



## Emeklilerde Boş Zaman Yönetimi, Rekreatif Etkinlik Katılımı ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi

*Bu çalışma yüksek lisans tezinden özetlenmiştir.*



İsmail Hakkı SU [Sorumlu Yazar]

Mersin Üniversitesi, ismailhakkisu979@gmail.com



İrfan YILDIRIM

Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, iyildirim@mersin.edu.tr

**Makale Geliş Tarihi:** 16.11.2022

**Makale Kabul Tarihi:** 19.12.2022

**Makale Yayın Tarihi:** 30.12.2022

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmada emekli bireylerin boş zaman yönetimleri, rekreatif etkinliklere katılımı ve yaşam doyumları demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Ayrıca, yaşam doyumları ile boş zaman yönetimi ve rekreatif etkinliklere katılım ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. **Materyal & Metot:** Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan emekli nüfustur. Araştırmanın örneklem grubunu seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş 712 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada veriler, Boş Zaman Yönetimi Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Rekreatif Etkinlik Katılım Türü Skalası ve Demografik değişkenlerden oluşan anket formu ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde Skewness ve Kurtosis normallik testleri sonucunda dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Verilerin analizinde betimleyici istatistiklerle birlikte normal dağılımda parametrik testlerden, iki bağımsız grup ortalamaları arasındaki karşılaştırmalar için t- testi ve sürekli değişkenler arasındaki ilişki düzeylerini belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. **Sonuç:** Çalışmada elde edilen verilerin analizi sonucunda; emekli bireylerin boş zaman yönetimlerinde, rekreatif etkinlik katılım türlerinde ve yaşam doyumlarında; cinsiyet, boş zaman değerlendirme alanı durumu, emekli olunan kurum değişkenlerine göre fark vardır. Çalışmada ayrıca emekli bireylerin boş zaman yönetimleri ile rekreatif etkinlik katılım türleri ve yaşam doyumları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Boş Zaman Yönetimi, Rekreasyon, Rekreatif Etkinlik Katılımı, Yaşam Doyumu

## Investigation of Leisure Time Management, Participation in Recreative Activities and Life Satisfaction in Retired People

### ABSTRACT

**Purpose:** In this study, leisure management, participation in recreational activities and life satisfaction of retired individuals were examined according to demographic variables. In addition, it is aimed to examine the relationship between life satisfaction, leisure time management and participation in recreational activities. **Material & Method:** The sample group of the research consists of 712 people selected by convenient sampling method, one of the non-random sampling methods. The data in the study were obtained with a questionnaire consisting of Leisure Management Scale, Life Satisfaction Scale, Recreational Activity Participation Type Scale and Demographic variables. In the analysis of the data, it was found out that the distribution was normal as a result of the Skewness and Kurtosis normality tests. In the analysis of the data, together with descriptive statistics, parametric tests in normal distribution, t-test for comparisons between the means of two independent groups, one-way analysis of variance (ANOVA) statistical method in the analysis of more than two groups, and Pearson Correlation Analysis were used to determine the relationship levels between continuous variables. **Result:** As a result of the analysis of the data obtained in the study; in the leisure time management, recreational activity participation types and life satisfaction of retired individuals; There is a difference according to the variables of gender, leisure area, and retired institution. The study also found a moderately positive relationship between retired individuals' leisure time management, recreational activity participation types, and life satisfaction.

**Keywords:** Leisure Management, Recreation, Recreational Activity Participation, Life Satisfaction

## GİRİŞ

Zaman her bireyin eşit düzeyde sahip olduğu ancak çeşitli nedenlerden dolayı eşit düzeyde faydalanmadığı, yönetilebilir eşsiz değere sahip bir kaynaktır (Al Khatib, 2014; Festjens ve Janiszewski'ye 2015). Zamanın etkin şekilde verimli kullanımı, zaman yönetimine bağlıdır. Zaman yönetimi; bireyin hedefleri doğrultusunda amaçladığı sonuçlara ulaşmada etkin rol oynayan zamanı, etkili kullanma çabasıdır. Zaman yönetimi hedef ve amaçların, sosyal yaşam ve zevklerin en faydalı şekilde gerçekleştirilebilmesi için planlama ve uygulamalardır (Yavaş, Öztürk, Açıklık ve Özer, 2012). Zaman yönetiminin boş zaman kısıtlamalarının üstesinden gelmek için tipik bir davranış stratejisi olduğu belirtilmektedir (Kaygusuz ve Gümüş, 2021). Zaman yönetimini planlı ve etkili yürüten bireyler kendileri için boş zaman oluşturur. Boş zamanı da etkili ve verimli kullanır. Zamanın iyi planlanması ve etkili değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkan boş zaman; bireyin kendisi ve başkaları için tüm zorunluluklardan kurtulup, kendi isteği doğrultusunda seçtiği etkinliklere gönüllü olarak katıldığı zaman dilimidir (Huang vd., 2014). Bireyin kendisi için oluşturduğu boş zamanı iyi yönetmesi, bireyde dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişimine katkı sağlayacak rekreatif etkinliklere katılımını artırır. Nitekim literatürde zaman ve boş zamanın etkili verimli değerlendirilmesinin rekreatif etkinliklere katılımı artırdığı (Kraus, 1971; Torkildsen, 2005 ), rekreatif etkinliklere katılımın da yaşam doyumunu olumlu etkilediği (Lapa, 2013; McGuinn ve Ashley, 2001; Rojas, 2006) belirtilmektedir. Yaşam doyumunu sosyal ilişkiler, fiziksel sağlık, günlük faaliyetlerde ve işte işlevsellik, ekonomik durum ve genel bir iyilik duygusu algılarını kapsar. Yaşam doyumunu genişliği ve çok boyutlu olması nedeniyle bireysel ve toplumsal refahın en önemli göstergelerinden biridir (Bognar, 2005; Shek, 2010). Alan yazın incelendiğinde vücut ağırlığı, yaş, cinsiyet, vücut kütle indeksi, medeni durum, gelir durumu, sağlık, mesleki durum gibi demografik değişkenlerle birlikte, boş zaman aktivitelerine katılımın yaşam kalitesi ve yaşam doyumunda etkili olduğu bildirilmektedir (Şahin ve ark. 2013; Aydın Boylu ve Paçacıoğlu, 2016; Atasever ve Erdiç, 2003). Konu ile ilgili benzer çalışmalarda, boş zaman yönetimi ile rekreatif etkinliklere katılım arasında pozitif ilişki olduğu (Andrieieva, Hakman, Kashuba ve Omelchenko, 2019; Granbom ve Kristensson, 2017); yine boş zaman yönetimi ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmüştür (Chen, Ye, Chen ve Tung, 2010; Heo ve Lee, 2010; Lee, Lee ve Park, 2014). Ayrıca rekreatif etkinliklere katılımın yaşam doyumunu üzerinde pozitif etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır (Kim, 2008; Menec ve Chipperfield, 1997; Steinkamp ve Kelly, 1987). Bu çalışmalarda yaşam doyumunun psikoloji, sosyoloji, eğitim, sağlık ve spor gibi alanlarda, farklı disiplinlerde büyük ilgi gördüğü ve araştırmalara konu olduğu görülmüştür (Dingemans ve

Henkens, 2019; Guerson, França ve Amorim, 2018; Shek, 2010; Dinç ve Karagöz, 2020). Ancak literatürde boş zaman yönetiminin rekreatif etkinliklere katılımı ve yaşam doyumu ilişkisini bir arada inceleyen çalışmaların sınırlı kaldığı görülürken; emekli Türk popülasyonunda ise boş zaman yönetimi, rekreatif etkinlik katılımı ve yaşam doyumu ilişkisinin araştırıldığı çalışmalara rastlanmamıştır.

Ayrıca çalışma yaşamlarının sonlanmasıyla başlayan emeklilik sürecinin doğal sonucu olarak; emekli bireyler, çalışan insanlardan daha çok boş zamana sahiptirler. Genellikle emekliliğe alışma sürecinde olan bu kişiler daha çok sahip oldukları boş zamanlarını, yönetme ve değerlendirmede başarılı olamadıkları takdirde bir takım sorunlarla karşı karşıya kalabilirler. Boş zamanını iyi yönetenler ise kendileri için uygun rekreatif etkinliklere katılarak yaşam kalitelerine ve yaşam doyumlarına katkı sağlayabilirler. Emeklilerde ilerleyen yaşa bağlı ortaya çıkabilecek fiziksel, fizyolojik ve psikolojik sağlık sorunlarının yaşam kalitesi ve yaşam doyumunu olumsuz etkilediği düşünüldüğünde, boş zaman yönetimi ve rekreatif etkinlik katılımlarının yaşam doyumunda olumlu etkiler oluşturacağı düşünülmüştür. Çalışma sonuçlarının da; sayısı her geçen gün artan emekliler ile ilgili ulusal ve uluslararası çalışmalara referans oluşturacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda emekli bireylerin boş zaman yönetimleri, rekreatif etkinliklere katılımları ve yaşam doyumları ilişkisi demografik değişkenlere göre incelenmiştir.

## **MATERYAL & METOT**

**Araştırma Modeli:** Bu araştırma betimsel tarama modelinde bir araştırmadır. Araştırma öncesinde; Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurul'undan 18.05.2021-06 tarih ve sayılı yazı ile onay alınmıştır. Çalışma Helsinki bildirgesi ilkelerine uygun yürütülmüştür.

**Araştırma Grubu:** Bu araştırmanın evreni; Türkiye' de yaşayan emekli nüfustur. Bu nüfusu 2020 Nisan ayı TÜİK verilerine göre toplam 12 milyon 329 bin kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Bu bağlamda örnekleme hesabı yapıldığında %95 güven seviyesinde %5 kabul edilebilir hata payı ile örneklemin 385 kişi olması gerekmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın örnekleme 302 Kadın, 410 Erkek toplam 712 emekli birey ile oluşmaktadır. Araştırmaya en az 55 yaşında emekli olmuş kişilerin katılım sağlanmasına dikkat edilmiştir. 55 yaşın altında olup emekli olmuş kişiler araştırmaya dahil edilmemiştir.

**Verilerin Toplanması ve Kullanılan Araçlar:** Araştırma verileri kişisel bilgi formu, boş zaman yönetimi, rekreatif etkinlik katılım türü skalası ve yaşam doyumu ölçeğinden oluşan anket formu ile elde edilmiştir.

**Boş Zaman Yönetimi Ölçeği:** Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (Free Time Management) Wang, Kao, Huan ve Wu (2011) tarafından geliştirilmiş olup, Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 5 likert tipinde (1- Hiç Katılmıyorum ve 5 Kesinlikle Katılıyorum) değerlendirilmiştir. Ölçek toplam 15 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Amaç belirleme ve yöntem (1, 2, 3, 6, 7, 8), boş zaman tutumu (10, 11, 12), programlama (13, 14, 15) ve değerlendirme (4, 5, 9) olarak 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Programlama alt boyutundaki sorular olumsuzluk içerdiği için bu alt boyut için puanlamalar ters kodlanmıştır. Elde edilen değerlere göre yüksek değerlerin var olması boş zaman yönetiminde başarı sağlandığını ifade etmektedir. Bu çalışma için ölçek alt boyutlarının iç tutarlık değerleri .66 ile .86 arasında değişkenlik göstermektedir.

**Rekreatif Etkinlik Katılım Türü Skalası:** Chun, Lee ve Heo (2012) tarafından Ragheb' in (1980) yapmış olduğu çalışma örnek alınarak geliştirilmiş Boş Zaman Katılım ilgisi skalası kullanılmıştır. Türkiye' de bu skala Çabuk (2019) tarafından yaşlıların yaşam doyumları ve sağlık algıları ile birlikte çalışmasında kullanılmış olup, 6 etkinlikten oluşmaktadır. 10'lu derecelendirme yöntemi ile değerlendirilmiştir.

**Yaşam Doyumu Ölçeği:** Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ) Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş olup Türkçeye uyarlanması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Tek boyutlu bir ölçek olarak toplam 5 maddeden oluşmaktadır. 5' li likert türünde (1- Kesinlikle Katılmıyorum, 5- Kesinlikle Katılıyorum) hazırlanan bu ölçek yaşamsal olarak algılanan tatminlik durumunu ölçmeye yarar. Yapılan bu çalışma için elde edilen cronbach alpha iç tutarlık değeri .88 olarak hesaplanmıştır.

## **Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler SPSS paket programında çözümlenmiştir. Yapılan Skewness ve Kurtosis normallik testleri sonucunda dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri, sayısal değişkenler için ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdelik hesaplamalar ile değerlendirilmiştir. Verilere iki bağımsız grup ortalamaları arasında karşılaştırmalar için t testi ve sayısal değişkenler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyine 0.05 hata payı ile bakılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Cinsiyet Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi, Rekreatif Etkinlik Katılım Türü ve Yaşam Doyumunun Karşılaştırılması

		Cinsiyet	n	$\bar{x} \pm ss$	t	p
<b>Boş Zaman Yönetimi</b>	Amaç Belirleme ve Yöntem	Kadın	302	3,33±1,17	0,67	0,50
		Erkek	410	3,28±1,17		
	Boş Zaman Tutumu	Kadın	302	3,66±1,20	1,64	0,10
		Erkek	410	3,54±1,19		
	Programlama	Kadın	302	3,50±1,28	3,10	0,01**
		Erkek	410	3,28±1,24		
	Değerlendirme	Kadın	302	3,21±1,21	1,70	0,09
		Erkek	410	3,08±1,22		
<b>Rekreatif Etkinlik Katılım Türü</b>	Açık Alan Etkinlikleri	Kadın	302	4,19±2,53	-4,16	0,01**
		Erkek	410	5,05±3,04		
	Fziki Etkinlikler	Kadın	302	4,26±2,68	-1,53	0,13
		Erkek	410	4,58±2,86		
	Hobiler ve İç Mekan Etkinlikleri	Kadın	302	4,36±2,90	-0,09	0,93
		Erkek	410	4,38±2,99		
	Kültürel ve Eğlence İçeren Etkinlikler	Kadın	302	5,61±2,71	-0,08	0,93
		Erkek	410	5,63±2,80		
	Ev Merkezli ve Sosyal Etkinlikler	Kadın	302	6,35±2,64	3,44	0,01**
		Erkek	410	5,64±2,76		
	Gönüllülük ve Sosyal Sorumluluk Etkinlikleri	Kadın	302	4,29±2,79	0,38	0,70
		Erkek	410	4,21±2,81		
<b>Yaşam Doyumu</b>		Kadın	302	3,19±1,21	3,17	0,01**
		Erkek	410	2,95±1,21		

\*\* $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

Cinsiyet ile boş zaman yönetimi alt boyutlarından programlama alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,01$ ). Cinsiyet ile rekreatif etkinlik katılım türlerinden açık alan etkinliklerinde erkekler lehine, ev merkezli sosyal etkinliklerde ise kadınlar lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,01$ ). Cinsiyete göre Yaşam doyumunda kadınların ortalama puanlarının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ( $p < 0,01$ ) tespit edilmiştir (Tablo 1).

Emekli olunan kurum değişkenine göre boş zaman yönetimi alt boyutlarından amaç belirleme ve yöntem ve değerlendirme alt boyutunda kamu'dan emekli olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,01$ ). Ayrıca emekli olunan kurum değişkenine göre rekreatif etkinlik katılım türlerinden ev merkezli sosyal etkinlikler dışındaki diğer tüm etkinliklerde ve yaşam doyumunda kamu'dan emekli olanlar lehine anlamlı farklılık ( $p < 0,01$ ) olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

**Tablo 2.** Emekli Olunan Kurum Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi, Rekreatif Etkinlik Katılım Türü ve Yaşam Doyumunun Karşılaştırılması

		<b>EOK</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x} \pm ss</math></b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Boş Zaman Yönetimi</b>	Amaç Belirleme ve Yöntem	Kamu	307	3,43±1,14	3,24	0,01**
		Özel	405	3,21±1,19		
	Boş Zaman Tutumu	Kamu	307	3,63±1,16	0,85	0,40
		Özel	405	3,57±1,22		
	Programlama	Kamu	307	3,39±1,27	0,51	0,61
		Özel	405	3,35±1,25		
	Değerlendirme	Kamu	307	3,28±1,19	3,32	0,01**
		Özel	405	3,02±1,24		
<b>Rekreatif Etkinlik Katılım Türü</b>	Açık Alan Etkinlikleri	Kamu	307	5,19±3,01	4,04	0,01**
		Özel	405	4,31±2,69		
	Fiziksel Etkinlikler	Kamu	307	4,82±2,81	3,14	0,01**
		Özel	405	4,16±2,74		
	Hobiler ve İç Mekan Etkinlikleri	Kamu	307	5,08±3,05	5,60	0,01**
		Özel	405	3,84±2,76		
	Kültürel ve Eğlence İçeren Etkinlikler	Kamu	307	5,94±2,79	2,72	0,01**
		Özel	405	5,38±2,71		
	Ev Merkezli Sosyal Etkinlikler	Kamu	307	6,02±2,79	0,67	0,50
		Özel	405	5,88±2,69		
Gönüllülük ve Sosyal Sorumluluk Etkinlikleri	Kamu	307	4,81±2,95	4,69	0,01**	
	Özel	405	3,81±2,60			
<b>Yaşam Doyumu</b>	Kamu	307	3,47±1,06	11,12	0,01**	
	Özel	405	2,72±1,22			

\*\* $p < 0,01$  düzeyinde anlmalıdır. EOK: Emekli olunan kurum

**Tablo 3.** Boş Zaman Değerlendirme Alanı Yeterlilik Değişkenine Göre Boş Zaman Yönetimi, Rekreatif Etkinlik Katılım Türü ve Yaşam Doyumunun Karşılaştırılması

		<b>BZDAY</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x} \pm ss</math></b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Boş Zaman Yönetimi</b>	Amaç Belirleme ve Yöntem	Evet	316	3,55±1,09	6,99	0,01**
		Hayır	396	3,10±1,18		
	Boş Zaman Tutumu	Evet	316	3,85±1,05	6,39	0,01**
		Hayır	396	3,39±1,27		
	Programlama	Evet	316	3,47±1,26	2,44	0,01**
		Hayır	396	3,29±1,25		
	Değerlendirme	Evet	316	3,42±1,19	7,03	0,01**
		Hayır	396	2,90±1,20		
<b>Rekreatif Etkinlik Katılım Türü</b>	Açık Alan Etkinlikleri	Evet	316	5,16±2,89	4,01	0,01**
		Hayır	396	4,31±2,79		
	Fiziksel Etkinlikler	Evet	316	4,80±2,75	3,07	0,01**
		Hayır	396	4,16±2,79		
	Hobiler ve İç Mekan Etkinlikleri	Evet	316	4,79±2,92	3,41	0,01**
		Hayır	396	4,04±2,94		
	Kültürel ve Eğlence İçeren Etkinlikler	Evet	316	5,76±2,62	1,22	0,22
		Hayır	396	5,51±2,87		
	Ev Merkezli ve Sosyal Etkinlikler	Evet	316	6,11±2,56	1,51	0,13
		Hayır	396	5,81±2,86		
Gönüllülük ve Sosyal Sorumluluk Etkinlikleri	Evet	316	4,74±2,79	4,33	0,01**	
	Hayır	396	3,84±2,74			
<b>Yaşam Doyumu</b>	Evet	316	3,47±1,06	11,12	0,01**	
	Hayır	396	2,72±1,22			

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$  anlmalıdır. BZDAY: Boş zaman değerlendirme alanı Yeterli mi?

Boş zaman değerlendirme alanı yeterlilik değişkenine göre boş zaman yönetimi alt boyutlarının tümünde ve yaşam doyumunda evet boş zaman değerlendirme alanı yeterlidir

diyenler lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0,01$ ). Ayrıca boş zaman değerlendirme alanı yeterlilik değişkenine göre rekreatif etkinlik katılım türlerinden kültürel ve eğlence içeren etkinlikler ile ev merkezli ve sosyal etkinlikler dışında kalan tüm rekreatif etkinliklerde evet boş zaman değerlendirme alanı yeterlidir diyenler lehine anlamlı farklılık ( $p<0,01$ ) olduğu belirlenmiştir (Tablo 3).

**Tablo 4.** Boş Zaman Yönetimi ile Rekreatif Etkinlik Katılım Türleri Arasındaki İlişki

	r	ABY	BZT	Programlama	Değerlendirme
Açık Alan Etkinlikleri	r	,393**	,201**	,043	,322**
Fiziksel Etkinlikler	r	,360**	,127**	,012	,347**
Hobiler ve İç Mekan Etkinlikleri	r	,378**	,185**	,088*	,415**
Kültürel ve Eğlence İçeren	r	,226**	,185**	,044	,237**
Ev Merkezli ve Sosyal Etkinlikler	r	,158**	,113**	-,060	,110**
Gönüllülük ve Sosyal Sorumluluk Etkinlikleri	r	,353**	,146**	-,027	,341**

\* $p<0.05$  ve \*\*  $p<0.01$  düzeyinde anlamlıdır.

ABY: Amaç belirleme ve Yöntem, BZT: Boş Zaman Tutumu,

Rekreatif etkinlik katılım türlerinin tümü ile boş zaman yönetimi alt boyutlarından Amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu ve değerlendirme alt boyutları arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür ( $p<0,01$ ). Boş zaman yönetimi alt boyutlarından programlama alt boyutu ile hobiler ve iç mekan etkinlikleri arasında pozitif ilişki olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ), diğer rekreatif etkinlik katılım türleri ile programlama arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Tablo 4).

Emeklilerin Boş zaman yönetimi alt boyutları ve rekreatif etkinlik katılım türlerinin tamamının yaşam doyumu ile pozitif anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür ( $p<0,01$ ). Yaşam doyumu ile boş zaman yönetimi alt boyutlarından en yüksek ilişki amaç belirleme ve yöntem ( $r=455$ ) alt boyutunda görülürken, rekreatif etkinlik türlerinden ise yaşam doyumu ile en yüksek ilişki gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinleri ( $r=320$ ) arasında olduğu belirlenmiştir. (Tablo 5).

**Tablo 5.** Emeklilerin Yaşam Doymu ile Rekreatif Etkinlik Katılım Türleri ve Boş Zaman Yönetimleri İlişkisi

	Alt Boyutlar	Yaşam Doymu
Boş Zaman Yönetimi	Amaç Belirleme ve Yöntem	,455**
	Boş Zaman Tutumu	,350**
	Programlama	,133**
	Değerlendirme	,434**

Rekreatif Etkinlik Katılım Türleri	Açık Alan Etkinlikleri	,284**
	Fiziksel Etkinlikler	,283**
	Hobiler ve İç Mekan Etkinlikleri	,268**
	Kültürel ve eğlence içeren Etkinlikler	,176**
	Ev Merkezli ve Sosyal Etkinlikleri	,186**
	Gönüllülük ve Sosyal Etkinlikleri	,320**

\*\* $p < 0,01$  düzeyinde anlamlıdır.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan emekli bireylerin cinsiyetleri ile boş zaman yönetimi alt boyutlarından programlama alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılık ( $p < 0,01$ ) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca tüm alt boyutlarda kadın katılımcıların erkeklere oranla boş zaman yönetim puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 1). Downward, Lumsdon ve Ralston (2005) yapmış oldukları çalışmada, yapılan bu çalışma ile benzer sonuçlar elde etmişler ve kadınların erkeklere oranla boş zaman yönetim puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Işıkgöz, Gürbüz ve Esentaş (2021) cinsiyet değişkenine göre benzer sonuçlara ulaşarak kadınların boş zaman yönetimi değerlerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Zanger ve Groves' in (1994) yapmış oldukları çalışmada kadınların spor ve boş zaman yönetimi deneyimlerinin hem yapısal hem de kültürel faktörler tarafından şekillendiğini belirtmektedirler. Kaygusuz ve Gümüş (2021), çalışan kadınlar üzerine yapmış oldukları çalışmada kadınların boş zaman yönetiminden elde ettikleri puanların ortalama puandan yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Literatürdeki çalışma sonuçlarına göre kadınların erkeklere göre boş zaman yönetim puanlarının daha yüksek olduğu konusunda fikir birliği oluşmuştur. Bu durum kadınların fiziksel, fizyolojik, sosyal ve psikolojik benzer yapısal özellikler sahip olmasından dolayı erkeklere göre boş zamanı yönetmede daha başarılı olduklarını düşündürmektedir. Çalışmaya katılan emekli bireylerin cinsiyeti ile rekreatif etkinlik katılım türlerinden açık alan etkinliklerinde erkekler lehine, ev merkezli sosyal etkinliklerde ise kadınlar lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,01$ ). Emekli kadınların ev merkezli ve sosyal etkinliklere erkeklere göre daha fazla katılım göstermelerini Türk popülasyonunda ataerkil bir toplum yapısı gereği kadınların daha çok ev işleri vb faktörlerden dolayı yaşamlarının büyük bölümünü evlerde kapalı ortamlarda geçirmelerine bağlamaktayız. Bu düşüncemizi destekler nitelikte emekli erkeklerinde açık alan etkinliklerinde kadınlara göre daha fazla katılım gösterdikleri görülmüştür (Tablo 1). Bu



sonuçları destekler nitelikte literatürde çalışmalar bulunmaktadır (Çabuk, 2019; Ottoson ve Grahn, 2007; Wahed, Gilani, Thakur ve Amanat, 2021). Bu çalışmada erkek katılımcıların en az katılım gösterdiği etkinlikler olarak gönüllülük ve sosyal sorumluk etkinlikleri olduğu, kadınların ise en az katılım gösterdikleri aktiviteler olarak açık alan etkinlikleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 1). Downward, Lumsdon ve Ralston (2005) yapmış oldukları çalışmada kadınların erkeklere oranla daha fazla gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinliklerine katılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Başkibir çalışmada ise ev merkezli sosyal aktivitelerin emeklilerin mutluluğuna etki etmediği sonucu elde edilmiştir (Mishra, 1992). Çalışmalarda farklı sonuçların elde edilmesi kültürel ve yaşam biçimlerinin çeşitlilik göstermesi ile oluştuğu düşünülmektedir. Araştırmaya katılım gösteren emeklilerin cinsiyete göre Yaşam doyumunda kadınların ortalama puanlarının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu ( $p<0,01$ ) tespit edilmiştir (Tablo 1). Türk toplumu açısından bu durum; ailenin ekonomik yükünün sorumluluğu daha çok erkekler tarafından benimsenmekte, bunun getirdiği psikolojik zorluklar erkeklerin yaşam doyum puanlarını etkilediğini düşünmekteyiz. Ayrıca yapılan bu çalışma sonuçları ile paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur (Cha, 2018; Mutz, Reimers ve Demetriou, 2020). Farklı toplumlarda benzer sonuçların elde edilmesini kadınların duygusal benzerlikleri ile birlikte erkeklerin ekonomik vb. sorumlulukları üstelenmelerinden kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Emekli olunan kurum değişkenine göre boş zaman yönetimi alt boyutlarından amaç belirleme ve yöntem ile değerlendirme alt boyutunda; rekreatif etkinlik katılım türlerinden ev merkezli sosyal etkinlikler dışındaki diğer tüm etkinliklerde ve yaşam doyumunda kamu'dan emekli olanlar lehine anlamlı farklılık ( $p<0,01$ ) olduğu belirlenmiştir (Tablo 2). Yazıcıoğlu (2010) yapmış olduğu çalışmada kamudan emekli olan bireylerin boş zaman yönetiminde daha başarılı olduklarını belirtmişlerdir. Kamudan emekli olanların boş zaman yönetiminin daha iyi olması; kişinin emeklilik öncesi iş hayatındaki izin günlerinin daha belirgin olması ve çalışma düzeninin getirmiş olduğu alışkanlığın yol açtığı düşünülmektedir. Bunun sonucu olarak boş zaman yönetimleri daha iyi olan kamu emeklilerinde rekreatif etkinlik katılımlarında da farklılık oluşturmuştur. Emekli olan tüm bireylerin daha fazla katılım gösterdiği aktivite türü ev merkezli sosyal etkinlikler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer aktivite türlerine normal derecede katılım gösterilirken, en az katılımların fiziksel etkinlik ile gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinliklerinde olduğu sonucu elde edilmiştir (Tablo 2). Yaşlılıkla birlikte, kişilerin fiziksel olarak hareketlerinin kısıtlanması boş zamanda yapılan aktiviteler arasında yorgunluk hissinin oluşacağı için fiziksel aktivitelerin daha az tercih

edildiğini düşünmekteyiz. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla, benzer sonuçlar elde etmiş çalışmalar bulunmaktadır (Shoven ve Slavov, 2014). Daha iyi boş zaman yönetim puanları ve daha fazla rekreatif etkinlik katılımına sahip olan kamu emeklilerinin beraberinde yaşam doyumlarının da arttığı ve özel kurumdan emekli olanlara göre daha yüksek yaşam doyumlarına sahip oldukları görülmüştür (Tablo 2). Alan yazında benzer sonuçlara ulaşılmış çalışmalar bulunmaktadır (Chen,Fu ve Chang, 2021; Güler, Güler ve Koşar, 2017).

Boş zaman değerlendirme alanı yeterlilik değişkenine göre boş zaman yönetimi alt boyutlarının tümünde ve yaşam doyumunda evet boş zaman değerlendirme alanı yeterlidir diyenler lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0,01$ ). Ayrıca Boş zaman değerlendirme alanı yeterlilik değişkenine göre rekreatif etkinlik katılım türlerinden kültürel ve eğlence içeren etkinlikler ile ev merkezli ve sosyal etkinlikler dışında kalan tüm rekreatif etkinliklerde evet boş zaman değerlendirme alanı yeterlidir diyenler lehine anlamlı farklılık ( $p<0,01$ ) olduğu belirlenmiştir (Tablo 3). Araştırmaya katılan emeklilerin boş zaman değerlendirme alanının yeterlilik durumları yüzdelik olarak çok yakın çıkmıştır. Buna rağmen boş zaman değerlendirme alanı yeterli olan kişilerin boş zamanları yönetmede daha başarılı oldukları görülmektedir. Boş zamanı değerlendirme alanının yeterli olduğunu belirten katılımcıların boş zaman yönetimi ölçek alt boyutlarının tümünde ortalama değerlerin diğer katılımcılara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 3). Pişkin (2018) yapmış olduğu çalışmada boş zaman değerlendirme alanının yeterli olduğunu söyleyen katılımcıların sıklıkla yapılan rekreatif etkinliklere katılım sağlanmasıyla elde edilen boş zaman yönetiminin yüksek olacağı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızdan farklı bir sonuç olarak, Şirinkal, Çalışkan, Gündoğdu ve Şirinkal (2008) yaşlı kişilerin artmasıyla yaşlı kişilere sunulan hizmetin tersi şekilde değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamız sonucunda elde edilen bulgular, boş zamanını değerlendirme fırsatı bulan kişilerin boş zaman yönetiminde daha başarılı sonuçlar ortaya çıktığını tespit etmiştir. Bu doğrultuda kişilerin boş zamanlarını değerlendirme anlamında çeşitli imkanlara ulaşılabilirlik seviyelerinin yüksek olması boş zaman yönetimlerini etkilemektedir. Boş zaman değerlendirme alanı daha yeterli olan emeklilerin daha iyi boş zaman yönetimleri ile birlikte, daha yüksek rekreatif etkinlik katılımları beraberinde yaşam doyumlarını artırmıştır. Nitekim emeklilerin yaşadıkları yere göre boş zaman değerlendirme alanının yeterli olup olmama durumu açısından, rekreatif aktivite katılım türleri arasından ev merkezli sosyal etkinlikler ile kültürel ve eğlence içeren etkinliklerin dışında kalan etkinliklerin tümünde anlamlı derece fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0.01$ ). En fazla katılım, farklılık görülmeyen aktivite türlerinde olduğu

görülmüştür. Çalışmada bu değişken açısından en az katılım gösterilen aktivite türü gönüllülük ve sosyal sorumluluk etkinliklerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 3). Berns ve Simpson (2009) yapmış oldukları çalışmada, boş zaman değerlendirme imkanı bulan bireylerin rekreatif aktiviteye katılımında daha fazla doyuma ulaştıkları sonucuna ulaşımlardır. Ottosson ve Grahn (2005) yapmış oldukları çalışmada benzer sonuç olarak bireylerin daha fazla doyum sağlamalarında boş zaman katılımının etkisi olduğu sonucuna ulaşımlardır. Rekreatif aktiviteye katılımı etkileyen en büyük etken kolay ulaşılabilirliktir. Yaşanılan yere göre boş zaman değerlendirme açısından, emekli bireylerin yaşam doyum düzeyleri, boş zamanı değerlendirme imkanı bulan kişilerin diğer kişilere oranla daha yüksek ortalama puanlara ulaştıkları sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 3). Literatürde benzer sonuçlar elde etmiş çalışmalar mevcuttur (Cha, 2018; Mutz, Reimers ve Demetriou, 2020). Yerel yönetimlerin sunmuş olduğu imkanlar ve kişilerin bu imkanları değerlendirme fırsatı yakalamalarından dolayı yapmış olduğumuz çalışmada ve literatürdeki çalışma sonuçlarında benzerlik olduğu düşünülmektedir.

Rekreatif etkinlik katılım türlerinin tümü ile boş zaman yönetimi alt boyutlarından Amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu ve değerlendirme alt boyutları arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür ( $p<0,01$ ). Boş zaman yönetimi alt boyutlarından programlama alt boyutu ile hobiler ve iç mekan etkinlikleri arasında pozitif ilişki olduğu belirlenirken ( $p<0,05$ ), diğer rekreatif etkinlik katılım türleri ile programlama arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Tablo 4). Bultena ve Wood (1970) yapmış oldukları çalışmada, emeklilik öncesi rekreatif etkinliklere katılım sağlayan kişilerin, emeklilik sürecinde çeşitli aktivitelere katılıma devam ettikleri ve bu süreçle boş zaman yönetiminde başarılı oldukları sonucuna ulaşımlardır. Dolayısıyla boş zaman yönetimi ile rekreatif etkinlik türleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Floyd, Nicholas, Lee, Lee ve Scott (2006) yapmış oldukları çalışma ile Amerikada son zamanlarda rekreatif aktivite olarak balık tutma etkinliğine katılımın artış gösterdiği ve açık alan etkinliklerine katılımın fazla olduğunu belirtmişlerdir. Bu doğrultuda katılımcıların rekreatif etkinliklere katılım sağlaması ile boş zaman yönetimleri arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşımlardır. Stebbins (1994) yapmış olduğu çalışmada, rekreatif aktivite amaçlı ağırlıklı olarak hobiler ve iç mekan etkinliklerine katılım sağlayan kişilerin, boş zaman yönetimleri, genellikle bu aktivite türü ile şekillenmekte olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla hobiler ve iç mekan etkinliklerine katılımın boş zaman yönetimi ile ilişkili olduğu sonucu anlaşılmaktadır. Yazıcıoğlu (2010) yapmış olduğu çalışmada, memur emeklilerinin rekreatif etkinliklere katılım sağlanması ile boş zaman yönetiminde başarılı olunacağını

belirtmiştir. Carpenter ve Patterson (2004) emekliliğe uyum süreci üzerine yapmış oldukları çalışmada, rekreatif etkinliklere katılım göstermeyi tercih eden bireylerin, emeklilik sürecinde oldukça fazla olan boş zamanı yönetme anlamında iyi sonuçlar elde ettikleri ve emekliliğe daha hızlı uyum sağladıkları sonucuna ulaşmışlardır. Tüm bu sonuçlar boş zaman yönetiminde başarılı olan emeklilerin daha fazla rekreatif etkinliklere katılım sağladıklarını göstermektedir. Bu durum onların yaşam doyumlarını da olumlu etkileyecektir. Nitekim araştırmada; emeklilerin boş zaman yönetimi alt boyutları ve rekreatif etkinlik katılım türlerinin tamamının yaşam doyumuna ile pozitif anlamlı ( $p < 0,01$ ) ilişkisi olduğu görülmüştür (Tablo5). Lin, Yen ve Yeh (2018) tarafından yaşlı bireyler ile yapmış oldukları çalışmada; yaşlı rekreatif aktivite katılımcılarının fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı hissetme, ilk elden deneyim yoluyla ve tatmin edici merak duygusuna değer verdikleri görülmüştür. Yaşlı katılımcıların rekreatif etkinlik türlerine katılım sağlama ile başkalarıyla sosyal iletişim kurma ve aktiviteden keyif alma düşüncesiyle yaşam doyum düzeylerini artırmayı hedeflediklerini belirtmişlerdir Ayrıca rekreatif etkinliklere katılımın boş zamanı yönetme üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cheng, Stebbins ve Parker (2017) Avustralya’da rekreatif amaçlı bahçe işleriyle uğraşan yaşlılarda bahçe işleriyle uğraşmanın, boş zamanı yönetmede olumlu etkisinin olduğu, yaşlılar için bahçe işlerinin daha hareketli ve aktif bir yaşama katkıda bulunan ciddi bir boş zaman uğraşı olabileceğini belirtmişlerdir. Şener, Terzioğlu ve Karabulut (2007) emekliler üzerine yapmış oldukları çalışmada, çeşitli aktivitelerle şekillenen boş zaman yönetiminin, katılımcıların yaşam doyumuna üzerinde oldukça yüksek bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ragheb ve Griffith (1982) yaşlılar üzerine yapmış oldukları çalışmada, boş zaman aktivitelerinden algılanan tatminlik ile yaşam doyumuna arasında pozitif bir ilişki olduğunu açıklamışlardır. Nimrod (2007) emekliler üzerine yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların boş zaman aktiviteleri ile zamanlarını şekillendirip, boş zaman yönetimi açısından çeşitli boş zaman aktivitelerine katılım göstermeleri, onların yüksek düzeyde yaşam doyumuna ulaşmalarına katkı sağladığını belirtmiştir. Heo, Stebbins, Kim ve Lee (2013) yaşlı yetişkinler üzerine yapmış oldukları çalışmada, boş zaman yönetiminde başarılı olan yaşlıların yaşam memnuniyetlerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca boş zaman yönetimi açısından, ciddi boş zaman etkinliklerine katılım ile yaşam doyumuna arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Sato, Yoshida, Wakayoshi ve Shonk (2017) yapmış oldukları çalışmada yürüyüş ve koşu gibi etkinliklerin şekillendirdiği boş zaman yönetiminin yaşam doyumuna üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca fiziksel etkinliklerle şekillenen boş zaman yönetimi ile yaşam doyumuna arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Chizari, (2016) engelli yaşlı Kanadalılar

üzerine yapmış olduğu çalışmada, sosyal etkinliklerle şekillenen boş zaman yönetiminin genel sağlık ve yaşam doyumu üzerine etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Zamanın iyi yönetilmesi ile engelli Kanadalı yetişkinlerin sağlığını ve refahını artırmak için boş zaman aktivitelerine katılım, potansiyel bir araç olduğu belirtilmiştir. Literatürde yapılmış çalışma sonuçları ile desteklenen bu çalışmada boş zaman yönetimini iyi planlayıp yöneten emekli bireylerin rekreatif etkinlik katılımlarının arttığı, bu durumun yaşam doyumlarını yükselttiği görülmüştür. Uzun yıllar çalışma yaşamına maruz kalan kişilerin, emeklilik sürecinde boş zamanlarının fazla olması, onların bu duruma adapte olmada zorluk yaşamalarına neden olacaktır. Ayrıca uzun yıllar çalışma hayatının fiziksel, fizyolojik ve psikolojik etkileri ile birlikte artan yaşa bağlı ortaya çıkabilecek sorunlar karşısında boş zaman yönetimini iyi yapıp, çeşitli rekreatif etkinliklere katılım sağlamaları, onların sağlıklı iyi olma durumlarına, yaşam kalitelerine ve yaşam doyumlarına olumlu etkilerinin olduğunu düşünmekteyiz

Yapılan bu çalışmada veriler covid-19 pandemi sürecinin hemen sonrasında alınmıştır. Pandemi de en çok etkilenen grupların yaşlılar olduğu düşünüldüğünde bu durum, 55 yaş üstü olan emekli bireylerin zaman yönetimlerinde, rekreatif etkinlik katılımlarında ve yaşam doyumlarına etken olabilecek dışsal faktörlerdir. Türk popülasyonunda emekli bireylerde boş zaman yönetimi, rekreatif etkinlik katılımı ve yaşam doyumu ilişkisinin bir arada tespit edildiği benzer çalışmalara rastlanmaması bu çalışma sonuçlarının alan yazına referans oluşturacağını düşünmekteyiz.

Sonuç olarak emekli kadınların, erkelere göre; boş zaman değerlendirme alanı daha yeterli olanların yetersiz olanlara göre; kamudan emekli olanların özel kurumdan emekli olanlara göre boş zaman yönetimlerinin, rekreatif etkinlik katılımlarının ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca boş zaman yönetimi ile rekreatif etkinlik katılım arasında pozitif ilişki olduğu; yaşam doyumu ile de boş zaman yönetimi ve rekreatif etkinlik katılımı arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Betimsel bir araştırma olan bu çalışma sonuçlarından hareketle, emekli bireylere yönelik boş zaman yönetimleri için eğitim ve seminerler verilmesi, onlar için rekreatif etkinlikler düzenlenip katılımlarının sağlanması, yaşam doyumlarını olumlu etkileyeceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda deneysel ve boylamsal çalışmalar yapılması literatüre katkı sağlayacaktır.

## **KAYNAKLAR**

- Akgül, B. M. ve Karaküçük, S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: geçerlik-güvenirlilik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 1867-1880.
- Al Khatib, A. S. (2014). Time management and its relation to students' stress, gender and academic achievement

- among sample of students at Al Ain University of science and technology, UAE. *International Journal of Business and Social Research*, 4(5), 47-58.
- Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Omelchenko, T., Ion, C., Danylchenko, V., & Levinskaia, K. (2019). Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 2159-2166.
- Atasever, A. ve Erdinç, E. (2003). KOAH'da Yaşam Kalitesinin Ölçülmesi. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 51(4): 446-455.
- Aydiner Boylu, A., & Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 8(5).
- Berns, G. N., & Simpson, S. (2009). Outdoor recreation participation an envirolmental concern: Aresearch summary. *Journal of Experiential Education*, 32(1), 79-91.
- Bognar, G. (2005). The concept of quality of life. *Social Theory and Practice*, 31(4), 561-580.
- Bultena, G., & Wood, V. (1970). Leisure orientation and recreational activities of retirement communityresidents. *Journal of Leisure Research*, 2(1), 3-15.
- Carpenter, G., & Patterson, I. (2004). The leisure perceptions and leisure meanings of a mid-life couplearound the time of retierement. *World Leisure Journal*, 46(2), 13-25.
- Cha, Y. J. (2018). Correlation between leisure activity time and life satisfaction: Based on KOSTATtime use survey data. *Occupational therapy international*, 2018.
- Chen, L. H., Ye, Y. C., Chen, M. Y., & Tung, I. W. (2010). Alegria flow in leisure and life satisfaction: The mediating role of event satisfaction using data form an acrobatics show. *Social Indicators Research*, 99(2), 301-313.
- Chen, M. Fu, Y., & Chang, Q. (2021). Life satisfaction among older adults in urban China: does genderinteract with pensions, social support and self-care ability?. *Ageing & Society*, 1-20.
- Cheng, E., Stebbins, R., & Parker, J. (2017). Serious leisure among older gardeners in Australia. *LeisureStudies*, 36(49), 505-518.
- Chizari, H. (2016). Examining the effects of participation in leisure and social activities on generalhealth and life satisfaction of older Canadian adults with disability.
- Chun, S., Lee, Y., Kim, B., & Heo, J. (2012). The contribution of leisure participation and leisuresatisfaction to stres-related growth. *Leisure Sciences*, 34(5), 436-449.
- Çabuk, Ç., (2019). *60 Yaş Üstü Bireylerin Yaşam Doyumu, Sağlık Algısı ve Boş Zaman Aktivite Tercihlerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek Lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlilik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Diener, E. D., Emmons, R. A. Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.

- Dinç,H., ve Karagöz, Ş., (2020) “Evaluation of Desk Workers' Health Perceptions According to Their Leisure Time Attitudes and Participation” *Ambient Science cilt,7/S1, sayfa 70-74* doi: [10.21276/ambi.2020.07.sp1.0a08](https://doi.org/10.21276/ambi.2020.07.sp1.0a08)
- Dingemans, E., & Henkens, K. (2019). Working after retirement and life satisfaction: Cross-national comparative research in Europe. *Research on Aging, 41*(7), 648-669.
- Downward, P., Lumsdon, L., & Ralston, R. (2005). Gender differences in sports event volunteering: Insights from Crew 2002 at the XVII Commonwealth Games. *Managing Leisure, 10*(4), 219-236.
- Festjens, A., & Janiszewski, C. (2015). The value of time. *Journal of consumer Research, 42*(2), 178-195. <http://dx.doi.org/10.1093/jcr/ucv021>
- Floyd, M. F., Nicholas, L., Lee, I., Lee, J. H., & Scott, D. (2006). Social stratification in recreational fishing participation: Research and policy implications. *Leisure Sciences, 28*(4), 351-368.
- Gilani, N., Thakur, I., & Amanat, I. (2021). Early Retired Teachers’ Perspectives on Leisure Time and Educational Activities: A Way Forward for Retention. *Pakistan Journal of Social Sciences (PJSS), 41*(2), 341-352.
- Granbom, M., Kristensson, J., & Sandberg, M. (2017). Effects on leisure activities and social participation of a case management intervention for frail older people living at home: a randomised controlled trial. *Health & social care in the community, 25*(4), 1416-1429.
- Güler, E. Ö., Güler, H., & Koşar. (2017) Ç. Anne-Yetişkin Kız İlişkisinin Yetişkin Kızın Yaşam Doyumu Ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Adana İlinde İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 26*(2), 176-188.
- Heo, J., & Lee, Y. (2010). Serious leisure, health perception, dispositional optimism and life satisfaction among senior games participants. *Educational Gerontology, 36*(2), 112-126.
- Heo, J., Stebbins, R. A., Kim, J., & Lee I. (2013). Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure Sciences, 35*(1), 16-32.
- Huang, H. C., Chang, S.S.ve Luo, S.J.(2014). Preliminary investigation on recreation and leisure knowledge sharing by line, *Procedia Social And Behavioral Sciences, 174* (12), 3072-3080.
- Işıkgöz, M. E., Gürbüz, P. G., & Esentaş, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 7*(1), 413-429.
- Kaygusuz, Ö., & Gümüş, H. (2021). Çalışan Kadınlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 5*(1), 45-53.
- Kim, Y. G. (2008). *The effect of self-esteem between leisure activity and life satisfaction of the elderly. Journal of East-West Nursing Research, 14*(1), 44-55
- Kraus, R. (1971). Recreation and leisure in modern society, *Recreation and leisure in modern society.*
- Lapa, T. Y. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 93*, 1985-1993.

- Lee, J. H., Lee, J.H., & Park, J. H. (2014). Leisure activity participation as predictor of quality of life in Korean Urban-dwelling elderly. *Occupational therapy international*, 21(3), 124-132.
- Lin, C. S., Jeng, M. Y., & Yeh, T. M. (2018). The elderly perceived meanings and values of virtual reality leisure activities: A means-end chain approach. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 663.
- McGuinn, K. K., & Mosher-ashley, P. M. (2001). Participation in recreational activities and its effect on perception of life satisfaction in residential settings. *Activities, Adaptation & Aging*, 25(1), 77-86.
- Menec, V. H., & Chipperfield, J. G. (1997). Remaining active in later life: The role of locus of control in seniors' leisure activity participation, health, and life satisfaction. *Journal of aging and health*, 9(1), 10-125.
- Mishra, S. (1992). Leisure activities and life satisfaction in old age: A case study of retired government employees living in urban areas. *Activities, Adaptation & Aging*, 16(4), 7-26.
- Mutz, M., Reimers, A. K., & Demetriou, Y. (2020). Leisure time sports activities and life satisfaction: deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research in Quality of Life*, 1-17.
- Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65-80.
- Ottoson, J., & Grahn, P. (2005). A comparison of leisure time spent in a garden with leisure time spent indoors: On measures of restoration in residents in geriatric care. *Landscape research*, 30(1), 23-55.
- Pişkin, Ö., (2018). *Serbest zaman yönetimi açısından emeklilerin rekreatif faaliyetlere duydukları ihtiyaç ve rekreatif faaliyetlerinin incelenmesi: Batman İli Örneği*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi, Batman.
- 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(4), 295-306.
- Rojas, M. (2006). Life satisfaction and satisfaction in domains of life: Is it a simple relationship?. *Journal of happiness studies*, 7(4), 467-497.
- Sato, M., Yoshida, M., Wakayoshi, K. & Shonk, D. J. (2017). Event satisfaction, leisure involvement and life satisfaction at a walking event: The mediating role of life domain satisfaction. *Leisure Studies*, 36(5), 605-617.
- SC Guerson, L. R., de FP França, L. H., & Amorim, S. M. (2018). Life satisfaction in retirees who are still working. *Paideia*, 28.
- Shek, D. T. (2010). Introduction: quality of life of Chinese people in a changing world. *Social Indicators Research*, 95(3), 357-361.
- Shoven, J. B., & Slavov, S. N. (2014). The role of retiree health insurance in the early retirement of public sector employees. *Journal of health economics*, 38, 99-108.
- Stebbins, R. A. (1994). The liberal arts hobbies: A neglected subtype of serious leisure. *Loisir et Societe/Society and Leisure*, 17(1), 173-186.



- Steinkamp, M. W., & Kelly, J. R. (1987). Social integration, leisure activity, and life satisfaction in older adults: Activity theory revisited. *The International Journal of Aging and Human Development*, 25(4), 293-307.
- Şahin, H., Çiçek, B., Yılmaz, M., Ongan, D., Kaya, N., & İnanç, N. (2013). Kayseri ilinde yaşayan 65 yaş ve üzeri bireylerde beslenme durumu ve yaşam kalitesinin saptanması. *Turkish Journal of Geriatrics/Türk Geriatri Dergisi*, 16(3).
- Şener, A., Terzioğlu, R. G., & Karabulut, E. (2007). Life satisfaction and leisure activities during men's Retirement: a Turkish sample. *Aging and Mental Health*, 11(1), 30-36.
- Şirinkal, A., Çalışkan, E., Gündoğdu, K., & Şirinkal, S. (2007). 50 Yaş ve üzeri emekli insanların, serbest zamanlarındaki alışkanlık ve davranışları (Erzurum Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(3).
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. London and New York: Psychology Press. Waheed, S. A.,
- Wang, W. C., Kao C. H., Huan, T. C. & Wu, C. C (2011). Free Time Management Contributes to Better Quality of Life: A Study of Undergraduate Students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 561-573.
- Yavaş, Ü., Öztürk, G., Açıkel, C. H., & Özer, M. (2012). Tıp fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(1), 5-10. <http://dx.doi.org/10.5455/pmb.20111018015101>
- Yazıcıoğlu, M. (2010). *Boş Zaman Yönetimi Ve Rekreatif Faaliyetler: Memur Emeklilerinin Rekreatif Faaliyetlerinin Analizine İlişkin Bir Uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Zanger, B. R., & Groves, D. L. (1994). A framework for the analysis of theories of sport and leisure management. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 22(1), 57-67.