

İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler

Mahmut Demir

Süleyman Demirel Üniversitesi, Turizm ve Otelcilik Yüksekokulu,
Eğirdir/Isparta. Email: mdemir1@gmail.com

Şirvan Sen Demir

Süleyman Demirel Üniversitesi, Turizm ve Otelcilik Yüksekokulu,
Eğirdir/Isparta. Email: sirvansendemir@gmail.com

ÖZET: Bu çalışmanın temel amacı turizm işletmelerinde işgörenlerin serbest zaman gereksinimi ile serbest zaman doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Alan yazındaki serbest zaman konusu ile ilgili çalışmalardan yararlanılarak bir anket formu oluşturulmuştur. Antalya, Muğla, İzmir ve Kuşadası'ndaki otel, seyahat acentası, Havalimanları ve Marinalardaki turizm işletmelerinde işgörenlerle yüz yüze görüşme yöntemi ile anket çalışması yapılmış ve 467 anket formu toplanmıştır. Veriler PASW istatistik programı ile analiz edilmiş ve verilerin çözümlenmesinde faktör analizi, korelasyon analizi, regresyon analizi gibi çeşitli ölçme araçlarından yararlanılmıştır. Öncelikle verilere geçerlik ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. İkinci aşamada, verilerin yapısal ve yakınsak geçerliği faktör analizi ile ortaya konulmuştur. Üçüncü olarak, bağımsız değişkenler ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Son olarak, bağımsız değişkenlerin oluşturduğu faktörlerin bağımlı değişken faktörleri üzerindeki etkisini belirlemek için regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada sekiz adet hipotez geliştirilmiştir. Sonuç olarak, sekiz hipotezden altısı desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: İşgörenler; Serbest zaman gereksinimi; Serbest zaman doyumu

JEL Kodu: L83

Employees' Leisure Time Requirements and the Factors Affecting Leisure Time Satisfaction

ABSTRACT: The main purpose of this study was to investigate the relationship between employees' leisure time needs and leisure time satisfaction in the tourism business. The questionnaire was developed by researcher from literature which is related to leisure time issues. Through conducting a face-to face interview with employees at hotels, travel agencies, tourism businesses of airport and ports in Antalya, Muğla, İzmir and Kuşadası, a total of 467 questionnaires were collected. Data were analyzed with PASW statistical programs. Data analysis includes various statistical tools such as factor analysis, correlation analysis and regression analysis. Firstly, the validity and reliability analysis was conducted on data. Secondly, structural and convergent validity of the data have revealed with the factor analysis. Thirdly, correlation analysis was used to investigate the relationship between independent variables and dependent variables. Finally, it was tested using a regression analysis to determine the affects of independent variables on the factors of dependent variables. Eight research hypotheses were developed. As a result, six of eight hypotheses have been supported.

Keywords: Employees; Leisure time needs; Leisure time satisfaction

JEL Code: L83

1. Giriş

Bireylerin yaşamındaki en önemli sorunlarından birisi çalışma ve sosyal yaşam arasındaki kavram kargaşasıdır. Günümüzde çalışma ve sosyal yaşam zamanlarının birbirini etkilemesi, bunun en önemli nedenleri arasında yer almaktadır. Belirli bir emek harcanarak karşılığında ücret alınan iş ile ve iş dışı etkinlikler için kullanılan zaman kavramının kesin bir sınır çizilerek birbirinden kolaylıkla ayrılması, günlük yaşamda görünmeyen sorunları da beraberinde getirmektedir. Çünkü zaman, tüm

insanlar için eşit olsa da, bunun etkin bir şekilde kullanımında işe ait unsurlar belirli farklılıklar yaratabilmektedir. Normal şartlarda günlük yasal çalışma süresini işyerinde geçiren bireyin iş dışı zamanı ile fazla mesai yaparak sekiz saatten fazla bir süreyi çalışarak geçiren bir kişinin iş dışı zamanı farklıdır. Hatta bu zamanın belirleyicileri, etkileri ve sonuçları da farklı olabilmektedir. Çalışma ve sosyal yaşamın dengelenmesinde zamanın etkin kullanılmasının tek başına yeterli olmadığı, bununla birlikte zaman kavramının belirsizliklerinin açıkça ortaya konulması gerekmektedir. Diğer bir deyişle zaman kavramının çok boyutlu düşünülmesi oldukça önemlidir.

Kavramsal olarak zaman, çeşitli faktörler altında belirli bölümlere ayrılabilir. Örneğin zamanın, birtakım temel gereksinimler (yeme-içme, uyku, vb), ekonomik gereksinimler (örneğin bir işte çalışma) ve sosyal gereksinimlerin (eğlenme, gezme, kültürel ve spor etkinlikler, vb) karşılanması amacıyla bölümlendirilmesi söz konusudur. İş ve iş dışı olarak iki ana dilime ayrılarak değerlendirilen zamanın özellikle iş dışındaki süresi farklı şekillerde ifade edilebilmektedir. Örneğin sosyal zaman, boş zaman, serbest zaman gibi farklı isimlerle adlandırılan ve insan yaşamının önemli bir bölümünün geçtiği iş dışı zaman da, kendi içinde kişisel bakım, uyku, yeme-içme vb temel gereksinimler ile sosyal gereksinimlerin gerçekleştirilme isteğinin olduğu iki dilimde incelenebilmektedir. Çünkü burada da zorunluluk ve gönüllülük durumları önemli bir etkidir.

Araştırmada ifade edilen zaman kavramının daha açık bir şekilde ortaya konulması oldukça önemlidir. Bu çalışmada ele alınan konular ve öngörülen yaklaşımlar iş dışında zorunlu gereksinimlerin karşılanmasından sonra çeşitli etkinlikler için kullanılacak zaman kavramını kapsamaktadır. Dolayısıyla araştırmaya temel teşkil edecek konu “serbest zaman” kavramıdır. Bu nedenle çalışmada öncelikle serbest zaman kavramı ile ilgili bir alan yazın taraması gerçekleştirilmiş, ikinci aşamada buradan elde edilen bilgiler ışığında bir araştırma gerçekleştirilmiştir.

2. Serbest Zaman Kavramı

Zorunlu çalışma dışında kalan ve rekreasyonel faaliyetlerin gerçekleştirildiği zamanın genellikle “serbest zaman” ya da “boş zaman” olarak ifade edilmesi, bazı durumlarda kavram kargaşasına neden olabilmektedir. Boş zaman kavramı algılamada özgürlük, rahatlık, mutluluk vb duygularla daha geniş anlam içermesine (Kahn, 1997; Steward, 1998) karşın serbest zamanın bir parçası olarak da ileri sürülmektedir (Demir vd., 2013). Konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde kavramsal ayrımın yanında içerik açısından da farklılıkların olduğu anlaşılmaktadır. Çok farklı yaklaşımların olduğu bu iki kavram arasındaki karışıklığı gidermeye çalışan bazı sosyologlar (örneğin Joffre Dumazedier, Stanley Parker) “iş dışı zaman” olarak incelediği bu zaman diliminin tümüyle boş zaman olarak algılanamayacağını savunmaktadır. Ancak tam anlamıyla bir ayrımın yapılamadığı bu iki kavram arasında, “boş zaman” kavramının hiçbir şey yapılmaması gibi bir algılama yaratabileceğinden, iş dışı etkinliklerin de insan yaşamı açısından sosyal ve psikolojik etkileri göz önünde bulundurulduğunda “serbest zaman” kavramının kullanılmasının daha uygun olabileceğini göstermektedir. Bu yaklaşımda öncelikle serbest zaman gereksiniminin üzerinde durulması gerekir.

2.1. Serbest Zaman Gereksinimi

Genel olarak temel gereksinimler için belirli kısıtlamalardan özgürlüğe geçme, zorluklardan kurtulma, işten ve belirli sosyal sorumluluklar yerine getirildikten sonra kalan yaşam dilimini ifade eden serbest zaman (Haller vd., 2013; Hemingway, 1996; Torkildsen, 1999) çalışan bireyler için oldukça önemlidir. Serbest zaman etkinliklerinde isteklilik, gönüllülük, bireye özgü durum söz konusu olması nedeniyle, bu zamanın nasıl değerlendirileceğine ilişkin kararlar çeşitli etkenlerden etkilenmektedir. Yapılan araştırmalar serbest zaman kavramının disiplinlerarası bir boyutta incelendiğini ortaya koymaktadır. Bireylerin iş dışı zamanda gerçekleştirdikleri etkinliklerin temelinde psikolojik, sosyolojik, ekonomik, fiziksel etkenler yer almaktadır (Bammel, 1996). Dolayısıyla serbest zaman çalışmalarının disiplinlerarası bir yaklaşımla ve bunların felsefi boyutunun sonuçlarıyla değerlendirilme ve incelenmesi gerekliliği önemli bir durum oluşturmaktadır. Çünkü serbest zaman kavramı, çalışmanın bir sonucu ve onun tamamlayıcısı olarak ortaya çıkmaktadır.

Yapılan araştırmalarda serbest zaman etkinliklerinin bireyler açısından farklı sonuçlarının olduğu belirtilmektedir. Bu yalnızca sosyal yaşamın çeşitli açılardan olumlu bir şekilde değerlendirilmesi değil, aynı zamanda iş yaşamında da doyum ve motivasyonun sağlanması, katılımcı ve sosyal ilişkilerin kurulmasında pozitif etkisine (Blasche vd., 2014; Ragheb ve Tate, 1993) karşın, iş stresi, monotonluk, işten uzaklaşma (iş yerine başka şeylerle ilgilenme) gibi durumlarla negatif ilişkinin olduğu kabul edilmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). İş yaşamında bireylerin etkin ve

verimli bir şekilde çalışması ve üretim sürecine katkıda bulunması, sosyal yaşamda gerçekleştirilen etkinliklerle de ilgilidir. Özellikle iş dışı zamanda yaşanan olumlu ya da olumsuz duygu, durum ve olaylar, bireylerin iş yaşamına da yansyarak onları farklı düzeylerde etkileyebilmektedir.

Serbest zaman etkinliklerinin önemli belirleyicilerinden birisi iş stresinden uzaklaşma isteğidir (Demir vd., 2013). Yoğun bir çalışma temposu içinde bireylerin sahip olduğu serbest zaman, fiziksel ve ruhsal açıdan dinlenme gereksinimini karşıladığı için iş stresinden kurtulmaya yardımcı olarak, yaşama dinamik ve güç toplayarak devam edilmesini sağlar (Cropley ve Purvis, 2003). Stres düzeyi-iş doyumu ilişkisinin negatif yönlü sonuçlar ortaya koyduğu araştırmalarda serbest zaman etkinliklerinin bu iki unsur arasındaki farkı önemli ölçüde azalttığı görülmektedir (Forgasz ve Leder, 2014). Buna karşın, bireyin yeterince serbest zamanının olmaması ya da bu zamanı etkin bir şekilde kullanamaması nedeniyle iş stresinin fiziksel ve psikolojik durum üzerinde daha fazla etkisi görülebilmektedir (Tsauro ve Tang, 2012). Öyle ki, işgörenlerin iş stresinden uzaklaşmak amacıyla serbest zaman etkinliklerinde bulduklarını ortaya koyan çalışmalara rastlamak mümkündür. Kadınların serbest zamanlarında daha çok alış-veriş ve televizyon izleme eğiliminde oldukları, erkeklerin ise açık hava etkinlikleri (spor yapma vb.), eğlence yerlerinde vakit geçirme (kafe, bar vb) oldukları görülmektedir (Doğan, 2000; Thrane, 2000). Ancak serbest zaman etkinliklerine katılmada kadınların erkeklere göre daha fazla engelle karşılaşmaları cinsiyet dezavantajını ortaya çıkarmaktadır (Henderson ve Bialeschki, 1991; Hudson, 2000).

Sosyal yaşam, insanların farklı paylaşımlarda bulunmasını içerir. İşgörenler sosyo-kültürel özellikleri nedeniyle iş yaşamı dışında farklı kişilerle birlikte vakit geçirerek belirli bir etkileşim içerisine girebilmektedir (Fink ve Wild, 1995). Özellikle iş ortamının monotonluğu ve sıkıcılığından uzaklaşarak farklı etkinliklerle zamanı değerlendirmek, ruhsal açıdan da insanın dinlenmesini kolaylaştırabilmektedir. Farklı konulara odaklanmak, işin yaratmış olduğu olumsuzlukları unuttururken, bu süreçte paylaşımda bulunulan kişilerle kurulan iletişim ve karşılıklı etkileşim sosyal yaşamdan doyum sağlanmasını olumlu yönde etkilemektedir (Demir vd., 2013; Sabiston ve Crocker, 2008). İnsanlar sosyal ilişkileri nedeniyle etkileşim içinde buldukları kişi ve gruplarla katılım, kabullenme, yakınlık gibi bazı gereksinimlerini de karşılamaktadır. Bu nedenle serbest zaman etkinlikleri de sosyalleşmeye katkı sağlayan önemli bir hizmet süreci olarak görülmektedir (Tezcan, 1993). Çünkü bu tür etkinliklerde kazanılan davranışlar, sosyal yaşam gibi iş yaşamını da etkilemesi nedeniyle genel yaşamda bireyin kendini tanıması ve kimliğinin oluşmasında aile ve arkadaş gruplarının belirlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Ayrıca bireyin statü açısından kazanımlar elde edebileceği ortamların oluşmasına zemin hazırlaması, serbest zamanın farklı sonuçlarını ortaya koymaktadır.

Serbest zamanın Veblen teorisi ile ilişkilendirildiği de bir gerçektir (Demir vd., 2013). Genelde işin yaratmış olduğu olumsuzluklardan kurtulma ve rahatlama amaçlı olarak düşünülse de, yapılan araştırmalar serbest zamanın her zaman aynı amaçlarla değerlendirilmediğini de göstermektedir. Bu kavram ilk olarak Thornstein Veblen'in "The Theory of Leisure Class" isimli kitabında, boş zamandan çok bu zamanı kullananlar üzerine değerlendirmeleri içerse de günümüzde bireylerin gösteriş amaçlı tüketim yapması serbest zaman etkinlikleri içinde yer almaktadır (Omay, 2008). Bu sınıf sahip olduğu yaşantıyı ve davranışları diğerlerine üstünlük göstergesi amacıyla varlık ve zenginliğini gösterişçi tüketim yoluyla sergilemekten yana hareket eder (Aytaç, 2002; Eby, 1998). Bireylerin gelir ya da diğer varlıkları tek başına sosyal statüsünü belirlememekte, gösteriş amaçlı tüketim sosyal statünün belirlenmesine ve güçlendirilmesine yönelik olmaktadır (Omay, 2008). Gösterişçi davranış, günlük beğeni ve moda uygun olarak boş zaman etkinliklerinde bulunmaya zorlamakta (Featherstone, 1996) ve bu durum birey istemese de sosyal statü için yapılması gereken bir yaşam tarzının toplumsal etkenler nedeniyle yerine getirilmesini ortaya koymaktadır. Lumpkin (1998)'in sağlık, hobi ve aktif yaşam tarzı alışkanlıkların sürdürülmesi ya da kazanılması amacıyla yapıldığını öne sürdüğü serbest zaman etkinliklerinin gösterişçi eylem yanı sıra her zaman farklı bir şekilde görülebilmektedir.

2.2. Serbest Zaman Doyumu

Serbest zamanın bir gereksinim olarak görülmesinin temelinde yatan sosyolojik etkenlerin aynı zamanda psikolojik sonuçlar da doğurduğu ifade edilebilir. Bireylerin genel olarak yapmış olduğu her eylem ve etkinliğin bir amacı ve bu amacın ortaya çıkardığı bir sonucu vardır. Doğal olarak serbest zaman gereksiniminin yaratmış olduğu etkinliklerin bireylerde sonuç doğuracak bir durum oluşturması kaçınılmaz bir beklentidir. Bu olumlu ya da olumsuz olarak serbest doyumunun oluşmasını ifade etmektedir. Çalışma yaşamının yaratmış olduğu serbest zaman gereksinimi, bireylerin belirli

etkinlerde bulunmasını ve bundan memnuniyet ya da memnuniyetsizlik olarak bir sonuç çıkarmasını öngörmektedir. Bu da, doğal olarak serbest zaman doyumunu kavramının oluşmasına neden olmaktadır.

Serbest zaman doyumunu kavramı ile ilgili olarak farklı yaklaşımların olduğu bilinmektedir. Göreceli bir kavram olarak belirli standartlar içerisinde değerlendirilen serbest zaman doyumunu, serbest zaman gereksiniminin bilinçli ya da bilinçsiz olarak tamamlanmasının algılanan derecesi olarak değerlendirilebilir (Demir vd., 2013). Bireyin yaşam doyumunu algısını da önemli ölçüde etkileyen (Wang vd., 2008) serbest zaman doyumunu yaşam kalitesinin artırılmasında ve buna yönelik olumlu duygular yüklenilmesinde etkin bir rol oynayabilmektedir (Siegenthaler ve O'Dell, 2000). Bu durum serbest zaman etkinliklerinin farklı doyum yaratabildiğini göstermektedir.

Serbest zaman etkinlikleri yalnızca bireysel değil aynı zamanda grup etkinliklerinde de doyum sağlayarak olumlu etkiler yaratabilmektedir (Lloyd ve Auld, 2002). Doyum, serbest zaman etkinliklerinin pozitif algıların bir sonucu olarak gelişmekte (Ragheb ve Beard, 1982) ve deneysel açıdan bireyin gereksinimlerinin karşılanmasına yönelik memnuniyet derecesinin bir göstergesi şeklinde değerlendirilmektedir (Rojek, 2013). Serbest zaman doyumunun bireyden bireye farklılık gösterebileceği de bir başka konudur. Serbest zaman doyumunu etkileyen demografik, sosyo-kültürel, psikolojik, ekonomik faktörlerin (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990; Siegenthaler ve O'Dell, 2000) bireylere göre farklılık göstermesi, kavramın çok geniş değişkenler içerebildiğini ortaya koymaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalarda, bireyin sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel özelliklerinin serbest zaman doyumunu etkilediği (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990; Wang vd., 2008) gibi etkinliklere gönüllü katılım ve onlardan zevk alınımın da önemli bir etken olduğu vurgulanmaktadır (Lysyk vd., 2002; Ragheb ve Beard, 1982).

Serbest zaman etkinliğinin yalnızca sıklığı ve sürekliliğiyle değerlendirilmesi değil, aynı zamanda bireylerin buna hangi duygu ve düşünce ile katıldığı da önemlidir. Bununla birlikte, bireyin serbest zaman davranış, tutum ve algıları kişisel deneyimler üzerinde etkili olmaktadır (Lloyd ve Auld, 2002; Pearson, 1998). Diğer yandan serbest zaman doyumunun iş doyumunu, motivasyonu, yaşam kalitesi, iş-sosyal yaşam dengesi ile pozitif ilişkisinin olması (Pearson, 1998; Ragheb ve Beard, 1982; Siegenthaler ve O'Dell, 2000) birey açısından serbest zaman etkinliklerini daha da önemli hale getirmektedir. Serbest zaman doyumunu bireyin psikolojik ve fiziksel olarak rahatlamasının bir sonucu olarak değerlendirilebilmektedir. Serbest zaman etkinlikleri konusunda yapılan araştırmalar, serbest zaman gereksinimi ile doyumunun ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Alan yazında yer alan kavramsal bilgiler ile araştırma sonuçları, bu çalışmaya önemli bir dayanak oluşturmuştur. Özellikle araştırma ölçeğinin hazırlanması ve araştırma hipotezlerinin kurulması belirli bir temel bilgi gereksinimini zorunlu kılmaktadır. Buradan hareketle, araştırmada ölçülmesi amacıyla belirli hipotezler geliştirilmiştir. Bu hipotezleri aşağıdaki şekilde ifade etmek mümkündür;

- H_{1a}- Bireylerin serbest zamanda öz bakım etkinlikleri, ruhsal durumu üzerinde etkilidir.
- H_{1b}- Bireylerin serbest zamanda öz bakım etkinlikleri, fiziksel durumu üzerinde etkilidir.
- H_{2a}- Bireylerin serbest zaman etkinliklerini sosyalleşme amaçlı gerçekleştirilmesi, ruhsal durumu üzerinde etkilidir.
- H_{2b}- Bireylerin serbest zaman etkinliklerini sosyalleşme amaçlı gerçekleştirilmesi, fiziksel durumu üzerinde etkilidir.
- H_{3a}- Bireylerin serbest zaman etkinlikleri içinde gösteriş amaçlı davranışları, ruhsal durumu üzerinde etkilidir.
- H_{3b}- Bireylerin serbest zaman etkinlikleri içinde gösteriş amaçlı davranışları, fiziksel durumu üzerinde etkilidir.
- H_{4a}- Bireylerin serbest zamanda zevk ve alışkanlıklarına yönelik etkinlikleri, ruhsal durumu üzerinde etkilidir.
- H_{4b}- Bireylerin serbest zamanda zevk ve alışkanlıklarına yönelik etkinlikleri, fiziksel durumu üzerinde etkilidir.

3. Yöntem

3.1. Araştırma Ölçekleri

Araştırma ölçeği, Ragheb ve Beard (1982), Siegenthaler ve O'Dell (2000) ile Taylor vd. (1978) çalışmalarından geliştirilen ve Demir vd., (2012) tarafından uygulanmış ve geçerlik ve güvenilirlikleri sağlanmış ölçek üzerine oluşturulmuştur. Bu ölçeğin bazı ifadeleri gözden geçirilerek değiştirilmiş ve

iki yeni değişken eklenerek yeniden yapılandırılmıştır. Toplam 23 değişkenin değerlendirmeye alındığı ölçek Likert türü 5'li aralıkta (1=kesinlikle katılmıyorum...5=kesinlikle katılıyorum) oluşturulmuştur. Alan yazından yararlanılarak bağımsız değişkenlerinin 4 boyutta ve bağımlı değişkenlerin iki boyutta değerlendirildiği ölçeğin güvenirlik düzeyi (Cronbach's Alpha değeri) 0.88 olarak gerçekleşmiştir.

3.2. Veri Toplama

Araştırma verileri Antalya, Muğla, İzmir ve Kuşadası'ndaki otel (5 yıldızlı), seyahat acentası (A Grubu), Havalimanları ve Marinalardaki turizm işletmelerinde tam zamanlı görev yapan işgörenlerden yüz yüze görüşme yöntemi ve yapılandırılmış anket formu aracılığı ile toplanmıştır. 2012 ve 2013 yıllarında toplanan veriler, 23 otel, 9 seyahat acentası, 4 havalimanı yer hizmetleri ve restoran işletmesi ve 4 marinateda restoran işletmesinde toplam 467 katılımcıdan elde edilmiştir. Araştırmanın evreni kesin olarak belirlenememekle birlikte ulaşılan rakamın sosyal bilimlerde %5 kabul edilebilir hata ve %95 güven düzeyi için uygun olduğu ifade edilmektedir (Hair vd., 1998; Nunnally, 1978; Sekaran, 2000).

3.3. Veri Analizi

Verilerin analizinde PASW 18.0 istatistik paket programından yararlanılmıştır. Verilere uygulanan güvenirlik ve geçerlik analizinin kabul edilebilir sınırlar arasında gerçekleşmesiyle diğer analizlerin yapılabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Sonraki aşamada çıkarımsal istatistiki verilerin değerlendirilmesi için faktör analizi, korelasyon ve regresyon analizi yapılarak ulaşılan bulgular yorumlanmıştır. Faktör analizi ile değişkenlerin oluşturduğu gruplar belirlenmiştir. Bağımsız değişkenlerin oluşturduğu faktör gruplarının bağımlı değişkenler ile ilişkisinin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır.

4. Bulgular

Araştırmanın güvenirlik ve geçerlik testleri açısından bir dizi analiz gerçekleştirilmiştir. Öncelikle verilere genel olarak uygulanan analizler ile faktör gruplarına yönelik yapılan analizlerde Cronbach's Alpha değerlerinin yüksek düzeyde gerçekleştiği görülmektedir. Genel olarak yapısal geçerliliğin sağlanması ve güvenirlik kat sayılarının yüksek düzeyde gerçekleşmesi araştırmada diğer analizlere geçilebileceğini ortaya koymaktadır. Yapılan faktör analizi sonucuna göre 6 faktör grubu oluşmuştur. Serbest zaman gereksinimine ilişkin 4 grup "öz bakım", "sosyalleşme", "gösteriş" ve "zevk ve alışkanlıklar" olarak ifade edilirken serbest zaman doyumuna ilişkin 2 grup "ruhsal durum" ve "fiziksel durum" olarak belirlenmiştir.

"Öz bakım" olarak ifade edilen birinci faktör 4 değişken ile temsil edilmekte ve açıklanan fark yüzdesi 19.49, ortalaması 4,07 ve Cronbach's Alpha değeri 0.92'dir. Bireylerin yoğun iş ortamından sonra kişisel zaman kullanma gereksinimi özellikle sosyal yaşam kalitesi açısından da önemli bir durum yaratmaktadır. İş stresinden uzaklaşarak ruhsal açıdan dinlenme isteği ve bireyin kendini daha dinç ve zinde hissetmesi amacıyla kendine ayırdığı zamanı etkin bir şekilde kullanması, sosyal yaşam kadar çalışma yaşamına güç toplayarak etkin ve verimli bir şekilde devam edebilmesi için öz bakımın önemli olduğu bir gerçektir. İkinci faktör olan "sosyalleşme" faktörü 4 değişken ile temsil edilmekte ve açıklanan fark yüzdesi 14.61, ortalaması 3,97 ve Cronbach's Alpha değeri 0.89'dur. Sosyal çevre edinme bireyin sosyal etkinliklere katılması açısından önemli bir gereksinimdir. İnsanlarla iletişim kurarak etkileşim halinde olmak, çeşitli konularda paylaşım içinde olmak ve spor, sanat ve kültürel etkinliklere katılmak, akraba ve arkadaş ziyaretleri sosyalleşme açısından değerlendirilebilen önemli etkenlerdir.

"Gösteriş" olarak belirlenen üçüncü faktör grubu 4 değişkenden oluşmakta ve açıklanan fark yüzdesi 13.33, ortalaması 4,01 ve Cronbach's Alpha değeri 0.85'dir. Bireylerin gösteriş amaçlı serbest zaman etkinliklerine katılma gereksinimi ya da bu tür davranışın temelinde toplum içinde önemsenme ve saygı yaratma isteği, arkadaş çevresinin etkisi, içinde yer aldığı gruba ayak uydurma ve dikkat çekme gibi etkenler yer almaktadır. Son faktör grubu "zevk ve alışkanlıklar" olarak belirlenmiş olup 5 değişken ile temsil edilmekte ve açıklanan fark yüzdesi 9.26, ortalaması 3,98 ve Cronbach's Alpha değeri 0.84'tür. Bireyin serbest zaman etkinliklerinde bulunma isteği, yaşayarak öğrenmesi ve deneyimlemesi, belirli bir program çerçevesinde etkinliklere istekli ve düzenli katılım ve hobilerin gerçekleştirilmesinden oluşmaktadır.

Tablo 1. Faktör Analizi Sonuçları

Faktör Grupları ve Maddeler	Faktör Yüğü	Ölçüm Değerleri
Öz bakım		
Temizlik, düzen ve tasarım	,887	Özdeğer =5.567
Kendine zaman ayırma	,819	Açıklanan fark yüzdesi (%) =19.49
Eksikleri tamamlama	,723	Standart sapma =2.09
Kişisel bakım	,632	Ortalama =4.07
		α =.92
		p =.001
Sosyalleşme		
Sosyal etkileşim	,846	Özdeğer =4.228
Kültürel etkileşim	,811	Açıklanan fark yüzdesi (%) =14.61
Akraba ziyaretleri	,762	Standart sapma =2.58
Çevreyi keşfetme	,703	Ortalama =3.97
		α =.89
		p =.001
Gösteriş		
Önemsiz ve saygı yaratma	,894	Özdeğer =2.897
Arkadaş çevresini etkileme	,881	Açıklanan fark yüzdesi (%) =13.33
Ortama ayak uydurma	,807	Standart sapma =2.13
Dikkat çekme	,804	Ortalama =4.01
		α =.85
		p =.001
Zevk ve Alışkanlık		
Yaşayarak öğrenme	,916	Özdeğer =1.962
İstekli katılım	,901	Açıklanan fark yüzdesi (%) =9.26
Programlı katılım	,885	Standart sapma =2.77
Düzenli katılım	,846	Ortalama =3.98
Hobileri gerçekleştirme	,784	α =.84
		p =.003
Ruhsal Durum		
Moral bulma	,909	Özdeğer =3.704
Huzur bulma	,900	Açıklanan fark yüzdesi (%) =7.12
İstekli olma	,891	Standart sapma =2.35
		Ortalama =4.14
		α =.89
		p =.001
Fiziksel Durum		
Minimum hareketlilik	,877	Özdeğer =3.063
Pasif dinlenme	,859	Açıklanan fark yüzdesi (%) =6.75
Egzersiz yapma	,844	Standart sapma =2.68
		Ortalama =4.05
		α =.88
		p =.001
Genel α =0.88; KMO Ölçümü=0.844; Bartlett's Test of Sphericity=3001.794; p<.01; AFY=70.56; Genel ortalama=4.03		

Bireylerin serbest zaman etkinliklerinde bulunması belirli bir doyum yaratmaktadır. Faktör analizinde iki başlık altında değerlendirilen bu sonuçlar, ruhsal ve fiziksel durum olarak ifade edilmektedir. "Ruhsal durum" olarak ifade edilen faktör 3 değişken ile temsil edilmekte ve açıklanan fark yüzdesi 7.12, ortalaması 4,14 ve Cronbach's Alpha değeri 0.89'dur. Sonuç odaklı bir diğer faktör olan "fiziksel durum" 3 değişken ile temsil edilmekte ve açıklanan fark yüzdesi 6.75, ortalaması 4,05 ve Cronbach's Alpha değeri 0.88'dir.

Tablo 2. Faktörlerin Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Katsayıları (N=467)

Faktörler	Ort.	SS.	1	2	3	4	5	6
1-Öz bakım	4.07	2.09	1					
2-Sosyalleşme	3.97	2.58	,44**	1				
3-Gösteriş	4.01	2.13	,17*	,36*	1			
4-Zevk ve Alışkanlıklar	3.98	2.77	,57**	,32*	,63**	1		
5-Ruhsal Durum	4.14	2.35	,59**	,61**	,42**	,46**	1	
6- Fiziksel Durum	4.05	2.68	,12	,47**	,06	,37*	,68**	1

**P<0.01 ve *P<0.05 (Pearson Korelasyon, çift yönlü)

Korelasyon analizine ilişkin istatistiksel bulguların yer aldığı tablo incelendiğinde, faktör gruplarının ikisi dışında genel olarak birbiriyle ilişkisinin olduğu görülmektedir. Serbest zaman gereksiniminin “öz bakım” olarak değerlendirilmesinin bağımlı değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde, bireylerin ruhsal durumu ile pozitif, doğrusal yönde ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir ($r=,59$ ve $p<,01$). Bireyin kendine zaman ayırarak kişisel bakım ve gerekli düzenlemeleri yaparak, eksikleri tamamlama ve çalışma yaşamına hazırlıklarının ruhsal açıdan bir rahatlık sağladığı ifade edilebilir. İş stresinden uzaklaşarak kişisel gereksinimlerin tamamlanması, işe motive olmak adına bireyin yenilenecek, diğer bir deyişle olumsuz duygulardan uzaklaşarak kendini güçlü hissetmesinin ruhsal durumla ilişkili olması alan yazında yer alan bilgilerle de örtüşmektedir (Demir vd., 2012; Ragheb ve Beard, 1982; Siegenthaler ve O'Dell, 2000). Buna karşın, “öz bakım” faktörünün fiziksel durum ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır ($r=,012$ ve $p>,05$). Diğer bir deyişle, bireylerin serbest zamanlarında “öz bakım” etkinliklerinin fiziksel durumu üzerinde dinlenmeye yönelik bir ilişkisinin olmadığı görülmektedir.

Sosyalleşme bireyler açısından önemli bir gereksinim olarak kabul edilmektedir. Sosyalleşmenin serbest zaman doyumunu ile ilişkisinde korelasyon analizi bulguları anlamlı istatistiksel değerler ortaya koymaktadır. Sosyalleşme bireylerin hem ruhsal durumu ($r=,61$ ve $p<,01$) hem de fiziksel durumu ($r=,47$ ve $p<,01$) ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi söz konusudur. Sosyo-kültürel etkileşim çerçevesinde gerçekleştirilen etkinliklerin bireylerde ruhsal açıdan olduğu kadar, fiziksel açıdan da önemli bir rahatlama sağladığı söylenebilir. Ancak, sosyalleşmenin ruhsal durum ile ilişkisi fiziksel durum ile ilişkisinden daha güçlü olduğu da gerçektir.

Bireylerin serbest zaman gereksinimlerinden birisi olarak ortaya çıkan “gösteriş” faktörü ruhsal ve fiziksel durumlarla farklı ilişki sonuçları yaratmaktadır. Çevresinde önemsenme ve saygı yaratma, çevresini etkileme, bulunduğu ortamda dikkat çekme ve sosyal statüye uygun ilişkilerin oluşturduğu “gösteriş” özellikli serbest zaman etkinliklerinin bireylerin ruhsal durumu ile pozitif ve doğrusal yönde, anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir ($r=,42$ ve $p<,01$). Gösteriş amaçlı etkinliklerin daha çok psikolojik doyum sağlamaya yönelik olduğu, fiziksel durum ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu durum korelasyon analizi sonuçlarıyla istatistiksel olarak da ortaya konulmaktadır ($r=,06$ ve $p>,01$).

Serbest zaman gereksinimleri bireylere göre farklılık gösterebilmektedir. Ancak genel olarak değerlendirildiğinde, ortak gereksinimlerden birisi de “zevk ve alışkanlıklar”ın yarattığı durumdur. Bireylerin yaşamı deneyimleyerek öğrenme çabası ve bu amaçla etkinliklere planlı ve düzenli olarak, aynı zamanda istekli bir şekilde katılmanın zevk ve alışkanlıkları önemli ölçüde belirlemesi ruhsal durum ve fiziksel durum ilişkisine de yansımaktadır. Bireylerin zevk ve alışkanlıklarının hem ruhsal durumu ($r=,46$ ve $p<,01$) hem de fiziksel durumu ($r=,37$ ve $p<,05$) ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu korelasyon analizi sonuçlarıyla ortaya konulmaktadır.

Korelasyon analiziyle faktörler arasındaki ilişkilerin durumu belirlendikten sonra, oluşturulan hipotezlerin ölçülmesi için regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Serbest zaman gereksinimleri içinde yer alan “öz bakım” faktörünün bireylerin serbest yaşam doyumunu faktörlerinden “ruhsal durum” üzerinde etkisinin olmasına ($\beta=,404$; $t=7,02$ ve $p<,01$) karşın “fiziksel durum” üzerinde bir etkisinin olmadığı ($\beta=,083$; $t=1,09$ ve $p>,01$) regresyon analizi bulgularıyla belirlenmiştir. Bulgular bireyin iş yaşamına daha dinamik bir şekilde hazırlanmasında “öz bakım”ın psikolojik doyum sağladığını göstermektedir. Ancak fiziksel açıdan herhangi bir doyum sağlamayan “öz bakım” faktörünün değişkenleri dikkate alındığında ulaşılan bulguların geçerliliği kabul edilebilir.

Tablo 3. Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Bağımlı Değişkenler					
	Ruhsal Durum			Fiziksel Durum		
	β	t	p	β	t	p
Sabit		5,39	,002		3,11	,010
Öz bakım	,404	7,02	,001	,083	1,09	,108
Sosyalleşme	,287	4,19	,001	,166	2,44	,009
Gösteriş	,199	3,21	,003	,051	1,07	,165
Zevk ve Alışkanlık	,172	3,01	,006	,184	3,04	,002
	F=43.124; R=54; R ² = 34; Düzeltilmiş R ² =.31			F=39.762; R=51; R ² = 32; Düzeltilmiş R ² =.29		

Sosyalleşme faktörünün ruhsal durum ve fiziksel durum ile pozitif bir ilişkisinin olması ve yazındaki benzer çalışmaların sonuçlarıyla da paralellik göstermesi (Fink ve Wild, 1995; Sabiston ve Crocker, 2008), regresyon analizi de sosyalleşmenin bu iki serbest zaman doyum faktörünü etkilediği bulgusunu ortaya koymaktadır. Bireyin ruhsal durumunun iyileştirilmesinde sosyal çevre ile ilişkisi ve bu kapsamda belirli paylaşım davranışı sergileyerek insanlarla etkileşim için olmasının önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Bireyin sosyal çevre edinerek insanlarla etkileşim ve paylaşım içinde olması ve çeşitli kültürel etkinliklere katılması serbest zaman doyumunu açısından oldukça önemlidir. Çünkü bu durum sosyalleşme olarak değerlendirildiğinde bireyin ruhsal ve fiziksel durumları üzerinde etkili olduğu görülmektedir (β =.287; t =4,19 ve p <.01 / β =.166; t =2,44 ve p <.01). Serbest zaman etkinliklerinin bireyin fiziksel gelişiminin yanında ruhsal ve sosyal gelişim için de etkin bir rol oynaması, serbest zaman doyumunu açısından da etkisini ortaya koymaktadır (Fink ve Wild, 1995). Dolayısıyla bireyin doyum sağlamasında serbest zamanın sosyalleşme gereksinimiyle değerlendirilmesi etkili olmaktadır.

Bireylerin serbest zaman etkinliklerini “gösteriş” amaçlı gerçekleştirmesinin temelinde daha çok psikolojik doyum olduğu bilinmektedir. Çünkü bireyin kendini kanıtlama uğruna yapmış olduğu davranışlar ve bu amaçla katılmış olduğu serbest etkinliklerde ön plana çıkma, dikkat çekme, saygınlık yaratma düşüncesi, ortama uyum sağlama vb durumların bir anlamda kimlik arayışının göstergesi olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla “gösteriş” amaçlı serbest zaman gereksiniminin bireylerin “ruhsal durum”u üzerinde etkisi söz konusu iken (β =.199; t =3,21 ve p <.01), fiziksel durum üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmektedir (β =.051; t =1,07 ve p >.01). Bu durum bireyin gösteriş amaçlı etkinliklerinin daha çok psikolojik nedenlerle gerçekleştirildiğini göstermekte olup fiziksel durum ile ilişkisi olmadığı ve onu etkilemediğini açıkça ortaya koymaktadır.

“Zevk ve alışkanlıklar” faktörünün hem ruhsal durum hem de fiziksel durum ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisinin varlığı, regresyon analizinde bağımlı değişkenleri etkilemesi önemli bulgulardan birisidir. Düzenli, planlı ve istekli bir şekilde serbest zaman etkinliklerine katılmanın zevk ve alışkanlıklar olarak gerek ruhsal gerekse fiziksel durum açısından olumlu bir etken olduğu bulgusu alan yazındaki çalışmaları desteklemektedir (Demir vd., 2012; Ragheb ve Tate, 1993; Wang vd., 2008). Regresyon analizi sonuçları, bireyin zevk ve alışkanlıklarının serbest zaman doyumunu üzerinde etkili olduğunu istatistiksel olarak da açıkça ortaya koymaktadır (β =.172; t =3,01 ve p <.01 / β =.184; t =3,04 ve p <.01). Çalışma yaşamı dışında farklı şeylerle ilgilenmek ve bunları sürdürülebilir kılmak hem ruh sağlığı açısından hem de fiziksel yıpranma açısından bireyin kendisini yenilemesi, kendisi ve çevresi ile barışık ilişkide olması, yaşamı zevkli hale getirebilecek alışkanlıklar kazanması serbest zaman doyumunu da olumlu bir şekilde etkileyebilmektedir.

Araştırmada yapılan analizler sonucunda ulaşılan bulgular istatistiksel olarak önemli sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Oluşturulan hipotezlerin ölçülmesi amacıyla gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre H_{1b} ve H_{3b} hipotezleri reddedilirken diğer hipotezlerin desteklendiği görülmektedir. Bireylerin serbest zaman etkinliklerini öz bakım olarak gerçekleştirmesi, ruhsal durum üzerinde etkili iken, fiziksel durum üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Bireylerin serbest zaman etkinliklerini sosyalleşme amaçlı gerçekleştirmesi, hem ruhsal durum hem de fiziksel durum üzerinde etkili olduğu ve dolayısıyla buna yönelik hipotezlerin kabul edildiği görülmektedir. Bireylerin serbest zaman etkinlikleri içinde gösteriş amaçlı davranışları, ruhsal durum üzerinde etkili olurken fiziksel durum

üzerinde etkili olmadığı sonucunu çıkarmıştır. Bireylerin serbest zaman etkinlikleri içinde zevk ve alışkanlıklarını gerçekleştirmesi, hem ruhsal durum hem de fiziksel durum üzerinde etkili olduğu ve buna yönelik hipotezlerinde desteklendiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 4. Hipotezlere İlişkin Ölçüm Sonuçları

Hipotezler	r	t	Sonuç
H _{1a} : Öz bakım →Ruhsal durum	,59**	7,02	Desteklendi
H _{1b} : Öz bakım →Fiziksel durum	,12	1,09	Desteklenmedi
H _{2a} : Sosyalleşme →Ruhsal durum	,61**	4,19	Desteklendi
H _{2b} : Sosyalleşme →Fiziksel durum	,47**	2,44	Desteklendi
H _{3a} : Gösteriş →Ruhsal durum	,42**	3,21	Desteklendi
H _{3b} : Gösteriş →Fiziksel durum	,06	1,07	Desteklenmedi
H _{4a} : Zevk ve Alışkanlıklar →Ruhsal durum	,46**	3,01	Desteklendi
H _{4b} : Zevk ve Alışkanlıklar →Fiziksel durum	,37*	3,04	Desteklendi

**p < .01 *p < .05

5. Sonuç ve Değerlendirme

Bireylerin serbest zaman gereksinimi çeşitli faktörlere bağlı olarak birbirinden farklılık gösterebilmektedir. Ruhsal ya da fiziksel bir gereksinim olarak ortaya çıkan serbest zaman etkinliklerine katılım sosyal içeriğe sahip olması kadar ekonomik faktörlerinde varlığına dayanmaktadır. Bu çalışmada ekonomik faktörler üzerinde durulmamış olup yalnızca sosyal ve psikolojik açıdan değerlendirilen serbest zaman gereksinimi bireylerin serbest zaman doyumunu ile ilişkilendirilmiştir. Bu çerçevede ortaya çıkan serbest zaman gereksinimleri “öz bakım”, “sosyalleşme”, “gösteriş” ve “zevk ve alışkanlık” olarak belirlenmiş ve bireylerin “ruhsal durum” ve “fiziksel durum” açısından serbest zaman doyumunu ile ilişkisi üzerine odaklanmıştır. Araştırma bulguları bireyden bireye farklılık gösteren serbest zaman gereksinimi gibi serbest zaman doyumunun da farklı kişilik ve diğer koşullara göre değişik düzeylerde gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle serbest zaman gereksinimi ile doyum ilişkisinde faktör gruplarını oluşturan değişkenlerin önemli bir rolü olduğu, bu durumun bireylerin algılamalarına göre ağırlık kazandığı ifade edilebilir.

Serbest zaman, bireylerin çalışma yaşamında yüklenmiş stres, fiziksel yorgunluklar, psikolojik yıpranmalar gibi her türlü olumsuzlukların atılması için gerekli olan bir zamandır. Serbest zaman doyumunun bireyin çalışma yaşamını daha verimli bir şekilde değerlendirmesi kadar sosyal yaşam açısından da önemli bir faktör olduğu kabul edilmektedir. Ruhsal ve fiziksel durumun bireylerin serbest zaman gereksinimlerinden etkilenbilmesi, aynı zamanda serbest zaman doyumunu ile ilişkisini göstermektedir. Araştırma bulguları alan yazındaki çalışmalarla (örneğin, Demir vd., 2012; Iso-Ahola ve Weissinger, 1990; Lysyk vd., 2002; Ragheb ve Tate, 1993; Siegenthaler ve O'Dell, 2000) karşılaştırıldığında pek çok açıdan serbest zaman gereksinimini oluşturan faktörlerin bireylerin serbest zaman doyumunu ile ilişkili olduğunu ve onu etkilediğini göstermektedir.

Çalışma yaşamı dışında bireylerin kendine zaman ayırarak sosyal yaşam için gerekli hazırlıkları yapması, ev, aile, iş vb için eksiklikleri tamamlaması, kişisel bakım gibi çeşitli uğraşlarla zamanı değerlendirmesi serbest zaman doyumunda ruhsal durum açısından etkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Ancak, öz bakım olarak ifade edilen bu faktörün bireylerin fiziksel açıdan serbest zaman doyumunu oluşturmadığı bulgusu da önemli bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Diğer yandan serbest zaman gereksinimi olarak bireylerin sosyalleşme çabası sonucu çeşitli etkinliklere katılması, hem ruhsal hem de fiziksel durum açısından serbest zaman doyumunu etkilemektedir. Dolayısıyla sosyalleşmenin yalnızca psikolojik açıdan bir doyum yaratmadığı, aynı zamanda fiziksel olarak da etkili olduğu algısı oluşmaktadır. Bu da bireylerin aktif olarak etkinliklere katılarak da dinlenebileceğini göstermektedir. Çünkü sosyalleşme gereksinimi, bireyin serbest zaman etkinliklerinde aktif olarak yer almasını gerektirmektedir.

Serbest zaman gereksinimleri bazı kişilerde psikolojik temelli olabilmektedir. Bunlardan birisi de gösteriş amaçlı etkinliklere katılmaktır. Gösteriş amaçlı etkinliklerde bulunmak bireyler açısından farklı algılanmakta ve değerlendirilmektedir. Belirli gruplar içinde yer alan bireylerin serbest zaman etkinliğinde önemsenme ve saygınlık kazanma, statü kazanma, ortama uyma vb amaçlı davranışlarının

serbest zaman doyumunu açısından da farklı sonuçları ortaya çıkmıştır. Bu tür davranışların ruhsal durum ile pozitif bir ilişkisi ve ruhsal durumu etkilemesi söz konusu iken, fiziksel durum ile ilişkisinin olmadığı ve onun etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla gösteriş amaçlı serbest zaman etkinliklerinin yalnızca bireyin psikolojik durumu ile ilgili olduğu söylenebilir. Zevk ve alışkanlıkların serbest zaman gereksinimi açısından önemli bir yeri olduğu kabul edilmektedir. Çünkü serbest zaman etkinliklerine katılmak öncelikle istek ve gönüllülük gerektirir. Bireyin serbest zaman gereksiniminden alacağı zevk ve severek yaptığı, bunu alışkanlık haline getirmiş olduğu davranışlarının temelinde istekli olarak katılması yatmaktadır. Aynı zamanda bu tür etkinliklere katılmanın belirli program çerçevesinde ve düzenli olarak gerçekleşmesi bireyin yaşayarak öğrenmesini arttırmaktadır. Bu durum serbest zaman doyumunu olumlu bir şekilde etkilemektedir. Araştırmada da bireyin zevk ve alışkanlıklarının ruhsal ve fiziksel durum üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bireylerin serbest zaman gereksinimleri olarak “öz bakım”, “sosyalleşme”, “gösteriş” ve “zevk ve alışkanlıklar”dan oluşan faktörlerin “ruhsal durum” ve “fiziksel durum” olarak ifade edilen serbest zaman doyumuna olan etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırma sonuçlarını genellemek doğru değildir. Çünkü ulaşılan bulgulardan çıkan sonucun, diğer sektör çalışanlarına ve farklı demografik özelliklere sahip kişilere uygulandığında farklı sonuçların elde edilebilmesi söz konusu olduğundan genellenmesi yapılamaz. Zira bu araştırma, belirli bir bölgede ve belirli özellikteki katılımcılara uygulanmıştır. Sonuç olarak, önemli bulgulara ulaşılan bu araştırmanın ilgili alana katkı sağlayacağı düşüncesine sahip olmakla birlikte, daha geniş ölçekte ve örneklem üzerinde farklı alanlarda çalışanlara uygulanması daha etkin sonuçlar ortaya çıkaracaktır. Bu nedenle bundan sonra yapılacak çalışmalara önemli bir kaynak teşkil edebileceği düşüncesiyle, farklı alanlarda ve farklı özelliklerdeki katılımcıların yer aldığı daha kapsamlı bir çalışma yapılarak sonuçların karşılaştırılması, hem serbest zamanı değerlendirme, hem de bunlara yönelik hizmet sunma eğiliminde olan aktörler açısından büyük önem taşımaktadır.

Kaynakça

- Aytaç, Ö. (2002). Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (1), 231-260.
- Bammel, G. (1996). *Leisure & Human Behaviour*. Dubuque IA, USA: Brown & Benchmark Publishers.
- Blasche, G.W., Arlinghaus, A., Dorner, T.E. (2014). Leisure opportunities and fatigue in employees: A large cross-sectional study. *Leisure Sciences*, 36(3), 235-250.
- Cropley, M., Purvis, L.M. (2003). Job strain and rumination about work issues during leisure time: A diary study. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 12 (3), 195-207.
- Demir, Ş.Ş., Demir, M., Babat, D. (2012). Turizm Bölümü Öğrencilerinin Serbest Zaman Gereksinimi-Serbest Zaman Doyumu İlişkisi Algılamaları. *1. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, 914-928, Antalya.
- Demir, Ş.Ş., Yeşiltepe, B., Demir, M. (2013). Kamu kurumu ile otel yöneticilerinin serbest zaman algılaması ve değerlendirmesine yönelik bir karşılaştırma. *Akademik Bakış Dergisi*, 39, 1-17.
- Doğan, İ. (2000). *Sosyoloji- Kavramlar ve Sorunlar*. İstanbul: Sistem Yayınları.
- Eby, C.V. (1998). Veblen's assault on time. *Journal of Economic Issues*, 32 (3), 689-707.
- Featherstone, M. (1996). *Postmodernizm ve Tüketim Kültürü* (çev. M. Küçük). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Fink, B., Wild, K.P. (1995). Similarities in leisure interests: Effects of selection and socialization in friendships. *The Journal of Social Psychology*, 135 (4), 471-482.
- Forgasz, H.J., Leder, G.C. (2014). Academics: How do they spend their time. <http://www.aare.edu.au/03pap/for03109.pdf> (Erişim Tarihi: 18.03.2014)
- Hair, J.F., Anderson, R.E., Tatham, R.L., & Black, W.C. (1998). *Multivariate Data Analysis with Readings*. 5th ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Haller, M., Hadler, M., Kaup, G. (2013). Leisure time in modern societies: A new source of boredom and stress?. *Social indicators research*, 111(2), 403-434.
- Hemingway, J.L. (1996). Emancipating leisure: The recovery of freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 28 (1), 27-43.
- Henderson, K.A., Bialeschki, M.D. (1991). A sense of entitlement to leisure as constraint and empowerment for women. *Leisure Sciences*, 13, 51-65.

- Hudson, S. (2000). The segmentation of potential tourists: Constraint differences between men and women. *Journal of Travel Research*, 38 (4), 363-368.
- Iso-Ahola, S.E., Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability, and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22, 1-17.
- Khan, A.D. (1997). Leisure and recreation among woman of selected hill-farming families in Bangladesh. *Journal of Leisure Research*, 29 (1), 5-20.
- Lloyd, K.M., Auld, C.J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57 (1), 43-71.
- Lumpkin, A. (1998). *Physical Education and Sport: A Contemporary Introduction*. Boston: WCB/McGraw-Hill.
- Lysyk, M., Brown, G.T., Rodrigues, E., McNally, J., Loo, K. (2002). Translation of the leisure satisfaction scale into French: A validation study. *Occupational Therapy International*, 9 (1), 76-89.
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric Theory*, New York: McGraw-Hill.
- Omay, U. (2008). Boş zamanın manipülasyonu ve çalışma. *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 10 (3), 122-147.
- Pearson, Q. M. (1998). Job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health. *The Career Development Quarterly*, 46 (4), 416-426.
- Ragheb, M.G., Beard, J.G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14 (2), 155-167.
- Ragheb, M.G., Tate, R.L. (1993). A behaviour model of leisure participation based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies* 12, 61-71.
- Rojek, C. (2013). *Capitalism and Leisure Theory (Routledge Revivals)*. NY: Routledge.
- Sabiston, C.M., Crocker, P.R.E. (2008). Exploring self-perceptions and social influences as correlates of adolescent leisure-time physical activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 3-22.
- Sekaran, U. (2000). *Research Methods for Business: A Skill Building Approach*, New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Siegenthaler, K.L., O'Dell, I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*, 22 (4), 281-296.
- Stewart, W.P. (1998). Leisure as multiphase experiences: challenging traditions. *Journal of Leisure Research*, 30 (4), 391-400.
- Taylor, H.L. ve Diğerleri (1978). A questionnaire for the assessment of leisure time physical activities. *Journal of Chronic Diseases*, 31 (12), 741-755.
- Tezcan, M. (1993). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*. Eskişehir: A.Ü. Eğitim Fak. Yayınları No: 174.
- Thrane, C. (2000). Men, women, and leisure time: Scandinavian evidence of gender inequality. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 22 (2), 109-122.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*. London, UK: Spon Pres.
- Tsaur, S.H., Tang, Y.Y. (2012). Job stress and well-being of female employees in hospitality: The role of regulatory leisure coping styles. *International Journal of Hospitality Management*, 31(4), 1038-1044
- 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), 177-184.