Turizm Çalışmaları I



Editörler

Mehmet SARIOĞLAN

Murat DOĞDUBAY

LIVRE DE LYON

2025

Turizm

TURİZM ÇALIŞMALARI I

Editörler
Mehmet SARIOĞLAN
Murat DOĞDUBAY

LIVRE DE LYON
Lyon 2025

Turizm Çalışmaları I

Editors • Prof. Dr. Mehmet SARIOĞLAN • Orcid: 0000-0003-4343-1225
• Prof. Dr. Murat DOĞDUBAY • Orcid: 0000-0001-5601-6931

Cover Design • Motion Graphics
Book Layout • Motion Graphics
First Published • December 2025, Lyon

e-ISBN: 978-2-490773-47-3
DOI: 10.5281/zenodo.18110575

copyright © 2025 by Livre de Lyon

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without prior written permission from the Publisher. The author or authors of the relevant section are responsible for any copyright infringement that may occur due to the images and graphics used in the book. The editor or publisher does not assume responsibility in this regard.



Publisher • Livre de Lyon
Address • 37 rue marietton, 69009, Lyon France
website • http://www.livredelyon.com
e-mail • livredelyon@gmail.com



CONTENTS

	ÖNSÖZ	I
BÖLÜM I.	TURİZM REHBERLİĞİ ÖĞRENCİLERİNİN MESLEKİ GELİŞİM MOTİVASYONLARININ VE EĞİLİMLERİNİN BELİRLENMESİ	1
	Özlem Köroğlu & Eylül Şaşmaz & İpek Çelikel	
BÖLÜM II.	TEKNİK GEZİLERİN TURİZM REHBERLİĞİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN MESLEKİ BAKIŞ AÇISINA ETKİSİ	35
	Arzu BALIKOĞLU & Beste DEMİR & Cevdet AVCIKURT	
BÖLÜM III.	BOŞ ZAMAN TATMİNİ	67
	Elif DİKMEN & Yusuf YILMAZ	
BÖLÜM IV.	DİASPORA TURİZMİ VE SEYAHAT MOTİVASYONU: KAVRAMSAL BİR İNCELEME	95
	Berkant Kıykaç	
BÖLÜM V.	DESTİNASYON PAZARLAMASI VE AKILLI DESTİNASYON UYGULAMALARI: DÜNYADA VE TÜRKİYE'DE AKILLI DESTİNASYON ÖRNEKLERİ	113
	Zehra TÜRK	
BÖLÜM VI.	OTEL İŞLETMELERİNDE NFC (YAKIN ALAN İLETİŞİMİ) TEKNOLOJİSİNİN STRATEJİK POTANSİYELİ: SWOT ANALİZİ İLE BİR DEĞERLENDİRME	139
	Aykut PAJO & Sibel SÜ ERÖZ	

BÖLÜM III

BOŞ ZAMAN TATMİNİ[1]

Elif DİKMEN[1] & Yusuf YILMAZ[2]

[1](Bilim Uzmanı) Adeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi ABD, Antalya-Türkiye
E-mail: elifonat@akdeniz.edu.tr,
ORCID: 0009-0003-6292-5295

[2](Sorumlu Yazar) (Prof.Dr.) Akdeniz Üniversitesi Turizm Fakültesi Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Antalya-Türkiye
yusufyilmaz@akdeniz.edu.tr,
ORCID: 0000-0002-4593-9666

1. Giriş

Günümüzde bireylerin yaşam tarzlarının değişmesi, kentleşmenin artması ve çalışma hayatının yoğunlaşmasıyla birlikte boş zaman kavramı, bireylerin yaşam kalitesini artıran önemli bir unsur haline gelmiştir. Boş zaman, bireylerin iş, okul ve diğer zorunlu aktiviteler dışında kalan, kendi istekleri doğrultusunda değerlendirdikleri zaman dilimini ifade etmektedir (Iso-Ahola, 1982).

Bireyler, iş stresinden arınmak, kendilerini yenilemek ve güçlendirmek için boş zamana büyük önem vermektedir (Iwasaki ve Mannell, 2000). Çalışma hayatının yoğun ve yorucu yönleri ile diğer zorunlu faaliyetler, boş zaman etkinliklerini yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmiştir (Gümüş ve Işık, 2018; Tel ve Köksalan, 2008). Boş zaman, bireyin yaşamını sürdürmek için yapmak zorunda olduğu iş ve diğer faaliyetlerden arta kalan süre olarak tanımlanır (Ayhan vd., 2018; Mull vd., 1997). Aynı zamanda bu süre, bireyin görev ve sorumluluklarından bağımsız şekilde dilediği etkinliklere katılım gösterebildiği bir alan olarak da değerlendirilmektedir (Öksüz ve Özmaden, 2016; Eskiler vd., 2019).

1 Bu çalışma, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesinde Prof. Dr. Yusuf YILMAZ danışmanlığında Elif DİKMEN tarafından yazılan ve savunulan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Boş zaman etkinliklerine katılım, bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak rahatlamalarına, sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve öznel iyi oluş düzeylerini artırmalarına olanak sağlar (Chen, 2001). Özellikle boş zamanlarından memnun olan bireylerin, mutluluk ve genel yaşam memnuniyeti açısından daha olumlu bir duruma sahip oldukları görülmektedir (Lee vd., 2014; Eskiler vd., 2019).

2. Boş Zaman Tatmini

Bireyler, boş zamanlarını farklı nedenler ve beklentilerle değerlendirme eğilimindedir. Bu aktiviteler, açık ya da kapalı alanlarda, aktif ya da pasif bir şekilde gerçekleştirilebilir (Yerlisu Lapa vd., 2012). Boş zaman dilimi içerisinde bireyler, çeşitli rekreatif faaliyetlere katılarak psikolojik, sosyal ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılama fırsatı bulmaktadırlar. Katılım sağlanan bu faaliyetlerin bireylerde oluşturduğu tatmin düzeyi, boş zaman tatmini kavramı ile açıklanmaktadır.

Beard ve Ragheb'e (1980) göre, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımı sonucunda elde ettikleri olumlu tatmin, "boş zaman tatmini" olarak tanımlanmaktadır (Karlı vd., 2008). Bu bağlamda, boş zaman tatmini, bireylerin kendilerini rahat hissettikleri, içsel motivasyonla hareket ettikleri ve aktivitelerden keyif aldıkları bir süreci ifade eder (Koç vd., 2019). Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010) boş zaman tatminini, bireylerin dışsal kısıtlamalardan bağımsız olarak, sağlık, sosyal, kültürel, sportif ya da sanatsal beklentilerini karşılamak, eğlenmek ve yenilenmek amacıyla gönüllü olarak katıldıkları aktivitelerden elde ettikleri mutluluk ve tatmin derecesi olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, bireylerin boş zamanlarını sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik bir yenilenme aracı olarak değerlendirdiğini göstermektedir (Koç vd., 2019).

Nawijn ve Veenhoven (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin tatmin ve mutluluk seviyelerinde artış görüldüğü, tatil seyahatlerine katılan turistlerin de benzer bir memnuniyet düzeyine ulaştığı belirtilmiştir. Bu bulgular, tatmin ve mutluluk arasındaki ilişkiyi güçlendiren önemli bir kanıt sunmaktadır. Boş zaman tatmini ve boş zaman motivasyonu, bireylerin rekreatif etkinlik seçimlerini anlamada kritik bir öneme sahiptir (Beard ve Ragheb, 1983; Gümüş ve Karakullukçu, 2015). Bu iki faktör, bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ve bu süreçte ne tür faydalar elde ettiklerini anlamada bir çerçeve sunmaktadır (Koç vd., 2019).

2.1. Boş Zaman Tatmininin Alt Boyutları

Boş zaman tatmini, bireylerin boş zamanlarını değerlendirirken elde ettikleri psikolojik, sosyal, fiziksel ve estetik deneyimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Beard ve Ragheb (1980) boş zaman tatmininin alt boyutlarını psikolojik tatmin, eğitsel tatmin, sosyal tatmin, rahatlama (dinlenme) tatmini, fizyolojik tatmin ve estetik tatmin olarak sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırma, bireylerin boş zaman aktiviteleri sırasında karşılaştıkları farklı deneyim türlerini anlamlandırmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, aşağıda her bir boyut detaylandırılmaktadır (Kensinger, 2004: 38-39; Akgül vd. 2018):

• Psikolojik Tatmin: Boş zaman etkinliklerinin bireyin içsel motivasyonunu artırması, kendini gerçekleştirme ihtiyacını karşılaması, başarı hissi sağlaması ve kendini ifade etmesine olanak tanımasıdır. Kişinin zihinsel rahatlama yaşaması, stres ve kaygılarından arınması, yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmesi ve kendini gerçekleştirme fırsatı bulması psikolojik tatmin boyutuna girer. Bu süreçte bireyin duygusal denge kurması ve içsel huzura erişmesi önemlidir.

• Eğitsel Tatmin: Bireyin zihinsel olarak uyarılmasını, yeni deneyimler edinmesini, merak duygusunu tatmin etmesini sağlayan etkinliklerden aldığı tatmindir. Boş zaman, bireylerin bilgi ve becerilerini geliştirmeleri için önemli bir fırsattır. Sanatsal, kültürel veya akademik alanlarda yeni bilgiler edinmek, yetenekleri keşfetmek ve kendini geliştirmek bu boyutun kapsamına girer. Bu süreç, bireyin yaşam boyu öğrenme yaklaşımını benimsemesine de yardımcı olur.

• Sosyal Tatmin: Bireyin özgürce seçtiği sosyal ilişkileri sürdürmesi ve geliştirmesi yoluyla elde ettiği tatmindir. Boş zaman etkinlikleri, bireyin sosyal çevresiyle etkileşim kurmasını kolaylaştırır. Arkadaşlık ilişkilerinin gelişmesi, topluluk içinde aidiyet duygusunun artması ve takım çalışması becerilerinin desteklenmesi bu boyutun temel unsurlarıdır. Aynı zamanda aile bağlarının güçlenmesine de katkıda bulunur.

• Rahatlama (dinlenme) Tatmini: Boş zaman etkinliklerinin bireyin dinlenme, gevşeme ve stres azaltma gereksinimlerini karşılamasıdır. Yoğun çalışma temposundan uzaklaşma, zihinsel ve bedensel olarak gevşeme, stresin azalması gibi unsurlar rahatlama tatminini oluşturur. Doğada vakit geçirmek, yoga ve meditasyon gibi aktiviteler bu kategoriye girer.

• Fizyolojik Tatmin: Bireyin fiziksel olarak zorluklarla başa çıkması, fiziksel formunu koruması, sağlığını geliştirmesi ve bedensel ihtiyaçlarını karşılaması sonucu duyduğu tatmindir. Boş zaman etkinlikleri, bireylerin fiziksel sağlığını geliştirme, hastalıklardan korunma, enerji harcama ve bedensel fonksiyonlarını iyileştirme gibi katkılar sağlar. Egzersiz temelli aktiviteler özellikle kardiyovasküler dayanıklılığı artırarak genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır.

• Estetik Tatmin: Boş zaman etkinliklerinin gerçekleştiği çevrenin birey için görsel ve duyusal olarak hoş olması, estetik haz vermesidir. Boş zamanın geçirildiği ortamların görsel ve sanatsal açıdan bireye hitap etmesi, estetik tatmini sağlar. Doğal güzellikler, sanatsal etkinlikler ve kültürel mekanlarda vakit geçirmek bireyin ruhsal tatminini artırabilir.

2.2. Boş Zaman Tatmini Konusundaki Akademik Çalışmaların İncelenmesi

Boş zaman tatmini üzerine gerçekleştirilen çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmada kullanılan makaleler, Web of Science veri tabanında "leisure satisfaction" (boş zaman tatmini) kavramı, arama seçeneklerinden başlık (title) seçeneği içerisinde taranmıştır. Seçim sürecinde, çalışmaların SSCI (Social Sciences Citation Index) kapsamındaki hakemli dergilerde yayımlanmış ve alanyazında en çok atıf almış ilk 15 çalışma olmasına özen gösterilmiştir. Çalışmada incelenen makaleler Tablo 1.'de verilmiştir. Tabloda; atıf sayısı, çalışmaların amacı, kullanılan metodoloji, bağımsız değişkenler, elde edilen sonuçlar ve anahtar bulgular özetlenerek sunulmuştur.

Tablo.1: Boş Zaman Tatmini ile İlgili Akademik Çalışmalar

Yazar(lar)	Makale Başlığı	Dergi Adı	Yayın Yılı	Atıf Sayısı	Çalışmanın Amacı	Kullanılan Metodoloji	Öncüller (Bağımsız Değişkenler)	Sonuçlar	Anahtar Bulgular
Jacob G. Beard & Mounir G. Ragheb	Measuring Leisure Satisfaction	Journal of Leisure Research	1980	373	Boş zaman tatmini kavramını açıklamak ve ölçmek için bir ölçek geliştirmek	Pilot çalışmalar, faktör analizi, güvenilirlik testleri	-	6 faktörlü yapı elde edildi (psikolojik, eğitsel, sosyal, rahatlama, fizyolojik, estetik)	Ölçek .96 alfa güvenilirliğiyle yüksek geçerlilik gösterdi
Mounir G. Ragheb & Charles A. Griffith	The Contribution of Leisure Participation and Leisure Satisfaction to Life Satisfaction of Older Persons	Journal of Leisure Research	1982	140	Yaşlı bireylerin yaşam tatminini açıklamada boş zaman katılımı ve boş zaman tatmininin etkisini analiz etmek; özellikle 55 yaş üstü bireylerde hangi değişkenlerin yaşam kalitesini belirlediğini ortaya koymak	Anket (n=565, yaş 55+), çok değişkenli regresyon, korelasyon analizi, yaşam tatmini, boş zaman tatmini ve katılımı için geçerli ölçekler (LSIA, LSS, LAB)	Boş zaman tatmini, boş zaman katılımı, aile ilişkileri, sağlık memnuniyeti, yaşam standardı memnuniyeti, medeni durum	Boş zaman tatmini yaşam tatmininin %20'sini açıklarken, tüm model yaşam tatmininin %39'unu açıklamaktadır. Katılım, tatmini artırmakta; tatmin ise yaşam kalitesini yükseltmektedir. Özellikle psikolojik ve sosyal tatmin bileşenleri, yaşam tatminiyle yüksek oranda ilişkilidir.	Katılım sayısı değil, alınan tatmin düzeyi yaşam tatmini için daha belirleyicidir. Altı tatmin bileşeninin tamamı yaşam tatminiyle anlamlı düzeyde pozitif korelasyon göstermiştir. Sosyal, açık hava ve spor faaliyetleri, hem tatmin hem yaşam kalitesi üzerinde en güçlü etkiye sahip kategorilerdir. Hizmet planlaması tatmine dayalı olmalıdır.
Joel R. Agate, Ramon B. Zabriskie, Sarah Taylor Agate & Raymond Poff	Family Leisure Satisfaction and Satisfaction with Family Life	Journal of Leisure Research	2009	129	Aile boş zaman tatmini ile aile yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi incelemek	Anket (n=898), korelasyon analizi	Aile boş zaman tatmini	Pozitif ilişki bulundu	Aile içi temel boş zaman etkinliklerinden alınan tatmin, aile yaşam tatmini için en güçlü belirleyicidir.
Manuel London, Rick Crandall & Gary W. Seals	The Contribution of Job and Leisure Satisfaction to Quality of Life	Journal of Applied Psychology	1977	127	İş ve boş zaman tatmininin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini ulusal düzeydeki bir örneklem üzerinden inceleyerek, bu değişkenlerin demografik alt gruplar bazında ne ölçüde etkili olduğunu değerlendirmek	Ulusal temsili örneklem (n=1297, ABD), yapılandırılmış anket, çok değişkenli regresyon analizleri, yol analizi, demografik alt gruplara göre karşılaştırmalı istatistik	İş tatmini (ücret, işin kendisi, iş arkadaşları vb.), boş zaman tatmini (arkadaşlarla geçirilen zaman, aile ile etkinlikler, eğlence vb.), cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyoekonomik düzey	İş ve boş zaman tatmini, yaşam kalitesinin anlamlı yordayıcılarıdır; ancak etkileri gruplara göre değişmektedir. Avantajlı gruplarda (beyazlar, evliler, yüksek sosyoekonomik sınıf) her iki değişken de anlamlı katkı sunarken, dezavantajlı gruplarda (siyahlar, düşük sosyoekonomik sınıf) bu katkılar düşüktür. Boş zaman tatmini, yaşam kalitesi üzerindeki en güçlü belirleyicidir.	Boş zaman tatmini, iş tatmininden daha fazla varyans açıklamaktadır (%13.6'ya karşı %4.3); yaşam kalitesi üzerindeki etkiler, cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik yapı gibi demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir. İş yerinde motivasyonel stratejiler geliştirilmeden önce bu farklılıkların dikkate alınması önerilmektedir.

Yazar(lar)	Makale Başlığı	Dergi Adı	Yayın Yılı	Atıf Sayısı	Çalışmanın Amacı	Kullanılan Metodoloji	Öncüller (Bağımsız Değişkenler)	Sonuçlar	Anahtar Bulgular
Heather A. Johnson, Ramon B. Zabriskie & Brian Hill	The Contribution of Couple Leisure Involvement, Leisure Time, and Leisure Satisfaction to Marital Satisfaction	Marriage & Family Review	2006	119	Eşlerin birlikte geçirdiği boş zamanın miktarı, katılım düzeyi ve bu süreçten duyulan tatminin evlilik doyumuna katkısını incelemek	MAP ve SWML ölçekleri kullanılarak 48 evli çift (n=96) üzerinde bloklu regresyon analizi	Ortak boş zaman katılımı, boş zaman tatmini	Tatmin düzeyi evlilik doyumunu etkiler	Boş zaman etkinliklerinin süresi değil, bu etkinliklerden alınan tatmin evlilik doyumu üzerinde belirleyicidir.
Andrew Spiers & Gordon J. Walker	The Effects of Ethnicity and Leisure Satisfaction on Quality of Life	Leisure Sciences	2009	109	Etnisite ve boş zaman tatmininin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini test etmek	Telefon anketi, regresyon ve kanonik korelasyon	Etnisite, boş zaman tatmini	Boş zaman tatmini tüm yaşam kalitesi alanlarını olumlu etkiledi	Boş zaman tatmini hem mutluluk hem de huzurla anlamlı ilişkilidir
Kyulee Shin & Sukkyung You	Leisure Type, Leisure Satisfaction and Adolescents' Psychological Wellbeing	Journal of Pacific Rim Psychology	2013	83	Boş zaman türlerinin tatmin ve psikolojik iyilik hali üzerindeki etkisini incelemek	Boylamsal araştırma, yapısal eşitlik modeli	Boş zaman türü, boş zaman tatmini	Boş zaman tatmini, yaşam doyumunu artırmakta, stresi azaltmakta	Aktif boş zaman erkeklerde, sosyal boş zaman kızlarda negatif etkili olabilir
Mounir G. Ragheb	Interrelationships Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, and Leisure Attitudes	Journal of Leisure Research	1980	72	Boş zaman katılımı, boş zaman tatmini ve boş zaman tutumu arasındaki ilişkileri incelemek; bu değişkenlerin birbirini ne ölçüde etkilediğini analiz ederek tatminin katılıma etkisini ortaya koymak	Anket (n=383, yaş aralığı 11–58), çok değişkenli regresyon, Pearson korelasyon, stepwise analiz; üç ölçek: boş zaman katılımı, tatmini ve tutumu	Boş zaman tatmini, tutum, yaş, cinsiyet, eğitim yılı, gelir, evlilik süresi, istihdam türü	Boş zaman tatmini, katılımın en güçlü yordayıcısıdır (r = .56); tutumdan daha güçlü etkidedir. Katılım düzeyini en fazla tatmin, eğitim yılı ve cinsiyet açıklamaktadır. Tatmin düzeyini ise katılım, cinsiyet ve tutum belirlemektedir.	Tatmin düzeyi yüksek olan bireyler daha sık boş zaman faaliyetine katılmaktadır. Tutumlar davranışı açıklamada zayıf kalmakta; buna karşın tatmin, hem katılımı hem de tutumu belirleyen temel faktördür. Özellikle hobilerde elde edilen tatmin, en yüksek düzeyde katılımı açıklamaktadır (r = .70). Boş zaman hizmetlerinin planlamasında tatmin odaklı yaklaşımlar önceliklendirilmelidir.

Yazar(lar)	Makale Başlığı	Dergi Adı	Yayın Yılı	Atıf Sayısı	Çalışmanın Amacı	Kullanılan Metodoloji	Öncüller (Bağımsız Değişkenler)	Sonuçlar	Anahtar Bulgular
Quinn M. Pearson	Role Overload, Job Satisfaction, Leisure Satisfaction...	Journal of Counseling & Development	2008	70	Rol çatışması, iş ve boş zaman tatmini ile psikolojik sağlık ilişkisi	Regresyon analizi	Rol yüklenmesi, iş tatmini, boş zaman tatmini	Boş zaman tatmini pozitif katkı sağlar	İş + boş zaman tatmini psikolojik sağlığı daha iyi açıklar
Kostas Mouratidis	Built environment and leisure satisfaction: The role of commute time, social interaction, and active travel	Journal of Transport Geography	2019	67	İnşa edilmiş çevre unsurlarının boş zaman tatmini üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini analiz ederek, kent planlama politikaları için çıkarımlar sunmak	Karma yöntem: Oslo metropolitan alanında 1344 kişiyle anket, mekânsal veri (GIS), yapısal eşitlik modellemesi (SEM) ve nitel görüşmeler	İnşa edilmiş çevre özellikleri (şehir merkezine uzaklık, mahalle yoğunluğu, yeşil alanlar, yerel imkânlar), sosyal etkileşim, fiziksel aktivite, yürüyüş, işe gidiş süresi	Kısa işe gidiş süresi, yüksek sosyal etkileşim, aktif ulaşım (yürüme/ bisiklet), ve daha fazla fiziksel aktivite boş zaman tatminini artırmaktadır.	Yeşil alanlar ve yerel imkânlar boş zaman tatminini doğrudan artırırken, şehir merkezine yakınlık ve yoğunluk dolaylı yollarla etki etmektedir; bu etkiler hem olumlu hem olumsuz olabilir (örneğin, yoğunluk yeşil alanı azaltabilirken sosyal etkileşimi artırabilir).
Brent T. Mausbach, Elizabeth Chattillion, Susan K. Roepke, Michael G. Ziegler, Milos Milic, Roland von Känel, Joel E. Dimsdale, Paul J. Mills, Thomas L. Patterson, Matthew A. Allison, Sonia Ancoli-Israel, Igor Grant	A Longitudinal Analysis of the Relations Among Stress, Depressive Symptoms, Leisure Satisfaction, and Endothelial Function in Caregivers	Health Psychology	2012	67	Alzheimer hastalarına bakıcılık yapan bireylerde boş zaman tatmini, stres ve depresif belirtiler ile damar sağlığı (endotel fonksiyonu) arasındaki uzunlamasına ilişkileri incelemek	Boylamsal tasarım, 3 yıllık periyotta 116 katılımcı, anketler (leisure satisfaction, depresyon, stres), FMD ölçümleri (endotel fonksiyonu), karma regresyon modelleri	Boş zaman tatmini, stres, depresif semptomlar, BMI, fiziksel aktivite düzeyi, yıllık bakım süresi	Boş zaman tatmini, daha iyi endotel fonksiyonu (FMD) ile pozitif ilişkili bulunmuş; stres ise FMD'yi negatif etkilemiştir. Depresyon belirtileri FMD ile ilişkili bulunmamıştır. Zamanla endotel fonksiyonunun azaldığı ve uzun süreli bakım verme süresinin olumsuz etkilediği saptanmıştır.	Stres ve düşük boş zaman tatmini, damar sağlığında bozulma ile ilişkilidir. Boş zaman tatmini, stresin fizyolojik etkilerini azaltabilir. Davranışçı müdahalelerle (ör. Behavioral Activation) boş zaman aktivitelerini artırmak, bakıcılık yapanlarda kardiyovasküler sağlık üzerinde olumlu etki yaratabilir.

Yazar(lar)	Makale Başlığı	Dergi Adı	Yayın Yılı	Atıf Sayısı	Çalışmanın Amacı	Kullanılan Metodoloji	Öncüller (Bağımsız Değişkenler)	Sonuçlar	Anahtar Bulgular
Edward Shih-Tse Wang, Lily Shui-Lian Chen, Julia Ying-Chao Lin, & Michael Chih-Hung Wang	The Relationship Between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of Adolescents Concerning Online Games	Adolescence	2008	58	Online oyun oynayan ergenlerde boş zaman tatmininin yaşam tatmini üzerindeki etkilerini incelemek	Anket uygulaması (n=134), SPSS ile regresyon analizi, LSS ve SWLS ölçekleri kullanıldı	Boş zaman tatmini alt boyutları (psikolojik, sosyal, eğitimsel, fizyolojik, estetik, rahatlama), internet kullanım sıklığı	Fizyolojik ve estetik boyutlar yaşam doyumunu pozitif etkilerken; eğitimsel boyut ve internet kullanımı yaşam doyumunu negatif etkilemiştir	Online oyunlar doğru kullanıldığında boş zaman tatmini üzerinden yaşam doyumuna katkı sağlar; ancak aşırı internet kullanımı ve düşük eğitimsel katkı yaşam doyumunu azaltabilir
Ying-Chieh Chen, Ren-Hau Li & Sheng-Hwang Chen	Relationships Among Adolescents' Leisure Motivation, Leisure Involvement, and Leisure Satisfaction: A Structural Equation Model	Social Indicators Research	2013	54	Ergenlerde boş zaman motivasyonu, katılımı ve tatmini arasındaki nedensel ilişkileri test etmek ve yapısal bir model oluşturmak	Yapısal eşitlik modeli (SEM), anket yöntemi (n=701), LSS, LMS ve LIS ölçekleri	Boş zaman motivasyonu, boş zaman katılımı	Boş zaman motivasyonu, doğrudan tatmini etkilemez ancak katılımı pozitif etkiler; boş zaman katılımı ise boş zaman tatmini üzerinde anlamlı pozitif etkiye sahiptir	Boş zaman katılımı, motivasyon ile tatmin arasındaki ilişkide aracı (mediatör) rol oynamaktadır; model boş zaman tatminindeki varyansın %92'sini açıklamaktadır
Barbara A. Brown & B. Gail Frankel	Activity Through the Years: Leisure, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction	Sociology of Sport Journal	1993	54	Yaşam döngüsü perspektifinden boş zaman fiziksel aktiviteleri, boş zaman tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkileri yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre analiz etmek	Anket (n=685, yaş-cinsiyet tabakalı örneklem, Kanada), çok değişkenli regresyon, yol analizi (path analysis), korelasyon analizi	Fiziksel aktiviteye katılım, boş zaman tatmini, yaş, cinsiyet, eğitim, gelir	Fiziksel aktivite, genç yaş gruplarında boş zaman tatminiyle daha güçlü ilişkilidir; yaşam tatmini üzerindeki etkisi ise yaş gruplarına göre tutarsızdır. Boş zaman tatmini yaşam tatminini hem doğrudan hem de dolaylı yoldan etkiler. Kadınlar için fiziksel aktivitenin yaşam tatmini üzerindeki etkisi daha yüksektir.	Fiziksel aktivite katılımı ile yaşam tatmini arasında anlamlı ilişki, sadece kadınlarda gözlemlenmiştir. Boş zaman tatmini, yaşam tatmininin en güçlü belirleyicisidir. Yaşla birlikte fiziksel aktivite düşerken, boş zaman tatmini artma eğilimi göstermektedir. Yaşam boyu farklı yaş grupları için tatmin kaynakları değişkenlik göstermektedir.

Yazar(lar)	Makale Başlığı	Dergi Adı	Yayın Yılı	Atıf Sayısı	Çalışmanın Amacı	Kullanılan Metodoloji	Öncüller (Bağımsız Değişkenler)	Sonuçlar	Anahtar Bulgular
Ellen C. Berg, Melanie Trost, Ingrid E. Schneider & Maria T. Allison	Dyadic Exploration of the Relationship of Leisure Satisfaction, Leisure Time, and Gender to Relationship Satisfaction	Leisure Sciences	2001	52	Romantik ilişkilerde bireysel boş zaman tatmini, birlikte geçirilen boş zaman süresi ve cinsiyetin ilişki doyumu üzerindeki etkilerini çift düzeyinde (dyadik) analiz etmek	Anket (n=82 heteroseksüel çift), Beard & Ragheb'in Boş Zaman Tatmin Ölçeği (LSS) ve Norton'un Quality Marriage Index'i kullanıldı, çift verileriyle pooled regression analizi uygulandı	Boş zaman tatmini, birlikte geçirilen boş zaman süresi (saat ve gün olarak), cinsiyet	Bireyin kendi boş zaman tatmini, kendi ilişki doyumunu anlamlı şekilde etkilerken, partnerin ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır. Birlikte geçirilen zamanın miktarı ise ilişki doyumunu anlamlı şekilde yordayamamıştır. Cinsiyetin etkisi sınıra yakın anlamlı bulunmuştur ($p<.10$).	Boş zamanın niceliğinden çok kalitesinin ve bireysel tatminin ilişki doyumu üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Partner etkisinin doğrudan olmaması, boş zaman tatmininin bireysel ve içsel bir değerlendirme olduğunu göstermektedir. Gelecekte ortak boş zaman tatminini ölçen ölçeklerin geliştirilmesi önerilmektedir.

Beard ve Ragheb (1980) çalışmalarında, boş zaman davranışlarının birey üzerindeki etkilerini daha sistematik ve nesnel bir şekilde değerlendirebilmek amacıyla, literatürde çığır açıcı bir niteliğe sahip olan "Boş Zaman Tatmin Ölçeğini (Leisure Satisfaction Scale - LSS)" geliştirmişlerdir. Çalışmada amaçlanan, bireylerin boş zaman etkinliklerinden elde ettikleri tatmin düzeylerini çok boyutlu bir yapı çerçevesinde ölçümleyerek, bu tatminin bireyin genel yaşam kalitesi, psikolojik esenliği ve sosyal bütünleşmesi üzerindeki olası etkilerini daha açık hale getirmektir. Ölçek, psikolojik (anlamlılık, kişisel tatmin), eğitsel (öğrenme, kendini geliştirme), sosyal (arkadaşlık, sosyal etkileşim), rahatlama (stres azaltma, gevşeme), fizyolojik (fiziksel sağlık ve enerji) ve estetik (güzellik, estetik haz alma) olmak üzere altı temel boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, bireyin boş zaman etkinliklerinden ne tür kazanımlar elde ettiğini hem içerik hem de biçimsel açıdan detaylı olarak ortaya koymaktadır. Araştırmacılar, ölçeğin geliştirilme sürecinde çok sayıda pilot uygulama, madde analizleri ve kapsamlı faktör analizleri yürütmüş; her bir alt boyutun psikometrik açıdan tutarlı ve anlamlı olduğunu belirlemişlerdtir. Elde edilen .96'lık Cronbach alfa katsayısı, ölçeğin yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir ve bu durum, LSS'nin hem bilimsel araştırmalarda hem de saha uygulamalarında yaygın biçimde kullanılmasını mümkün kılmaktadır. Ölçek, bireylerin boş zaman deneyimlerine yönelik öznel değerlendirmelerini sistematik bir biçimde ölçümleyebilen az sayıdaki araçtan biri olarak kabul edilmektedir. Çalışmanın literatüre en önemli katkılarından biri, o döneme dek daha çok tanımsal düzeyde kalan "boş zaman tatmini" kavramının ilk kez ölçülebilir bir yapıya kavuşturulmasıdır.

Ragheb ve Griffith (1982), yaşlı bireylerin yaşam tatmini ile boş zaman katılımı ve boş zaman tatmini arasındaki ilişkileri çok değişkenli bir yaklaşımla analiz ettikleri çalışmalarında, özellikle boş zaman tatmininin yaşam kalitesi üzerindeki belirleyici gücünü vurgulamışlardır. Araştırma, 55 yaş ve üzerindeki 565 katılımcıdan elde edilen verilerle gerçekleştirilmiş olup, yaşam tatmini ile ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla boş zaman katılımı sıklığı, boş zaman etkinliklerinden elde edilen tatmin düzeyi ve çeşitli demografik değişkenler değerlendirilmiştir. Bulgular, boş zaman katılımının yaşam tatminine dolaylı katkı sağladığını; buna karşın boş zaman tatmininin yaşam tatminini hem doğrudan hem de anlamlı bir biçimde açıkladığını göstermektedir. Özellikle boş zaman tatmininin psikolojik (örneğin rahatlama, anlamlılık) ve sosyal (örneğin aidiyet, ilişki kurma) boyutları, yaşlı bireylerin yaşam kalitesi açısından en güçlü etkiye sahip bileşenler olarak öne çıkmıştır. Bunun yanında, katılımın

sayısal düzeyinden çok, bireylerin bu etkinliklerden duydukları tatminin, yaşam doyumlarıyla daha yüksek korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmanın en dikkat çekici bulgularından biri de, yaşlı bireylerin açık hava etkinlikleri, grup temelli aktiviteler ve rekreatif spor gibi sosyal yönü kuvvetli boş zaman faaliyetlerinden daha yüksek düzeyde yaşam tatmini sağladıklarıdır. Sonuçlar, sadece yaşlı bireylerin daha aktif olması gerektiğini değil; aynı zamanda anlamlı ve tatmin edici etkinliklerle meşgul olmalarının onların yaşam kalitesine ciddi düzeyde katkı sunduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, yaşlı bireylere yönelik sosyal hizmet planlamalarının, katılım düzeyinden çok boş zaman deneyiminin niteliğine odaklanan programlarla zenginleştirilmesi gerektiği önerilmektedir.

Agate vd. (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışma, aile üyelerinin birlikte katıldığı boş zaman etkinliklerinin, aile yaşam doyumu üzerindeki etkilerini inceleyen önemli bir araştırma olarak öne çıkmaktadır. Araştırma kapsamında Amerika Birleşik Devletleri genelinde yaşayan 898 katılımcıdan toplanan veriler korelasyon analizine tabi tutulmuş ve aile içi boş zaman tatmini ile aile yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, boş zamanın yalnızca bir serbest zaman değerlendirme biçimi olmadığını; aksine aile üyeleri arasında duygusal bağları pekiştiren, iletişimi geliştiren ve aile içindeki rol paylaşımını daha sağlıklı ve dengeli hale getiren bir sosyal araç olduğunu ortaya koymuşlardır. Elde edilen bulgulara göre, özellikle birlikte gerçekleştirilen eğlenceli (örneğin oyunlar, grup aktiviteleri), öğretici (müze ziyaretleri, doğa yürüyüşleri gibi deneyimsel öğrenme içeren etkinlikler) ve dinlendirici (piknik, birlikte film izleme vb.) faaliyetlerin aile yaşam doyumunu artırmada daha yüksek etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu tür yapılandırılmış ve planlı boş zaman etkinliklerinin, aile üyeleri arasında ortak bir anlam üretme, değer paylaşımı ve karşılıklı anlayış geliştirme süreçlerini desteklediği vurgulanmaktadır. Nitekim çalışmada, boş zamanın niceliksel değil, niteliksel yönünün yaşam doyumu açısından daha belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Boş zaman etkinliklerinin planlı olması, aile üyeleri arasındaki etkileşimin daha bilinçli ve yapıcı hale gelmesini sağlamakta; bu da aile içinde psikolojik sağlamlık, bağlılık ve bireyler arası güvenin gelişmesine katkı sunmaktadır. Ayrıca, araştırmanın bulguları çocukların sosyal becerilerinin gelişimi, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin kalitesi ve evlilik doyumu gibi çok boyutlu konularda da önemli ipuçları sunmaktadır. Agate ve arkadaşlarının bu çalışması, aile yaşam kalitesinin artırılmasında boş zaman yönetiminin kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bağlamda araştırma, aile odaklı sosyal hizmet

uygulamaları, eğitim programları ve sosyal politika tasarımları için hem teorik hem de pratik bir referans kaynağı olma niteliği taşımaktadır.

London vd. (1977) tarafından gerçekleştirilen çalışma, bireylerin yaşam kalitesini belirleyen temel etkenlerden biri olarak iş ve boş zaman tatmini kavramlarını karşılaştırmalı biçimde analiz etmiştir. Amerika Birleşik Devletleri genelinden temsili bir örneklemle (n=1.297) yürütülen ulusal düzeydeki araştırma, bireylerin hem çalışma yaşamında hem de boş zamanlarındaki memnuniyet düzeylerinin, genel yaşam kalitesi üzerindeki katkılarını çok değişkenli istatistiksel yöntemlerle (regresyon analizi ve yol analizi) değerlendirmiştir. Çalışma, boş zaman tatmininin, yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin iş tatmininden daha büyük bir varyansı açıkladığını göstermiş; bu bulgu, o döneme kadar genellikle ikincil öneme sahip olarak görülen boş zaman kavramının bireylerin yaşam doyumu açısından ne denli kritik bir unsur olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma bulguları, boş zaman tatmininin özellikle avantajlı demografik gruplar (örneğin beyazlar, evli bireyler, yüksek sosyoekonomik statüye sahip katılımcılar) arasında yaşam kalitesiyle daha güçlü ilişki göstermektedir. Bu gruplarda boş zaman etkinliklerine erişim, katılım olanakları ve çeşitlilik daha fazla olduğundan, boş zaman tatmininin yaşam doyumuna katkısı daha yüksek düzeydedir. Buna karşın, dezavantajlı gruplar (örneğin siyahlar, düşük gelir grupları, bekâr bireyler) arasında boş zaman tatmininin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi sınırlı kalmakta; bu durumun nedenleri arasında ekonomik engeller, sosyal dışlanma ve kültürel bariyerler gibi faktörler gösterilmektedir. Çalışma ayrıca, iş tatmininin yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin sanılanın aksine sınırlı olduğunu; bireylerin yaşamsal bütünlük ve ruhsal esenlik düzeylerinin, boş zamanlarda deneyimlenen kişisel tatmin, keyif ve kendini gerçekleştirme süreçleriyle daha yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çerçevede, boş zaman yalnızca bir "dinlenme süresi" değil, bireyin sosyal ilişkilerini yapılandırdığı, kimlik geliştirdiği ve psikolojik olarak yenilendiği bir alan olarak konumlandırılmıştır. Araştırmanın sonuçları, sosyal politika yapıcılar ve işverenler açısından da önemli çıkarımlar sunmakta; özellikle çalışanların boş zaman kalitesini destekleyici sosyal programlara, esnek zaman yönetimi uygulamalarına ve bireysel rekreasyon olanaklarına erişimin artırılmasının, toplum genelinde yaşam kalitesini yükseltebileceğini göstermektedir.

Johnson vd. (2006) tarafından yürütülen çalışma, evli çiftlerin boş zaman aktivitelerinin, boş zamanlarının ve boş zaman tatmininin çiftlerin evlilik hayatından tatminlerine olan katkısını inceleyerek, çiftlerin boş zaman kalıpları ile evlilik tatmini arasındaki ilişkiyi daha da açıklığa kavuşturma

amacını taşımaktadır. Çalışma, evli çiftlerin ilişki tatminlerini etkileyen önemli faktörlerden biri olarak boş zaman aktivitelerini derinlemesine ele almıştır. Araştırmanın temel amacı, boş zamanın yalnızca niceliksel boyutunu değil, aynı zamanda içeriksel yapısını ve çiftlerin bu etkinliklerden duyduğu öznel tatmini analiz ederek, bu unsurların evlilik doyumu üzerindeki etkilerini çok boyutlu biçimde değerlendirmektir. Bu kapsamda araştırma, Utah eyaletinde yaşayan ve heteroseksüel ilişkide olan 48 evli çiftten (n=96 birey) toplanan verilerle gerçekleştirilmiştir. Boş zaman etkinlikleri, teorik olarak Zabriskie (2000) 'nin ortaya koyduğu çekirdek (core) ve dengeleyici (balance) etkinlikler kategorilerine göre sınıflandırılmıştır. Çekirdek etkinlikler, çiftlerin sık, düzenli ve düşük maliyetle gerçekleştirdikleri (örneğin birlikte yemek pişirme, yürüyüşe çıkma gibi) gündelik aktiviteleri ifade ederken; dengeleyici etkinlikler daha nadir, planlama gerektiren ve yüksek katılım enerjisi isteyen etkinlikleri (örneğin tatil, özel geziler, spor karşılaşmaları) kapsamaktadır. Elde edilen bulgulara göre, özellikle çekirdek boş zaman etkinliklerinden elde edilen tatmin, çiftlerin evlilik doyumu üzerinde doğrudan, anlamlı ve güçlü bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, evlilik ilişkilerinde sürdürülebilir bağlılığın, birlikte geçirilen zamanın süresinden çok, bu sürenin nasıl ve hangi etkinlikler aracılığıyla değerlendirildiğine bağlı olduğunu göstermektedir. Araştırmada dikkat çekici bir diğer sonuç ise, boş zamanın süresinin tek başına evlilik tatminini artırmadığıdır. Çalışmada çiftlerin birlikte ne kadar zaman geçirdiğinden çok, bu zaman diliminde etkileşim düzeyinin, karşılıklı iletişimin ve ortak ilgi alanlarına dayalı deneyimlerin daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Yani ilişkisel tatminin artmasında niteliksel içerik, niceliksel süreden daha baskın bir rol oynamaktadır. Bu çalışma aynı zamanda, evli bireylerin günlük hayatın stresinden uzaklaşarak eşleriyle nitelikli zaman geçirmeleri için rutinlere entegre edilmiş düşük maliyetli, kolay erişilebilir boş zaman etkinliklerinin ne kadar kıymetli olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle iletişimde güçlük çeken ya da ilişki tatmini düşüklüğü yaşayan çiftlerde, terapötik müdahale amaçlı boş zaman planlamalarının ilişki kalitesine doğrudan katkı sağlayabileceği ifade edilmektedir. Johnson ve arkadaşlarının bu çalışması, yalnızca rekreasyon alanında değil; aynı zamanda evlilik terapisi, aile danışmanlığı ve sosyal hizmet gibi disiplinlerde de boş zaman yönetiminin çift dinamiklerine entegre edilmesi gerektiğine dikkat çeken önemli bir literatür katkısıdır.

Spiers ve Walker (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışma, boş zaman tatmininin bireylerin genel yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini etnik grup (etnisite) değişkeni ekseninde ele alarak, bu alandaki literatüre çok kültürlü bir

bakış açısı kazandırmıştır. Araştırmanın temel amacı, farklı etnik gruplardan bireylerin boş zaman deneyimlerinden nasıl tatmin sağladıklarını, bu tatminin yaşam kalitesinin hangi boyutlarını etkilediğini ve kültürel farklılıkların bu süreci nasıl şekillendirdiğini ortaya koymaktır. Bu kapsamda, çok çeşitli etnik gruplardan bireylerle yapılan telefon anketleri aracılığıyla nicel veriler toplanmış ve elde edilen veriler çok değişkenli istatistiksel analizlerle değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, boş zaman tatmininin bireylerin yaşam kalitesine yönelik algılarını belirlemede anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle mutluluk, içsel huzur, sosyal ilişkilerin kalitesi ve genel yaşam doyumu gibi yaşam kalitesinin alt boyutları üzerinde boş zaman tatmininin güçlü bir yordayıcı olduğu ortaya konmuştur. Çalışmanın en dikkat çekici yönlerinden biri ise, bu etkilerin etnik gruplara göre farklılık göstermesidir. Araştırmacılar, kültürel arka planın bireylerin hangi boş zaman aktivitelerinden tatmin duyduğunu ve bu tatmini ne şekilde tanımladığını önemli ölçüde etkilediğini ifade etmişlerdir. Örneğin bazı etnik gruplar için boş zamanın sosyal etkileşim boyutu (örneğin aile ve arkadaşlarla geçirilen zaman, topluluk etkinlikleri) yaşam kalitesi açısından belirleyici olurken, diğer gruplar için fiziksel aktivite (örneğin yürüyüş, spor) ya da estetik deneyim (örneğin doğada zaman geçirmek, sanatsal aktiviteler) daha ön planda yer almıştır. Bu durum, her kültürel grubun boş zaman kavramına yüklediği anlamın farklılık gösterdiğini ve dolayısıyla boş zaman hizmetleri planlanırken bu kültürel farklılıkların mutlaka göz önünde bulundurulması gerektiğini ortaya koymaktadır. Araştırmada ayrıca, bazı etnik azınlıkların boş zaman hizmetlerine erişimde çeşitli engellerle karşılaştıkları, bunun da tatmin düzeylerini etkileyen çevresel ve yapısal faktörler arasında yer aldığı belirtilmiştir. Çalışma sonucunda, kültürel bağlamın yalnızca boş zaman aktivitelerinin tercih edilmesini değil, aynı zamanda bu aktivitelerden elde edilen psikolojik, sosyal ve estetik tatminin düzeyini de şekillendirdiği vurgulanmıştır. Spiers ve Walker'ın araştırması, sosyal hizmet planlamacıları, rekreasyon yöneticileri ve yerel yönetimler için oldukça değerli bulgular sunmakta; kültürel çeşitliliğe duyarlı, katılımcı temelli ve erişilebilir boş zaman programlarının geliştirilmesinin toplum genelinde yaşam kalitesini artırmak için kritik öneme sahip olduğunu göstermektedir.

Shin ve You (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışma, ergenlik dönemindeki bireylerin farklı türde boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini kapsamlı bir biçimde incelemiştir. Çalışmanın temel amacı, boş zaman tatmininin genç bireylerin yaşam tatmini, stres düzeyi ve genel ruhsal durumları üzerindeki etkisini analiz etmek; ayrıca

bu ilişkilerin cinsiyete ve etkinlik türlerine göre nasıl farklılaştığını ortaya koymaktır. Araştırma, Güney Kore'de yer alan çok sayıda okuldan toplam 3.449 ortaöğretim öğrencisinin katılımıyla yürütülmüş ve elde edilen veriler yapısal eşitlik modeli (SEM) kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları, boş zaman tatmininin ergen bireylerde yaşam tatminini artıran ve stres düzeyini azaltan önemli bir psikososyal koruyucu faktör olduğunu göstermektedir. Özellikle düzenli şekilde gerçekleştirilen eğlenceli, yaratıcı ya da sosyal etkileşim temelli boş zaman etkinliklerinin, öğrencilerin ruhsal dengesini olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Bununla birlikte, çalışmanın dikkat çekici yönlerinden biri, bu etkilerin cinsiyet bağlamında anlamlı farklılıklar göstermesidir. Erkek öğrencilerde özellikle fiziksel ve aktif etkinliklerden (örneğin spor, açık hava oyunları) elde edilen tatminin yaşam tatmini üzerindeki etkisi daha yüksek bulunurken; kız öğrencilerde bazı sosyal etkinliklerin, özellikle rekabet içeren ya da grup dinamiklerinin baskın olduğu durumlarda, olumsuz duygularla ilişkilendiği belirlenmiştir. Bu bulgular, boş zamanın sadece keyifli vakit geçirme amacı taşımadığını; aynı zamanda ergen bireylerin duygusal düzenleme, stresle başa çıkma ve öznel iyi oluş düzeylerini belirleyen çok boyutlu bir etki alanı olduğunu ortaya koymaktadır. Shin ve You, çalışmaları kapsamında öğrencilerin yalnızca boş zaman faaliyetlerine ne sıklıkla katıldıklarını değil, aynı zamanda bu etkinliklerden ne düzeyde tatmin olduklarını ve bu tatminin psikolojik sonuçlarını da ayrıntılı biçimde değerlendirmiştir. Bu çok boyutlu yaklaşım, boş zaman davranışlarının ergen psikolojisindeki yeri ve önemi konusunda derinlemesine bir çerçeve sunmaktadır. Araştırmanın eğitim ve sosyal politika açısından en önemli katkısı ise, okul temelli gençlik programlarının tasarımında cinsiyet farklılıklarının dikkate alınması gerektiği yönündeki bulgusudur. Özellikle risk altındaki genç bireyler için planlanan boş zaman etkinliklerinin, bireysel farklılıkları gözeten, ilgi ve ihtiyaç temelli olarak çeşitlendirilmesi önerilmektedir. Böylece gençlerin sosyal ilişkiler kurma, benlik saygısı geliştirme ve duygusal dayanıklılık kazanma süreçleri daha sağlıklı biçimde desteklenebilir. Bu çalışma, gençlerin psikolojik dayanıklılığını artırmada boş zamanın stratejik bir araç olarak kullanılabileceğini güçlü biçimde göstermektedir.

Ragheb (1980), boş zaman araştırmaları literatüründe öncü bir çalışma niteliği taşıyan çalışmasında, boş zaman katılımı, boş zaman tatmini ve boş zaman tutumu arasındaki karşılıklı ilişkileri bütüncül bir bakış açısıyla incelemiştir. Çalışmanın temel amacı, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerini neyin belirlediğini anlamak ve boş zaman tatmini ile tutumun bu davranışlar üzerindeki etkilerini istatistiksel olarak modellemektir. Çalışma, farklı yaş

gruplarından ve değişen sosyo-demografik özelliklere sahip 383 katılımcı ile gerçekleştirilmiş ve veriler, çok değişkenli istatistiksel yöntemlerle analiz edilmiştir. Ragheb, bu ilişkileri anlamak amacıyla geliştirdiği Boş Zaman Tutum Ölçeği, Boş Zaman Katılım Ölçeği ve Boş Zaman Tatmin Ölçeği ile bireylerin hem davranışsal hem bilişsel hem de duygusal düzeyde boş zamanla ilişkilerini kapsamlı biçimde değerlendirmiştir. Araştırma sonuçları, boş zaman tatmininin bireylerin katılım davranışlarını yordamada en güçlü değişken olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir ifadeyle, bireyler geçmişte ya da mevcut zamanda tatmin edici buldukları boş zaman etkinliklerine daha yüksek sıklıkla ve daha gönüllü biçimde katılım göstermektedir. Bu durum, boş zaman tatmininin yalnızca etkinliğe ilişkin bir sonuç değil, aynı zamanda gelecekteki katılım davranışlarının güçlü bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, boş zaman tutumlarının (örneğin "boş zaman değerlidir" veya "boş zaman faydalıdır" şeklindeki genel inanışların) bireylerin fiili davranışları üzerinde daha zayıf bir etkisi olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, tutumların bireyin içsel düşünce yapısını yansıttığını ancak davranışa dönüşebilmesi için tatmin gibi duygusal ve deneyimsel bir değişkenin daha kritik rol oynadığını göstermektedir. Çalışmada özellikle hobi temelli etkinliklerden (örneğin sanat, müzik, koleksiyonculuk gibi kişisel ilgi ve yaratıcılığı içeren faaliyetlerden) elde edilen tatmin düzeyinin, diğer etkinlik türlerine kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Hobi etkinlikleri, bireylerde anlam yaratma, kendini ifade etme ve öznel iyi oluşu artırma gibi psikolojik faydalar sağladığından, bu tür faaliyetlere katılım daha sürdürülebilir ve içsel olarak motive edici nitelik taşımaktadır. Ragheb ayrıca demografik farklılıkların (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum) tatmin ve katılım düzeylerini anlamlı biçimde etkilediğini belirtmiş; örneğin kadınların sosyal boyutlu etkinliklerden, genç bireylerin ise fiziksel etkinliklerden daha fazla tatmin elde ettiğini vurgulamıştır. Bu bulgular ışığında çalışma, boş zaman hizmetlerinin planlanmasında sayısal katılım istatistiklerinden çok, bireylerin boş zaman deneyimlerinden elde ettikleri öznel tatminin dikkate alınması gerektiğini önermektedir. Tatmin odaklı yaklaşımlar, yalnızca bireysel iyi oluşu değil, aynı zamanda toplum sağlığını, sosyal katılımı ve yaşam kalitesini de doğrudan etkileme potansiyeline sahiptir.

Pearson (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışma, çağdaş iş yaşamında kadın çalışanların karşılaştığı rol çatışmalarını ve bu çatışmaların iş tatmini, boş zaman tatmini ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini inceleyerek oldukça kapsamlı ve özgün bir katkı sunmuştur. Çalışmada, özellikle ev ve iş rollerini aynı anda yürütmeye çalışan kadın bireylerin karşı karşıya kaldıkları rol

yüklenmesi (role overload) kavramı çerçevesinde, hem profesyonel yaşamdan hem de boş zaman deneyimlerinden duyulan tatminin psikolojik esenlik üzerindeki yordayıcı gücü analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan 155 kadın çalışandan elde edilen veriler, çoklu regresyon analizi ile değerlendirilmiş; değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkiler sistematik biçimde ortaya konmuştur. Bulgulara göre, hem iş tatmini hem de boş zaman tatmini, bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde anlamlı ve pozitif etkiler yaratmaktadır. Bu tatmin türleri, yalnızca stres düzeyini azaltmakla kalmayıp aynı zamanda kaygı, depresyon ve tükenmişlik gibi psikolojik sorunların görülme riskini de düşürmektedir. Özellikle boş zaman tatmini yüksek olan bireylerin, stresle baş etme kapasitelerinin daha güçlü olduğu; zorlayıcı durumlarla daha sağlıklı başa çıkabildikleri ve duygusal dengeyi daha kolay koruyabildikleri saptanmıştır. Buna karşın, rol çatışmalarına maruz kalan bireylerde, iş-yaşam dengesi zayıfladıkça tükenmişlik düzeyinin arttığı; bunun da doğrudan psikolojik sağlığı olumsuz etkilediği görülmüştür. Araştırma, kadın çalışanların yaşam kalitesini iyileştirmek adına hem iş yaşamında hem de boş zaman organizasyonunda uyumlu, dengeli ve destekleyici yapıların oluşturulmasının gerekliliğini vurgulamaktadır. Özellikle kadınların hem annelik, eşlik ve ev içi sorumlulukları hem de profesyonel kimlikleri arasında sürekli bir denge kurmak zorunda kalmaları, onların duygusal yükünü artırmakta ve psikolojik sağlık açısından risk oluşturmaktadır. Bu bağlamda araştırma, işverenlerin çalışan kadınlara yönelik esnek çalışma saatleri, boş zaman destek programları ve kurumsal stres yönetimi uygulamaları geliştirmeleri gerektiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca çalışma, boş zamanın sadece bireysel bir dinlenme alanı olmadığını, aynı zamanda bireyin kendini yeniden yapılandırdığı, duygusal iyileşme yaşadığı ve psikolojik dayanıklılığını güçlendirdiği bir süreç olduğunu savunmaktadır. Pearson'ın bu araştırması, boş zaman tatmininin özellikle kadın çalışanlar için sadece bir keyif aracı değil, aynı zamanda temel bir psikolojik iyilik halini koruma stratejisi olduğunu göstermekte; bu doğrultuda sosyal hizmet uzmanları, insan kaynakları profesyonelleri ve ruh sağlığı danışmanları için çok değerli çıkarımlar sunmaktadır.

Mouratidis (2019) tarafından gerçekleştirilen disiplinlerarası çalışma, inşa edilmiş çevre unsurlarının bireylerin boş zaman tatmini üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini inceleyerek, kentsel planlama ve çevre psikolojisi literatürüne önemli katkılar sunmuştur. Çalışmanın temel amacı, bireylerin yaşadığı fiziksel çevrenin ulaşım altyapısı, sosyal alanlar, yeşil alanların erişilebilirliği ve mekânsal yoğunluk gibi unsurların boş zaman deneyimleri üzerindeki etkilerini

ve bu deneyimlerden elde edilen tatmin düzeylerini analiz etmektir. Norveç'in Oslo metropol bölgesinde yaşayan 1.344 kişiyle yürütülen araştırmada, anket verileri toplanmış; bu veriler coğrafi bilgi sistemleri (GIS) destekli mekânsal analizler ve yapısal eşitlik modeli (SEM) ile değerlendirilmiştir. Ayrıca, nitel görüşmelerle nicel bulgular derinleştirilmiş ve yorumlar zenginleştirilmiştir. Araştırma sonuçları, boş zaman tatmininin yalnızca bireysel tercihler ve içsel motivasyonlarla sınırlı olmadığını; aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu fiziksel ve sosyal çevre koşullarınca da şekillendirildiğini göstermektedir. Kısa işe gidiş süresi, bireylerin günlük programlarında daha fazla serbest zaman ayırmalarına olanak tanıyarak boş zaman deneyimlerini olumlu yönde etkilemektedir. Aktif ulaşım biçimlerinin desteklenmesi ve sosyal etkileşim düzeyinin yüksek olması da tatmin düzeyini artırmaktadır. Yaşanılan çevrede bulunan sosyal ve kültürel olanakların kolay erişilebilirliği, bireylerin boş zamanlarını daha verimli ve doyurucu şekilde geçirmelerini sağlamaktadır. Yeşil alanların varlığı, bireylerin psikolojik esenliği üzerinde doğrudan etki göstermekte ve doğayla temas, hem gevşeme hem de anlamlılık boyutlarında boş zaman tatminine katkıda bulunmaktadır. Diğer yandan, şehir merkezine yakınlık, mahalle yoğunluğu ve mekânsal karma kullanım gibi inşa edilmiş çevre faktörlerinin tatmin düzeyini doğrudan değil; sosyal etkileşim fırsatları yaratması ya da fiziksel hareketliliği teşvik etmesi gibi dolaylı yollarla etkilediği tespit edilmiştir. Bu durum, çevresel unsurların bireyin günlük yaşam örüntülerini biçimlendirdiğini ve bu yolla boş zaman kalitesine yansıdığını ortaya koymaktadır. Mouratidis'in çalışması yalnızca nicel bir mekânsal analiz değil; aynı zamanda boş zaman tatmini kavramının çevresel ve yapısal bağlamda yeniden değerlendirilmesi gerektiğini savunan teorik bir yaklaşım sunmaktadır. Elde edilen bulgular, kentsel planlama süreçlerinde fiziksel altyapı kararlarının yalnızca ulaşım verimliliği ya da ekonomik fayda temelinde değil, aynı zamanda bireylerin psiko-sosyal iyi oluşunu destekleyecek boş zaman deneyimlerine olanak tanıyacak biçimde ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda çalışma, şehir plancıları ve boş zaman hizmeti sağlayıcıları için katılımcı, erişilebilir ve tatmin odaklı mekânsal düzenlemelerin önemine dikkat çekmekte; bireyin yaşadığı çevrenin, yaşamdan alınan tatminin inşasında ne denli belirleyici bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Mausbach vd. (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışma, Alzheimer hastalarına bakıcılık yapan bireylerin karşılaştığı stres faktörlerinin, boş zaman tatmini ve psikolojik belirtilerle olan ilişkisini ortaya koyarken, bu değişkenlerin damar sağlığı üzerindeki fizyolojik etkilerini de inceleyen özgün bir çalışmadır.

Üç yıl süresince takip edilen 116 bakıcılık yapan bireyden elde edilen çok boyutlu veriler, boş zaman tatmininin yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda biyo-fizyolojik sağlık göstergeleri üzerinde de etkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada, boş zaman tatmini, stres düzeyi, depresif belirtiler gibi psikolojik ölçümler ile endotel (kan ve lenf damarlarının iç düzeyini oluşturan doku) fonksiyonu gibi damar sağlığına ilişkin objektif biyolojik göstergeler birlikte değerlendirilmiştir. Yapılan analizler, boş zaman tatmininin, bireylerin endotel işlevi üzerinde doğrudan olumlu etkiler yarattığını, yani damar sağlığının daha iyi seviyelerde kalmasına katkı sağladığını göstermiştir. Çalışma bulgularına göre, yüksek boş zaman tatmini, stresin fizyolojik etkilerini azaltarak bireylerin kardiyovasküler sistemlerini koruyan bir tampon mekanizma işlevi görmektedir. Özellikle Alzheimer hastalığı gibi kronik ve yüksek bakım gerektiren durumlarla başa çıkan bireylerde, boş zaman aktivitelerinden elde edilen psikolojik rahatlamanın ve anlamlılığın, organizmanın strese karşı geliştirdiği biyolojik tepkileri yumuşattığı saptanmıştır. Bununla birlikte, araştırma depresif belirtiler ile endotel fonksiyonu arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığını ortaya koymuş; bu durum, depresyonun fizyolojik etkilerinin stres kadar belirgin ve doğrudan olmayabileceğine işaret etmektedir. Stresin damar sağlığı üzerinde negatif bir etkisi olduğu doğrulanmış ve bu etki, düşük boş zaman tatmini olan bireylerde daha da belirgin hale gelmiştir. Araştırma aynı zamanda, boş zamanın sadece psikolojik bir rahatlama aracı olmadığını, bunun ötesinde bireyin biyolojik işleyişi üzerinde de koruyucu etkiler yarattığını göstermektedir. Bu bağlamda çalışma, davranışsal müdahale programlarının özellikle boş zaman etkinliklerine yönlendirme temelli girişimlerin bakıcılık yapan bireylerin hem ruhsal hem de bedensel sağlığını desteklemede etkili bir strateji olabileceğini vurgulamaktadır. Araştırmacılar, boş zaman tatmininin artırılması için planlanan yapılandırılmış programların, stres düzeylerini azaltarak bireyin bağışıklık ve dolaşım sistemlerine dolaylı yoldan pozitif katkı sağlayabileceğini belirtmiştir. Mausbach ve arkadaşlarının çalışması, boş zaman tatmininin bütüncül sağlık üzerindeki etkilerine dair hem teorik hem de klinik düzeyde güçlü kanıtlar sunmakta; özellikle bakıcılık yapan bireyler gibi yüksek stresli gruplarda, boş zaman kalitesinin artırılmasının uzun vadeli sağlık yararları doğurabileceğini göstermektedir.

Wang vd. (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışma, online oyun oynayan ergen bireylerin boş zaman tatmini düzeyleri ile genel yaşam doyumları arasındaki ilişkileri çok boyutlu bir perspektiften inceleyerek dijital boş zaman aktivitelerinin psikolojik etkilerine dair önemli veriler sunmuştur.

Ergenlerin teknoloji temelli boş zaman geçirme biçimlerinin hızla yaygınlaştığı bir dönemde gerçekleştirilen bu çalışma, özellikle online oyunların genç bireylerin iyi oluşları üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini ayırt edebilmek adına tasarlanmıştır. Araştırma, Tayvan'da eğitim gören 134 lise öğrencisi ile yürütülmüş olup, veri toplama sürecinde "Boş Zaman Tatmin Ölçeği (LSS)" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği (SWLS)" kullanılmıştır. Elde edilen veriler regresyon analiziyle değerlendirilmiş ve boş zaman tatmini ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiler alt boyut düzeyinde incelenmiştir. Araştırma bulguları, boş zaman tatmininin fizyolojik ve estetik boyutlarının, genç bireylerin yaşam doyumları üzerinde anlamlı ve pozitif etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Fizyolojik boyut, online oyunların bireyde enerji boşalımı, rahatlama ve bedensel denge kurma gibi olumlu etkiler yaratabileceğini; estetik boyut ise oyun ortamının görsel ve yaratıcı içeriklerinin bireyde hoşnutluk ve estetik zevk oluşturduğunu göstermektedir. Bu tür boş zaman deneyimleri, bireylerin gün içerisindeki stres düzeyini düşürmelerine ve daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte, boş zaman tatmininin eğitimsel boyutu ve internet kullanım sıklığı, yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Araştırmaya göre, genç bireylerin online oyun oynarken yeterli düzeyde bilişsel gelişim ya da kişisel öğrenme yaşamadıkları durumlarda eğitimsel tatmin düşmekte ve bu durum, bireylerin yaşamdan genel olarak duydukları doyumu da olumsuz etkileyebilmektedir. Ayrıca, internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı, dijital bağımlılık riskini artırmakta ve sosyal izolasyon, dikkat dağınıklığı gibi sorunlara zemin hazırlayarak yaşam doyumunu azaltabilmektedir. Araştırma, online oyunların doğrudan zararlı ya da faydalı olarak etiketlenmemesi, bunun yerine bu faaliyetlerin nasıl ve hangi koşullarda bireye katkı sağladığının analiz edilmesi gerektiğini savunmaktadır. Online oyunlar, uygun şekilde yapılandırıldığında ve bireyin fiziksel, sosyal ve estetik ihtiyaçlarını desteklediğinde, boş zaman tatmini açısından güçlü bir araç olabilir. Ancak bu deneyimlerin uzun süreli ekrana maruz kalma, akademik başarı düşüşü ya da sosyal gerileme gibi sonuçlara neden olmaması için dengeleyici stratejiler geliştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Sonuç olarak Wang vd. bu çalışması, dijital oyun kültürünün ergen bireylerin yaşamında oynadığı rolü yalnızca problem odaklı değil, aynı zamanda fırsat odaklı biçimde ele alan nadir çalışmalardan biridir. Elde edilen bulgular, genç bireylerin dijital boş zamanlarını daha sağlıklı, yapılandırılmış ve tatmin edici bir biçimde geçirebilmeleri için eğitimcilerin, ebeveynlerin ve sosyal hizmet uzmanlarının rehberlik ve yönlendirme rolünü etkin biçimde üstlenmeleri gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda,

dijital oyunlar yoluyla boş zaman tatmini sağlamak mümkün olmakla birlikte, bu süreç bireyin genel yaşam doyumuna katkı sağlayacak biçimde içerik, süre ve sosyal bağlam gibi faktörler çerçevesinde titizlikle yönetilmelidir.

Chen vd. (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışma, boş zaman motivasyonu, boş zaman katılımı ve boş zaman tatmini arasındaki nedensel ilişkileri inceleyerek ergenlerin boş zaman davranışlarının nasıl şekillendiğini ortaya koymayı amaçlamıştır. Çalışma, Tayvan'daki farklı liselerde öğrenim görmekte olan 701 ergen öğrenci ile yürütülmüş; elde edilen veriler yapısal eşitlik modeli (SEM) kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma modeli, boş zaman motivasyonunun boş zaman katılımına etkisi ile boş zaman katılımının boş zaman tatmini üzerindeki etkisini çok düzeyli bir yaklaşımla değerlendirmiştir. Bu bağlamda, motivasyonun doğrudan tatmin üzerindeki etkisi de kontrol edilmiş ve model genelinde açıklayıcılık oranı %92 gibi oldukça yüksek bir düzeye ulaşmıştır. Bu oran, önerilen modelin güçlü teorik temellere dayandığını ve ergenlerin boş zaman davranışlarını anlamada geçerli bir çerçeve sunduğunu göstermektedir. Çalışmanın en dikkat çekici bulgularından biri, boş zaman motivasyonunun, katılım davranışı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etki yaratmasına rağmen, boş zaman tatmini üzerinde doğrudan anlamlı bir etki göstermemiş olmasıdır. Bu bulgu, bireyin içsel güdülenmişliği ya da motivasyon düzeyinin, tek başına tatmin üretmek için yeterli olmadığını; bireyin gerçekten etkinliklere katılım sağlaması gerektiğini ortaya koymaktadır. Yani motivasyon, ancak davranışa dönüştüğünde boş zaman deneyiminden duyulan memnuniyeti artırmaktadır. Bu durum, özellikle ergen bireylerin boş zamanlarını planlamada karşılaştıkları dışsal engellerin (örneğin aile kısıtlamaları, okul baskısı, sosyal imkanların sınırlılığı gibi) tatmin düzeylerini belirleyici hale getirebileceğine işaret etmektedir. Araştırmanın bulgularına göre, boş zaman katılımı, tatmin düzeyini doğrudan ve anlamlı şekilde artırmaktadır. Özellikle düzenli, isteyerek ve gönüllü olarak gerçekleştirilen boş zaman aktiviteleri, bireyde psikolojik rahatlama, sosyal etkileşim ve kişisel anlam bulma gibi faktörler yoluyla tatminin artmasına neden olmaktadır. Bu etki, hem sosyal hem de bireysel aktiviteler açısından geçerlidir. Yani ergen bireyler ister arkadaşlarıyla birlikte isterse bireysel olarak boş zamanlarını değerlendirsin, eylemin kendisi tatmini doğurmakta; sadece niyet ya da motivasyon yeterli olmamaktadır. Bu çalışma, ergenlik döneminde katılım davranışının, bireyin boş zaman deneyiminden elde ettiği fayda ve memnuniyet düzeyini belirlemede kilit rol oynadığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda motivasyonun önemini yadsımamakla birlikte, tatminin ortaya çıkabilmesi için mutlaka aktif katılımın gerçekleşmesi

gerektiğini vurgulamaktadır. Chen vd., (2013) çalışması, boş zaman literatürüne güçlü bir model önerisi sunmakta; boş zaman motivasyonu – katılım – tatmin ilişkisini nedensel temelde açıklayan yapısı sayesinde hem kuramsal hem de uygulamalı alanda geniş bir kullanım alanı yaratmaktadır.

Brown ve Frankel (1993) tarafından gerçekleştirilen çalışma, bireylerin yaşam süreci boyunca karşılaştıkları farklı yaşam evrelerinde boş zaman etkinliklerinden elde ettikleri tatminin ve bu tatminin genel yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin anlaşılmasını amaçlayan önemli bir çalışmadır. Yaşam döngüsü perspektifi çerçevesinde tasarlanan bu araştırma, bireylerin yaşlarına, cinsiyetlerine ve yaşam deneyimlerine göre boş zamanla kurdukları ilişkinin değişkenlik gösterip göstermediğini incelemiştir. Kanada genelinde 685 bireyden toplanan veriler kullanılarak yapılan analizlerde, demografik faktörler olan yaş ve cinsiyet değişkenleri özel olarak dikkate alınmıştır. Araştırma, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerini, bu etkinliklerden elde ettikleri tatmin düzeylerini ve nihayetinde genel yaşam doyumlarını açıklayıcı istatistiksel modeller kurarak değerlendirmiştir. Elde edilen bulgular, boş zaman tatmininin hem doğrudan hem de dolaylı olarak yaşam tatminini etkileyen temel bir unsur olduğunu göstermektedir. Özellikle genç bireylerde fiziksel aktivite, boş zaman tatmini ile daha güçlü bir ilişki sergilerken; kadın bireylerde, fiziksel aktivitelerin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin daha belirgin olduğu görülmüştür. Bu bulgu, cinsiyetin yaşam süreci boyunca tatmin kaynaklarına olan yaklaşımı nasıl şekillendirdiğini gözler önüne sermektedir. Ayrıca, yaş ilerledikçe fiziksel aktivite düzeyinde belirgin bir azalma görülmesine rağmen, boş zaman tatmininde artış eğilimi gözlemlenmiştir. Bu durum, bireylerin yaş aldıkça daha anlamlı, dinlendirici ve kişisel tatmin sağlayan etkinlikleri tercih etmeye yöneldiklerini ve yaşamın her evresinde tatmin kaynaklarının farklılaştığını göstermektedir. Dolayısıyla, yaşam döngüsü boyunca bireylerin boş zaman ihtiyaçlarının, motivasyonlarının ve tatmin biçimlerinin dinamik ve evrimsel bir yapı sergilediği sonucuna ulaşılmaktadır.

Berg vd. (2001) tarafından yürütülen çalışma ise, boş zaman tatmininin romantik ilişkilerde doyum üzerindeki etkilerini çift düzeyinde inceleyen öncü araştırmalardan biridir. Araştırma, heteroseksüel ilişkide olan 82 evli çift (n=164 birey) ile gerçekleştirilmiş olup, bireylerin boş zaman tatmin düzeylerinin hem kendi ilişki doyumları hem de partnerlerinin ilişki algıları üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Veri toplama sürecinde Beard ve Ragheb'in Boş Zaman Tatmin Ölçeği (LSS) ve Norton'un Evlilik Kalitesi Ölçeği (QMI) gibi geçerli ve güvenilir araçlar kullanılmış; istatistiksel analizlerde bireyler arası

veriler için dyadic (ikili) regresyon modelleri tercih edilmiştir. Araştırma sonuçları, bireyin kendi boş zaman tatmininin, kendi ilişki doyumu üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etki yarattığını ortaya koymuştur. Ancak, bireyin boş zaman tatmini partnerin ilişki doyumu üzerinde doğrudan bir etki yaratmamış; bu da romantik ilişkilerde boş zamanın bireysel bir deneyim ve öznel bir değerlendirme süreci olduğunu göstermiştir. Diğer bir önemli bulgu ise, çiftlerin birlikte geçirdikleri zamanın süresinin, ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etki yaratmadığıdır. Bu durum, ilişki kalitesini belirlemede zamanın niceliğinden çok, o zamanın nasıl geçirildiğinin, yani boş zamanın kalitesinin daha belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Cinsiyet değişkenine ilişkin analizlerde ise anlamlılığa yakın bulgular elde edilmiş ve kadın-erkek boş zaman deneyimleri arasında farklar gözlemlenmiştir. Özellikle kadın bireylerin boş zamanın duygusal paylaşımla ilişkili bileşenlerine daha duyarlı oldukları, erkek bireylerin ise aktivitelerin içerik ve dinamik yönlerine daha fazla önem verdikleri görülmüştür. Araştırma, romantik ilişkilerin sürdürülebilirliği açısından boş zaman tatmininin birey temelli planlanması gerektiğini ve çiftler arasında ortak boş zamanın sadece birlikte geçirilen süre değil, aynı zamanda psikolojik doyum ve anlam üretimi bağlamında değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Sonuçlar, evlilik terapisi, aile danışmanlığı ve çift iletişimi programları açısından önemli pratik öneriler sunmakta; ilişki doyumunu artırmak isteyen çiftler için tatmin düzeyi yüksek boş zaman deneyimlerinin teşvik edilmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

3. Sonuç

Bu çalışmada incelenen makaleler, Web of Science veri tabanında "leisure satisfaction" kavramı başlık (title) alanında taranarak belirlenmiştir. Seçim sürecinde, yalnızca SSCI (Social Sciences Citation Index) kapsamındaki hakemli dergilerde yayımlanan ve alanyazında en fazla atıf alan ilk 15 çalışmanın dahil edilmesine özellikle dikkat edilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde görüleceği üzere en çok atıf alan makale Beard ve Ragep (1980)'in yaptığı boş zaman tatmini ölçek geliştirme makalesidir. İncelenen makaleler boş zaman tatmini kavramının; yaşam tatmini, psikolojik iyilik hali, ilişki doyumu ve yaşam kalitesi gibi çok yönlü değişkenler üzerinde güçlü ve tutarlı etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. İncelenen araştırmalarda kullanılan değişkenler arasında boş zaman tatmini alt boyutları, boş zaman katılımı, boş zaman motivasyonu, çevresel faktörler (yeşil alanlar, sosyal etkileşim, aktif ulaşım), demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, gelir, eğitim), fiziksel aktivite düzeyi, stres, depresif belirtiler, fizyolojik sağlık

göstergeleri ve aile veya çift ilişkilerine yönelik boş zaman tatmini değişkenleri yer almaktadır. Bulgular, özellikle psikolojik, sosyal, fizyolojik ve rahatlama boyutlarındaki tatmin düzeylerinin yaşam tatminiyle anlamlı ve pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra boş zaman tatminin doğrudan değil, boş zaman katılımı üzerinden tatmini etkilediği ve katılımın tatmin üzerinde aracılık rolü oynadığı da incelenen makalelerde yer almaktadır.

Tablodaki araştırmaların büyük bir bölümünde, boş zaman tatmininin bireylerin yaşam kalitesini açıklamada diğer birçok değişkene kıyasla daha güçlü bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, bireylerin iş dışındaki zamanlarda gerçekleştirdikleri etkinliklerden elde ettikleri tatminin, yaşamlarını genel olarak nasıl değerlendirdikleri üzerinde beklenenden daha önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Evlilik ve ilişki alanındaki çalışmalarda ise, eşlerin veya partnerlerin birlikte geçirdikleri zamanın miktarından çok, bu zamanlarda aldıkları tatminin ilişki kalitesini etkilediği ortaya konmuştur. Ayrıca, inşa edilmiş çevre özellikleri, kısa işe gidiş süreleri, sosyal etkileşim düzeyi ve yürüyüş ya da bisiklet gibi aktif ulaşım biçimlerinin boş zaman tatminini artırdığı; buna karşılık stres, rol çatışması ve ağır iş yükünün hem tatmini düşürdüğü hem de sağlık göstergeleri üzerinde olumsuz etkiler yarattığı görülmüştür. Bu bulgular bir arada ele alındığında, boş zaman tatmini bireysel, sosyal ve çevresel faktörlerle etkileşim içinde gelişen çok boyutlu bir yapı olarak ortaya çıkmakta ve yaşam kalitesini geliştirmeye yönelik politika ve uygulamaların merkezinde yer alması gerektiğini göstermektedir.

Kaynakça

Agate, J. R., Zabriskie, R. B., Agate, S. T., ve Poff, R. (2009). Family Leisure Satisfaction And Satisfaction With Family Life. *Journal Of Leisure Research*, 41(2), 205–223.

Akgül, B., M., Ertüzün, E., ve Karaküçük, S. (2018). Leisure Benefit Scale: A Study Of Validity And Reliability. *Gazi Journal Of Physical Education And Sport Sciences*, 23(1), 25-34.

Ardahan, F., ve Yerlisu Lapa, T., (2010). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi*, 21(4), 129-136.

Ayhan, C., Ekinci, N. E., Yalçın, I., ve Yiğit, Ş. (2018). Investigation Of Constraints That Occur During Participation In Leisure Activities By High School Students: A Sample Of Turkey. *Education Sciences*, 8(2), 86.

Beard, J. G. ve Ragheb, M. G. (1983). Measuring Leisure Motivation. *Journal Of Leisure Research*, 15, 219-228.

Beard, J. G. ve Ragheb, MG. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal Of Leisure Research*, 12(1), 20-33.

Berg, E. C., Trost, M. R., Schneider, I. E., ve Allison, M. T. (2001). Dyadic Exploration Of The Relationship Of Leisure Satisfaction, Leisure Time, And Gender To Relationship Satisfaction. *Leisure Sciences*, 23(1), 35–46.

Brown, B. A., ve Frankel, B. G. (1993). Activity Through the Years: Leisure, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10(1), 1-17.

Chen, S. R., Li, F. C., ve Chen, S. Y. (2013). Relationships Among Adolescents' Leisure Motivation, Leisure Involvement, And Leisure Satisfaction: A Structural Equation Model. *Social Indicators Research*, 110(3), 1187–1199.

Chen, Z. Y. (2001). *The Study Of Elementary Teachers' Leisure Participation, Experience In Leisure Benefits, And Work Satisfaction In Taipei County*. National Taiwan Normal University, Taipei City, Taiwan.

Eskiler, E., Yıldız, Y., ve Ayhan, C. (2019). The Effect Of Leisure Benefits On Leisure Satisfaction: Extreme Sports. *Turkish Journal Of Sport And Exercise*, 21(1), 16-20.

Gümüş, H., Ve Işık, O. (2018). The Relationship Of Physical Activity Level, Leisure Motivation And Quality Of Life In Candidate Teachers. *International Journal Of Progressive Education*, 14(5), 22-32.

Gümüş, H., ve Karakullukçu, Ö. F. (2015). Leisure Satisfaction In Football And Basketball Fans: A Sample Of Afyonkarahisar. Intern*ational Journal Of Sport Culture And Science*, 3(Special Issue 3), 401-409.

Iso-Ahola, S. (1982) Towards A Social Psychology Of Tourist Motivation: A Rejoinder. Annals Of Tourism Research 9(2): 256-261.

Iwasaki, Y., ve Mannell, R. C. (2000). Hierarchical Dimensions Of Leisure Stress Coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163-181.

Johnson, H. D., Zabriskie, R. B., ve Hill, B. (2006). The Contribution Of Couple Leisure Involvement, Leisure Time, And Leisure Satisfaction To Marital Satisfaction. *Marriage and Family Review*, 40(1), 69–91.

Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., ve Koçak, S. (2008). Boş Zaman Tatmin Ölçeği›nin (Sztö-Uzun Versiyon) Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 80-91.

Kensinger, K. M. (2004). *Leisure Experiences Of Young Adults With Developmental Disabilities: A Case Study*. University Of Florida, USA.

Koç, M. C., Ayar, H., Gümüş, H., ve Çimen, K. (2019). Leisure Motivation And Leisure Satisfaction: A Practice On Open Water Swimming Competitions. *OPUS International Journal Of Society Researches*, 13(19), 1914-1929.

Lee, D. J., Kruger, S., Whang, M. J., Uysal, M., ve Sirgy, M. J. (2014). Validating A Customer Well-Being Index Related To Natural Wildlife Tourism. *Tourism Management*, 45, 171-180.

London, A. S., Crandall, R., ve Seals, B. (1977). The Contribution Of Job And Leisure Satisfaction To Quality Of Life. *Journal of Applied Psychology*, 62(3), 328–334.

Mausbach, B. T., Chattillion, E. A., Roepke, S. K., Ziegler, M. G., Milic, M., Dimsdale, J. E., ve Grant, I. (2012). A Longitudinal Analysis Of The Relations Among Stress, Depressive Symptoms, Leisure Satisfaction, And Endothelial Function In Caregivers. *Health Psychology*, 31(4), 433–440.

Mouratidis, K. (2019). Built Environment And Leisure Satisfaction: The Role Of Commute Time, Social Interaction, And Active Travel. *Journal of transport geography*, 80, 1024917.

Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M., ve Jamieson, L. M. (1997). *Recreational Sport Management* 3rd Edition, USA: Human Kinetics.

Nawijn, J., ve Veenhoven, R. (2011). The Effect Of Leisure Activities On Life Satisfaction: The Importance Of Holiday Trips. In *The Human Pursuit Of Well-Being: A Cultural Approach* (Pp. 39-53). Dordrecht: Springer Netherlands.

Öksüz, E., ve Özmaden, M. (2016). The Research On The Determınatıon Of Evaluatıon Leısure Tıme Actıvıtıes Problems Of The Students Who Stay Both Balıkesır Kyk And The Specıal Hostels. *Nigde University Journal Of Physical Education and Sport Sciences/Nigde Üniversitesi Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1). 32

Pearson, Q. M. (2008). Role Overload, Job Satisfaction, Leisure Satisfaction, And Psychological Health Among Employed Women. *Journal Of Counseling and Development*, 86(1), 57–63.

Ragheb, M. G. (1980). Interrelationships Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, And Leisure Attitudes. *Journal Of Leisure Research*, 12(2), 138–149.

Ragheb, M. G., ve Griffith, C. A. (1982). The Contribution Of Leisure Participation And Leisure Satisfaction To Life Satisfaction In Old Age. *Journal Of Leisure Research*, 14(4), 295–306.

Shin, K., ve You, S. (2013). Leisure Type, Leisure Satisfaction And Adolescents' Psychological Wellbeing. *Journal Of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53–62.

Spiers, A., ve Walker, G. J. (2009). The Effects Of Ethnicity And Leisure Satisfaction On Quality of Life. *Leisure Sciences*, 31(1), 84–99.

Tel, M., ve Köksalan, B. (2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 261-278.

Wang, E. S. T., Chen, L. S. L., Lin, J. Y. C., ve Wang, M. C. H. (2008). The Relationship Between Leisure Satisfaction And Life Satisfaction of Adolescents Concerning Online Games. *Adolescence*, 43(169), 177–184.

Yerlisu Lapa, T., Tercan, E., ve Bahadır, Z., (2012). Yaşam Tatmini, Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Katılımı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği). *Spormetre*, 10(2), 53-59.

Zabriskie, R. (2000). An examination of family and elisure behavior among families with middle school aged children. *Unpublished Dissertation*. Indiana University, Bloomington, IN.