

Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi*

Özlem KAYGUSUZ¹

Hüseyin GÜMÜŞ²

Öz

Araştırmanın amacı; çalışan kadınların boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelemektir. Çalışmaya Mersin İl Merkezinde çalışan 342 kadın ($Ort_{yas} = 32.12 \pm 11.81$) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği uygulanmıştır. Verilere ait çarpıklık ve basıklık değerleri verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Veri analizinde Pearson Korelasyon analizi ve T- Testi kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerinin ve ölçeklerden aldıkları ortalama puanların belirlenmesi için yüzde, frekans puanları incelenmiştir. Araştırmada; çalışan kadınların boş zaman yönetimiyle sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki genel olarak pozitif yönlü, orta düzey ilişki tespit edilmiştir. Medeni durumun sağlık algısı ve boş zaman yönetiminde anlamlı farka yol açan bir değişken olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi ölçeği puanlarının kurum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sonuç olarak; boş zamanını daha iyi yönetebilen kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında da olumlu davranışlar sergilediği söylenebilir. Çalışan kadınların boş zaman yönetiminde ve sağlıklı yaşam davranışlarında, özel sektörde ya da kamu da çalışmaları anlamlı bir fark yaratmazken evli olup olmamaları anlamlı farka sebep olmuştur. Son olarak sağlıklı yaşam davranışını etkileyen ana faktörlerin evli katılımcılarda “kişiler arası iletişim”, bekâr katılımcılarda ise “manevi gelişim” olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Zaman Yönetimi, Sağlıklı Yaşam, Rekreasyon, Kadın.

Investigation Of Healthy Lifestyle Behaviors And Leisure Time Management Of Working Women

Abstract

Purpose of the research; to examine the leisure management and healthy lifestyle behaviors of working women. 342 women ($X_{age} = 32.12 \pm 11.81$) working in Mersin City Center participated in the study voluntarily. Personal Information Form, Leisure Management Scale and Healthy Lifestyle Behaviors Scale were applied to the participants. The skewness and kurtosis values of the data show that the data have a normal distribution. Pearson Correlation analysis and T-Test were used in data analysis. In addition, percentage, frequency and average scores were examined to determine the demographic characteristics of the participants and their average scores from the scales. In the research; generally, a positive, relationship was found between working women's leisure management and healthy lifestyle behaviors. It has been determined that marital status is a variable that causes a significant difference in health perception and leisure management. It was determined that the leisure management and healthy lifestyle scale scores of the participants did not show a statistically significant difference according to the institution variable. As a result; It can be said that women who can manage their leisure time also display positive behaviors in healthy lifestyle behaviors. While working in the private sector or the public sector did not make a significant difference in the leisure management and healthy lifestyle behaviors of working women, whether they were married or not made a significant difference. Finally, it can be said that the main factors affecting healthy living behaviors are "interpersonal communication" in married participants and "spiritual development" in single participants.

Keywords: Leisure, Time Management, Healthy Life, Recreation, Woman..

*Bu çalışma Özlem Ayvalı'nın (Kaygusuz) yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

¹Uzman, Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin-Türkiye, e-posta: ayvaliozlem@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2138-2004>

²Sorumlu Yazar: Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin-Türkiye, e-posta: huseyinn.gumuss@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-4059-3640>

Geliş Tarihi: 19.03.2021

Kabul Tarihi: 29.03.2021

GİRİŞ

Para ve zaman insanoğlunun yokluğundan en fazla yakındığı konuların başında gelmektedir. Kaybedilen para tekrar kazanılabilmektedir; ancak kaybedilen zamanın telafisi mümkün olmamaktadır. Zamanın verimli bir şekilde kullanılması bu durumdan ötürü önemlidir. Zamanın boşa harcanmasının sebebi başkaları değil, bireyin kendisidir (Özgen ve Doğan, 1997). Araştırmacılar zamanın insan kişiliğini ve yaşamı doğrudan etkilediğine dikkat çekmiş, zamanın verimli bir şekilde kullanılabilmesi için zaman yönetimi gündeme gelmiştir. Zaman yönetimi, bireyin iş ve özel hayatında amaçlarına uygun ve verimli bir şekilde ulaşabilmesi için organize etme, planlama, koordine etme gibi yönetim fonksiyonlarını kendi faaliyetlerine uygulama sürecidir (Erdem, 1999). Mannell ve Kleiber (1997) zaman yönetiminin, boş zaman kısıtlamalarının üstesinden gelmek için tipik bir davranış stratejisi olduğuna işaret etmektedir. Bu stratejiler çalışan bireyler için daha fazla önem arz etmektedir. Çalışan bireylerin zamanlarını verimli değerlendirmesi önemli olup, iş hayatının getirmiş olduğu sıkıntı, stres ve yorgunluktan uzaklaşma, kişisel ve sosyal hayatında daha huzurlu, mutlu ve başarılı olma sonucunu doğuracaktır (Claessens ve diğ., 2007; Grissom ve diğ., 2015). Başarılı olabilmek için çalışan bir insan, iş hayatında olduğu kadar özel hayatına da yeterli zaman ayırabilmeli, çeşitli hobilere ve sosyal hayata sahip olabilmelidir (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006). Çalışan insanların, iş için yapacakları faaliyet ve zamanlarının olmasına rağmen, özel yaşantıları için ayırabildikleri zaman aralığı dardır ve sorumluluklarıyla mücadele etme çabasındalardır (Tracy, 2008). Bu sorumluklar bireyleri çeşitli boş zaman olanakları doğrultusunda seçim yapmaya yöneltmektedir (Durhan ve Karaküçük, 2017). Toplumsal normlara bağlı olarak kadına yüklenen anne olma, temizlikçi olma, aşçı olma, eş olma gibi eş zamanlı yürütülen birçok görev kadının boş zaman yelpazesindeki seçimini de zora sokmaktadır (Bakıcı ve Aydın, 2020; Yıldız, 2018). Boş zaman yelpazesinde aktif ve fayda sağlayan etkinlikleri tercih eden bireyler, sağlıklı

ilişkili parametrelerde önemli kazançlar elde etmektedirler (Arslan ve Ceviz, 2007; Erbaş, 2020; Yağmur ve diğ., 2020).

Pek çok insan aktif ve sağlıklı bir yaşam için yapılması gereken unsurları ve izlenmesi gereken yolu bilmekle birlikte bunları uygulamada başarısız olduklarını belirtmektedirler (Can ve diğ., 2014; Gümüş ve Işık, 2018). Sağlıklı bir yaşam için boş zamanda yapılan etkinliklerin çeşitlenmesi ne kadar önemli ise (Wu ve diğ., 2017) boş zaman yaratmada izlenecek yol da bir o kadar önemlidir. Aktif ve sağlıklı bir yaşam için boş zaman yaratabilmenin anahtarı zamanı yönetebilme becerisine bağlıdır (Thwaite ve diğ., 2020). Bu doğrultuda toplumsal normlara bağlı olarak dezavantajlı grup sayılabilecek kadınların (Küçükaltan ve diğ., 2013) zamanı yönetme becerileri üzerine yürütülen araştırmalar katkı sağlayıcı olacaktır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı çalışan kadınlarda boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma çalışan kadınların boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı ilişkisel tarama modelinde, aynı zamanda aylık hane geliri, medeni durum gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için kesitsel tarama türünde bir araştırma olarak planlanmıştır.

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın evreni Mersin İl'inde çalışan kadınlardan oluşturmaktadır. Örnekleme ise seçkisiz olmayan örnekleme metodlarından amaçsal örnekleme yöntemiyle seçilen 342 kadın birey oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları/Veri Toplama Yöntemleri / Veri Toplama Teknikleri

Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği” ve “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmanın bağımsız değişkenleri olması planlanan; bağlı olduğu kurum, medeni durum ve düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım değişkenlerini içermektedir.

Boş Zaman Yönetim Ölçeği

Boş zaman yönetimi ölçeği Wang ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından yapılmıştır. Elde edilen verilerin dil geçerliliği belirlenmiş, açıklayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile güvenilirlik hesaplamaları yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %61'ini açıklayan, 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşan bir ölçme aracı elde edilmiştir. Alt boyutlarda yer alan maddelerin boş zaman tutumu (10, 11, 12) ve programlama (13,14,15) alt boyutlarındaki maddelerin orijinal formdaki maddelerle birebir örtüştüğü gözlenirken, amaç belirleme ve değerlendirme (1,2,3,4,5,6) alt boyutunda 6 madde, yöntem (7,8,9) alt boyutunda ise 3 madde gözlemlenmiştir. Orijinal ölçekte 'amaç belirleme ve değerlendirme' alt boyutu 5 maddeden oluşmakta iken 'yöntem' alt boyutu ise 4 maddeden oluşmaktadır. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği'nin maddelerinin içeriği ve faktör yükleri göz önüne alınarak incelendiğinde 'değerlendirme' ayrı bir boyutta gözlemlenirken, 'amaç ve yöntem belirleme' ise diğer alt boyutu oluşturmaktadır. Ölçeğin faktör yükleri ve açıkladıkları varyans oranlarına ilişkin bilgiler Tablo 4.1'de verilmiştir. Likert tipi dereceleme maddeleri "1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Karasızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum" seçeneklerinden oluşmaktadır. Orijinal ölçekte BZYÖ'nün Cronbach Alpha değeri .83 ve test-tekrar test güvenilirliği .86 bulunmuştur. Alt boyutları iç tutarlık katsayıları .71-.81 arasında değişmektedir. Bu sonuçlara göre BZYÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Ölçeği 2

Sağlıklı Yaşam Biçimi Ölçeği 2, Walkerve diğerleri(1987) tarafından geliştirilmiş Türkçeye uyarlaması ise Bahar, Beşer ve Gördes (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 52 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; sağlık sorumluluğu (3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51), Egzersiz ve fiziksel aktivite (4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46), Beslenme (2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50), Kişilerarası ilişkiler (1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49), Stres yönetimi (5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47), kendini gerçekleştirme (6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52). Likert tipi derecelendirme maddeleri "1: Hiçbir zaman, 2: Bazen, 3: Sık sık, 4: Düzenli olarak ve 5: Her zaman" şeklindedir. Orijinal ölçeğin, geçerlilik ve güvenilirlik sonucunda Cronbach Alpha değerinin .92 olduğu bulunmuş ve yüksek güvenilirlik derecesine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları ise; Sağlık sorumluluğu .77, Fiziksel Aktivite .79, Beslenme .68, Kendini Gerçekleştirme .79, Kişilerarası ilişkiler .80, Stres Yönetimi .64 olarak saptanmıştır. Ölçeğin Türkiye de tüm alanlar için sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında kullanılabileceği belirtilmiştir. Ölçeğin Türkiye'de tüm alanlar için sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında kullanılabileceği belirtilmiştir.

İşlem

Araştırma grubunu oluşturan Mersin İlinde çalışan kadınlara gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra ölçekler tek tek dağıtılmıştır ve katılımcılara Boş Zaman Yöntemi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Ölçeği ile ilgili gerekli bilgiler verilmiştir. Verilerin toplanması için Mersin üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulundan (31.07.2019-024), İl Millî Eğitim Müdürlüğünden, Mersin Üniversitesi idari birimlerden ve fakültelerden gerekli izinler alınmıştır. Veriler toplanırken gönüllülük ilkesi göz önünde bulundurulup, ölçeklerin katılımcıların kimliklerinin belli edecek özellikler taşımadığı belirtilmiştir.

Katılımcılar tarafından ölçeklerin cevaplandırılması bittikten sonra araştırmacı tarafından ölçekler toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS programına girilerek, istatistiksel analizleri yapılmıştır. Veri girişi yapılırken yanlış işlem yapıp yapılmadığı yüzde ve frekans dağılımlarına bakılarak tespit edilmiştir. Yanlış kodlanan veriler tespit edilip düzeltilmiştir. Ayrıca ölçeklerin yeterli iç tutarlılık katsayısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu işlemlerden sonra, verilerin normallik incelemesi yapılarak, verilerin normal dağılıp dağılmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. BZYÖ 'inde çarpıklık değeri (-,332) ve basıklık değeri (0,40); SYBÖ çarpıklık değeri(,276) ve basıklık değerleri (,043) verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Değişkenler	Kategori	n	%
Medeni Durum	Evli	242	70,8
	Bekâr	100	29,2
	Toplam	342	100
Kurum	Kamu	183	53,5
	Özel	159	46,5
	Sektör		
	Toplam	342	100
Düzenli Egzersiz Yapma Durumu	Evet	101	29,5
	Hayır	241	70,5
	Toplam	342	100

Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham'e (2013) göre genel olarak +1 ile -1 arasındaki çarpıklık ve basıklık ölçüsüne sahip verilerin normal dağıldığı kabul edilmektedir. Tabachnick ve Fidell'e (2013)göre bu değerlerin +1,5 ile -1,5 aralığında olması normal dağılım için yeterli kabul edilebilir. Ayrıca George ve Mallery'e (2010) göre bu değerlerin +2,0 ile -2,0 aralığında olması da normal dağılım için yeterli kabul edilebilmektedir. Araştırmada, Pearson Korelasyon analizi ve T- Testi, kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerinin ve ölçeklerden aldıkları ortalama puanların belirlenmesi için yüzde, frekans ve ortalama puanları incelenmiştir. Elde edilen bulgular tablolar halinde düzenlenmiştir.

Tablo 2. Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi ölçeklerin ortalama puanları

Değişkenler	\bar{x}	ss
Boş Zaman Yönetimi	3,29	,52
Sağlıklı Yaşam Biçimi Toplam	3,99	,55
Sağlık Sorumluluğu	3,70	,72
Fiziksel Aktivite	3,33	,84
Beslenme	3,79	,62
Manevi Gelişim	4,70	,71
Kişilerarası ilişkiler	3,53	,68
Stres Yönetimi	3,79	,71

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların boş zaman ölçeği toplam puanlarının orta seviyede, sağlıklı yaşam biçimi ölçeği puanlarının ise yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Medeni durum değişkenine göre boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi ölçeği t testi sonuçları

Değişken		n	\bar{x}	ss	sd	t	p
Boş Zaman Yönetimi	Evli	242	3,39	,58	340	1,977	,044*
	Bekâr	100	3,18	,51			
Sağlık sorumluluğu	Evli	242	3,51	,72	340	2,061	,040*
	Bekâr	100	2,65	,42			
Fiziksel aktivite	Evli	242	2,36	,85	340	,882	,379
	Bekâr	100	2,27	,82			
Beslenme	Evli	242	3,43	,60	340	2,213	,028*
	Bekâr	100	2,67	,64			
Manevi gelişim	Evli	242	3,74	,70	340	2,257	,035*
	Bekâr	100	3,28	,42			
Kişiler arası iletişim	Evli	242	3,56	,66	340	1,117	,240
	Bekâr	100	3,46	,73			
Stres yönetimi	Evli	242	2,82	,71	340	1,263	,216
	Bekâr	100	2,72	,68			
Sağlıklı yaşam toplam	Evli	242	3,02	,53	340	1,953	,047*
	Bekâr	100	2,71	,57			

*p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin boş zaman yönetimi ve sağlık algısının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan bağımsız gruplar t-testi analizi sonucunda, medeni durumun sağlık algısı ve boş zaman yönetiminde anlamlı farka yol açan bir değişken olduğu tespit edilmiştir (p<.05). Evli bireylerin birçok alt boyutta ortalama puanları, bekâr olan bireylere oranla daha yüksektir.

Tablo 4 incelendiğinde; evli olan katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği

toplam puanı ile sağlıklı yaşam biçimi ölçeğinin sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutları puanları arasında pozitif yönlü ve düşük seviyeli, kişilerarası iletişim alt boyutu puanlarıyla ise pozitif yönlü ve orta seviyeli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca evli olan katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ile sağlıklı yaşam biçimi ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü ve orta seviyeli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Evli katılımcılarda boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışı alt ölçekleri arasındaki korelasyon

Değişken	BZY	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1) Sağlık sorumluluğu	r ,364** p ,001						
2) Fiziksel aktivite	r ,291** p ,001	,493**					
3) Beslenme	r ,369** p ,001	,550**	,455**				
4) Manevi gelişim	r ,384** p ,001	,438**	,297**	,435**			
5) Kişiler arası iletişim	r ,409** p ,001	,494**	,290**	,454**	,705**		
6) Stres yönetimi	r ,359** p ,001	,489**	,585**	,469**	,543**	,447**	
7) Sağlıklı yaşam toplam	r ,475** p ,001	,660**	,596**	,615**	,659**	,643**	,675**

**p<0.01

Tablo 5. Bekar katılımcılarda boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışı alt ölçekleri arasındaki korelasyon

Değişken	BZY	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1) Sağlık sorumluluğu	r ,435** p ,001						
2) Fiziksel aktivite	r ,330** p ,001	,523**					
3) Beslenme	r ,373** p ,001	,610**	,531**				
4) Manevi gelişim	r ,576** p ,001	,477**	,348**	,482**			
5) Kişilerarası iletişim	r ,451** p ,001	,549**	,311**	,494**	,713**		
6) Stres yönetimi	r ,429** p ,001	,530**	,625**	,532**	,568**	,485**	
7) Sağlıklı yaşam toplam	r ,558** p ,001	,798**	,726**	,777**	,775**	,767**	,800**

Tablo 5 incelendiğinde; bekâr olan katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ile sağlıklı yaşam biçimi ölçeğinin sağlık sorumluluğu, manevi gelişim, kişilerarası iletişim ve stres yönetimi alt boyutları puanları arasında pozitif yönlü ve orta seviyeli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ile sağlıklı yaşam biçimi ölçeğinin fiziksel

aktivite ve beslenme alt boyutları puanları arasında pozitif yönlü ve düşük seviyeli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bekâr olan katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeği toplam puanı ile sağlıklı yaşam biçimi ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü ve orta seviyeli istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma verilerinden elde edilen bulgular neticesinde çalışan kadınların boş zaman yönetimi puanlarının, ortalama puanların üstünde olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgunun oluşmasında katılımcıların çalışan kesimden ve kadın bireylerden oluşması etkili olmuştur. Çalışan kadınlar sahip olunan zaman konusunda diğer kadınlara göre kısıtlı imkanlara sahiptirler (McLaughlin ve diğ., 2017; Mittal ve Bhakar, 2018) ve bu durum onları zamanı daha etkili ve verimli konusunda planlamalar yapmaya itmiştir. Diğer taraftan Türk toplumuna kadına yüklenen değer de bu bulgunun oluşmasında etkili olduğu söylenebilir. Ardahan ve Lapa Yerlisu (2011) erkeklerin boş zaman konusunda iş, aile, toplumsal sorumluluklar gibi sosyal kurumların da desteklediği yapılardan dolayı daha aktif ve rahat olduğunu ve kadınların ise üstlendikleri roller gereği daha kısıtlı fırsatlara sahip olduklarını belirtmişlerdir. Thapa, Confer ve Mendelson'un (2004) boş zaman davranışlarında erkeklerin bayanlara oranla daha fazla etkinliğe katılım sağladıklarını belirtmişlerdir. Erkeklerin boş zaman sürelerinin kadınlara oranla daha yüksek olması sebebiyle (İskender ve diğ., 2015) kadınların boş zaman kullanımı konusunda erkeklere oranla daha kısıtlı fırsatlara sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca Ülkemizde kadının anne olmak, eş olmak, yemek, temizlik gibi ev işlerinin sorumlulukları ve bunlar için ayrılması gereken zaman dilimi düşünüldüğünde çalışan kadınların boş zaman yönetimi konusunda ortalama puanlara sahip olmasının nedenini anlaşılabilir kılmaktadır.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda çalışan kadınların sağlıklı yaşam biçimi ölçeğinden aldıkları en yüksek ortalamaların "manevi gelişim" alt boyutunda olduğu görülmüştür. Manevi duygular hayatta mücadele edilen zorluklara karşı bir tampon görevi görmektedir ve bireylerin daha az stres yaşamaları noktasında katkı sağlayıcıdır. (Demir ve Arıöz, 2014). Grant (2004) maneviyatın bireylere iç huzur ve stresle başa çıkma gücü verdiğini, fiziksel rahatlamının yanında kendini tanımayı sağladığını, diğer olgularla bağlantı kurmalarına ve başkalarıyla işbirliği yapmalarına yardımcı olduğunu

belirtmiştir. Yapılan araştırmalar, maneviyatla ilişkili aktivitelerin, hastalıkların önlenmesi ve tedavi edilmesinde, ağrı, anksiyete ve depresyonun azaltılmasında, yaşam kalitesinin geliştirilmesinde ve sorunlarla başa çıkmada yararlı olduğunu göstermiştir (Baker, 2003; Matthew, 2000; Nelson ve diğ., 2002). Çalışma hayatında kadınların erkeklere oranla bir çok zorlukla mücadele etmeleri, iş yaşamından dışlanmaları (Çakır, 2008; Barnett ve Hyde, 2001), ailevi sorumlulukları daha fazla üstlenmeleri (Gordon ve diğ., 2007), zorbalığa maruz kalmaları (Korkmaz ve Mehmedoğlu, 2018) gibi nedenler ve bunlarla mücadelede manevi yonlerini geliştirmeleri şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma sonuçlarından elde edilen başka bir bulguda ise medeni durum değişkenine göre katılımcıların boş zaman yönetimi ölçeğinin sağlık sorumluluğu, beslenme, manevi gelişim alt boyutlarında ve ölçeğin toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların, sağlıklı yaşam biçimi ölçeği toplam puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılıklar evli olan bireyler lehine gerçekleşmektedir. Bu durum, evli olan bireylerin evliliğin getirmiş olduğu sorumluluklarla beraber bekâr olanlara göre daha düzenli bir yaşam biçimi yaşadıkları şeklinde açıklanabilir. Nitekim Verbrugge (1979) yaptığı çalışmada bekâr bireylerin sağlık yaşam davranışlarıyla ilgili olarak düzensiz beslenme alışkanlıklarının yanında, düzensiz uyku ve düşük fiziksel aktivite düzeylerinin evlilere oranla çok daha aşağıda olduğunu bildirmişlerdir. Benzer olarak Trost, Owen, Bauman, Sallis, ve Brown (2002) Evli ve özellikle çocuklu bireylerin günlük fiziksel aktivite düzeylerine da bağlı olarak bekâr bireylerden çok daha aktif olduklarını vurgulamışlardır.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda evli ve bekâr kadınların boş zaman yönetimi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçek puanlarında ilişki düzeyleri sorgulanmıştır. Evli katılımcılarda ilişki düzeyi düşük ve orta derecede pozitif yönlü seyredirken bekâr katılımcılarda sadece orta düzeyde, pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Bu pozitif

yönlü ilişki boş zamanın iyi planlanması ve yönetilmesi durumunda bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında da olumlu bir değişmeye gidileceği sonucunu doğurabilir. Aitchison (1999) kadınların boş zaman yönetimindeki yerini konu alan araştırmada kadınların kariyer gelişimine yönelik birtakım yapısal ve kültürel kısıtlamaların olduğunu belirtmiştir. Kadınların yaşadığı yapısal kısıtlamalara örnek olarak, istihdamdaki sorunlar, çocuklu kadın çalışanların ek ihtiyaçlarının karşılanmama durumu gösterilmiştir. Kültürel kısıtlamalara örnek olarak da boş zaman yönetiminin kullanımındaki kötüye giden kullanım örüntüsü, kuruluşlardaki kadın rol modellerinin ve rehberlerin eksikliği gösterilmiştir. Sonuç olarak Türk toplumunda kadına yüklenen anne olmak, eş olma, bakıcı olma, temizlikçi olma gibi misyonların kadınların zamanı kullanma ve yönetme konusunda bir takım engeller oluşturduğu söylenebilir. Boş zamanı yönetme durumunun sağlıklı yaşam biçimi davranışlarıyla ilişkili olduğu düşünüldüğünde kadınlara bu konuda verilecek eğitimlerle sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında değişiklik yaratılabilir.

Teşekkür

Yok.

Yazarların Makaleye Katkı Beyanı

Makale tasarımı: Özlem Kaygusuz, Hüseyin Gümüş; Literatür taraması: Özlem Kaygusuz, Hüseyin Gümüş; Makale yazımı: Özlem Kaygusuz, Hüseyin Gümüş; Dergi yazım Kurallarına uygun şekilde düzenlenerek gönderilmesi: Hüseyin Gümüş

Çıkar Çatışması

Yazarların beyan edecek herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek

Bu çalışmanın yapılabilmesi için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul Onayı

Bu çalışma Helsinki bildirgesi ile uyumludur. Çalışma Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan (31/07/2019-024) onaylıdır.

Hakem Değerlendirmesi

Kör hakemlik süreci sonrası yayınlanmaya uygun bulunmuş ve kabul edilmiştir.

KAYNAKÇA

- Akgül, B. M. ve Karaküçük, S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: geçerlik-güvenirlik çalışması. *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 1867-1880.
- Ardahan, F., Lapa Yerlisu T. (2011). Açık alan rekreasyonu: Bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8 (1), 1327-1341.
- Arslan, C., & Ceviz, D. (2007). Ev hanımı ve çalışan kadınların obezite prevalansı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(5), 211-220.
- Baker DC. (2003). Studies of inner life: The impact of spirituality on quality of life. *Quality of Life Research*. 12(1): 51-7.
- Bakici, C., & Aydin, E. (2020). Türkiye’de Kadın Çalışanların İş Yaşam Dengesini Şekillendirmede Ataerkilliğin Rolü. *Economics Business and Organization Research*, 2(2), 82-98.
- Barnett, R. C., & Hyde, J. S. (2001). Women, men, work, and family: An expansionist theory. *American psychologist*, 56(10), 781.
- Çakir, Ö. (2008). Türkiye’de kadının çalışma yaşamından dışlanması. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (31), 25-47.
- Can, S., Arslan, E., & Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1-10.
- Claessens, B.J.C., van Eerde, W., Rutte, C.G. & Roe, R.A. (2007), A review of the time management literature, *Personnel Review*, 36(2), 255-276.
- Demir, G., & Ariöz, A. (2014). Göç eden kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 1-8.
- Durhan, T. A., & Karaküçük, S. (2017). Çocuklarıyla Baby Gym aktivitelerine katılan ebeveynlerin rekreasyon fayda düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 43-53.

- Erbaş, Ü . (2020). The Relationship of Physical Activity Level and Recreation Area . *International Journal of Recreation and Sports Science*, 4 (1), 18-27. DOI: 10.46463/ijrss.788883.
- Gordon, J. R., Whelan-Berry, K. S., & Hamilton, E. A. (2007). The relationship among work-family conflict and enhancement, organizational work-family culture, and work outcomes for older working women. *Journal of occupational health psychology*, 12(4), 350.
- Grant D. Spiritual interventions: How, when and why nurses use them. *Holistic Nursing Practice*. 2004; 18(1), 36-41.
- Grissom J., Loeb S. & Mitani H. (2015). Principal time management skills: explaining patterns in principals' time use, job stress, and perceived effectiveness. *J. Educ. Admin.*, 53(6), 773-793.
- Gumus, H., & Isik, O. (2018). The Relationship of Physical Activity Level, Leisure Motivation and Quality of Life in Candidate Teachers. *International Journal of Progressive Education*, 14(5), 22-32.
- Korkmaz, S., & Mehmedoğlu, A. U. (2018). Dindarlık, siber zorbalık ve problemli internet kullanımını ilişkisine dair nicel bir araştırma. *Dini Araştırmalar*, 21(53), 35-54.
- Küçükaltan, D., Karalar, S., & Keskin, G. (2013). Etkili zaman yönetimi uygulamalarında yöneticileri engelleyen zaman tuzakları: Edirne il merkezindeki tekstil fabrikalarında görev yapan yöneticiler üzerinde bir araştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, (1), 65-73.
- Matthew DA. (2000). Prayer and spirituality. *Rheumatic disease clinics of North America*. 26(1): 177-87.
- McLaughlin, H., Uggen, C., & Blackstone, A. (2017). The economic and career effects of sexual harassment on working women. *Gender & Society*, 31(3), 333-358.
- Mittal, M., & Bhakar, S. S. (2018). Examining the impact of role overload on job stress, job satisfaction and job performance-a study among married working women in banking sector. *International Journal of Management Studies*, 2(7), 01.
- Nelson JC, Rosenfeld B, Breitbart W, Galiotta M. (2002). Spirituality, religion, and depression in the terminally ill. *Psychosomatics*. 43(3): 213-20.
- Thwaite, T. L., Heidke, P., Williams, S. L., Vandelanotte, C., Rebar, A. L., & Khalesi, S. (2020). Barriers to healthy lifestyle behaviors in Australian nursing students: A qualitative study. *Nursing & Health Sciences*, 22(4), 921-928.
- Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W., & Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PloS one*, 12 (11).
- Yıldırım, İ. (2015). A study on physical education teachers: The correlation between self-efficacy and job satisfaction. *Education*, 135(4), 477-485.
- Yıldız, S. (2018). Türkiye'de Kadın Akademisyen Olmak. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(1).