

# COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNİN DÖNÜŞÜMÜ

Çağıl Hale ÖZEL<sup>1</sup> İpek İtir CAN<sup>2</sup>

## Özet

Toplumları ekonomik, sosyolojik ve psikolojik açıdan etkileyen COVID-19 Pandemisi sürecinde yürütülen bu çalışmanın amacı, sağlıklı ve bağımsız yaşayan emekli bireylerin boş zaman aktivitelerinin pandemi sürecinde geçirdiği dönüşümün ortaya konması, pandemi öncesinden pandemi sonrasına kadar geçen süreçte boş zaman aktivitelerinin faydalarının ve yaşam doyumuna olan etkilerinin nasıl bir değişim geçirdiğinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, nitel araştırma tasarımı planlanmış, İstanbul'da ikamet eden ve emekli olan 20 katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Çalışmada olasılık temelli olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Çalışmanın verileri, 28 Kasım 2020 - 26 Aralık 2020 tarihleri arasında telefon veya sanal platformlar aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara yarı yapılandırılmış görüşme formu ile sekiz adet açık uçlu soru sorulmuştur. Görüşmelerden elde edilen veriler deşifre edilerek içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Görüşmeler neticesinde, pandemi öncesindeki dönemde en çok tercih edilen boş zaman aktivitelerinin sırasıyla fiziki, entelektüel ve sosyal aktiviteler olduğu; pandemi esnasındaki dönemde ise sırasıyla modern, pratik ve entelektüel aktiviteler olduğu anlaşılmıştır. Pandemi sürecinde boş zaman aktivitelerinden uzak kalmak kişileri olumsuz yönde etkilemiş, buna karşın boş zaman aktiviteleri pandemi sürecine (dolayısıyla ev içine) uyarlandığında kişilerin güçlü kalmasını sağlayan bir unsur haline gelmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre boş zaman aktiviteleri emekli bireylere psikolojik, fizyolojik ve sosyal açıdan önemli faydalar sağlamakta ve onların yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Boş Zaman Aktiviteleri, COVID-19, Emekliler, İçerik Analizi, Yaşam Doyumu

**Jel Kodları:** L83, Z30, Z39

Geliş **Submitted** 22.02.2021

Kabul **Accepted** 15.06.2021

<sup>1</sup> Doç. Dr., Anadolu Üniversitesi Turizm Fakültesi Turizm İşletmeciliği Bölümü, [chkayar@anadolu.edu.tr](mailto:chkayar@anadolu.edu.tr), ORCID: 0000-0002-4898-0867

<sup>2</sup> Arş. Gör., Anadolu Üniversitesi Turizm Fakültesi Turizm İşletmeciliği Bölümü, [ipekic@anadolu.edu.tr](mailto:ipekic@anadolu.edu.tr), ORCID: 0000-0003-4793-7151

# TRANSFORMATION OF LEISURE TIME ACTIVITIES IN THE COVID-19 PANDEMIC PROCESS

## Abstract

The purpose of this study, which was carried out during the COVID-19 Pandemic process, is to reveal the transformation of the leisure activities of retired individuals who live healthily and independently during the pandemic process, to examine the benefits of leisure activities, and their effects on life satisfaction in the period from pre-pandemic to post-pandemic. In line with this purpose, a qualitative research design was planned and semi-structured interviews were held with 20 participants. In the study, the convenience sampling method was preferred among non-probabilistic sampling methods. The data were collected via telephone interviews or virtual platforms between 28 November 2020 - 26 December 2020. Eight open-ended questions were asked to the participants using a semi-structured interview form. The data obtained from the interviews were transcribed and evaluated with content analysis method. As a result of the interviews, it was understood that the most preferred leisure activities in the pre-pandemic were, respectively, physical, intellectual, and social activities; while in the post-pandemic were, respectively, modern, practical and intellectual activities. Although avoiding leisure activities during the pandemic process negatively affects people, it has been observed that leisure activities have become a factor that keeps people strong as a result of the adaptation of the pandemic process (hence the home). According to the results of the research, leisure activities provide significant psychological, physiological and social benefits to retired individuals and positively affect their life satisfaction.

**Keywords:** Content Analysis, COVID-19, Leisure Activities, Life Satisfaction, Retirees

**Jel Codes:** L83, Z30, Z39

## 1. Giriş

Zaman, olguların birbirini izlemesiyle zihinde yaratılan ve yine olguların içinde sürüp gideceği düşünülen, başlangıcı ile sonu bilinmeyen soyut bir kavramdır (Karaküçük, 1995). Tasarruf edilemeyen bir kaynak olan zamanın kullanım bölümleri, Can (1991) tarafından dört başlık altında incelenmektedir. Bunlar sırasıyla çalışma zamanı, çalışmaya bağlı etkinliklere ayrılan zaman, yaşamı sürdürmeye yönelik etkinlikler ve boş zaman şeklindedir. Boş zaman kavramının, İngilizce'deki karşılığı "*leisure time*"dır. "Leisure" kavramının, Latince'de "izinli olmak, serbest olmak" anlamına gelen "*licere*" kelimesinden türediği bilinmektedir (Mieczkowski, 1990: 8). Boş zaman ve serbest zaman, kimi zaman birbiri yerine kullanılan; temelde birbirleriyle ilişkili fakat

aynı anlama gelmeyen kavramlar olarak kabul edilmektedir. Boş zaman, çalışma zamanı ve temel gereksinimlerin karşılandığı zamanın dışında kalan serbest zaman diliminde yer alan bir zaman aralığı olarak açıklanmaktadır (Küçüktopuzlu, Gözek ve Uğurlu, 2003). Boş zaman (leisure time) ile serbest zaman (free time) arasındaki fark burada ortaya çıkmaktadır; serbest zaman, boş zamanı kapsayan bir nitelik taşımaktadır. Serbest zaman, çalışma zamanı ve zorunlu ihtiyaçlarımızı giderdiğimiz zaman dilimleri dışında kalan tüm zaman dilimi olarak kabul edilmektedir. Boş zaman kavramı ise serbest zaman dahilinde kişinin tamamen kendi istekleri doğrultusunda kendisi için özgürce kullanabildiği zaman dilimidir. Başka bir deyişle boş zaman, kişinin kendi özgür iradesiyle ve gönüllü olarak kullanabileceği zamanı kapsamaktadır.

Boş zaman, Edginton vd. (2004: 6) tarafından bireysel isteklerin gerçekleştirilebileceği özgürlük hissi ile bağdaştırılmaktadır. Boş zaman kavramı, 1974'te yayımlanmış Ruh Bilimleri Sözlüğü'nde *kişinin boş zamanlarında isteyerek uğraştığı, ruhça ve bedence dinlenip gevşemesine yardım eden etkinlikler* şeklinde tanımlanırken; 1975'te yayımlanan Toplum Bilimleri Sözlüğü'nde *bireylerin ya da toplumsal kümelerin, boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinliklere verilen ad* olarak ifade edilmiştir. Diğer bir ifade ile boş zaman, insanın hem kendisi hem de diğer bireyler için tüm zorunluluklardan veya bağlantılarından kurtulduğu ve kendi seçtiği eğlendirici ve dinlendirici bir faaliyetle uğraşacağı zaman dilimidir (İnce, 2000: 11). Boş zamana yönelik diğer tanımlar incelendiğinde, Gökçe'ye göre (1984) kişilerin yaşamlarını sürdürmek için yürütmesi gereken uğraşların dışında kalan ve kişisel tercihlerine ayıracağı zaman; Broadhurst'e göre (2001) kişilerin özgürce kullanabildikleri zaman dilimi; Yetim'e göre (2005) bilgiyi ve görgüyü artıran, dinlenme ve rahatlama sağlayan, fizyolojik ve psikolojik zevklerde doyumunu artıran zaman; Özdemir, Karaküçük, Gümüş ve Kıran'a göre (2006) ise bireysel doyumunu artıran, memnuniyet veren, yaratıcılığı geliştiren, hoşnutluk hissi sağlayan ve eğlencelere öncülük eden özellikleri ile insan hayatının özel bir alanı şeklinde ifade edildiği görülmektedir. Stokowski (1994), sosyal bilimler literatüründe boş zaman kavramına; *bir özgürlük hissi ve tavrı, belirli bir zaman dilimi ve bir sosyal aktivite* olmak üzere üç temel tanım ekseninde rastlandığını belirtmektedir.

Boş zamana yönelik bütün tanımlarda öne çıkan iki temel özellik bulunmaktadır. Bunlardan ilki; boş zamanın, bireyin temel ihtiyaçları ve bunları gidermek için harcadığı zaman ile çalışma ve bunun gerekleri için harcadığı zamanın dışında kalan bir zaman dilimi olduğudur. İkincisi ise boş zamanın bireyin hür iradesiyle kendisi için fiziksel ve ruhsal açıdan iyilik halini sürdürmek ve daha da iyileştirmek için harcanmasıdır (Ardahan vd., 2016: 8). Bireylerin boş zamanlarını değerlendirirken fiziksel, psikolojik ve sosyal açılardan kendilerini rahatlatan, dinlendiren,

geliştiren, tatmin edici etkinlikleri tercih ettikleri gözlenmektedir (Sevinç ve Özel, 2018). Boş zaman aktivitelerinin faydaları yadsınamaz bir gerçek olmakla birlikte, temelinde “insan” unsurunun olması sebebiyle sosyolojik olaylardan etkilenmektedir. Bu sosyolojik olaylardan biri de, hiç kuşkusuz, 2019 yılından bu yana tüm insanların hayatını etkisi altına alan COVID-19 Pandemisi'dir.

İnsanların birbirleriyle teması ile bulaşan ve ölümcül riski bulunan Korona Virüsü'nün (SARS-CoV-2'nin) neden olduğu COVID-19 Pandemisi, 2019 yılının Aralık ayında ortaya çıkmış ve 2021 yılının Ocak ayında halen küresel bir sağlık krizi olarak devam etmektedir. Temasa bağlı olarak bulaşması nedeniyle tüm ülkelerde sosyal ve fiziki teması azaltmak adına çeşitli uygulamalar başlatılmış ve buna bağlı olarak “karantina ve sosyal izolasyon” kısıtlamaları getirilmiştir. Tüm dünyayı derinden etkileyen pandemi sürecine insanların alışması ve uyum sağlaması kolay olmamış; bu durum beraberinde çeşitli fizyolojik, psikolojik ve sosyal etkiler ortaya çıkarmıştır. Bu süreçte, iş hayatlarını evlerine taşımak durumunda kalan çalışan bireyler veya okul hayatlarını çevrimiçi ortamda sürdüren öğrenciler, günlerinin önemli bir kısmını çalışarak geçirmeye devam etmiştir. Buna karşın, gün içerisinde “tamamen” boş olan zamanlarında ev kısıtlamalarına maruz kalan emekli bireyler, fizyolojik, psikolojik ve sosyal etkilere daha fazla maruz kalmışlardır. Bunun bir diğer sebebi ise COVID-19 salgını için “en riskli grup” olarak gözüken 65 yaş üzeri bireylerin, Türkiye genelinde, sokağa çıkılabilir saatlerde dahi ikametlerinden dışarı çıkmalarının yasaklanmış olmasıdır (Gencer, 2020). Buradan hareketle, çalışmanın hedef kitlesinin emekliler olarak seçilmesinin sebebi, ev kısıtlamalarına en fazla maruz kalan ve ev içindeki zamanlarının tamamen boş olarak adlandırılabilirdiği bireyler olmalarıdır. Bu doğrultuda, çalışma, sağlıklı ve bağımsız yaşayan ve İstanbul'da ikamet eden ve emekli bireyler üzerinde yürütülmüştür.

Pandemi döneminde yürütülen bu çalışmanın araştırma soruları, “*Pandemi döneminde kişilerin boş zaman aktivitesi tercihleri nasıl bir değişim gösterir? Alışlagelen boş zaman aktivitelerine ‘zorunlu’ olarak katılamamak ve hepsini ev içerisine taşımak nasıl etkilere yol açar? Bu durum kişilerin yaşam doyumunu nasıl etkiler?*” şeklinde sıralanmıştır. Bu sorular kapsamında tasarlanan çalışmanın amacı, bireylerin boş zaman aktivitelerinin pandemi sürecinde geçirdiği dönüşümün ortaya konması, pandemi öncesinden pandemi sonrasına kadar geçen süreçte boş zaman aktivitelerinin faydalarının ve yaşam doyumuna olan etkilerinin nasıl bir değişim geçirdiğinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

## 2. Kavramsal Çerçeve

Kavramsal çerçevede çalışmanın temel kavramları olan boş zaman aktiviteleri, boş zaman aktivitelerinin faydaları ve yaşam doyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir.

### 2.1. Boş zaman aktiviteleri

Boş zaman aktiviteleri, İngiliz Sosyoloji Derneği'nin (British Sociological Association) çalışma gruplarından biri olan Uluslararası Boş Zamanları İnceleme Grubu (Leisure and Recreation Study Group) tarafından, kişilerin mesleki ve toplumsal görevlerini yerini getirdikten sonra kalan zaman dilimi içerisinde, hür iradeleriyle dahil olabilecekleri dinlenme, rahatlama, sosyalleşme, eğlenme, bilgi veya becerilerini geliştirme, toplumsal yaşama gönüllü olarak katılma gibi amaçlarla gerçekleştirilen bir dizi uğraş şeklinde açıklanmaktadır (Büküşoğlu ve Bayturan, 2005). Başka bir tanıma göre ise boş zaman aktiviteleri, bireylerin kendi tatminlerini sağlamak amacıyla seçtiği etkinliklerdir (Türker, Ölçer ve Aydın, 2016) ve bu aktiviteler sayesinde kişiler, günlük yaşantılarının ötesinde farklı şeyler deneyimleme ve yeni insanlarla tanışma fırsatı bulmaktadır (Özgören, 2007).

Boş zaman araştırmacıları tarafından, boş zaman aktivitelerine katılım sağlamanın birçok farklı nedeni literatüre kazandırılmıştır. Örneğin; Donald ve Havighurst (1959) ile Havighurst (1961) boş zaman aktivitelerine katılmanın en önemli nedenlerini sekiz başlık altında toplamıştır. Bunlar, zevk alarak yaşamak, iş dışında bir şeyler yapmak, arkadaşlarla etkileşim içerisinde olmak, yeni deneyimler yaşamak, başarıya ve kendini gerçekleştirme duygularını hissetmek, yaratıcılığı geliştirmek, toplumsal bir yarar elde etmek ve zamanı verimli geçirmektir (Gökçe, 2008). Pierce (1980) ise yaptığı bir araştırma sonucunda boş zaman aktivitelerine katılma ihtiyaçlarını sınıflandırmıştır (Crandall, 1980; Kılbaş, 1994). Bu ihtiyaçlar, rahatlama ve dinlenme ihtiyacı, üstün ve güçlü olma ihtiyacı, yenilik ve coşku ihtiyacı, entelektüel birikim ve hoş sohbet ihtiyacı şeklindedir (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006).

Boş zaman aktivitesi tercihi, Torkildsen'e göre (2005) farklı unsurlardan etkilenen birbirine bağlı çeşitli faktörlere dayanmaktadır. Bunlar sırasıyla, bireysel faktörler, bireylerin kendilerini içinde buldukları koşullar ve durumlar, bireye sunulan fırsatlar ve destek hizmetler şeklinde kategorize edilmiştir. Bireysel faktörler, kişilik özellikleri, yetenekler, beceriler, kapasiteler, ilgi alanları, yaş, cinsiyet vb. unsurlardan; bireylerin kendilerini içinde buldukları koşullar ve durumlar, sosyal sınıf, eğitim düzeyi, meslek grubu, çalışma şekli, gelir düzeyi, kültür, aile yapısı vb. unsurlardan; bireye sunulan fırsatlar ve destek hizmetler ise tesisler, kaynaklar, programlar, yönetimler gibi çeşitli unsurlardan etkilenmektedir. İlk faktör, boş zaman aktivitelerinin *algılanma*

ve kullanılma şeklini ciddi ölçüde etkilemektedir. İkinci ve üçüncü faktörler ise boş zaman davranışı ile ilgili kolaylaştırıcı veya engelleyici bir ortam hazırlanması konusunda önem arz etmektedir (Dridea ve Sztruten, 2010).

Boş zamana ilişkin kaynaklar ve çalışmalar artıkça, literatür genişledikçe ve ampirik çalışmaların çıktıları fazlaştıkça, boş zaman aktiviteleri literatürde farklı şekillerde kategorize edilmeye başlamıştır (Akyıldız, 2012). Boş zaman aktivitelerini ilk kez kategorize eden kişilerin Robert Lynd ve Helen Lynd adlı iki sosyolog olduğu bilinmektedir. Lynd ve Lynd (1929) *Middletown: A Study in Contemporary American Culture* adlı kitaplarında, boş zaman aktivitelerini ortaya çıkış şekillerine göre “geleneksel, modern ve örgütsel” olmak üzere üç başlık altında kategorize etmişlerdir. Geleneksel boş zaman aktiviteleri, teknolojiden bağımsız olarak var olan kitap okumak, müzik aleti çalmak, sanatsal uğraşlar ile ilgilenmek ve benzeri aktiviteleri kapsarken; modern boş zaman aktiviteleri, teknolojik gelişmeler sonucu ortaya çıkmakta ve televizyon seyretmek, radyo dinlemek, sinemaya gitmek şeklinde örneklendirilmektedir (Tel, 2007). Örgütsel boş zaman aktiviteleri ise kişilerin sosyalleşmesi ile ortaya çıkmakta ve dernek ve/veya kulüp etkinliklerine katılmak olarak açıklanmaktadır (Kaya, 2003). Bir başka sınıflandırmada, Tezcan’ın (1993) boş zaman aktivitelerini “sanatsal, entelektüel, sosyal, pratik, fiziki” olmak üzere beş başlık altında topladığı görülmektedir (Pala ve Kolayış, 2012). Sanatsal aktiviteler, edebiyat, müzik, resim, fotoğraf, tiyatro, dans ile ilgilenmek; entelektüel aktiviteler, kitap okumak, konferanslara ve panellere katılmak; sosyal aktiviteler, aile ve arkadaş buluşmaları, dernek toplantıları; pratik aktiviteler, el işleri ile uğraşmak, örgü örmek, bahçe ile ilgilenmek; fiziki aktiviteler, spor veya yürüyüş yapmaktır. Benzer bir sınıflandırma yapan Karaküçük (2008), boş zaman aktivitelerini amaçlarına göre altı başlık altında gruplandırmıştır. Bunlar “dinlenme, kültürel, toplumsal, sportif, turizm, sanatsal” amaçlı boş zaman aktiviteleri olarak sıralanmaktadır.

Mekânsal kullanıma göre yapılan bir başka sınıflandırmada, boş zaman aktiviteleri açık alan ve kapalı alan olarak ayrılmaktadır (Manning ve Valliere, 2001). Açık alanda gerçekleşen boş zaman aktiviteleri adından da anlaşılacağı üzere açık havada yapılan aktivitelerdir ve piknik yapmak, dışarıda yürüyüş yapmak, balık tutmak, kamp yapmak gibi örneklerle açıklanabilmektedir. Kapalı alanda gerçekleşen boş zaman aktiviteleri, açık hava yerine kapalı alanlarda gerçekleşen aktiviteleri kapsamaktadır ve sinemaya gitmek, televizyon izlemek şeklinde örneklendirilebilir. Benzer bir sınıflandırma, Torkildsen (2005), Taylor (2011) ve Tribe (2011) tarafından gerçekleştirilerek, “ev içi (indoor), ev dışı (outdoor) ve seyahat ve turizm ile ilgili” boş zaman aktiviteleri olmak üzere üç grupta kategorize edilmiştir. Ev içi boş zaman aktiviteleri, bireylerin evlerinde gerçekleştirdikleri ve genellikle rahatlamak amacıyla yaptıkları aktiviteleri kapsarken; ev

dışı boş zaman aktiviteleri bireylerin evleri dışında, ikamet ettikleri şehri değiştirmeden gerçekleştirdikleri aktivitelerdir. Seyahat ve turizm ile ilgili boş zaman aktiviteleri ise bireylerin ikamet ettikleri yerlerden -dinlenmek, yeni kültürler görmek, eğlenmek, yeni deneyimler edinmek vb. amaçlarla- uzaklaştıklarında gerçekleştirdikleri aktiviteler olarak açıklanmaktadır.

Boş zaman aktivitelerine dair diğer bir sınıflandırma, aktif ve pasif boş zaman aktiviteleridir. Aktif boş zaman aktiviteleri, fiziksel veya zihinsel enerji tüketimini içermektedir ve spor yapmak, yürümek, yoga yapmak, satranç oynamak şeklinde örneklendirilmektedir. Buna karşın, pasif boş zaman aktiviteleri ise önemli bir fiziksel veya zihinsel enerji harcamayı gerektirmeyen faaliyetlerdir ve sinemaya gitmek, müzik dinlemek, televizyon izlemek şeklinde örneklendirilmektedir (Karaküçük, 2005).

Katılımcıların sayılarının baz alındığı sınıflandırma ise bireysel boş zaman aktiviteleri ve grup boş zaman aktiviteleri olarak ayrılmaktadır (Yüncü vd., 2013). Bireysel aktiviteler, kişilerin yalnız başlarına gerçekleştirdikleri kitap okumak, film izlemek, yemek hazırlamak gibi etkinlikler iken; grup aktiviteleri, ikiden fazla insanın bir araya gelerek gerçekleştirdikleri futbol, basketbol, voleybol oynamak, kutu oyunları oynamak, gezi turlarına katılmak ve benzeri etkinliklerdir.

Zamansal açıdan boş zaman aktiviteleri, “günlük, tatil, değişken” olmak üzere üç başlık altında incelenmektedir (Sevil, 2012). Günlük boş zaman aktiviteleri, kişilerin gün içerisindeki boş zamanlarında, oldukça kısa mesafelerde ve yakın çevrelerinde gerçekleştirdikleri etkinliklerdir. Öğrencilerin ders aralarındaki zamanlarını birlikte çeşitli aktivitelerle değerlendirmeleri, günlük boş zaman aktivitelerine örnek olarak verilebilir. Tatil boş zaman aktiviteleri, “hafta sonu, bayram, yıllık tatil” olmak üzere üç alt başlıkta değerlendirilmektedir (Yetim ve Argan, 2013). Değişken boş zaman aktiviteleri ise önceden çalışma hayatında olan kişilerin emekli olduktan sonra ciddi ölçüde artış gösteren boş zamanlarını değerlendirdikleri etkinlikleri içermektedir. Değişken rekreasyona, kişilerin emekli olduktan sonra el sanatları, bahçecilik gibi aktivitelerle ilgilenmeye başlaması örnek olarak verilebilmektedir. Katılımcıların yaşlarına göre yapılan sınıflandırma ise Hazar (2009) tarafından, “çocuk, genç, yetişkin ve üçüncü kuşak” olmak üzere dört başlık altında toplanmıştır. Yaş unsuru, boş zaman aktivitelerine katılmayı etkileyen önemli bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır. Başka bir deyişle, her yaş grubunun katılım sağlamayı tercih edeceği boş zaman aktivitesi çeşidi ve katılım sıklığı farklılık göstermektedir.

Günümüzde artan sorumluluklar ve iş baskısı nedeniyle, bireylerin yükümlülüklerinden uzaklaşmak, kendilerini yenilemek ve iyileştirmek için boş zaman aktivitelerine giderek daha fazla önem verir hale geldiği bilinmektedir (Iwasaki ve Mannell, 2000). İnsan yaşamının önemli bir

parçası haline gelen boş zaman aktiviteleri -literatürde hangi sınıflandırma çeşidinin altında değerlendirildiği fark etmeksizin- bireylere çeşitli faydalar sağlamaktadır.

## 2.2. Boş zaman aktivitelerinin faydaları

Fayda kavramı, Driver, Brown ve Peterson (1991: 10) tarafından “*psikolojik, sosyolojik, çevresel ve ekonomik açıdan avantajlı sonuçlar sağlayan durumlara atfedilen değer*” şeklinde açıklanmakta ve “iyileştirilmiş bir durum” olarak özetlenmektedir. Boş zaman aktivitelerinin faydalarını, boş zaman etkinlikleri esnasında katılımcıların yaşadığı olumlu etkiler olarak tanımlamak mümkündür. Ajzen’e göre (1991: 186) “*bireylerin boş zaman aktivitelerine katılım sağlayarak ulaşabileceklerine inandıkları hedefler*” boş zaman aktivitelerinin faydaları olarak açıklanmaktadır. Chih-Mou’ya göre (1998:32) boş zaman aktivitelerinin faydaları, “*bireylerin çeşitli boş zaman aktivitelerine katılım sağlamalarının ardından kişisel koşulların iyileştirilmesine ve bireysel taleplerin karşılanmasına yönelik öznel algıları*” olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanım Sun, Chen ve Han (2001: 539) tarafından “*boş zaman aktivitelerine katılım esnasında ve sonrasında fiziksel ve zihinsel koşulların iyileşmesini sağlayan ve öznel olarak değişiklik gösteren bir memnuniyet düzeyi*” şeklinde yapılmıştır. Tanımlardaki “öznel” vurgusu, bireylerin aynı boş zaman deneyimine farklı anlamlar yükleyebileceğini; bu durumun ise boş zaman tercihlerini ve faydalarını birçok yönden etkileyeceğini göstermektedir. Bireylerin kişisel deneyimleriyle şekillenen boş zaman aktivitelerinin faydaları (Wang ve Kao, 2006), başta psikoloji, sosyoloji, sağlık, işletme olmak üzere birçok farklı disiplinde geniş çapta araştırılmış ve kategorize edilmeye çalışılmıştır.

Boş zaman aktivitelerinin faydaları, Bammel ve Burrus-Bammel (1996) ve Beard ve Ragheb (1980) tarafından “fizyolojik, psikolojik, sosyal, rahatlama, eğitim, estetik” olmak üzere altı başlık altında incelenmektedir. Fizyolojik faydalar, bireylerin enerjilerinin artması, aktivite becerilerinin gelişmesi, yorgunluklarının giderilmesi, uyku düzenlerinin iyileşmesi, enerji salınımının dengelenmesi, kilo kontrollerinin sağlanması şeklinde; psikolojik faydalar, bireylerin baskılarının azalması, yaratıcı düşünme yetilerinin gelişmesi, zihinlerinin, duygularının ve ruh hallerinin sakinleşmesi ve iyileşmesi, ruhsal dengelerinin sağlanması, bağımsızlıklarının artması şeklinde sıralanmaktadır. Sosyal faydalar, bireylere arkadaş edinme, sosyalleşme, uyumlu ilişkiler geliştirme imkânları sağlarken; rahatlama faydaları, bireylerin fiziksel, ruhsal ve psikolojik yönlerden sakinleşmelerine, streslerinin azalmasına ve iyi-oluş düzeylerinin artmasına katkı sağlamaktadır. Eğitim faydaları, bireylerin katılım sağladıkları boş zaman aktivitesi çeşidine bağlı olarak kendilerini sanat, beşerî veya sosyal bilimler alanında geliştirebilecekleri kursları, seminerleri vb.



faaliyetleri içermektedir. Son olarak estetik faydalar ise bireylerin boş zaman aktivitelerini gerçekleştirdikleri yerleri tasarım, dekorasyon, güzellik ve çekicilik bakımından değerlendirerek estetik haz duymalarını içermektedir (Bammel ve Burrus-Bammel, 1996; Beard ve Ragheb, 1980; Sun vd., 2001; Harden, 2008; Beggs ve Elkins, 2010; Yurcu, 2017).

Boş zaman aktivitelerinin faydalarını altı başlık altında ele alan çalışmaların yanı sıra, “fiziksel, psikolojik, sosyal” olmak üzere üç başlık altında ele alan çalışmalar da bulunmaktadır. Schreyer ve Driver (1989), Lu ve Argyle (1994), Di Bona (2000) ve Hodgson vd. (2001), Hung (2012), Eskiler, Yıldız ve Ayhan (2019) tarafından fiziksel, psikolojik ve sosyal iyi-oluş hallerinin boş zaman aktivitelerine katılımı sağlandığı belirtilmiştir. Benzer bir şekilde, Ho (2008) tarafından geliştirilen ve Akgül, Ertüzün ve Karaküçük (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Rekreasyon Fayda Ölçeği’nde (*Leisure Benefit Scale*) boş zaman aktivitelerinin faydaları, fiziksel (7 ifade), psikolojik (8 ifade) ve sosyal fayda (9 ifade) olmak üzere üç başlık altında ele alınmıştır. Driver’ın (1996) Boş Zamanın Faydaları Yaklaşımı’nda (*Benefits Approach to Leisure*) iki düzeyde boş zaman faydası önerdiği görülmektedir. Bunlardan ilki rahatlama, zindelik, enerji artışı, sosyalleşme gibi birincil dereceden faydalı sonuçlar; ikincisi ise yaşam kalitesi, yaşam doyumu gibi ikincil dereceden faydalı sonuçlar olarak adlandırılmaktadır. Bu yaklaşıma göre, ikincil dereceden faydalı sonuçların elde edilmesi, birincil dereceden faydalı sonuçların elde edilmesinden kaynaklanmaktadır (Philipp, 1997). Başka bir deyişle, fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaların sağlanması durumunda bireylerde yaşam doyumunun artış göstermesi muhtemeldir (Mannell, 2007).

### 2.3. Boş zaman aktivitelerinin yaşam doyumu üzerindeki etkileri

Doyum kavramı, bireylerin ihtiyaçlarının, istek ve beklentilerinin ve dileklerinin karşılanması olarak tanımlanmaktadır (Şener, 2009). Yaşam doyumu ise bireyin beklentileri ile sahip olduklarının karşılaştırılmasından elde edilen sonuçtur (Balcı ve Koçak, 2017). Bireylerin hayatlarını değerli görebilmeleri ve hayatlarından mutlu olabilmeleri için gerekli olan temel unsurların başında gelen yaşam doyumu (Diener, 1984), bireylerin yaşamlarını kendi belirledikleri kriterlere uygun bir şekilde değerlendirmeleri (Schimmack vd., 2002) ve bunun sonucunda tüm yaşamlarını olumlu olarak tanımlamaları olarak açıklanabilmektedir (Diener vd., 1985). Literatürde ilk kez Neugarten vd. (1961) tarafından irdelendiği bilinen ve “başarılı yaşlanmanın işlevsel hali” olarak tanımlanan yaşam doyumu (Gül, 2019), “yaşama dair iyimser tutum, aktivitelere katılımdan alınan zevk, olumlu bir “ben” imgesine sahip olma, amaçlara ulaşma inancının varlığı, yaşamı anlamlı hale getirme” olarak sıralanan beş farklı ölçüt ile ele alınmaktadır (Sevinç ve Özel, 2018). Yaşam doyumu, kısa vadeli mutluluk veya hüznlerden ziyade, uzun vadeli yaşam olaylarının

değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkmaktadır (Koçak, 2016). Yaşamın bütünü ele alan ve bütün yönlerini kapsayan yaşam doyumu, bir bireyin nasıl bir ruh sağlığı içerisinde olduğunun tespit edilmesini sağlayan önemli bir gösterge olarak kabul edilmektedir (Gümüşbaş, 2008).

Yaşam doyumu, bireylerin demografik (yaş, cinsiyet, etnik köken, medeni durum vb.) durumları ve içinde buldukları toplumsal ve kültürel yapı ile ilişkili olmanın yanı sıra, bireylerin psiko-sosyal yönleri üzerinde etkili olan ve çeşitli faydalar sağlayan boş zaman aktiviteleri ile de bağlantılıdır (Rodriguez, Pavlina ve Sun, 2008). Newman vd. (2014), tabandan tavana kuramında (*bottom-up spillover theory*), yaşam doyumunun hiyerarşik olarak en üst düzeyde konumlandığını ve ancak aşağıda yer alan diğer tüm doyum alanlarının sağlanması ile elde edilebileceğini savunmaktadır. Yaşam doyumuna (*birinci, en üst seviyeye*) giden hiyerarşik sürecin en altında (*üçüncü seviyede*) “çeşitli yaşam alanlarındaki olaylardan ve deneyimlerden elde edilen doyum” yer almakta ve bunu “yaşam alanlarından elde edilen doyum” (*ikinci seviye*) takip etmektedir (Sirgy, Uysal ve Kruger, 2017). Yaşam alanlarından elde edilen doyum, sosyal ve toplumsal yaşam, iş, aile, aşk hayatı, finansal durum şeklinde örneklendirilirken; boş zaman aktiviteleri, çeşitli yaşam alanlarındaki olaylardan ve deneyimlerden elde edilen doyum kapsamında ele alınmaktadır. Kuramda, boş zaman aktivitelerinden elde edilen doyumun yaşam doyumunu sağlamada en etkili faktörlerden biri olduğu vurgulanmaktadır. Buna ek olarak, Neal vd. (1999), Craike ve Coleman (2005), Şener (2009) ve Kruger ve Sonono (2016), boş zamandan memnuniyetin öznel iyi oluş üzerinden yaşam doyumuna katkıda bulunduğunu belirtmektedir.

Literatür incelendiğinde, boş zaman aktivitelerine katılımın emekli bireylerin (*yaşlı yetişkinler* olarak da anılmaktadır) psikolojik iyi oluşuna olumlu katkı sağladığını bulgulayan (Dupuis ve Smale, 1995; Parker, 1996; Griffin ve McKenna, 1999; Thang, 2005; Nimrod, 2007); emekli bireylerin boş zaman aktiviteleri sayesinde bir topluluğa ait olma duygusunu deneyimlediğini ve başkalarıyla sosyal bağlantılar oluşturduğunu savunan (Coleman ve Iso-Ahola, 1993; Lyons ve Dionigi, 2007; Son vd., 2008) ve boş zaman aktiviteleri ile fiziksel sağlık arasında güçlü bir ilişki olduğunu vurgulayan (Caldwell vd. 1992; Buchman, vd., 2007; Ashe, vd., 2009) çalışmalara rastlanmaktadır (Heo vd., 2012). Başka bir deyişle, boş zaman aktivitelerine katılmanın, yaş almanın getirdiği fizyolojik, psikolojik ve sosyal dezavantajları avantaja çevirme konusunda etkili olduğu ve bu yönüyle bireylerin yaşam doyumlarını etkilediği bilinmektedir (Çabuk, 2019). Kinney ve Coyle (1992) tarafından yapılan çalışmada, ilerleyen yaşlarda serbest zamandan tatmin olmanın, yaşam doyumunu önemli ölçüde artırdığı sonucuna ulaşılmış; Griffin ve McKenna (1999) ise çalışmalarında, emekli bireylerin yaşam doyumlarını yükseltmek adına, onlara yönelik boş zaman fırsatlarının ve deneyimlerinin artırılması gerektiğini vurgulamışlardır (Wang vd, 2008).

Benzer şekilde, Ragleb ve Griffith (1982) tarafından, boş zaman aktivitelerine katılım sıklığı ile yaşam doyumu arasında, boş zaman tatmini ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır.

Boş zaman aktivitelerine ilişkin literatür her geçen gün genişlemekte, kaynak sayısı artmaktadır. Bunun bir sonucu olarak boş zaman aktiviteleri, farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde kategorize edilmiştir. Boş zaman aktivitesi türleri oldukça çeşitli olsa da özünde hepsini kapsayan üç temel özellik bulunmaktadır. Bunlardan ilki, aktivitenin boş zaman (*bireyin temel ihtiyaçlarını ve bunları gidermek için harcadığı zamanı ile çalışma ve bunun gerekleri için harcadığı zamanın dışında kalan bir zaman*) içinde yapılıyor olmasıdır. İkincisi, eğlenmek, rahatlamak, stresten uzaklaşmak, yeni deneyimler edinmek, mutlu olmak ve benzeri amaçlar ile yapılıyor olması; üçüncüsü ise gönüllülük esasıyla gerçekleştiriliyor olmasıdır. Boş zaman aktivitelerinin insanlar üzerinde başta fiziki, sosyal ve psikolojik olmak üzere olumlu etkilerinin olduğu çeşitli araştırmacılar tarafından doğrulanmıştır. Bu olumlu etkilerden yola çıkılarak, boş zaman aktiviteleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişki ortaya konmaya çalışılmıştır. Neticede, boş zaman aktivitelerinin fiziki, sosyal ve psikolojik faydalarının öznel iyi oluş üzerinde ve dolayısıyla yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkili olduğu çeşitli araştırmalarda tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, COVID-19 Pandemisinin gerek boş zaman aktiviteleri gerekse kişilerin boş zamana ilişkin görüşleri üzerinde nasıl bir etki yarattığının incelenmediği görülmüş ve çalışmanın çıkış noktası, bu düşünceden hareketle belirlenmiştir.

### 3. Yöntem

İlk kez 2019 yılının Aralık ayında Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkan ve 2020 yılında tüm dünyayı etkisi altına alarak küresel bir sağlık krizi haline dönüşen COVID-19 Pandemisi, tüm dünyada insanların yaşam tarzında dönüşümlere neden olmuş ve halen olmaya devam etmektedir. COVID-19 Pandemisi sürecinde yürütülen bu çalışmanın amacı, sağlıklı ve bağımsız yaşayan emekli bireylerin boş zaman aktivitelerinin pandemi sürecinde geçirdiği dönüşümün ortaya konması, pandemi öncesinden pandemi sonrasına kadar geçen süreçte boş zaman aktivitelerinin faydalarının ve yaşam doyumuna olan etkilerinin nasıl bir değişim geçirdiğinin incelenmesidir.

#### 3.1. Araştırma modeli ve çalışma grubu

Çalışmanın türü, betimleyici araştırma olarak belirlenmiştir. Bunun nedeni, betimleyici araştırmaların, araştırma konusu hakkında genel bir bakış açısı kazandırması ve araştırmacı tarafından etkilenmeksizin araştırılan konunun betimlenmesidir (Coşkun vd., 2015). Çalışmada nitel analiz yöntemlerinden cümle bazlı içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda,

derinlemesine bir betimleme yapılmakta, örüntüler ortaya çıkarılmakta, farklı faktörlerin anlaşılması sağlanmaktadır (Gurbetoğlu, 2018). Sandelowski'ye göre (2004) nitel araştırma yöntemleri, bireylerin dünyayı hangi biçimde tecrübe ettiğini, yorumladığını, anlamlandırdığını ve bilgiyi üretme süreçlerini nasıl izlediğini anlamaya dönük stratejileri ve tutumları kapsamaktadır. Bu yönüyle ele alındığında nitel çalışmalar, incelenen konu hakkında detaylı, zengin bilgiler elde edilmesine olanak sağlamaktadır. Nitel araştırma tekniği ile yürütülen çalışmaların, “verilerin kodlanması, kavramların belirlenmesi, bulguların tanımlanması ve bulguların yorumlanması” olmak üzere dört aşamadan oluştuğu Huberman ve Miles (2002) tarafından aktarılmaktadır. İçerik analizinde ise amaç, çok sayıdaki metin içeriklerinin ortak yönlerini ortaya koymak (Berg ve Lune, 2015) ve verilerin içinde saklı olabilecek noktaları ortaya çıkarmaktır (Saatcı, 2019).

Nitel analiz tekniklerinin kullanıldığı araştırmalarda, temel veri toplama aracı, görüşme tekniği olarak kabul edilmektedir (Büyüköztürk vd., 2009). Görüşme tekniği ile gerçekleştirilen araştırmalarda çoğu zaman küçük örneklem grupları üzerinde çalışmalar yürütülmektedir (Silverman, 2001). Çalışmada olasılık temelli olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu örnekleme yönteminde, araştırmacı tarafından ulaşılması kolay, araştırmaya uygun ve gönüllü katılımcılar, örnekleme dâhil edilmektedir (Gravetter ve Forzano, 2012; Koç Başaran, 2017). Çalışmada, örnek büyüklüğü hesaplaması yapılmadan, *doygunluk* noktasına ulaşıncaya kadar veri toplamaya devam edilmiş ve veri toplama işlemi, 20 katılımcı ile sonlandırılmıştır.

Araştırmanın kapsamını, Türkiye’de ikamet eden sağlıklı ve bağımsız yaşayan emekliler oluştururken, İstanbul ilinde ikamet eden sağlıklı ve bağımsız yaşayan emekliler, çalışmanın kapsamını oluşturmaktadır. Araştırmanın kapsamı, araştırma sonuçlarının kuramsal olarak genellenebileceği çok çeşitli olay ve olguları içerirken; çalışma kapsamı, araştırmacının belirlenen amaçlar doğrultusunda ve belirli gerekçelerle sınırlandırdığı, gerçekte araştırdığı ve incelediği durumu barındıran toplulukları, sosyal grupları, bireyleri, olay ve olguları içermektedir (Baltacı, 2018). Bu noktada, nitel desenli araştırmalarda genelleme kaygısının gözetilmediğini belirtmekte fayda olduğu düşünülmektedir (Baltacı, 2019).

Çalışma kapsamına İstanbul’un dâhil edilmesinin sebebi, Türkiye’nin en yüksek nüfusa sahip olan şehri olması ve Türkiye nüfusunun %18,66’sının İstanbul’da yaşamasıdır (nufusu.com, 2020). Çalışmaya emeklilerin dahil edilmesinin sebebi ise hem eğitim hem de çalışma hayatından uzaklaşmış olmaları, böylelikle gün içerisinde sahip oldukları boş zamanın çok daha fazla olmasıdır. Ayrıca, kişilerin boş zamanlarını diledikleri şekilde değerlendirebilecek psikolojik ve fiziksel güce sahip olmaları ve çeşitli sağlık sorunları nedeniyle istedikleri aktivitelerden

vazgeçmek durumunda olmamaları amaçlandığı için “sağlıklı ve bağımsız yaşayan” emekliler vurgusu yapılmıştır. Bunun yanı sıra, COVID-19 sürecinde eğitimine uzaktan devam eden öğrencilerin günlerinin büyük bir kısmının canlı derslerde geçtiği, benzer bir şekilde aktif olarak iş hayatı devam eden yetişkin bireylerin çoğunluğunun mesai saatlerine uygun bir şekilde evden çalışmaya devam ettiği gözlemlenmiştir. Çalışmanın amacı doğrultusunda, ev içinde geçirilen zamanın “tamamen” boş zaman olması hedeflenmiş, bu nedenle en uygun hedef kitlenin emekliler olduğu düşünülmüştür.

COVID-19 Pandemisi sürecinin emeklilerin boş zamanları üzerinde nasıl bir dönüşüme neden olduğunun tespit edilmesi amaçlanan araştırmada, olasılıklı olmayan örnekleme türlerinden kolay ulaşılabilir (elverişli) örnekleme kullanılmıştır. Bu örnekleme türünün tercih edilme sebebi, veriye ulaşmanın zor olduğu COVID-19 Pandemisi sürecinde, araştırmacıya ulaşması daha kolay ve hızlı olan ögelerle çalışma imkânı yaratmasıdır (Baltacı, 2018).

### 3.2. Verilerin toplanması ve veri analizi

Çalışma kapsamında veriler, 28 Kasım 2020 - 26 Aralık 2020 tarihleri arasında toplanmıştır. Boş zaman aktiviteleri, boş zaman aktivitelerinin faydaları ve yaşam doyumuna etkileri konu başlıklarına ilişkin literatür taraması yapılmış, literatürdeki ölçekler incelenmiş ve bu doğrultuda bir yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. İncelenen ölçekler, Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Karlı, Polat, Yılmaz ve Koçak (2008) ve Vapur ve Sevin (2021) tarafından Türkçeye uyarlanan “Boş Zaman Tatmin Ölçeği”; Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen ve Akgül (2011) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği test edilen “Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ)”; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Yaşam Doyum Ölçeği: YDÖ” şeklinde sıralanmaktadır.

Görüşme formunun hazırlanmasının ardından, üç kişi ile yüz yüze pilot görüşmeler gerçekleştirilmiş ve anlaşılamayan, birbiri ile benzerlik gösteren ve eksik kalan ifadeler düzeltilmiştir. Böylelikle, yarı yapılandırılmış görüşme formuna aşağıda yer alan sekiz soruluk son şekli verilmiştir.

- COVID-19 Pandemisi öncesinde boş zamanlarınızı nasıl değerlendiriyordunuz?
- COVID-19 Pandemisi öncesinde bu boş zaman aktivitelerine katılmak sizi nasıl etkiliyordu?
- COVID-19 Pandemisi öncesinde boş zaman aktivitelerinizin sizin için anlamı neydi? Bu aktivitelere katılmak, yaşam doyumunuzu nasıl etkiliyordu?
- COVID-19 Pandemisi esnasında boş zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?
- COVID-19 Pandemisi esnasında boş zaman aktivitelerinin ev içine taşınması, sizi nasıl etkiledi?

- COVID-19 Pandemisi esnasında boş zaman aktivitelerinizin sizin için anlamı neydi? Bu aktivitelere katılmak yaşam doyumunuzu nasıl etkiledi?
- COVID-19 Pandemisi esnasında boş zaman değerlendirme aktiviteleriniz -önceye kıyasla- bir dönüşüm geçirdi mi? Geçirdiyse, bu dönüşümün size avantajları ve dezavantajları neler oldu?
- COVID-19 Pandemisi süreci bitip normal yaşam seyrine kavuştuğunuzda, sizce boş zaman aktiviteleriniz -önceye kıyasla- farklılaşacak mı? Hangi yönde ve neden?

Yarı yapılandırılmış görüşme formuna son halinin verilmesinin ardından, ilk olarak yüz yüze pilot görüşmeler yapılan üç kişi ile yeniden iletişime geçilmiş; revize edilen sorular kişilere sanal platformlar üzerinden yeniden yöneltilmiştir. Pilot görüşmeler haricindeki tüm görüşmeler, COVID-19 Pandemisi kısıtlamaları nedeniyle telefon veya sanal platformlar (Zoom, Facetime) aracılığıyla gerçekleştirilmiştir ve 20 ile 40 dakika arasında sürmüştür. Görüşmeler yapılmadan önce katılımcılara çalışmanın amacı, kapsamı, yürütücüleri ve görüşme çıktılarının hangi şekilde ve nerede kullanılacağı hakkında bilgi verilerek katılımcılardan gönüllü onay formu alınmıştır.

Görüşmelerin ses kayıt cihazıyla kaydedilmesine rıza gösteren katılımcıların ses kayıtları alınmış; rıza göstermeyen katılımcıların görüşmeleri ise araştırmacı tarafından el yazısı ile kayda alınmıştır. Görüşme sonucunda ses kayıtları deşifre edilmiş ve içerik metinleri oluşturulmuştur. Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri, aşağıda yer alan Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1:** Katılımcıların demografik bilgileri ve görüşme süreleri

| <b>Katılımcı</b> | <b>Cinsiyet</b> | <b>Yaş</b> | <b>Görüşme Süresi</b> |
|------------------|-----------------|------------|-----------------------|
| K1               | Kadın           | 52         | 35 dk.                |
| K2               | Erkek           | 66         | 40 dk.                |
| K3               | Erkek           | 57         | 27 dk.                |
| K4               | Kadın           | 52         | 38 dk.                |
| K5               | Kadın           | 69         | 29 dk.                |
| K6               | Kadın           | 62         | 40 dk.                |
| K7               | Kadın           | 51         | 38 dk.                |
| K8               | Kadın           | 54         | 25 dk.                |
| K9               | Erkek           | 70         | 32 dk.                |
| K10              | Erkek           | 57         | 30 dk.                |
| K11              | Erkek           | 64         | 32 dk.                |
| K12              | Erkek           | 51         | 40 dk.                |
| K13              | Kadın           | 65         | 20 dk.                |
| K14              | Erkek           | 60         | 35 dk.                |
| K15              | Erkek           | 63         | 37 dk.                |
| K16              | Kadın           | 55         | 22 dk.                |
| K17              | Kadın           | 61         | 25 dk.                |
| K18              | Erkek           | 65         | 37 dk.                |
| K19              | Kadın           | 58         | 26 dk.                |
| K20              | Erkek           | 69         | 33 dk.                |

#### 4. Bulgular

Katılımcılarla gerçekleştirilen görüşme sorularından elde edilen veriler, çalışmanın amacı doğrultusunda bulgulara dönüştürülmüştür. Katılımcıların demografik bilgileri incelendiğinde; 10'unun kadın, 10'unun ise erkek olduğu görülmektedir. Kadınların yaş ortalaması 57,9, erkeklerin yaş ortalaması ise 62,2'dir. Katılımcıların genel yaş ortalaması, 60,05'tir. Çalışmanın bulguları, COVID-19 Pandemisi nedeniyle oluşan farklılıkların daha iyi tespit edilebilmesi adına, "(1) COVID-19 Pandemisi öncesine ilişkin, (2) COVID-19 Pandemisi sürecine ilişkin ve (3) Dönüşüm" olmak üzere üç başlık altında irdelenmiştir.

##### 4.1. COVID-19 Pandemisi öncesine ilişkin bulgular

Katılımcıların COVID-19 Pandemisi öncesindeki boş zaman aktivitelerinin türlerini, etkilerini ve yaşam doyumu ile ilişkisini ortaya koymak adına aşağıda yer alan Tablo 2 oluşturulmuş ve bu tabloda verilerin analizi esnasında oluşturulan temalar ile kodlara yer verilmiştir.

**Tablo 2:** Gözlenen sıklık kodları ve temalar

| Temalar  | Temalara Göre Kod Listesi     | Katılımcılar   | Toplam |
|--|-------------------------------|--|--------|
| <b>Boş Zaman Aktivitesi Türleri</b>                    | Fiziki                        | K1, K2, K3, K4, K5, K7, K8, K9, K10, K12, K13, K14, K15, K17     | 14     |
|  | Entelektüel                   | K1, K2, K3, K6, K7, K8, K10, K11, K13, K16, K19                  | 11     |
|  | Sosyal                        | K1, K2, K3, K4, K6, K7, K10, K13, K16, K17, K20                  | 11     |
|  | Modern                        | K8, K9, K10, K11, K12, K17, K18, K20                             | 8      |
|  | Seyahat ve turizm             | K3, K6, K7, K11, K12, K15, K20                                   | 7      |
|  | Pratik                        | K6, K7, K8, K11, K16, K18  | 6      |
|  | Sanatsal                      | K1, K6, K15, K16, K19  | 5      |
| <b>Boş Zaman Aktivitelerinin Etkileri</b>              | Fiziksel zindelik ve sağlık   | K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K15, K17 | 15     |
|  | Canlılık ve sosyalleşme aracı | K1, K3, K4, K5, K6, K7, K10, K11, K13, K16, K17, K20             | 12     |
|  | Mutluluk ve özgüven           | K1, K4, K7, K9, K10, K11, K13, K16, K19, K20                     | 10     |
|  | Motivasyon                    | K3, K4, K5, K8, K9, K12, K6, K18, K19, K20                       | 10     |
|  | Bağımsızlık                   | K3, K5, K8, K10, K12, K15, K20                                   | 7      |
| <b>Boş Zaman Aktiviteleri ve Yaşam Doyumu İlişkisi</b> | Yaşamın anlamlı hale gelmesi  | K1, K2, K3, K4, K6, K8, K10, K12, K13, K15, K17, K19             | 12     |
|  | İyimser tutum                 | K1, K4, K5, K6, K7, K9, K11, K14, K15, K16, K18                  | 11     |
|  | Olumlu bir "ben" imgesi       | K2, K3, K5, K6, K9, K12, K18, K19, K20                           | 9      |

Araştırmaya katılan katılımcılara “COVID-19 Pandemisi öncesinde boş zamanlarınızı nasıl değerlendiriyordunuz?” sorusu yöneltmiş ve katılımcıların pandemi öncesindeki boş zaman aktivitelerinin türleri öğrenilerek bu aktiviteleri kategorize etmek amaçlanmıştır. Bu işlem esnasında öncelikle Tezcan’ın (1993) ortaya koyduğu “sanatsal, entelektüel, sosyal, pratik, fiziki boş zaman aktiviteleri” sınıflandırması kullanılmıştır. Bu sınıflandırılma ile kategorize edilemeyen cümleler için Lynd ve Lynd’in (1929) “modern boş zaman aktiviteleri” ile Torkildsen (2005), Taylor (2011) ve Tribe’in (2011) “seyahat ve turizm ile ilgili boş zaman aktiviteleri” kategorisi kullanılmıştır. Yanıtlar incelendiğinde, pandemi öncesinde katılımcıların 14’ünün fiziki, 11’inin entelektüel ve sosyal boş zaman aktivitelerine katılım sağladığı görülmüştür. Bunu 8 katılımcı ile modern, 7 katılımcı ile seyahat ve turizm, 6 katılımcı ile pratik ve 5 katılımcı ile sanatsal aktivitelerin izlediği sonucuna ulaşılmıştır.

Fiziki boş zaman aktiviteleri arasında en çok tercih edilenin yürüyüş yapmak olduğu; yürüyüşün ardından ise spor salonuna gitmenin ve yüzmenin geldiği görülmüştür. Bir katılımcı “hafta içi her gün saat 06:00’da uyanıyor ve hava koşulları elverişliyse mutlaka dışarıda 45 dakikalık tempolu bir yürüyüş yapıyordum. Yürüyüş yapmak için evimin yakınındaki parkları veya sahil kenarını tercih ediyordum (K2)” ifadesini kullanırken; diğer bir katılımcı “Göztepe’de oturuyorum ve sadece fiziksel aktivite olabilmesi açısından hemen her gün Kadıköy’e kadar yürüyerek gidip geri dönerdim (K5)” ifadesini kullanmıştır. K14 “haftanın belirli günleri spor salonuna gitmeye ve aktif bir şekilde spor yapmaya özen gösterirdim” demiş; K4 ise “yeğenim benimle yaşıyor ve kendisi lisanslı sporcu. Onun sayesinde yürüyüş yapıyor, yüzüyor, basketbol veya masa tenisi oynuyorum” yanıtını vermiştir. Entelektüel aktiviteler içinde kitap okumak oldukça ön plana çıkmış, bunu yabancı dil öğrenmek izlemiştir. K1 “kitap okumak boş zaman değerlendirmemin en büyük kısmını oluşturuyor diyebilirim” yanıtını verirken, K6 “kitap okuyor, yabancı dillerimi geliştirmek ve uluslararası projeler için ufkumu genişletmek için uğraşıyordum” sözlerini sarf etmiştir. K17, sosyal boş zaman aktivitelerinin kendisi için önemini “bir arada yaşamadığım aile üyelerimle bir araya gelmek, çeşitli kutlamalar ve ziyaretler yapmak ve büyük aile toplantıları gerçekleştirmekten çok keyif alıyordum” cümlesi ile ifade ederken; K9, boş zaman aktivitesi tercihinde modern aktivitelere yer vererek “evde olduğum zamanlarda genellikle televizyon izleyip, internet ve sosyal medya ile meşgul oluyordum” cümlesini kurmuştur. Seyahat ve turizm ile ilgili boş zaman aktivitelerine olan ilgisini K20, şu sözlerle ifade etmiştir; “çalıştığım zamanlarda daha çok seyahat edebilmenin ve kısıtlı sürelerle bağlı kalmadan yeni yerler görmenin hayalini kurardım. Emekliliğimde buna sahip olduğum için mutluyum. Boş zamanlarımda mümkün



*olduğunca seyahat etmeye çalışıyorum.*” Pratik aktiviteler ile ilgili yemek yapmak (mutfakta yeni tarifler denemek) ve bahçecilik aktiviteleri ön plana çıkarken, sanatsal aktiviteler ile ilgili tiyatro, sergi, konser gibi etkinliklere katılmak öne çıkmıştır.

Katılımcılara, pandemi öncesinde boş zaman aktivitelerinin etkilerini tespit edebilmek adına “COVID-19 Pandemisi öncesinde bu boş zaman aktivitelerine katılmak sizi nasıl etkiliyordu?” sorusu yöneltilmiştir. Pandemi öncesi dönemde bu etkiler, pozitif olarak bulgulanmış ve herhangi bir negatif söyleme ulaşılmamıştır. Literatür incelendiğinde, boş zaman aktivitelerinin faydalarının genellikle “Rekreasyon Fayda Ölçeği” aracılığıyla ölçüldüğü görülmektedir. Ho (2008) tarafından geliştirilen ve Akgül vd. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçekte boş zaman aktivitelerinin faydaları “fiziksel, psikolojik, sosyal” olmak üzere üç başlık altında incelenmektedir. Yapılan içerik analizi sonucunda bu tema altında beş koda ulaşılmıştır. Bu kodlar; fiziksel zindelik ve sağlık, canlılık ve sosyalleşme aracı, mutluluk ve özgüven, motivasyon ve bağımsızlık olarak sıralanmaktadır. Bu kodlardan “fiziksel zindelik ve sağlık” fizyolojik; “canlılık ve sosyalleşme aracı” sosyal ve son olarak “mutluluk ve özgüven, bağımsızlık, ruhsal denge” ise psikolojik faydalar altında değerlendirilmekte ve literatürü desteklemektedir.

Boş zaman aktivitelerine katılmanın fiziksel zindelik ve sağlığa iyi geldiğini K5, “*boş zaman aktivitelerine katıldıkça insan kendini çok daha dinamik hissediyor (...) kilom artmıyor, nefesim tıkanmıyor ve gece rahat uyuyordum*” sözleri ile aktarırken; insanlarla ilişkilerinin daha canlı kaldığını ve bunun hayatına mutluluk verdiğini düşünen K17 “*evde tek yaşadığım için dışarı çıkıp insanlarla sosyalleşme fikri oldukça hoşuma gidiyor. Daha çok sosyalleştikçe daha neşeli ve daha canlı hissediyordum*” ifadesini kullanmıştır. Psikolojik faydalar olarak değerlendirilen mutluluk ve özgüven, motivasyon ve bağımsızlık hakkında katılımcılar sırasıyla şu cümleleri ifade etmişlerdir: “*hayatın içinde olmak ve işe yaramak, öz güvenimi ve mutluluğumu tetikliyordu*” (K20), “*yeni yerler, ülkeler, insanlar ve kültürler görmek hayata ilişkin motivasyonumu artırıyordu*” “*özgür hareket etmek, istediklerini yapabilmek insanı oldukça rahatlatan bir faktör*” (K8).

Boş zaman aktiviteleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin saptanabilmesi için katılımcılara “COVID-19 Pandemisi öncesinde boş zaman aktivitelerinizin sizin için anlamı neydi? Bu aktivitelere katılmak, yaşam doyumunuzu nasıl etkiliyordu?” sorusu yöneltilmiştir. Yanıtlardan değerlendirilirken, Neugarten vd. (1961) tarafından ortaya konan beş ölçüt kapsamına uyan

içeriklerin olup olmadığı irdelenmiş, bunun sonucunda bu ölçütlerden üç tanesi (yaşamın anlamlı hale gelmesi, iyimser tutum, olumlu bir “ben” imgesi) kod olarak alınabilmektedir. Emekli olduktan sonraki dönemde yaşamının daha anlamlı hale gelmesini sağlayan unsurların başında boş zaman aktivitelerinin geldiğini vurgulayan K1, bu durumu “*Hayattan işin çıktığı ilk dönemlerde insan ne yapacağını, eline geçen zamanı nasıl değerlendirebileceğini bilemiyor, hatta kendini işe yaramaz sanabiliyor. Ancak elinizdeki o boş zamanı hem psikolojinizi hem de sosyal yaşamınızı daha kaliteli hale getirecek aktivitelerle doldurmaya başladığınızda hayat yeni bir anlam kazanmaya başlıyor*” cümleleri ile dile getirmiştir. K18 boş zaman aktivitelerinin kişilerin tutumunda bir iyileşmeye yol açtığını ifade ederek şöyle yanıt vermiştir: “*Bu tür etkinlikler yaşama renk kattığı gibi, insana ‘ben de yapabiliyorum’ duygusu veriyor. Böylelikle kişinin yaşamına da kendisine de olan tutumu iyileşiyor.*” Bunun yanı sıra, emeklilerde “olumlu bir ben” imgesinin kimi zaman azalabildiğini, fakat kendisinde bu imgenin boş zaman aktiviteleri sayesinde sağlamlaştığını vurgulayan K6: “*Emekli olan insanlarda kendini sevmeye, kendini değerli görme duyguları yıpranabiliyor. Bense emeklilikten sonra zamanımı istediğim gibi kullanabilme şansı elde ettim ve sonuna kadar bunu değerlendirdim. Bu yüzden kendimi ve gerçekleştirdiğim aktiviteleri oldukça seviyorum*” ifadelerini kullanmıştır.

#### **4.2. COVID-19 Pandemisi esnasındaki sürece ilişkin bulgular**

Katılımcıların COVID-19 Pandemisi esnasındaki süreçte boş zaman aktivitelerinin türlerini, etkilerini ve yaşam doyumu ile ilişkisini ortaya koymak adına aşağıda yer alan Tablo 3 oluşturulmuş ve bu tabloda verilerin analizi esnasında oluşturulan temalar ile kodlara yer verilmiştir.

**Tablo 3:** Gözlenen sıklık kodları ve temalar

| Temalar   | Temalara Göre Kod Listesi      | Katılımcılar   | Toplam |
|---|--------------------------------|--|--------|
| <b>Boş Zaman Aktivitesi Türleri</b>                       | Modern                         | K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K9, K10, K12, K14, K15, K16, K17, K19, K20 | 16     |
|   | Pratik                         | K1, K2, K3, K4, K5, K6, K8, K10, K11, K12, K13, K18                    | 12     |
|   | Entelektüel                    | K1, K2, K3, K4, K6, K12, K13, K14, K15, K18, K20                       | 11     |
|   | Fiziki                         | K1, K3, K4, K13, K16, K19  | 6      |
|   | Sanatsal                       | K1, K6, K13, K17, K20  | 5      |
| <b>Boş Zaman Aktivitelerinden Eksik Kalmanın Etkileri</b> | Sosyalleşme ihtiyacı ve özlemi | K1, K4, K5, K6, K7, K9, K12, K13, K15, K8, K19                         | 11     |
|   | Hareketsizlik                  | K1, K2, K3, K5, K12, K13, K14, K15, K17, K18                           | 10     |
|   | Teselli                        | K2, K4, K5, K10, K11, K13, K14, K20                                    | 8      |
|   | Kilo problemi                  | K1, K3, K6, K9, K10, K17, K18  | 7      |
|   | Kapana kısılmışlık ve bunalma  | K1, K4, K8, K9, K10, K15, K19  | 7      |
|   | Kaygı ve telaş                 | K1, K2, K3, K6, K8, K9   | 6      |
| <b>Boş Zaman Aktiviteleri ve Yaşam Doyumu İlişkisi</b>    | Kendine yönelme                | K1, K2, K4, K8, K9, K10, K11, K15, K16, K19, K20                       | 11     |
|   | Normalleşmeye katkı            | K2, K3, K6, K7, K8, K10, K13, K14, K16, K17, K18                       | 11     |
|   | Güçlü kalabilme                | K1, K2, K5, K6, K7, K9, K12, K18, K19, K20                             | 10     |

Araştırmaya katılan katılımcılara “COVID-19 Pandemisi esnasında boş zamanlarınızı nasıl değerlendiriyordunuz?” sorusu yöneltilmiş ve katılımcıların pandemi esnasındaki boş zaman aktivitelerinin türleri öğrenilerek bu aktiviteleri kategorize etmek amaçlanmıştır. Bu kategorizasyon -COVID-19 öncesine ilişkin bulgulardakine benzer şekilde Tezcan’ın (1993) ve Lynd ve Lynd’in (1929) sınıflandırmaları doğrultusunda- gerçekleştirilmiştir.

Yanıtlar incelendiğinde, pandemi esnasındaki süreçte katılımcıların 16’sının modern, 12’sinin pratik ve 11’inin entelektüel boş zaman aktivitelerine katıldığı görülmüştür. Bunu 6 katılımcı ile fiziki ve 4 katılımcı ile sanatsal aktiviteler izlemiştir. Pandemi sürecinin getirdiği kısıtlamalardan dolayı seyahat ve turizm ile ilgili boş zaman aktivitelerinin gerçekleştirilme imkânı kalmamış; buna karşın teknolojik gelişmeler sonucu ortaya çıkan modern boş zaman aktivitelerine katılım oldukça artmıştır. Modern boş zaman aktiviteleri kapsamında televizyon izlemenin, dijital platformlardan yabancı dizileri ve filmleri takip etmenin, cep telefonundan veya bilgisayardan yapılan görüntülü konuşmaların artış gösterdiği bulgulanmıştır. K1 “önceden de internet üzerinden

dizi izlemeyi severdim, fakat ev kısıtlamasında dizi izleme saatlerim gerçekten çok uzadı” yanıtını verirken, K19 “akrabalarım ve yakın arkadaşlarımla iletişimde olmak bana her zaman çok iyi gelirdi. Bu dönemde kısıtlamalar ve onların sağlığını korumak adına görüşmelerimizi sanal ortama taşımak durumunda kaldık. Görüntülü konuşmayı önceden neredeyse hiç yapmazdım, artık oldukça gündelik bir hal aldı” cümlesini kurmuştur. Pandemi kısıtlamaları, ayrıca katılımcıların pratik boş zaman aktivitelerine katılımını da artırmıştır. Pandemi öncesinde pratik boş zaman aktivitelerine katıldığını bildiren katılımcı sayısı altı iken bu sayı pandemi ile birlikte 12’ye yükselmiştir.

Mutfakta geçirilen sürenin ve yemek yapma aktivitelerinin büyük ölçüde artış gösterdiği, bahçesi olan katılımcıların bahçecilik aktivitelerine başladığı, evdeki zamanlarını daha verimli geçirebilmek adına çeşitli el becerisi gerektiren aktivitelere yöneldiği görülmüştür. K12 “herkese bulaşan mutfakta zaman geçirme aktivitesi bende de var artık. Hamur açma deneyimi bile yaşadım. Bizim evde kısıtlamanın yıldızı ise sanırım kahvaltı. Hafta sonları bir sosyal aktivite olarak gidilen ballı kaymaklı kahvaltılar artık evimize taşınmış durumda” yanıtını verirken; K10 ise bahçesinde güvercin beslemeye başladığını belirtmiştir. Entelektüel aktiviteler kapsamında kitap okumanın arttığı görülmüştür. K2 ve K18 tarafından okudukları kitap sayısının iki katına çıktığı belirtilmiştir. Fiziki aktivitelerine devam eden katılımcılar olsa dahi, pandemi öncesinde 12 olan katılımcı sayısının altıya düştüğü görülmüştür. Fiziki aktivitelerine devam edenler ise bunu sürecin doğasından kaynaklı olarak ev içine taşınmış ve çoğunlukla çevrimiçi kanallar aracılığıyla sürdürmüşlerdir. K19, “normalde gündelik hayat içerisinde dışarı çıkıyor, hareket etme şansına sahip oluyordum. Pandemi öncesinde sadece spor yapmak için yürüyüş yapma gibi bir ihtiyaç duymuyordum. Oysa pandemi döneminde hareket etmezsem kilo alımı konusunda sorun yaşayacağımı anladım ve Youtube üzerinden bulduğum bir kanal (Walk at home by Leslie Sansone) aracılığıyla evde yürüyüş yapmaya başladım” yanıtını vermiştir. Sanatsal aktivitelerin de benzer bir şekilde çevrimiçi ortama taşındığı göze çarpmaktadır. Katılımcılar çevrimiçi kanallarda tiyatro oyunlarını, konserleri takip etmekte, çevrimiçi gerçekleştirilen çeşitli kurslara (resim, ebru vb.) katılmakta, müzeleri çevrimiçi bir şekilde gezmektedir. K6 bu durum ile ilgili “bu dönemde internet üzerinden Bolşoy Balesi’ni canlı olarak izledim. Televizyondan canlı olarak yayınlanan bazı konserleri izleme fırsatı elde ettim” cümlesini kurmuştur.

Pandemi öncesindeki sürece ilişkin bulgularda boş zaman aktivitelerinin etkileri olarak adlandırılan temaya karşın, pandemi esnasındaki sürece ilişkin bulgularda bu temanın adı “boş zaman aktivitelerinden yoksun kalmanın etkileri” olarak güncellenmiştir. Bunun nedeni, kişilerin boş zaman aktivitelerinin etkilerine yönelik değil, boş zaman aktivitelerinden “uzak kalmanın” kendilerinde yol açtığı etkilere yönelik cevaplar sunmasıdır. Bu tema altında “sosyalleşme ihtiyacı

ve özlemi, hareketsizlik, teselli, kilo problemi, kapana kısılmışlık ve bunalma, kaygı ve telaş” şeklinde sıralanan altı kodun olduğu görülmektedir. Bunlardan “hareketsizlik ve kilo problemi” kodlarının fiziksel; “sosyalleşme ihtiyacı ve özlemi” kodunun sosyal; “teselli, kapana kısılmışlık ve bunalma, kaygı ve telaş” kodlarının ise psikolojik etkiler altında değerlendirilebileceğini söylemek mümkündür.

Pandemi döneminde insanların birbirinden uzaklaşmasından dolayı en baskın etki sosyalleşme konusunda görülmüştür. Sosyalleşmeye duyduğu özlemi K12 “*sosyal açıdan daha çok etkilendiğim bir gerçek. Yoğun bir sosyal çevrem olmasa bile dışarıda yemek yemek, arkadaşlarla veya akrabalarla birlikte vakit geçirmek neredeyse tamamen bitmiş durumda ve bu en çok özlem duyduğum konulardan biri*” ifadesi ile aktarmıştır. Ev içinde kalmanın zorunlu hale geldiği bu dönemde hareketsizlik ve kilo problemi konusu gündeme gelmiştir. Katılımcılar, hareketsizlik nedeni ile kilo aldıklarını, nefeslerinin önceye göre daha hızlı tıkanıldığını, kas ağrılarının arttığını belirtmişlerdir. Psikolojik yönden bakıldığında, katılımcıların kapana kısılmışlık ve bunalma ile kaygı ve telaş duygu durumlarını gösterdikleri bulgulanmıştır. Katılımcı 1 “*pandeminin ilk günleri kesinlikle kapana kısılmışlık duygusu yaşadım. Bunda alışlagelmiş etkinliklerimi yapamayacak olmanın ve bu sürecin ne zaman biteceğini bilmemenin çok büyük bir etkisi vardı. Ama tüm dünya, tüm insanlar aynı şeyleri yaşıyor diye düşünerek kabullenmeye çalıştım. Yavaş yavaş o kapana kısılmışlık duygusu hafifledi. Yerini ise ‘bundan sonra ne olacak, bizi neler bekliyor, ne zaman bitecek?’ kaygısı aldı*” cümleleri ile bu duygularını aktarmıştır. Buna karşın, kimi katılımcılar bu süreci tüm dünyanın yaşadığını kabullenip ev içi zamanlarını olabilen en verimli şekilde değerlendirmeye ve pandemi sürecinde kendilerini yeni boş zaman aktiviteleri ile teselli etmeye karar vermişlerdir. K14, bu konuda “*kısıtlamaların gelmesinin gerekli olduğunu ve bununla geçici de olsa yaşamayı öğrenmemiz gerektiğini biliyorum. Bu nedenle evde geçirdiğim zamanda kendimi oyalamaya çalışıyorum. Yabancı dil öğrenmeye yöneldim, mutfakta daha çok vakit geçirmeye başladım, daha çok kitap okudum... Kendimi bu şekilde rahatlatıyorum*” ifadesini kullanmıştır.

Boş zaman aktiviteleri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin saptanabilmesi için katılımcılara “*COVID-19 Pandemisi esnasında boş zaman aktivitelerinizin sizin için anlamı neydi? Bu aktivitelere katılmak, yaşam doyumunuzu nasıl etkiliyordu?*” sorusu yöneltilmiştir. Literatür incelendiğinde, yaşam doyumunu ile COVID-19 esnasındaki boş zaman aktivitelerini ilişkilendiren bir çalışmaya rastlanmamış, bu nedenle bu tema altındaki kodlar belirli bir çalışmaya dayandırılmamıştır. “Kendine yönelme, normalleşmeye katkı, güçlü kalabilme” kodları, araştırmacılar tarafından verilerin kavramsallaştırılması ile elde edilmiştir. Pandemi ile birlikte salt kendisi için boş zaman aktivitelerine yöneldiğini belirten K2, “*dışarıda geçirilen zamanlardan veya*

yapılan planlardan dolayı salt kendim için bir şeyler yapacak vaktim kısıtlı kalıyordu. Pandemi ile birlikte kendimi kültür, sanat, edebiyat alanında geliştirmek, kendim için okumalar yapmak gibi fırsatlar elde etmiş oldum” ifadesini kullanmıştır. Boş zaman aktiviteleri sayesinde normal yaşamına devam ediyormuş gibi hissettiğini vurgulayan K6 “boş zaman aktivitelerimi sürdürmek veya yenilemek, yaşama normale yakın devam etmemi sağlayan yegâne unsurlardan biri oldu. Örneğin ihtiyacım olmadığı halde kendime hurka ördüm, teknolojiyi daha iyi kullanmayı öğrendim. Bir anda bomboş kalmak gibi bir duyguya kapılmadan devam edebildim” yanıtını vermiştir. K20 ise “ev içinde zaman geçirmeyi sevmiyor değildim, fakat bu bir zorunluluk haline dönüşünce ister istemez bunalmaya başladım. Evdeki zamanımı iyi bir şekilde değerlendirmemi sağlayan aktivitelerin benim bu dönemden güçlü çıkmamı sağlayacağına inanıyorum” demiştir.

### 4.3. COVID-19 Pandemisi sebebiyle yaşanan dönüşüme ilişkin bulgular

Katılımcıların COVID-19 Pandemisi sebebiyle boş zaman aktivitelerinde yaşadıkları dönüşümleri ortaya çıkarabilmek adına aşağıda yer alan Tablo 4 oluşturulmuş ve bu tabloda verilerin analizi esnasında oluşturulan temalar ile kodlara yer verilmiştir.

**Tablo 4:** Gözlenen sıklık kodları ve temalar

| Temalar        | Temalara Göre Kod Listesi  | Katılımcılar   | Toplam |
|----------------|----------------------------|--|--------|
| Avantajlar     | Teknolojiyi öğrenme        | K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K9, K10, K12, K14, K15, K16, K17, K19, K20 | 16     |
|                | Kendine zaman ayırmak      | K2, K3, K13, K14, K15, K18, K19, K20                                   | 8      |
|                | İçsel yolculuk             | K2, K3, K11, K15, K16, K19, K20  | 7      |
|                | Aileyle zaman geçirmek     | K7, K10, K12, K18, K19   | 5      |
|                | Yeni hobiler geliştirmek   | K2, K3, K12, K13, K14, K18   | 6      |
| Dezavantajlar  | Adaptasyon sorunu          | K4, K5, K8, K12, K15, K17, K20   | 7      |
|                | Sosyallikten uzaklaşmak    | K6, K8, K9, K11, K12, K18  | 6      |
|                | Aynı mekân zorunluluğu     | K3, K5, K9, K10, K12   | 5      |
|                | Tembellik                  | K5, K8, K15, K17, K18  | 5      |
| Öncesi-Sonrası | Büyük bir farklılık olacak | K2, K3, K8, K9, K12, K15, K19, K20                                     | 8      |
|                | Kısmen farklılık olacak    | K1, K4, K6, K13, K16, K18  | 6      |
|                | Farklılık olmayacak        | K5, K7, K10, K11, K14, K17   | 6      |

COVID-19 Pandemisi sebebiyle yaşanan dönüşüme ilişkin bulgular başlığı kapsamında, araştırmancılara katılımcılarına “(1) COVID-19 Pandemisi esnasında boş zaman değerlendirme aktiviteleriniz -önceye kıyasla- bir dönüşüm geçirdi mi? Geçirdiyse, bu dönüşümün size avantajları ve dezavantajları neler oldu? ve (2) COVID-19 Pandemisi süreci bitip normal yaşam seyrine kavuştuğunuzda, sizce boş zaman aktiviteleriniz -önceye kıyasla- farklılaşacak mı? Hangi yönde ve neden?” şeklinde iki adet soru yöneltilmiştir.

İlk olarak, COVID-19 Pandemisi nedeniyle boş zaman aktivitelerinin farklılaşmasının katılımcılara sağladığı avantajlar öğrenilmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda, avantajlar teması altında “teknolojiyi öğrenme, kendine zaman ayırmak, içsel yolculuk, aileyle zaman geçirmek, yeni hobiler geliştirmek” şeklinde beş kod belirlenmiştir. Katılımcılar ev içi kısıtlamalarının olduğu dönemde dijitalleşme sürecine istemli veya istemsiz dahil olmak durumunda kalmışlardır. Özellikle sosyalleşme ihtiyacının görüntülü konuşma ile göreceli olarak giderilebiliyor olması, kişileri teknolojiye yakınlaştırmıştır. Bu konu ile ilgili K1, “dönüşüm geçirdi tabii ki, her şey biraz daha teknoloji ağırlıklı oldu öncelikle. Dijital kanallar ağırlık kazandı. Evde oturarak da pek çok şeyin yapılabileceğini gördüm, bu sanırım en büyük avantajı oldu” cümlesini kullanmıştır. Ayrıca, kişilerin ev içinde kısıtlandıkları süreçte kendilerine daha çok zaman ayırdıkları ve meditasyon, kişisel gelişim vb. konulara yönelerek içsel yolculuklarını artırdıkları bulgulanmıştır. Konuya yönelik olarak K2, “kendime hiç olmadığı kadar çok zaman ayırdım. Uzun bir içsel yolculuğa çıktım, kendimi daha çok dinler oldum. Beni ben yapan değerlerin farkına varmaya çalıştım, eksik kaldığım noktalarda kendimi yenilemek için gayret gösterdim” ifadesini kullanmıştır. Pandemi sürecinde boş zamanını ailesiyle birlikte geçirmeyi sevdiğini belirten K18, “ailemle ev içinde geçirdiğimiz zamanın verimli olması adına çaba sarf ettik. Örneğin kızımınla birlikte oynadığımız kutu ve zekâ oyunlarına ayırdığım zaman arttı” ifadesini kullanırken; pandemi sürecini daha keyifli geçirebilmek adına yeni hobiler geliştirdiğini belirten K12, “unuttuğum bazı hobiler su yüzüne çıktı” yanıtını vermiştir.

Ardından, COVID-19 Pandemisi nedeniyle boş zaman aktivitelerinin farklılaşmasının katılımcılar üzerindeki dezavantajları öğrenilmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda, dezavantajlar teması altında “adaptasyon sorunu, sosyallikten uzaklaşmak, aynı mekân zorunluluğu, tembellik” şeklinde dört kod belirlenmiştir. Ev kısıtlamalarının başladığı dönemde bu duruma uyum sağlamakta zorlandığını belirten K17 “uzun süredir devam ettirdiğim aktivitelerimi bir anda yapamaz hale gelmek, ikamelerini bulmaya çalışmak, başlarda ciddi bir adaptasyon sorununa yol açtı” ifadesini kullanmıştır. İnsanın sosyal bir varlık olduğunun vurgusunu yapan K18, “sosyal aktivitelere katılamamak, sosyalleşme ihtiyacımı yalnızca dijital kanallar aracılığıyla giderebiliyor olmak -ki

*buna gidermek denilirse- beni olumsuz etkileyen en önemli hususlardan biri oldu”* cümlesini kurmuştur. Sürekli aynı mekânda (ev içinde) bulunmanın kendisini bunalttığını ve farklı aktivitelere yönelme isteğini körelttiğini belirten K3, *“sürekli aynı ortamda, aynı evde olmak ve daha da kötüsü buna zorunlu olmak insanların ruhsal durumunu olumsuz etkiliyor”* cümleleri ile bu durumu açıklarken; K8 ve K15 *“evin içinde dura dura tembelleştik, aktivitelerimizden uzaklaştık”* ifadesini kullanmışlardır.

Son olarak, COVID-19 Pandemisi süreci bitip normal yaşama dönüldüğünde katılımcıların boş zaman aktivitelerinin dönüşüm geçirip geçirmeyeceği, geçirecek ise hangi yönde olacağı açıklanmaya çalışılmıştır. Katılımcıların 8’inin büyük bir farklılık olacağını, 6’sının kısmen farklılık olacağını ve yine 6’sının farklılık olmayacağını düşündüğü tespit edilmiştir.

Büyük bir farklılık olacağını düşünenlerden K2, bu düşüncesini *“Doğal olarak farklı olacak. Zorunlu (veya gerekli) yasaklardan kurtulmak, zihinsel ve bedensel olarak özgürleşmeyi beraberinde getirecek. Bu farklılık ise insanlığa ve doğaya farklı bir gözle bakmayı, insan ve doğayla daha fazla iç içe olmayı beraberinde getirecek”* şeklinde ifade ederken; K8 ise *“evet farklılaşacak. Eskiden canım isteyince dışarı çıkardım. Pandemi sonrasında ev dışındaki buluşmalarımı, yürüyüşlerimi rutinleştireceğim. Bu aktivitelerin ne kadar önemli olduğunu anladım. Dışarıda daha çok zaman geçireceğim, başka bir deyişle dış alan aktivitelerim artış gösterecek”* ifadelerini kullanmıştır.

Kısmen farklılık olacağını düşünenlerden K6, bu düşüncesini *“önce şu ‘normal’ diye adlandırdığımız yaşam tarzına dönelim ve görelim derim. Farklılaşabilir. Bundan böyle teknoloji bazlı etkinlikler daha fazla olacak diye düşünüyorum. Mutlaka çok temkinli yaklaşacağız her toplantıya ve insana... Eskisi kadar yakın dokunmalar olamayacak sanırım”* cümleleri ile belirtmiştir.

Pandemi sonrasında bir farklılık olmayacağını ve kişilerin pandemi öncesindeki aktivitelerine hızlı bir şekilde geri döneceğini düşünen K10 *“Bir bitse, her türlü faaliyetime dolu dizgin devam edeceğim. Tiyatro oyunları, arkadaş buluşmaları, aile ziyaretleri beni bekliyor. ‘Pandemiye yendim’ psikolojisi ile hepsini yapmak için daha fazla motivasyonum olur herhalde”* cümlesi ile kendini ifade etmiştir.

## 5. Sonuç ve Öneriler

Boş zaman bireyin temel ihtiyaçları ile çalışma gerekleri için harcadığı zaman diliminin dışında kalan, gönüllülük çerçevesinde gerçekleştirilen ve bireye fiziksel ve ruhsal iyi oluş hali sağlayan zaman dilimidir. Boş zaman aktiviteleri ise bireylerin boş zamanları içerisinde dinlenmek,



rahatlamak, sosyalleşmek, eğlenmek, kişisel tatminlerini sağlamak, bilgi ve becerilerini geliştirmek gibi amaçlarla seçtikleri etkinliklerdir.

Bu çalışmada, sağlıklı ve bağımsız yaşayan emekli bireylerin boş zaman aktivitelerinin COVID-19 Pandemisi sürecinde geçirdiği dönüşüm ortaya konmuş, pandemi öncesinden pandemi sonrasına kadar geçen süreçte boş zaman aktivitelerinin faydalarının ve yaşam doyumuna olan etkilerinin nasıl bir değişim geçirdiği incelenmiştir. Bu doğrultuda çalışmanın bulguları “COVID-19 Pandemisi Öncesindeki Sürece İlişkin Bulgular”, “COVID-19 Pandemisi Esnasındaki Sürece İlişkin Bulgular” ve “COVID-19 Pandemisi Sebebiyle Yaşanan Dönüşüme İlişkin Bulgular” olmak üzere üç başlık altında ele alınmıştır.

Elde edilen bulgular kapsamında, katılımcıların pandemi öncesindeki dönemde sırasıyla fiziki, entelektüel ve sosyal boş zaman aktivitelerine katılmayı tercih ettiği görülmüştür. Fiziki aktiviteler içerisinde yürüyüş yapmak, spor salonuna gitmek ve yüzmek ön plana çıkarken; entelektüel aktivitelerde kitap okumak ve yabancı dil öğrenmek ön plana çıkmıştır. Sosyal aktivitelerin ise kişilerin daha keyifli bir ruh haline bürünmeleri için önemli olduğu anlaşılmıştır. Pandemi esnasındaki dönemde en çok tercih edilen boş zaman aktiviteleri sırasıyla modern, pratik ve entelektüel aktiviteler olmuştur. Pandemi kısıtlamalarından dolayı fiziki ve sosyal boş zaman aktiviteleri yerini modern ve pratik aktivitelere bırakmıştır. Teknolojik gelişmeler sonucu ortaya çıkan modern boş zaman aktiviteleri içerisinde televizyon izlemek, dijital platformlardan dizi ve filmleri takip etmek, cep telefonundan veya bilgisayardan görüntülü konuşmalar gerçekleştirmek, katılımcıların bu dönemde en çok tercih ettikleri aktiviteler arasında yer almıştır. Modern boş zaman aktivitelerine dahil olan katılımcı sayısı sekizden 16’ya yükselmiştir. Bunun yanı sıra, pandemi kısıtlamaları insanların evlerinde yeni pratik uğraşlar edinmesine yol açmıştır. Pratik boş zaman aktivitelerine katıldığını bildiren katılımcı sayısı pandemi öncesindeki dönemde altı iken, bu sayı pandemi sürecinde 12’ye yükselmiştir. Özellikle mutfakta geçirilen sürenin ve yemek yapma uğraşlarının ciddi ölçüde arttığı, bahçesi olanların bahçecilik işlerine yöneldikleri, el becerisi gerektiren aktivitelere (örgü örmek, çevrimiçi kurslar aracılığıyla resim yapmak vb.) olan ilginin yükseldiği görülmüştür. Entelektüel aktiviteler kapsamında kitap okumak baskınlığını korumuş, fakat süresi artış göstermiştir. Fiziksel aktiviteler ile boş zamanlarını değerlendirdiğini belirten katılımcıların sayısı ise 12’den altıya düşmüştür. Katılımcıların yarısı ev kısıtlamalarının olduğu dönemlerde fiziksel aktivitelerini devam ettirememişlerdir.

Bulgular doğrultusunda, pandemi öncesindeki dönemde boş zaman aktivitelerinin bireyler üzerindeki etkilerinin olumlu olduğu; pandemi esnasındaki dönemde ise boş zaman aktivitelerinden noksan kalmanın bireyler üzerinde olumsuz sonuçlar doğurduğu anlaşılmıştır. Boş zaman

aktivitelerine özgürce (*kısıtlamalar olmaksızın*) katılım sağlamak katılımcılarda sırasıyla fiziksel zindelik ve sağlık, canlılık ve sosyalleşme aracı, mutluluk ve özgüven, motivasyon ve bağımsızlık etkilerini yaratmaktadır. Bammel ve Burrus-Bammel (1996) ve Beard ve Ragheb (1980) tarafından yapılan sınıflandırma kapsamında değerlendirildiğinde, katılımcıların boş zaman aktiviteleri sayesinde fiziksel zindelik ve sağlıklarını korumaları veya iyileştirmeleri “fizyolojik” faydalar arasında ele alınmaktadır. Aynı sınıflandırmada, boş zamanın kişilere canlılık katması ve bir sosyalleşme aracı olarak görülmesi “sosyal” faydalar arasında; kişilere mutluluk ve özgüven vermesi, motivasyon sağlama ve bağımsızlıklarını artırması “psikolojik” faydalar kapsamında değerlendirilmektedir. Buna istinaden boş zaman aktivitelerinin katılımcılara en çok psikolojik yararlar sağladığını söylemek yanlış olmayacaktır. Boş zaman aktivitelerinden noksan kalmak ve ev içerisine kısıtlanmak ise katılımcıların sosyalleşme ihtiyacı duymasına ve sosyalleşmeyi özlemesine sebep olmuştur. Özellikle yalnız yaşayan ve sosyalleşme ihtiyaçlarını (yeni arkadaşlar edinmeyi, iletişimlerini güçlendirmeyi vb.) dahil oldukları sosyal boş zaman aktiviteleri ile değerlendiren emekli bireylerin bu konuda oldukça güçlük çektikleri görülmüştür. Öyle ki *normal* şartlarda teknoloji bilgisi pek fazla olmayan emekli bireyler, pandemi esnasındaki dönemde sosyalleşebilmek için teknolojiyi öğrenmek durumunda kalmışlardır. Bunun yanı sıra, katılımcıların fiziki boş zaman aktivitelerinin önemli ölçüde azalması kişileri hareketsizliğe itmiş ve bu durum doğal olarak kilo problemlerine yol açmıştır. Emekli bireyler için fiziki aktivitelerin azalması kas ve eklem ağrıları, daha hızlı yorulmayı ve halsizliği beraberinde getirmiştir. Bunlara ek olarak, bireylerin evde kendi kendilerini *oyalamak* için geliştirdiği -özellikle-pratik aktivitelerin bir teselli olarak da algılandığı görülmüştür. Boş zaman aktivitelerinden noksan kalmak katılımcılarda kapana kısılmışlık, bunalma, kaygı ve telaş hislerinin artmasına da sebebiyet vermiştir. Pandemi döneminde kişilerin boş zamanlarını değerlendirecek çeşitli aktiviteler bulamamış olmaları halinde çok daha fazla psikolojik, fizyolojik ve sosyal zarar ile karşı karşıya kalacağı anlaşılmıştır. Bu noktada, boş zaman aktivitelerinin kişilerin güçlü kalabilmeleri adına önemli bir faktör olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Pandemi öncesindeki süreçte boş zaman aktivitelerine katılmak, bireylerin yaşamının daha anlamlı hale gelmesine yardımcı olmakta, bireylerin daha iyimser tutumlara sahip olmalarını sağlamakta ve “ben” imgelerini daha olumlu hale getirmektedir. Bu sonuçlar, Neugarten vd.’nin (1961) çalışmasıyla örtüşmektedir. Buna karşın, pandemi esnasında ağırlıklı olarak ev içinde gerçekleştirilen boş zaman aktivitelerine dahil olmak katılımcıların kendilerine yönelmelerini ve içsel bir yolculuk yapmalarını sağlamakta, *anormal* olarak tanımladıkları bir dönemde kendilerini daha normal hissetmelerine sebep olmakta ve böylelikle daha güçlü kalabilmeleri için zemin

hazırlamaktadır. Çalışmada, boş zaman aktivitelerinin bireylerin hayatında önemli bir yere sahip olduğu, yaşamlarına psikolojik, fizyolojik ve sosyal faydalar sağladığı ve yaşam doyumlarına katkı sağladığı görülmüştür. Başka bir deyişle, emeklilerin boş zaman aktivitelerine katılımı ile yaşam doyumları arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu söylenebilir. Bu yönü ile araştırma bulguları, boş zaman aktivitelerinin iyi oluşa ve yaşam doyumuna katkı sağladığını belirten Neal, vd. (1999), Craike ve Coleman (2005), Rodriguez, Pavlina ve Sun (2008), Şener (2009), Ardahan ve Yerlisu Lapa (2011), Newman vd. (2014), Chick vd. (2015), Kruger ve Sonono (2016), Cho vd. (2018), Sevinç ve Özel (2018), ve Kara, Beyazoğlu Bacı ve Tatar (2020) tarafından yürütülen çalışmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

COVID-19 Pandemisi nedeniyle boş zaman aktivitelerinin farklılaşmasının çeşitli avantajları ve dezavantajları bulunmaktadır. Katılımcıların teknolojiyi daha iyi kullanabilmeye başlamaları, kendilerine ve çekirdek ailelerine daha çok zaman ayırmaları, içsel yolculuklarını ve kişisel gelişimlerini artırmaları ve ev içinde yeni hobiler geliştirebilmek adına gerekli ortamı bulmaları, avantajlar arasında sayılmaktadır. Buna karşın, katılımcıların *yeni normal* olarak adlandırılan pandemi sürecine adapte olmakta zorlanmaları, sosyallikten uzaklaşmaları, sürekli aynı mekânda bulunmak zorunda olmaları ve bunlara bağlı olarak tembellik davranışı geliştirmeleri, dezavantajlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmanın sonucunda elde edilen diğer bir bulgu ise katılımcıların pandemi sonrasındaki (normal hayatlarına döndükten sonraki) boş zaman aktivitelerinin önceye kıyasla fark gösterip göstermeyeceği ile ilgilidir. Boş zaman aktivitelerinin pandemi öncesine kıyasla farklılık göstereceğini belirten katılımcı sayısı 14 iken; farklılık olmayacağını söyleyenlerin sayısı 6'dır. Bu doğrultuda, normal hayata dönülse dahi bireylerin büyük bir kısmının ev içi boş zaman aktivitelerini gündelik hayatlarına dahil edeceği düşünülmektedir. Ayrıca, boş zaman aktivitelerinin öneminin bu dönemde çok daha fazla anlaşıldığı ve bu nedenle aktivitelere katılım oranının artacağı öngörülmektedir.

Çalışmanın sonuçlarına göre boş zaman aktiviteleri emekli bireylere psikolojik, fizyolojik ve sosyal açıdan önemli faydalar sağlamak ve onların yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir. Pandemi sürecinde toplumun -özellikle de 65 yaş üzeri bireylerin- sağlığını korumak adına uygulanan kısıtlamalar sebebiyle kişiler olumsuz etkiler yaşamışlardır. Bu etkilerin, pandemi seyrinin devam etmesi halinde devlet ve özel sektör iş birliği ile alınacak çeşitli önlemler ile azaltılabileceği düşünülmektedir. Örneğin; yaşı daha ileri olan ve teknolojiye çok alışık olmayan bireylere yönelik olarak çeşitli fiziksel aktivitelerin sergilendiği programlar televizyon kanallarına eklenebilir, pratik boş zaman aktiviteleri olarak adlandırılan ve evde gerçekleştirilebilecek

aktivitelerin anlatıldığı ve özendirildiği programlar yayınlanabilir, kişilerin dijital ortamda sosyalleşebilmesine imkân sağlayan teknolojik gelişmeler öğretilir.

Bu çalışmanın kapsamı, İstanbul'da ikamet eden, sağlıklı ve bağımsız yaşayan emekli bireylerden seçilen toplam 20 kişi ile sınırlıdır. Evren ve örneklem dikkate alınıp ulaşılan katılımcı sayısı göz önünde bulundurulduğunda çalışmanın sonuçlarının genellenmesi doğru olmayacaktır. Bununla birlikte, çalışmanın, toplumları sosyolojik ve psikolojik açıdan etkileyen COVID-19 Pandemisi esnasında yürütülmüş olması ve pandemi öncesi ile sonrasında boş zaman aktiviteleri ekseninde ele alan başka bir çalışmaya rastlanmamış olması nedeniyle önemli olduğu ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmada, pandemi sürecinde emekli bireylerin boş zaman aktivitelerinin, bu aktivitelerin faydalarının ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin dönüşümü derinlemesine görüşme yapılarak ele alınmış ve çalışma, bu yönüyle gelecek çalışmalara ışık tutmuştur. Gelecek çalışmalarda ilgili konu daha geniş bir örneklem kitlesiyle ele alınabilir, rekreatif faaliyetler açısından imkanları farklı olan şehirlere göre ve demografik özelliklere göre karşılaştırmalı bir analiz yapılabilir. Ayrıca, gelecek çalışmalarda, COVID-19 Pandemisi sürecinde emekli bireylerin psikolojik, fizyolojik ve sosyal yönlerden kendilerini daha iyi hissetmeleri için hangi uygulamaların gerçekleştirilebileceği araştırılabilir. Ardından, boş zaman aktivitelerine katılan ve katılmayan bireyler arasında boylamsal ve deneysel bir çalışma yürütülebilir, böylelikle rekreasyonun bireyler için önemi literatürde vurgulanabilir.

## 6. Kaynakça

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Akgül, B. (2011). Farklı Kültürlerdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara- Londra Örneği. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: T.C. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akgül, B. M., Ertüzün, E. & Karaküçük, S. (2018). Rekreasyon Fayda Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 25-34.
- Akyıldız, M. (2013). Boş Zamana " Ciddi" Bir Bakış: Boş Zaman Araştırmalarında Ciddi Boş Zaman Teorisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2).
- Ardahan F. & Yerlisu Lapa, T. (2011). Açıkalan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.

- Ardahan, F. (2016). Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Gönüllülük: AKUT Örneği. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 47-61.
- Ashe, M. C., Miller, W. C., Eng, J. J. & Noreau, L. (2009). Older adults, chronic disease and leisure time physical activity. *Gerontology*, 55, 64-72.
- Aydoğan, İ., Gündoğdu, F.B. (2006). Kadın Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Etkinlikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, Yıl: 2006/2, 217-232.
- Balcı, Ş. & Koçak, M. C. (2017). Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı*. İstanbul Ticaret Üniversitesi: İstanbul.
- Baltacı, A. (2018). Nitel Araştırmalarda Örnekleme Yöntemleri ve Örnek Hacmi Sorunsalı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Baltacı, A. (2019). Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır? *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388.
- Bammel, G. & Burrus-Bammel, L. L. (1996). Leisure and human behavior. *Journal of Leisure Research*, 28(2), 135.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Beggs, B. A. & Elkins, D. J. (2010). The influence of leisure motivation on leisure satisfaction. *LARNet-The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research*, (July).
- Berg, B. L. & Lune, H. (2015). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (Çev. Hasan Aydın). Konya: Eğitim Yayınları.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. London: Routledge.
- Buchman, A. S., Boyle, P. A., Wilson, R. S., Bienias, J. L., & Bennett, D. A. (2007). Physical activity and motor decline in older persons. *Muscle & Nerve: Official Journal of the American Association of Electrodiagnostic Medicine*, 35(3), 354-362.
- Büküşoğlu, N. & Bayturan, A. F. (2005). Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algisi Üzerindeki Rolü. *Ege Tıp Dergisi*, 44(3), 173-177.

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, Ç. E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (2.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Caldwell, L. L., Smith, E. A. & Weissinger, E. (1992). The relationship of leisure activities and perceived health of college students. *Loisir et société/Society and Leisure*, 15(2), 545-556.
- Can, H. (1991). *Organizasyon ve Yönetim*. Ankara: Adım Yayıncılık.
- Chick, G., Hsu, Y. C., Yeh, C. K., & 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.
- Chih-Mou, H. (1998). Leisure attitudes, motivation, participation, and satisfaction: Test on a model of leisure behavior. *PhD Dissertation*. Indiana University: Indiana.
- Cho, D., Post, J., & Kim, S. K. (2018). Comparison of passive and active leisure activities and life satisfaction with aging. *Geriatrics and Gerontology International*, 18(3), 380-386.
- Coleman, D. & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Coşkun, M. (2015). *Açıklayıcı Araştırma*. Docplayer: <https://docplayer.biz.tr/11706051-Aciklayici-arastirma-olgular-arasindaki-nedensellik-iliskisini-aciklamayi-amaclayan-hipotez-sinamaya-yonelik-olan-arastirma-tipi.html>. (Erişim Tarihi: 14.11.2020).
- Craike, M. J., & Coleman, D. J. (2005). Buffering effects of leisure self-determination on the mental health of older adults. *Leisure/Loisir*, 29(2), 301-328.
- Crandall, R. (1980). Motivations for leisure. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 45-54.
- Çabuk, Ç. (2019). 60 Yaş Üstü Bireylerin Yaşam Doyumu, Sağlık Algısı ve Boş Zaman Aktivite Tercihlerinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Mersin.
- Di Bona, L. (2000). What are the benefits of leisure? An exploration using the Leisure Satisfaction Scale. *British Journal of Occupational Therapy*, 63(2), 50-58.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3): 542-575.
- Diener, E; Emmons, R. A. Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49 (1): 71-75.
- Donald, M. N., & Havighurst, R. J. (1959). The meanings of leisure. *Social Forces*, 355-360.

- Driver, B. L. (1996). Benefits-dri&n management of natural area. *Natural Areas Journal*, 16, 94-99.
- Driver, B. L., Brown, P. J. & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of Leisure*. In Preliminary drafts of the chapters in this volume were presented at a workshop of the authors in Snowbird, Utah, May 1989. Venture Publishing.
- Dridea, C., & Sztruten, G. (2010). Free time-the major factor of influence for leisure. *Romanian Economic and Business Review*, 5(1), 208.
- Dupuis, S. L. & Smale, B. J. (1995). An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Loisir et société/Society and Leisure*, 18(1), 67-92.
- Edginton, C. R., Hudson, S. D. & Hudson, S. V. (2004). *Managing recreation, parks, and leisure services: an introduction*. Champaign, III. : Sagamore Pub.
- Eskiler, E., Yıldız, Y. & Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: extreme sports. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 21(1), 16-20.
- Gencer, N. (2020). Kovid-19 Sürecinde Yaşlı Olmak: 65 Yaş ve Üstü Vatandaşlar İçin Uygulanan Sokağa Çıkma Yasağı Üzerine Değerlendirmeler ve Manevi Sosyal Hizmet. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 35-42.
- Gökçe, B. (1984), *Orta Öğretim Gençliğinin Beklenti ve Sorunları*. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları: Ankara.
- Gökçe, H. (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyumuna & sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gravetter, J. F. & Forzano, L. B. (2012). *Research methods for the behavioral sciences* (4th ed). USA: Linda Schreiber-Ganster.
- Griffin, J. & McKenna, K. (1999). Influences on leisure and life satisfaction of elderly people. *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics*, 15(4), 1-16.
- Gurbetoğlu, A. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. <http://agurbetoglu.com/files/2-%20ARA%C5%9ETIRMA%20%20T%C3%9CRLER%C4%B0.pdf>. (Erişim Tarihi: 15.11.2020).
- Gül, T. (2019). Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Boş Zaman Tatmini. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 914-930.

- Gümüşbaş, B. (2008). Stresle başa çıkma yolları: Eğitim programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- Harden, D. M. (2008). The five factor model of personality and leisure experience. *Unpublished Doctoral Dissertation*. California State University.
- Havighurst, R. J. (1961). Early marriage and the schools. *The School Review*, 69(1), 36-47.
- Hazar A. (2009). *Rekreasyon ve Animasyon*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Heo, J., Lee, I. H., Kim, J. & Stebbins, R. A. (2012). Understanding the relationships among central characteristics of serious leisure: An empirical study of older adults in competitive sports. *Journal of Leisure Research*, 44(4), 450-462.
- Ho, T.K (2008). A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at PingTung City and country in Taiwan, *Unpublished Doctoral Dissertation*. United States Sports Academy, Daphne, AL.
- Hodgson, S., Lloyd, C. & Schmid, T. (2001). The leisure participation of clients with a dual diagnosis. *British Journal of Occupational Therapy*, 64(10), 487-492.
- Hung, K., Chen, A. & Peng, N. (2012). The constraints for taking pets to leisure activities. *Annals of Tourism Research*, 39(1), 487-495.
- Iwasaki, Y. & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163-181.
- İnce, C. (2000). *Turizm İşletmelerinde Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Turhan Kitabevi.
- Kara, E , Beyazoğlu Bacı, G , Tatar, S . (2020). Fiziksel Engelli Sedanter Bireyler ile Aktif Spor Yapan Fiziksel Engelli Bireylerin Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 154-165. DOI: 10.31680/gaunjss.643966
- Karaküçük, S., (1995). Okulların Boş Zamanları Değerlendirme Rekreasyon Eđitimindeki Rolü. *Milli Eğitim Dergisi*, 62-66.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zaman Değerlendirme*. (5.Basım). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Boş Zaman ve Rekreasyon*. Ankara: Gazi Kitabevi.



- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., & Koçak, S. (2008). Serbest Zaman Tatmin Ölçeği'nin (SZTÖ-Uzun Versiyon) Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 80-91.
- Kaya, S. (2003). Yetiştirme yurtlarında kalan gençlerin boş zaman değerlendirme eğilimi ve etkinliklerin sosyalleşmeye etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kılbaş, Ş. (1994). *Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme*. İkinci Baskı. Adana: Çukurova Üniversitesi Basımevi.
- Koç Başaran, Y. (2017). Sosyal bilimlerde örnekleme kuramı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(47), 480-495.
- Koçak, Ö. F. (2016). Kişilerarası Çatışmalar ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Journal of International Social Research*, 9(43).
- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Kruger, S., & Sonono, E. (2016). "Black gold" grade12-learners: relationship between leisure/sport and satisfaction with life. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 38(2), 113-127.
- Küçüktopuzlu K.F., Gözek K. & Uğurlu A. (2003). Boş Zaman Rekreasyon İlişkisi & Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirmeye Yönelik Bir Araştırma. *1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Ankara.
- Lu, L. & Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 10(2), 89-96.
- Lynd, R. S. & Lynd, H. M. (1929). *Middletown: A Study in Contemporary American Culture*. Harcourt, Brace.
- Lyons, K. & Dionigi, R. (2007). Transcending emotional community: A qualitative examination of older adults and masters' sports participation. *Leisure Sciences*, 29(4), 375-389.
- Mannell, R. C. (2007). Leisure, health and well-being. *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128.
- Manning, R. E., & Valliere, W. A. (2001). Coping in outdoor recreation: Causes and consequences of crowding and conflict among community residents. *Journal of Leisure Research*, 33(4), 410-426.

- Mieczkowski, Z. (1990). *World Trends In Tourism and Recreation*. Peter Lang Publishing, New York, NY: USA.
- Neal, J. D., Sirgy, M. J., & Uysal, M. (1999). The role of satisfaction with leisure tra&l/tourism services and experience in satisfaction with leisure life and overall life. *Journal of Business Research*, 44(3), 153-163.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*. 16, 134–143.
- Newman, A. M., Bratman, S. V., To, J., Wynne, J. F., Eclov, N. C., Modlin, L. A., ... & Diehn, M. (2014). An ultrasensitive method for quantitating circulating tumor DNA with broad patient coverage. *Nature Medicine*, 20(5), 548-554.
- Nimrod, G. (2007). Expanding, reducing, concentrating and diffusing: Post retirement leisure behavior and life satisfaction. *Leisure Sciences*, 29(1), 91-111.
- Nufusu.com. (2020). *İstanbul Nüfusu*. Türkiye'nin Nüfusu: <https://www.nufusu.com/il/istanbul-nufusu>. (Erişim Tarihi: 10.12.2020).
- Özdemir S., Karaküçük S., Gümüş M. & Kıran S. (2006). Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğü'nde Çalışan Yeraltı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı*, Muğla.
- Özgören, F. (2007). Boş zaman pazarlaması & müzecilikte bir uygulama. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Pala, A. & Kolayış, H. (2012). Farklı bölgelere göre 11-15 yaş grubu çocukların rekreatif faaliyetlerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, ISSN, 1303-5134.
- Parker, M. D. (1996). The relationship between time spent by older adults in leisure activities and life satisfaction. *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics*, 14(3), 61-71.
- Philipp, S. F. (1997). Race, gender, and leisure benefits. *Leisure Sciences*, 19(3), 191-207.
- Pierce, R. C. (1980). Dimensions of leisure. I: Satisfactions. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 5-19.
- Ragheb, M., & Beard, J. (1982). Measuring Leisure Attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167.
- Ragheb, M. G. & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14: 295–306.

- Ragheb, M., & Beard, J. (1982). Measuring Leisure Attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167.
- Rodríguez, A., Látková, P. & Sun, Y. Y. (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: Application of activity and need theory. *Social Indicators Research*, 86(1), 163.
- Saatcı, G. (2019). Turizm Şûraları Protokol Konuşmalarının Kalkınma Planları Kapsamında Değerlendirilmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 2309-2336.
- Sandelowski, M. (2004). Using qualitative research. *Qualitative Health Research*, 14(10), 1366-1386.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582.
- Schreyer, R. & Driver, B. L. (1989). *The Benefits of Leisure*. Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future, 385-419.
- Sevil, T. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon: Kavram ve özellikler*. Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi İçinde (Ed: Kocaekşi, S.). 2-26. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Sevinç, F. & Özel, Ç. H. (2018). Boş Zaman Aktivitesi Olarak Dalış ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi. *Dokuz Eylül University Journal of Graduate School of Social Sciences*, 20(3).
- Silverman, D. (2001). *Interpreting Qualitative Data: Methods for Analysing Talk, Text and Interaction* (2nd ed.). New Delhi: Sage.
- Sirgy, M. J., Uysal, M. & Kruger, S. (2017). Towards a benefits theory of leisure well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12(1), 205-228.
- Son, J. S., Mowen, A. J. & Kerstetter, D. L. (2008). Testing alternative leisure constraint negotiation models: An extension of Hubbard and Mannell's study. *Leisure Sciences*, 30(3), 198-216.
- Stokowski, P. A. (1994). *Leisure in Society: A Network Structural Perspective*. London: Mansell Publishing.
- Sun, Y., Chen, T. & Han, Y. (2001). A study on leisure behavior of the aged in Beijing. *Geographical Research*, 20(5), 537-546.
- Şener, A. (2009). Yaşlılık, yaşam doyumu ve boş zaman faaliyetleri. *Çağın Polisi Dergisi*, 93(04).
- Taylor, P. (2011). *Torkildsen's Sport and Leisure Management* (6th ed.). London : Routledge.

- Tel, M. (2007). Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Fırat Üniversitesi, Elâzığ.
- Tezcan M. (1993). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayını.
- Thang, L. L. (2005). Experiencing leisure in later life: A study of retirees and activity in Singapore. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 20(4), 307-318.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management* (5th ed). London: Routledge.
- Tribe, J. (2011). Recreation, leisure and tourism organizations. *The Economics of Recreation, Leisure and Tourism*, 27.
- Türker, N., Ölçer, H. & Aydın, A. (2016). Yerel Halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1).
- Vapur, M., & Sevin, H. D. (2021). Boş Zaman Tatmin Ölçeğinin Türkçe Formunun Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(1), 409-425.
- Wang, E. S. T., Chen, L. S. L., Lin, J. Y. C., & Wang, M. C. H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43(169).
- Wang, W. C. & Kao, C. H. (2006). An exploration of the relationships between free time management and the quality of life of wage-earners in Taiwan. *World Leisure Journal*, 48(1), 24-33.
- Yetim A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Yayıncılık Matbaası.
- Yetim, G. & Argan, M. (2013). Boş zaman ilgilenim faktörleri: boş zaman katılım davranışı ve demografik özelliklere göre durumu. *II. Rekreasyon Araştırma Kongresi Bildiri Kitabı*, 285-29.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.
- Yurcu, G. (2017). Rekreatif Faaliyet Katılım Alanlarına Göre Bireylerin Öfke İfade Tarzlarının Negatif-Pozitif Duygulanım ve Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 8(18), 26-40.
- Yüncü, D. (2013). *Boş zaman ve rekreasyon: Kavram ve özellikler*. Rekreasyon Yönetimi İçinde (Ed: Argan, M.). 2-27. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.