayışı, emniyet eksikliği’ maddeleriyle ön plana çıkan boyutta ise, bireyin hissettiği güven eksikliği ortaya çıkmaktadır. ‘Alanın pahalılığı, ekipmanların pahalılığı, ekonomik durum’ maddeleri, ekonomik durumun faaliyetlere katılımı engellediğini ortaya koymaktadır. ‘Yaralanmaktan korkmak, kendine güvensiz oluşu, yetenekli olmaması, arkadaşlarının haberdar etmemesi’ maddeleri güven eksikliğini işaret ederken; ‘benzer ilgi ve becerisi olan arkadaş eksikliği, organizasyon

eksikliği, uygun yerlerden haberdar olmaması' ve 'hava şartlarının uygunsuzluğu, gezi planlamanın zorluğu, ekipman yetersizliği' maddeleri arkadaş ve çevre kısıtlarını belirtmektedir. Bu durumda hiyerarşik modelde belirtilen içsel, kişilerarası ve yapısal kısıtlardan en çok etkili olanın bu araştırmada, içsel kısıtlar olduğu ortaya çıkmaktadır.

Belirtilen içsel kısıtlara sahip kişilerin yaşam doyumu incelendiğinde (ort.: 3,15), ortalama bir doyuma sahip olduklarını belirtmek mümkündür.

Tablo 4. Yaşam Doyumu Faktör Analizi

	1
Yaşam koşullarım mükemmeldir.	0,863
Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	0,839
Yaşamımdan memnunum.	0,795
İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	0,781
Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	0,732
Ortalama	3,15
Varyans	64,53

Cronbach's Alpha: 0,856; KMO: 0,847; Bartlett's: 604,484; Sig.: 0,000

Boş zaman kısıtları ile yaşam doyumu arasındaki ilişki ve etki durumunu görmek amacıyla yapılan korelasyon ve regresyon analizleri sonucunda, yaşam doyumu ile boş zaman kısıtları arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (Tablo5). Regresyon analizi sonucunda (F: 0,106(0,745); R²: -0,003; R: 0,020) kısıtların yaşam doyumu üzerinde anlamlı derecede etkisinin bulunmadığı görülmüştür (Tablo6).

Tablo 5. Boş Zaman Kısıtları ile Yaşam Doymu Arasındaki İlişki

	YD	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7
YD	1							
K1	-0,06	1						
K2	-0,08	0,42**	1					
K3	0,03	0,33**	0,46**	1				
K4	-0,10	0,31**	0,36**	0,32**	1			
K5	0,11	0,40**	0,55**	0,52**	0,32**	1		
K6	0,02	0,40**	0,29**	0,40**	0,32**	0,40**	1	
K7	0,001	0,32**	0,34**	0,49**	0,36**	0,42**	0,49**	1

**p<0,01.

Tablo 6. Boş Zaman Kısıtları ile Yaşam Doymu Regresyon Analizi

Değişkenler	Standartlaştırılmış B Katsayısı	t	p
(Sabit)		13,515	0,000
Boş Zaman Kısıtları	-0,020	-0,325	0,745

R: 0,020; R²: -0,003; F: 0,106(0,745)

*Bağımlı Değişken: Yaşam Doymu

5. Sonuç

Sanayi devrimiyle birlikte, şehre göçen ve uzun saatler çalışan birey, boş zaman ve özel yaşam kavramlarına uzak kalmıştır. İşletmelerde çalışanların toplumsal, bireysel ve ekonomik ihtiyaçlarının gözetilmesiyle beraber, yasal tatil günleri verilmiş ve günlük çalışma saatleri düzenlenmiştir. Hem ekonomik olarak hem de boş zaman anlamında yeterliliğe kavuşan birey, iş dışı vakitlerini kaliteli geçirmek istemiş ve faaliyetlere yönelmiştir. Ancak faaliyet katılımında bireysel, toplumsal, yapısal engellerle karşılaşmıştır. Psikolojik olarak kendine sınırlar koyan birey faaliyetlere katılamamaktadır. Faaliyetlere katılım eşlikçisi beklenen katılımını sağlamadığında veya katılımcıyı engellediğinde, birey faaliyete katılamamaktadır. Ekonomik, fiziksel, toplumsal engeller bireyin faaliyetlere katılımını kısıtlamaktadır. Bu kısıtların kişilerin yaşam doyumunu ne yönde etkilediği araştırmanın ana konusunu oluşturmuştur. Bu amaçla Crawford ve Godbey'in (1987) hiyerarşik boş zaman kısıtları modeli incelenmiştir.

Crawford ve Godbey'in hiyerarşik modeli çerçevesinde İstanbul'daki 275 katılımcı ile gerçekleştirilen bu araştırmada, bireylerin demografik özellikleri, son katıldıkları rekreasyon faaliyeti, hissettikleri boş zaman faaliyetlerine katılım kısıtları ve yaşam doyumları incelenmiştir.

Elde edilen sonuçlar literatürde daha önce yapılmış birkaç benzer çalışmadan elde edilen bulgularla (Chick vd., 2015; Cho vd., 2018;) örtüşmemekle birlikte İskender ve Güçer (2018)'in Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği çalışmasında bu iki değişken arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu; Soyer ve diğerleri (2017)'nin ilişki tespit edemediği çalışmaları ile benzer sonuçlar verdiği görülmektedir. Bu benzerliğin veya birçok farklı gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde yapılan çalışmalarla örtüşmemesinin nedeni Türkiye'de yaşayan insanların boş zaman algısının ve boş zaman değerlendirme şeklinin, ihtiyacının, sosyo-kültürel yapısının, ekonomik göstergelerin, dini inançların ve Türkiye'de sanayileşme ve şehirleşmenin tarihçesinin vb. etkileri olabilir. En temel boş zaman faaliyetleri olarak kabul edilebilecek olan bisiklet binme, piknik yapma, doğa yürüyüşü gibi faaliyetlere bile katılım oranları düşük kalmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların çoğu birçok rekreasyon faaliyetlerine son dönemde katılmadığını belirtmiştir. Neden katılımın olmadığını sorgulanmasıyla, boş zaman kısıtları ortaya konulmuştur. Buna göre katılımcıların en yoğun hissettiği kısıt, sağlık ile ilgilidir. Katılımcılar, kendilerini sağlıklı hissetmedikleri, fiziksel olarak güçlü hissetmedikleri için, enerji eksiklikleri olduğu için faaliyetlere katılmadıklarını belirtmişlerdir. Bu nedenler kişilerin kendi kendilerine koydukları psikolojik sınırlar yani içsel kısıtlar olarak da açıklanabilmektedir. Ancak ilginç olan kısmı, bu kısıtların varlığına rağmen bireylerin ortalama bir yaşam doyumuna sahip olmasıdır. Boş zaman kısıtları ile yaşam doyumunu arasında yapılan korelasyon ve regresyon analizleri sonucunda, iki kavram arasında anlamlı derecede ilişki ve etki durumu bulunamamıştır. Bu çalışmanın İstanbul'da yaşayan insanların boş zaman kısıtları ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi ortaya koyması açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ulaşılan katılımcı sayısı, evren ve örneklem dikkate alındığında çalışmanın genellenmesi doğru olmayacaktır. Çalışmanın daha geniş bir örneklem kitlesiyle, İstanbul'da farklı sosyo-kültürel ve ekonomik altyapıya sahip bölgelerde karşılaştırmalı olarak ve farklı lokasyon ve rekreasyon imkânı olan bölgelerde yaşayan insanlar üzerinde araştırılması konunun daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilecektir.

Kaynakça

- Albayrak, T., Caber, M., and Crawford, D. (2007). Leisure Constraints and the Pursuit of Adventure Activities in Turkey Leisure Constraints and the Pursuit of Adventure Activities in Turkey. *Anatolia Journal*, 18. 243-254.
- Aslan, N., (2002). The Impact of Leisure Constraints on Leisure Participation. *Ege Eğitim Dergisi*, vol.1, 11-24.
- Baştürk, S., & Taştepe, M. (2013). Evren ve Ömeklem. S. Baştürk (Ed.), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (129- 159). Ankara: Vize Yayıncılık.
- Chen, L.S.L. (2013). Consumer-based leisure constraint for online gaming, *The Service Industries Journal*, 33:1, 115-132.
- Chick, G., Hsu, Y.C., Yeh, C.K. and Hsieh, C.M. (2015) Leisure Constraints, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, and Self-Rated Health in Six Cities in Taiwan, *Leisure Sciences*, 37:3, 232-251.
- Cho, D., Post, J. and Kim, S.K. (2018). Comparison of passive and active leisure activities and life satisfaction with aging. *Geriatr Gerontol Int*, 18: 380-386.
- Crawford, D. W., and Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119–127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., and Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309–320.
- Çakır, V.O., Şahin, S., Serdar, S. ve Parlakkılıç, Ş. (2016). Kamu çalışanlarının serbest zaman engelleri ile yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*. Vol. 2(2): 135-141.
- Çetinkaya, G., Yıldız, M. ve Özçelik, M.A., (2016). Açık hava Rekreasyon Kapsamında Milli Park Kullanım Engelleri. *Mediterranean Journal of Humanities*, vol.VI, pp.99-114.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumunu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59): 1250-1262.

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Hawkins, B., Peng, J., Eklund, S., and Hsieh, C.-M. (1999). Leisure constraints: A replication and extension of construct development. *Leisure Sciences*, 21(3), 179-192.
- İskender, A. ve Güçer, E. (2018). Yaşam Doyumu ile Boş Zaman Kısıtlayıcıları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesinde Hiyerarşik Boş Zaman Teorisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. *Ekonomi Bilimleri Dergisi Cilt 10, No 2*, 1-17.
- Jackson, E. L., and Rucks, V. C. (1995). Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 27(1), 85–105.
- Kaas, E. T. ve Çerez, H. (2016). Examination of Leisure Negotiation, Self-Esteem, Life Satisfaction in Participants of Campus Recreational Sports. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 7(1), 67-85.
- Kim, Y. K., and Trail, G. (2010). Constraints and Motivators: A New Model to Explain Sport Consumer Behavior. *Journal of Sport Management*, 24, 190-210.
- Lyu, S.O. (2017). Developmental Process of Internet Gaming Disorder among South Korean Adolescents: Effects of Family Environment and Recreation Experience. *Journal of Child and Family Studies* 26, 1527–1535.
- McMeeking, D. and Purkayastha, B. (1995). 'I can't have my mom running me everywhere: adolescents, leisure and accessibility', *Journal of Leisure Research*, 27(4): 360-378.
- Munusturlar, S., Kurnaz, B., Yavuz, G., Özcan, Ö. ve Karaş, B. (2017). Boş Zaman Davranışını Açıklamaya Işık Tutan Kuramsal Yaklaşımlar. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi* 1(1), 1-19.
- Müderrişoğlu, H., Kutay, E.L., ve Örnekçi Eşen, S. (2004). Kırsal Rekreatyonel Faaliyetlerde Kısıtlayıcılar, *Tarım Bilimleri Dergisi*, 11(1): 40-44.
- Oh, S. S., S. Y. Oh and L. L. Caldwell, (2001). The effects of perceived leisure constraints among Korean University students. *Proceedings of the 2001 Northeastern Recreation Research Symposium*. New York.183-187.

- Raymore, R.A., Godbey, G.C. and Crawford, D.W. (1994) Self-Esteem, Gender, and Socioeconomic Status: Their Relation to Perceptions of Constraint on Leisure Among Adolescents, *Journal of Leisure Research*, 26:2, 99-118.
- Samdahl, D. M. and Jekubovich, N. J. (1997). A Critique of Leisure Constraints: Comparative Analyses and Understandings, *Journal of Leisure Research*, 29:4, 430-452.
- Sert, A. N. (2019). Üçüncü Yaş Yerli Turistlerin Seyahat Kısıtları ve Motivasyonları Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*; (42): 200-211.
- Soyer, F., Yıldız, N. O., Harmandar Demirel, D., Serdar, E., Demirel, M., Ayhan, C., and Demirhan, O. (2017). The investigation of the relationship between the factors that prevent university students from attending to the recreational activities and the life satisfaction of the participants. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 2035-2046.
- Şahin, C. ve Yagci, M (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 18. 523-538.
- Tercan, E. (2014). Perceived Social Support from Family, Participation in Recreational Sport Activities, Leisure Negotiation and Life Satisfaction in University Students. *Mevlana International Journal of Education (MIJE) Vol. 4(1)*, pp. 260-273.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N. ve Taş, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (2), 69-83.
- Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu (2020) <http://www.turkis.org.tr/OCAK-2020-ACLİK-VE-YOKSULLUK-SINIRI--d357751> (Erişim Tarihi; 15.06.2020).