



■ Orijinal Makale / Original Article ■

## Boş Zaman Katılımının Yaşam Kalitesine Etkisinde İş Tatmininin Aracı Rolü\*

### The Mediating Role of Job Satisfaction in The Effect of Leisure Participation on Quality of Life

İbrahim AYDIN<sup>⊕</sup>ABCDE

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

<https://orcid.org/0000-0002-4132-6686>

Ercan YAVUZ<sup>AD</sup>

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

<https://orcid.org/0000-0003-3696-4832>

*A Çalışma Deseni (Study Design)- B Verilerin Toplanması (Data Collection)- C Veri Analizi (Statistical Analysis)-  
D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)-E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)*

\* Bu çalışma, Doç.Dr. Ercan YAVUZ danışmanlığında Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreatyon Yönetimi Ana Bilim Dalında yazılan "Boş Zaman Katılımının Yaşam Kalitesine Etkisinde İş Tatmininin Aracı Rolü" başlıklı doktora tezinden türetilmiştir.

<sup>⊕</sup>Sorumlu Yazar, Corresponding Author: İbrahim AYDIN, [iaydin@ahievran.edu.tr](mailto:iaydin@ahievran.edu.tr)

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Var/Yes

### Özet

Boş zaman etkinlikleri insanların dinlenmelerine, eğlenmelerine, öğrenmelerine ve sosyal bağlantılarını güçlendirmelerine yardımcı olarak yaşam kalitesi algısının yükselmesine katkı sağlamaktadır. Diğer taraftan, iş yaşamından duyulan memnuniyet ve tatmin duygusu bireylere boş zamanlarında daha olumlu deneyimler yaşatmakta ve yaşam kalitesi algısını olumlu yönde etkilemektedir. Araştırmada, işgörenlerin boş zaman katılımı durumlarının yaşam kalitesi düzeyine etkisinde iş tatmini durumlarının aracı rolünün tespit edilmesi ve boş zaman katılımı alt boyutlarını oluşturan rekreasyonel, üretici, sosyal ve bilişsel aktivitelerin yaşam kalitesi ve iş tatmini üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda değişkenler arasındaki ilişki, etki ve aracı rol durumunun tespit edilmesi amacıyla nicel araştırma yöntemleri arasında yer alan ilişkisel tarama modeli kullanılarak araştırmanın modeli ve hipotezleri oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklem grubu Kırşehir ilinde faaliyet gösteren kurumlarda/işletmelerde çalışan işgörenden oluşturulmuş ve nicel veri toplama yöntemlerinden anket tekniği kullanılarak saha araştırması yapılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu, boş zaman katılımının iş tatmini üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu, iş tatmininin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu ve boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki etkisinde iş tatmininin kısmi aracı rolünün bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Boş zaman katılımı alt boyutlarından sosyal aktiviteler ve rekreasyonel aktivitelerin yaşam kalitesini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği, üretici aktivitelerin ve bilişsel aktivitelerin yaşam kalitesi üzerinde herhangi bir anlamlı etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal aktiviteler ve rekreasyonel aktivitelerin iş tatminini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği, bilişsel aktivitelerin ise iş tatmini üzerinde herhangi bir anlamlı etkisinin bulunmadığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** *Boş Zaman Katılımı, Yaşam Kalitesi, İş Tatmini*

### Abstract

Leisure activities contribute to enhancing the perception of quality of life by helping individuals rest, have fun, learn, and strengthen their social connections. On the other hand, satisfaction and a sense of fulfillment derived from work life enable individuals to have more positive experiences during their leisure time, thereby positively influencing their perception of quality of life. This study aims to identify the mediating role of job satisfaction in the effect of employees' leisure participation on their quality of life and to determine the impact of recreational, productive, social, and cognitive activities, which constitute the sub-dimensions of leisure participation, on quality of life and job satisfaction. In this context, the research model and hypotheses were formulated using the correlational survey model, one of the quantitative research methods, to determine the relationships, effects, and mediating roles among the variables. The sample group of the study consisted of employees working in institutions/businesses operating in Kırşehir, and a field study was conducted using the survey technique, one of the quantitative data collection methods. The findings revealed that leisure participation has a significant effect on quality of life, leisure participation has a significant effect on job satisfaction, job satisfaction has a significant effect on quality of life, and job satisfaction has a partial mediating role in the effect of leisure participation on quality of life. Among the sub-dimensions of leisure participation, social activities and recreational activities were found to have a significant and positive effect on quality of life, whereas productive activities and cognitive activities were found to have no significant effect on quality of life. Additionally, social activities and recreational activities were observed to have a significant and positive effect on job satisfaction, while cognitive activities were found to have no significant effect on job satisfaction.

**Key Words:** *Leisure Participation, Quality of Life, Job Satisfaction*

## Extended Summary

**Introduction and Aim:** The study aims to identify the mediating role of job satisfaction in the relationship between employees' leisure participation and their quality of life, as well as to determine the impact of recreational, productive, social, and cognitive activities—sub-dimensions of leisure participation—on both quality of life and job satisfaction. Specifically, the research seeks to explore whether leisure participation influences quality of life, whether the sub-dimensions of leisure participation have an effect on quality of life, and whether leisure participation impacts job satisfaction. Additionally, it examines whether recreational, productive, social, and cognitive activities influence job satisfaction, whether job satisfaction affects quality of life, and whether job satisfaction mediates the effect of leisure participation on quality of life.

A review of the literature reveals that while numerous studies have been conducted on leisure participation, quality of life, and job satisfaction, research specifically examining the effect of leisure participation on quality of life is limited. Moreover, no studies have been found addressing the mediating role of job satisfaction in this relationship. This study holds significance as it sheds light on the mediating role of job satisfaction in the impact of leisure participation on quality of life. It is also important for its potential to guide future research and offer practical recommendations to businesses and organizations on designing leisure activities to enhance productivity and success while encouraging employee participation in these activities.

**Material & Method:** In the study, the research model and hypotheses were developed using the correlational survey model, a quantitative research method, to determine the relationships and effects among variables (Vapur et al., 2023). The correlational survey model aims to examine whether relationships between variables differ and to identify the nature of any potential differences (Karasar, 2011). Within the framework of this model, three-step method, model-4 was employed to test mediating variables (Hayes, 2012). Accordingly, hypotheses and model connections were established through paths a, b, and c to examine the effects of the independent variable on the mediator and dependent variables, as well as the effect of the mediator variable on the dependent variable (Demirel, 2023).

The population of the study consists of employees (senior managers, middle managers, lower-level managers, and operational staff) working in public and private organizations operating in Kırşehir province. According to data from the Turkish Employment Agency (2022), there are statistically 29,168 employees in Kırşehir. Considering the constraints of labor, cost, and time during the implementation phase of the study, it may not be feasible to reach every individual in the population. In such cases, individuals selected to represent the population form the sample of the research, and it is assumed that this sample represents the entire population. Various formulas and methods are employed in the literature to determine a representative sample. For this study, the sample size table developed by Yazıcıoğlu and Erdoğan (2004), which is frequently used in the literature, was utilized (Yavuz et al., 2024). Based on this table, a sample size of 379, representing a population of 30,000 at a 0.05 significance level, was adopted.

To test the models developed to identify the relationships and effects among variables and their sub-dimensions, the survey technique was employed as a quantitative data collection method. Pre-prepared surveys were administered to employees working in institutions and businesses operating within the boundaries of Kırşehir province between June 1, 2022, and September 30, 2022, using face-to-face and online methods based on participant preference. Of the 900 survey forms distributed, 750 were returned. Upon reviewing the returned surveys, a dataset was created using 577 valid survey forms.

A dataset was created using 577 valid survey forms within the scope of the study. The analysis of the dataset was conducted using the SPSS (Statistical Package for Social Science) software and the Process Macro for SPSS 4.0 package.

**Result and Discussion:** The study's examination of the effect of employees' leisure participation on quality of life revealed that a one-unit increase in leisure participation enhances quality of life. This finding highlights the significant role of leisure participation as a key factor in improving individuals' quality of life. Another result of the study indicates that among the sub-dimensions of leisure participation, social activities and recreational activities have a significant and positive effect on quality of life, while productive and cognitive activities have no significant effect. This finding, specifically the influence of social and recreational activity participation on quality of life, aligns with Schiller and Spencer's Surplus Energy Theory. According to this theory, individuals expend part of their energy on daily activities and turn to recreational activities to alleviate tension, restlessness, or insomnia caused by surplus energy.

Another finding of the study reveals that employees' leisure participation positively influences job satisfaction. This result underscores the necessity and importance of encouraging participation in leisure activities organized for employees within organizations.

In the context of the study's main hypothesis, it was determined that job satisfaction plays a partial mediating role in the effect of leisure participation on quality of life. The result confirms that the model established within the research is meaningful and that job satisfaction acts as a mediator (partial mediation) in the relationship between leisure participation and quality of life. In this context, it was found that leisure participation leads to an increase in job satisfaction, and the increase in job satisfaction subsequently results in an improvement in quality of life.

## 1. GİRİŞ

Boş zaman kavramı bireylerin çalışma saatleri dışında, serbestçe seçebilecekleri aktivitelerle meşgul oldukları zaman dilimlerini ifade etmektedir (Robinson ve Godbey, 1997). Hendry ve diğerleri (2005: 4) boş zamanı bir yaşam biçimi olarak ele alarak rutin hayatın dışına çıkmak, yeni deneyimler kazanmak, yeni sosyalleşme alanları keşfetmek ve bireyin asıl kişiliğini ortaya çıkarmak gibi amaçlar doğrultusunda gerçekleşen etkinlikler için ayrılan zaman şeklinde ifade etmiştir. Aytaç (2017:71) boş zaman kavramını ruhsal ve zihinsel bir tutum olarak değerlendirmiş, bireyin iş yaşamı dışında yer alan, kişiyi yenileyen, dinlendiren ve farklı duygular hissettiren anları kapsayan zaman olarak tanımlamıştır. Özdemir ve diğerlerine (2006: 856) göre ise boş zaman, bireyin zorunlu ihtiyaçları dışında yer alan ve hiçbir sorumluluğunun bulunmadığı, gönüllü katılım sağlayarak aktiviteler gerçekleştirdiği zaman dilimi olarak ifade edilmiştir.

Deem (2001: 79) boş zaman kavramını; bağlam olarak boş zaman, aktivite olarak boş zaman, zaman olarak boş zaman ve seçim olarak boş zaman olmak üzere dört ayrı başlık altında incelemiştir. Torkildsen (1993: 52) ise zaman olarak boş zaman (leisure as time), etkinlik olarak boş zaman (leisure as activity) ve nitelik (kalite) temelli yaklaşıma göre boş zaman olmak üzere üç başlıkta değerlendirmiştir. Jensen ve Guthrie (2006: 7-9) boş zaman kavramını günlük, haftalık, yıllık ve emeklilik boş zamanı şeklinde sınıflandırmıştır. Boş zaman kavramı ile serbest zaman kavramının sıklıkla karıştırıldığı bazen birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. De Grazia (1964:5) boş zaman ve serbest zaman arasındaki farkı açıklarken, boş zamanın iş zamanının dışında kalan zaman olduğunu fakat serbest zaman olmadığını ifade etmiş, her bireyin serbest zamana sahip olabileceğini ancak boş zamana sahip olamayacağını belirterek boş ve serbest zamanın farklarını ortaya koymuştur (Vapur, 2021: 8). Serbest zamanda bir yönsüzlük (yönlendirme yapılmaması) söz konusuysa, boş zaman yönlendirilmeye uygunluk potansiyeli olan zamanı ifade etmektedir (Karaküçük, 2005: 29).

Boş zamanın iyi değerlendirilmesi; kişinin özgür olmasını, kendini ifade etmesini, isteklerini gerçekleştirmesini, yeni deneyimler kazanmasını, becerilerinin gelişmesini, sosyal çevresinin güçlenmesini, kişisel gelişimi ve üretkenliğinin artırılması vb. yönlerden kişiye birçok fayda sağlamaktadır (Kılbaş, 2010: 3). Bireylerin boş zamanlarında katılım sağladığı aktivitelerden elde etmiş olduğu faydaların hem iş yaşamlarına, hem de genel yaşamlarına olumlu yönde katkılar sağladığı görülmektedir (Akyüz, 2018). Söz konusu katkılar ise işgörenlerin çalışma yaşamlarında iş tatmininin sağlanması ve günlük yaşamlarında yaşam kalitelerinin artması sürecinde önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda boş zaman katılımının bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini ele alan çeşitli çalışmalar yapıldığı ve olumlu sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir (Iso-Ahola ve Mannell, 2004; Caldwell, 2005).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yaşam kalitesini "genel olarak bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal durumlarının algılandığı değerlendirme" olarak tanımlamıştır (WHO, 2024). Dalkey ve Rourke yaşam kalitesini bir kişinin genel refah hissi, yaşamdan duyduğu memnuniyet ya da memnuniyetsizlik olarak tanımlarken, Liu yaşam kalitesinin "genel refah" ve "sosyal iyi olma" terimlerini kapsayan ve onların yerine kullanılabilen yeni bir kavram olduğunu ifade etmiştir (Wish, 1986: 94-95). Yaşam kalitesi, insanlar için sağlıklı ve huzurlu bir yaşam alanı yaratan fizyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik fırsatlar sunan ağların birleşmesiyle oluşmaktadır (Sevil, 2015:56).

Yaşam kalitesinin algılanmasında bireyin fiziksel sağlığının iyi oluşunun yanı sıra psikolojik, sosyal ve çevresel koşulların iyi olmasının da önem arz ettiği görülmektedir. Yaşam kalitesi bireyin yaşantısından hissettiği mutluluk veya mutsuzluktan oluşan memnuniyet düzeyini ifade etmektedir. Bireylerin yaşam kalitesini oluşturan unsurları ve beklentileri farklılık gösterdiğinden, yaşam kalitesi algısı da bireyler arasında farklılık göstermektedir. Tanımlar dikkate alındığında yaşam kalitesinin hem öznel hem de dışsal koşullara bağlı olduğu anlaşılmaktadır (Meeberg, 1993: 33).

Yaşam kalitesini daha iyi anlayabilmek ve ölçmek için nesnel ve öznel boyutlar olmak üzere iki ana yaklaşım bulunmaktadır. Öznel yaşam kalitesi; insanların yaşamlarından algıladıkları bireysel memnuniyeti ifade etmekte, memnuniyetin oluşması ise kişinin sahip olduğu duygu, değer ve deneyimlere dayanmaktadır. Bu durum subjektif görüş olarak da nitelendirilmektedir. Öznel boyutların değerlendirilmesinde asıl kişiler ile iletişime geçilerek doğru verilere ulaşılabilir mümkün olmaktadır (Cummins, 2000: 66). Nesnel yaşam kalitesi dışsal ve somut koşullara dayanmakta olup, kişinin kontrolünde olmayan unsurlardan oluşmakta ve objektif görüş olarak nitelendirilmektedir. Öznel görüşler kişisel görüşler olduğundan doğrudur

yansıtmayabileceğinden yaşam kalitesinin nesnel görüşler ile ölçülmesi öznel görüşlere göre daha güvenilir bulunmaktadır (Bognar, 2005: 562).

Her bireyin hayatında yer alan iş yaşamı, hayatın önemli bir bölümünü kapsamaktadır (Ertemiz, 2023: 32). Bireyin iş yaşamından haz alması ve olumlu deneyimler kazanması iş tatmini olarak ifade edilirken, işe karşı göstermiş olduğu olumsuz tutumları iş tatminsizliği olarak ifade edilmektedir. Bir başka anlatımla kişinin işine karşı olumlu ya da olumsuz tutumlarının ifadeye dönüştürülmesi iş tatminini oluşturmaktadır (Öztekin, 2008: 4). İş tatmini kavramı bireyin iş ortamında mutlu olması ya da iş ile ilgili başarılar kazanması olarak tanımlanmakta, bireyin işe karşı olumsuz tutumları ya da iş ortamında mutsuz olması iş tatminsizliğini ve işe olan genel memnuniyetini ifade etmektedir (Locke, 1976).

İş tatmini bilişsel, fizyolojik ve çevresel faktörlerin etkisiyle oluşan, olumlu ya da olumsuz düşüncelerden ortaya çıkmaktadır (Phuong ve Vinh, 2020: 700). İş tatmini işgörenin bağlı olduğu kuruma karşı ilk hissettiği duyguya göre belirlenmekte, yani işe karşı ilk olarak olumlu tutum ve davranış sergilemesi halinde iş tatmini oluşmakta, olumsuz tutum ve davranışların sergilenmesi halinde ise iş tatminsizliği ortaya çıkmaktadır (Vroom, 1964: 99). İş tatmini, bireyin çalışma hayatına dair beklentileri ile algıladıkları durum arasındaki fark olarak da ifade edilmektedir. Dolayısıyla bireyin iş hayatına yönelik beklentilerinin karşılanma oranı kadar iş tatmini elde edilmektedir. İş tatmininin yüksek olması çalışan açısından örgüte bağlılığı arttırırken, örgüt açısından ise verimliliği artırarak hedeflere ulaşmasında yardımcı olmaktadır (Sıtkı, 2022: 22). Bu nedenle örgütün işgörenlerin beklentilerini karşılayabilecek nitelikte olması önem arz etmektedir. Çünkü iş tatmini yüksek olan bireyler, işini severek yapacağından örgüt işleyişinde herhangi bir aksaklık yaşanmayacak, müşteri memnuniyeti maksimum seviyede tutulacak ve üretkenlik arttırılarak standartların üzerine çıkma olanağı sağlanacaktır (Yakupoğlu, 2023: 11). İş tatmininin düşük olması ise verimsizlik, çalışma ortamına uyum sağlayamama ve işten ayrılma gibi problemleri beraberinde getirecektir (Özdemir, 2023: 22).

İş tatmininin boyutlarına yönelik birçok araştırma yapılmış ve bu araştırmalar ışığında genel olarak içsel iş tatmini ve dışsal iş tatmini olmak üzere iki grupta değerlendirilmiştir. İçsel iş tatmini daha çok kişinin kendi içsel duygularından kaynaklı ortaya çıkarken, dışsal iş tatmini kişinin kontrolü dışında gerçekleşen çevresel faktörlerin etkisiyle ortaya çıkmaktadır (Zeynel, 2018: 459). İşgörenlerin çalışma hayatında; yeteneklerini sergileyebilmeleri, başarı duygusunu yaşayabilmeleri, güven duygusunu hissetmeleri, diğer bireyler üzerinde otorite kurabilmeleri, örgütün değerlerine uyum sağlayabilmeleri, örgüte karşı sorumluluk alabilmeleri, bağımsız olarak çalışabilmeleri, sosyal statü gibi etmenler ile ilgili tatmin sağlamaları içsel iş tatminini oluşturmaktadır (Çiftiyıldız, 2015: 56). Dışsal tatmin, iş ile doğrudan ilişkisi olmayan unsurların etkisiyle elde edilen tatmindir. Bu unsurlar; ücret politikaları, işletme politikaları, çalışma şartları, sosyal ortam ve ilişkiler, terfi sistemi, adalet gibi unsurlar olup iş tatminini etkilemektedir (Ertemiz, 2023: 33). Bu bağlamda iş tatmininin, bireylerin işlerine karşı içsel ve dışsal faktörlere ilişkin olumlu ve olumsuz duygularını içerdiği görülmektedir (Güçer ve Demirdağ, 2014: 15).

Örgütlerin hedef ve amaçlarına ulaşması çalışanların başarısı ile doğru orantılı olduğundan işgörenleri motive etmek ve etkin çalışmasını sağlamak amacıyla bugüne kadar çeşitli çalışmalar yapıldığı bilinmektedir. Ödül verme, eğitim, rotasyon, övgü ve iletişim, iş ortamını iyileştirme, çalışma saatlerini iyileştirme, çeşitli sosyal haklardan yararlandırma vb. uygulamalar bu kapsamda kullanılmış ve başarılı olunmuştur. Benzer şekilde boş zaman aktivitelerinin de çalışanları motive etmek, örgütsel bağlılıklarını güçlendirmek, zihinsel ve fiziksel olarak dinlenmelerini sağlamak, yeni beceriler kazandırmak, işyerindeki performanslarını arttırmak vb. amaçlarla yöneticiler tarafından kullanıldığı görülmektedir.

Boş zaman katılımının bireylerin fiziksel gelişimine katkı sağladığı, ruh sağlığını iyileştirdiği, onları sosyalleştirdiği, yaratıcılıklarını, kişisel becerilerini ve yeteneklerini geliştirdiği, mutluluk sağladığı, çalışma başarısı ve iş verimini olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Boş zaman katılımı sağlayan bireylerin hem yaşam kalitesi hem de iş tatmininde artış söz konusu olacaktır. Her iki yönden doyuma ulaşmış çalışanların örgüt içerisinde iş arkadaşlarıyla ve yöneticilerle olan iletişimi güçlenecek, motivasyonu artacak ve etkin çalışacaklardır. İş görenlerin etkin çalışması örgütlerin verimliliğini arttıracığından ve rekabet avantajı sağlayacağından önem arz etmektedir. Shannon (2003) örgütsel çıktıları destekleyen boş zaman aktivitelerinin yaklaşık 50 yıldan bu yana var olduğunu, stresi azalttığını, üretim verimliliğini arttırdığını, gereksiz harcamaları azalttığını, ruh halini iyileştirdiğini, motivasyonu arttırdığını, iş tatminini güçlendirdiğini ifade etmiştir.

İş tatmininin bireylerin genel yaşam kalitesini etkileyebileceği düşünülmektedir. Zira iş tatmini yüksek olan bireylerin boş zamanlarında daha olumlu deneyimler yaşadığı ve bu deneyimlerin genel yaşam kalitesine katkıda bulunduğu gözlemlenmiştir (Harter et al., 2002). Bu bağlamda, boş zaman katılımının yaşam kalitesine olan etkisinde iş tatmininin aracı bir rol oynayabileceği de varsayılmaktadır (Spector, 1997).

Yukarıda verilen bilgiler ışığında çalışmada, boş zaman katılımının bireylerin yaşam kalitesine olan etkisi ve bu etkide iş tatmininin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın temel varsayımı, boş zaman katılımının, bireylerin yaşam kalitesini arttırdığı ve bu süreçte iş tatmininin önemli bir aracı rol oynadığıdır. Bu

varsayım, literatürdeki mevcut bulgular ve teorik çerçeveler ışığında test edilmiştir (Bakker ve Demerouti, 2007; Ryan ve Deci, 2001).

Araştırmada işgörenlerin boş zaman katılımı durumlarının yaşam kalitesi düzeyine etkisinde iş tatmini durumlarının aracı rolünün tespit edilmesi ve boş zaman katılımı alt boyutlarını oluşturan rekreasyonel, üretici, sosyal ve bilişsel aktivitelerin yaşam kalitesi ve iş tatmini üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu noktadan hareketle; Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerinde bir etkisi var mıdır? Rekreasyonel, üretici, sosyal ve bilişsel aktivitelerin (boş zaman katılımı alt boyutları) yaşam kalitesi üzerinde bir etkisi var mıdır? Boş zaman katılımının iş tatmini üzerinde bir etkisi var mıdır? Rekreasyonel, üretici, sosyal ve bilişsel aktivitelerin (boş zaman katılımı alt boyutları) iş tatmini üzerinde bir etkisi var mıdır? İş tatmininin yaşam kalitesi üzerinde bir etkisi var mıdır? Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerine etkisinde iş tatmininin aracı etkisi var mıdır? Sorularına cevap bulmak üzere araştırma kurgulanmıştır.

- H<sub>1</sub>: Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H<sub>2</sub>: Boş zaman katılımının iş tatmini üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H<sub>3</sub>: İş tatmininin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H<sub>4</sub>: Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki etkisinde iş tatmininin aracı rolü vardır.

Literatür incelendiğinde boş zaman katılımı, yaşam kalitesi ve iş tatminine ilişkin çok sayıda araştırma yapılmış olduğu, ancak boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisi ile ilgili yapılmış çalışmaların yetersiz olduğu tespit edilmiştir. Boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisinde iş tatmininin aracılık rolüne ilişkin bir çalışmaya ise rastlanılmamıştır. Çalışma işgörenlerin boş zaman katılımı durumlarının yaşam kalitesi üzerine etkisinde iş tatmininin aracı rolünü saptaması açısından önem arz etmektedir. Çalışmanın bundan sonra yapılacak araştırmalara ışık tutacak olması, işletmelere ya da çeşitli örgütlere verimlilik ve başarı için boş zaman aktiviteleri düzenleme, çalışanlarının katılımını teşvik etme hususunda tavsiye niteliğinde bulunması da ayrıca önem arz etmektedir.

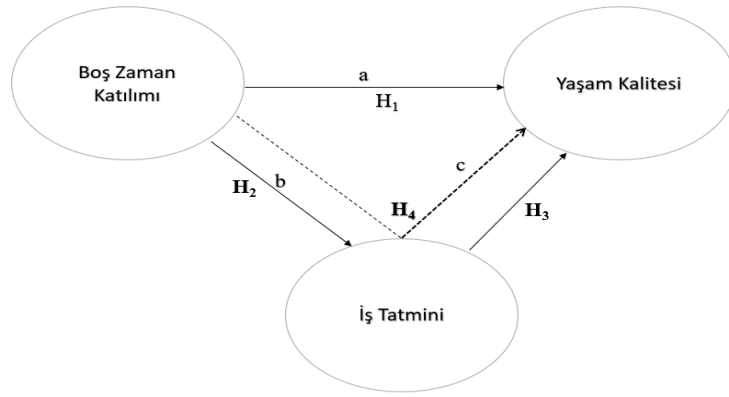
- H<sub>1a</sub>: Boş zaman katılımının alt boyutlarından rekreasyonel aktivitelerin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H<sub>1b</sub>: Boş zaman katılımının alt boyutlarından üretici aktivitelerin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H<sub>1c</sub>: Boş zaman katılımının alt boyutlarından sosyal aktivitelerin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H<sub>1d</sub>: Boş zaman katılımının alt boyutlarından bilişsel aktivitelerin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H<sub>2a</sub>: Boş zaman katılımının alt boyutlarından rekreasyonel aktivitelerin iş tatmini üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H<sub>2b</sub>: Boş zaman katılımının alt boyutlarından üretici aktivitelerin iş tatmini üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H<sub>2c</sub>: Boş zaman katılımının alt boyutlarından sosyal aktivitelerin iş tatmini üzerinde anlamlı etkisi vardır.
- H<sub>2d</sub>: Boş zaman katılımının alt boyutlarından bilişsel aktivitelerin iş tatmini üzerinde anlamlı etkisi vardır.

## 2. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama yöntem ve araçlarının yanı sıra, verilerin analizine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

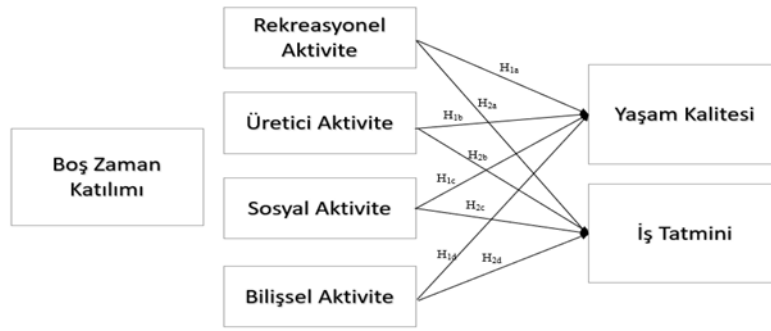
### Araştırma Modeli

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkilerin ve etkilerin belirlenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemleri arasında yer alan ilişkisel tarama modelinden (Vapur vd., 2023) yararlanılarak araştırmanın modeli ve hipotezleri oluşturulmuştur. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkinin farklılık gösterip göstermediğini ve ortaya çıkabilecek herhangi bir farklılığın ne şekilde olacağını belirlemeye çalışmaktadır (Karasar, 2011). İlişkisel tarama modeli ekseninde aracı değişkenlerin test edilmesi için üç adım yaklaşımı, model-4 esas alınmıştır (Hayes, 2012). Buna göre bağımsız değişkenin aracı değişken ve bağımlı değişken üzerindeki ve aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkilerinin incelenmesi için a, b ve c yolları üzerinden hipotez ve model bağları kurulmuştur (Demirel, 2023). Bu yöntem bağlamında oluşturulmuş olan modellere aşağıda yer verilmiştir:



Şekil 1. Araştırmanın Yapısal Modeli

Şekil 1'de yer alan model, Hayes tarafından oluşturulan Model 4 çerçevesinde ele alınmıştır. Modelde boş zaman katılımı bağımsız değişken, yaşam kalitesi bağımlı değişken ve iş tatmini aracı değişken olarak belirlenmiştir. Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki doğrudan etkisi (H<sub>1</sub>) ve iş tatmini üzerindeki etkisi (H<sub>2</sub>) incelenirken, iş tatmininin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi (H<sub>3</sub>) de test edilmektedir. Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki dolaylı etkisi ise iş tatmini aracılığıyla (H<sub>4</sub>) değerlendirilerek aracılık etkisi analiz edilmektedir. Bu yapı ile değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin belirlenmesi hedeflenmektedir.



Şekil 2. Araştırma Alt Boyut Modeli

Şekil 2'de ise boş zaman katılımının alt boyutlarını oluşturan rekreasyonel, üretici, sosyal ve bilişsel aktivitelerin yaşam kalitesi ve iş tatminine olan etkisinin incelenmesi hedeflenmektedir. Bu noktada aktivite türlerinin değişkenler üzerindeki etkilerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

### Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Kırşehir ilinde faaliyet gösteren kamu ve özel örgütlerde çalışan işgörenler (üst kademe yöneticiler, orta kademe yöneticiler, alt kademe yöneticiler ve operasyonel işgörenler) oluşturmaktadır. Türkiye İş Kurumu (2022) verileri dikkate alındığında, istatistiksel olarak Kırşehir ilinde 29.168 işgören olduğu görülmektedir. Araştırmanın uygulanması aşamasında emek, maliyet ve zaman dikkate alındığında evrende yer alan her bir bireye ulaşmak mümkün olmayabilmektedir. Bu gibi durumlarda evreni temsil edecek şekilde seçilen bireyler, araştırma alanının örneklemini oluşturmakta ve bu örneklemin tüm evreni temsil ettiği kabul edilmektedir. Evreni temsil eden örneklemin belirlenmesi konusunda alanyazında çeşitli formül ve yöntemler kullanılmaktadır. Bu araştırma için, alanyazında sıklıkla kullanılan yöntemlerden biri olan, Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından geliştirilen örneklem büyüklüğü tablosundan yararlanılmış (Yavuz vd., 2024), 0,05 anlamlılık düzeyinde otuz bin evren büyüklüğünü temsil eden 379 örneklem büyüklüğü sayısı esas alınmıştır.

### Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Değişkenler ve alt boyutları arasındaki ilişkilerin ve etkilerin belirlenmesi amacıyla oluşturulan modellerin test edilebilmesi için nicel veri toplama yöntemi olarak anket tekniğinden yararlanılmıştır. Önceden hazırlanmış anketler Kırşehir il sınırları içerisinde faaliyet gösteren kurumlarda/işletmelerde çalışan işgörelere 01.06.2022 ile 30.09.2022 tarihleri arasında katılımcıların tercihi dikkate alınarak yüz yüze ve

çevrimiçi uygulanmıştır. Araştırma kapsamında dağıtılan 900 adet anket formundan 750 ankete geri dönüş sağlanmıştır. Dönüş sağlanan anketlerin incelenmesi sonucu 577 geçerli anket formu ile veri seti oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplamak amacıyla oluşturulan anket formu 4 bölümden oluşmaktadır. Bunlar:

**Giriş Bölümü ve Demografik Bilgi Formu:** Araştırmacı tarafından geliştirilen form çalışmanın niteliği ve amacı hakkında ön bilgi vermektedir. Diğer yandan katılımcının araştırma kapsamında ele alınan değişkenler hakkında bilgi sahibi olması adına verilen bilgi metni ve gönüllü onam beyanının yer aldığı kısım bulunmaktadır. Demografik bilgi formu kısmında; katılımcıların bireysel özelliklerini belirlemeye yönelik kapalı uçlu (cinsiyet, yaş, medeni durum, sahip olduğu çocuk sayısı, öğrenim durumu, çalıştığı kurum, kurumdaki çalışma süresi, mesleki kıdem, pozisyon/mevki, günlük çalışma süresi, aylık gelir, günlük boş zaman aktivitelerine ayrılan süre) on iki ifade yer almaktadır.

**Boş Zaman Katılımı Ölçeği:** Procidano ve Heller'in (1983) geliştirmiş olduğu "Boş Zaman Katılımı Ölçeği" Sevil (2015) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçek, 15 ifadeden oluşmakta olup dört alt boyutu meydana getirmektedir. Bunlar; 1-6. ifadeler rekreasyonel aktiviteler, 7-9. ifadeler üretici aktiviteler, 10-12. ifadeler sosyal aktiviteler, 13-15. ifadeler ise bilişsel aktivitelerdir. Güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin  $\alpha=,850$  olarak hesaplanmıştır.

**Yaşam Kalitesi Ölçeği:** Yaşam kalitesinin değerlendirilmesi amacıyla Dünya Sağlık Örgütü'nün çalışmaları sonucunda, kişinin iyilik halini ölçen ve kültürler arası karşılaştırmalara olanak tanıyan geniş kapsamlı World Health Organization-Quality of Life (WHOQOL) geliştirilmiştir. 26 sorudan oluşan WHOQOL-BREF formu kullanılmıştır. Fidaner vd. (1999a, 1999b) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmıştır. Ölçek, 27 ifade 5 alan olarak kullanılmaktadır. Güvenilirlik analizi sonucunda ölçek  $\alpha=,876$  olarak hesaplanmıştır.

**İş Tatmini Ölçeği:** Minnesota İş Tatmini Ölçeğinin kısa formu Dawis, Weiss, England ve Lofquist (1967) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin uzun formundaki iç ve dış tutum faktörleriyle ilgili maddeler birleştirilerek 20 maddelik bir ölçek haline getirilmiştir (Özdayı, 1991). Ölçek "içsel iş tatmini" ve "dışsal iş tatmini" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. İş tatminini etkileyen içsel faktörlere ilişkin ifadeler 12 madde, dışsal faktörlere ilişkin ifadeler ise 8 madde olarak yer almaktadır. Ölçek 5'li Likert tipinde kullanılmıştır. Güvenilirlik analizi sonucunda ölçek  $\alpha=,871$  olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında 577 geçerli anket formu ile veri seti oluşturulmuştur. Oluşturulan veri setinin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Science) ve Process Macro for SPSS 4.0 paket programlarından yararlanılmıştır. Araştırma hipotezlerinin test edilmesi amacıyla analizler yapılmış, söz konusu analizler aşağıda sırasıyla verilmiştir:

Katılımcıların demografik bilgilerinin tanımlayıcı istatistikleri (frekans analizi) yapılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliklerinin belirlenmesi amacıyla Cronbach-Alfa katsayılarına bakılmıştır. Ölçeklerin normallik dağılımını ölçmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri test edilmiştir. Örneklem büyüklüğünün faktör analizi için uygun olup olmadığını kontrol etmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi amacıyla Pearson korelasyon analizleri, etki düzeylerini ortaya koymak için basit doğrusal regresyon ve çok yönlü doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Araştırmanın ana hipotezini test etmek amacıyla, Hayes (2018) Process Makro Model 4 analizi kullanılmıştır.

### 3. BULGULAR

Araştırmada analizler yoluyla elde edilmiş olan bulgular ve yorumlar bu bölümde yer almaktadır. Bu bağlamda; araştırma grubuna dair frekans analizi sonuçları, normallik ve ortalamalara dair sonuçlar, korelasyon analizi sonuçları, boş zaman katılımı durumlarının yaşam kalitesine etkisinde iş tatmininin aracı rolünün belirlenmesine yönelik modeller ve boş zaman katılım alt boyutlarına ilişkin analizlere yer verilmiştir.

#### Araştırma Grubuna Dair Frekans Analizi Sonuçları

Araştırmaya katılan işgörenlerin cinsiyet dağılımında %55,7'sinin erkek (n=310), %44,3'ünün ise kadın (n=247) olduğu belirlenmiştir. Yaş grupları incelendiğinde, katılımcıların %12,6'sının 18-24 yaş aralığında (n=70), %15,3'ünün 25-31 yaş aralığında (n=85), %22,3'ünün 32-38 yaş aralığında (n=124), %24,4'ünün 39-45 yaş aralığında (n=136) ve %25,5'inin 46 yaş ve üzerinde (n=142) olduğu görülmüştür. Medeni durum açısından katılımcıların %61'i evli ve çocuklu (n=340), %8,8'i evli ve çocuksuz (n=49), %28,4'ü bekar (n=158) ve %1,8'i diğer kategorisinde (n=10) yer almıştır.



Katılımcıların eğitim durumlarında, %1,8'inin ilköğretim (n=10), %13,5'inin ortaöğretim (n=75), %19,9'unun ön lisans (n=111), %46,1'inin lisans (n=257) ve %18,7'sinin lisansüstü (n=104) seviyesinde olduğu tespit edilmiştir. Yoğunluğun lisans seviyesinde toplandığı görülmüştür. Kamu ve özel sektör dağılımına bakıldığında ise %64,8'inin kamu sektöründe (n=361) ve %35,2'sinin özel sektörde (n=196) çalıştığı anlaşılmıştır. Kurumdaki çalışma süreleri değerlendirildiğinde, %20,3'ünün 1-3 yıl (n=113), %14,7'sinin 3-6 yıl (n=82), %21,7'sinin 7-10 yıl (n=121), %14,9'unun 10-15 yıl (n=83) ve %28,4'ünün 15 yıl ve üzeri (n=158) çalışma süresine sahip olduğu belirlenmiştir. Mesleki kıdem açısından ise %51,7'sinin 1-5 yıl (n=288), %9,2'sinin 6-10 yıl (n=51), %7,2'sinin 11-15 yıl (n=40), %5,4'ünün 16-20 yıl (n=30) ve %26,6'sının 20 yıl ve üzeri (n=148) kıdeme sahip olduğu tespit edilmiştir. Mesleki kıdemde yoğunluk, 1-5 yıl aralığında toplanmıştır.

Çalışma pozisyonları incelendiğinde, katılımcıların %71,3'ünün işgören (n=397), %9,9'unun alt kademe yönetici (n=55), %12,6'sının orta kademe yönetici (n=70) ve %6,3'ünün üst kademe yönetici (n=35) olduğu görülmüştür. Günlük çalışma süresi açısından %31,1'inin 2-4 saat (n=173), %6,5'inin 4-6 saat (n=36), %25,5'inin 6-8 saat (n=142) ve %37'sinin 8 saat ve üzeri (n=206) çalıştığı anlaşılmıştır. Gelir durumları değerlendirildiğinde, %26,2'sinin 17.000-25.000TL (n=146), %32,9'unun 25.001-35.000TL (n=183), %27,3'ünün 35.001-45.000TL (n=152) ve %13,6'sının 45.001TL üzeri (n=76) gelir seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir. Boş zaman katılım sürelerinde ise %42,2'sinin 0-1 saat (n=235), %38,4'ünün 2-3 saat (n=214), %12,7'sinin 3-4 saat (n=71) ve %6,6'sının 4 saat ve üzeri (n=37) boş zaman etkinliklerine katıldığı görülmüştür. Yoğunluğun, 0-1 saat aralığında toplandığı görülmektedir.

### Normallik ve Ortalamalara Dair Sonuçlar

Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik testi sonuçları incelendiğinde; verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1.5$  arasında olması normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. *-1,5 ile +1,5 aralığı içerisinde kalan çarpıklık ve basıklık değerleri, büyük ölçüde normal bir dağılıma işaret etmektedir* (Tabachnick, Fidell ve Ullman, 2013).

**Tablo 1.** Normallik testi sonuçları

	Çarpıklık	Basıklık	Durum
Boş Zaman Katılımı	,066	,084	<b>Normal</b>
Rekreasyonel Aktiviteler	,019	-,016	<b>Normal</b>
Üretici Aktiviteler	,263	-,661	<b>Normal</b>
Sosyal Aktiviteler	-,669	,688	<b>Normal</b>
Bilişsel Aktiviteler	,503	-,114	<b>Normal</b>
Yaşam Kalitesi	-,343	,110	<b>Normal</b>
İş Tatmini	-,280	,452	<b>Normal</b>

Tablo 1'de verilen analiz sonuçları doğrultusunda, ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin en yüksek ,688 olduğu belirlenmiştir. Bu değerlerin  $\pm 1.5$  arasında olması normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Normal dağılım söz konusu olduğunda; parametrik testler olarak bilinen değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi için korelasyon, değişkenlerin etki düzeylerinin tespit edilmesi için regresyon analizi uygulanabilmektedir.

### Korelasyon Analizi Sonuçları

İki değişkenin birbirleri arasında oluşan ilişkinin düzeyini (şiddetinin, gücünün ve derecesinin) ve yönünü (pozitif veya negatif) belirlemek amacıyla yapılan ilişki analizine basit korelasyon analizi denir. Korelasyon katsayı "r" işareti ile gösterilmektedir. "r" değeri -1 ile +1 değerleri arasında yer almak zorundadır. İlişkinin -1 / +1 değerlerine yakın olması negatif veya pozitif yönde eğilim gösterdiğini açıklamaktadır. Değişkenler arasındaki korelasyon ilişkinin kuvvetinin belirlenmesinde kullanılan korelasyon katsayıları şu şekilde yorumlanmaktadır (Ural ve Kılıç, 2018: 231-232):

- "r= 0 ile 0,29 arası zayıf yada düşük şiddette ilişki"
- "r= 0,30 ile 0,64 arasında oluşan ilişki orta şiddette ilişki"

- “ $r= 0,65$  ile  $0,84$  arasında oluşan ilişki yüksek veya kuvvetli şiddette ilişki”
- “ $r= 0,85$  ile  $1$  arasında oluşan ilişki çok yüksek veya çok kuvvetli şiddette ilişki”

**Tablo 2.** Boş zaman katılımı ve alt boyutlarının yaşam kalitesi ile iş tatmini ilişkisi

Değişkenler	Yaşam Kalitesi	İş Tatmini
Boş Zaman Katılımı	,456**	,243**
Rekreasyonel Aktiviteler	,415**	,239**
Üretici Aktiviteler	,212**	,047
Sosyal Aktiviteler	,454**	,254**
Bilişsel Aktiviteler	,225**	,152**
İş Tatmini	,474**	1

\* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$

Değişkenler arasındaki ilişkinin tespit edilmesi belirlenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda değişkenler arasındaki anlamlı ve pozitif yönde, düşük ve orta düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir ( $p < .001$ ). Boş zaman katılımı ile yaşam kalitesi arasında %45,6 ( $r = ,456^{**}$ ) oranında orta şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öte yandan boş zaman katılımı ile iş tatmini arasında %24,3 ( $r = ,243^{**}$ ) oranında düşük şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ek olarak yaşam kalitesi ile iş tatmini arasında %47,4 ( $r = ,474^{**}$ ) oranında orta şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Boş zaman katılım alt boyutunu oluşturan rekreasyonel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasında %41,5 ( $r = ,415^{**}$ ) oranında orta şiddetli anlamlı ilişki tespit edilirken, rekreasyonel aktiviteler ile iş tatmini arasında ise %23,9 ( $r = ,239^{**}$ ) oranında düşük şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Boş zaman katılım alt boyutunu oluşturan üretici aktiviteler ile yaşam kalitesi arasında %21,2 ( $r = ,212^{**}$ ) oranında düşük şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üretici aktiviteler ile iş tatmini arasında ise anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ( $p > 0.05$ ). Boş zaman katılım alt boyutunu oluşturan sosyal aktiviteler ile yaşam kalitesi arasında %45,4 ( $r = ,454^{**}$ ) oranında orta şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal aktiviteler ile iş tatmini arasında ise %25,4 ( $r = ,254^{**}$ ) oranında düşük şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Boş zaman katılım alt boyutunu oluşturan bilişsel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasında %22,5 ( $r = ,225^{**}$ ) oranında düşük şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bilişsel aktiviteler ile iş tatmini arasında ise %15,2 ( $r = ,152^{**}$ ) oranında düşük şiddetli anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

### Boş Zaman Katılımı Durumlarının Yaşam Kalitesine Etkisinde İş Tatmininin Aracı Rolünün Belirlenmesine Yönelik Modeller

**Tablo 3.** Değişkenler arasındaki etki testleri sonuçları 1 (model 1,2,3)

Model 1							
Değişkenin adı	B	SH	Beta	t	p	R	R <sup>2</sup>
Sabit	9,560	,377				,456	,208
Boş Zaman Katılımı	1,533	,127	,456	12,057	.000		
F:145,360 p=.000							
Bağımlı Değişken: Yaşam Kalitesi							
Model 2							
Değişkenin adı	B	SH	Beta	t	p	R	R <sup>2</sup>
Sabit	2,844	,112				,243	,059
Boş Zaman Katılımı	,222	,038	,243	5,891	.000		
F:34,707 p=.000							
Bağımlı Değişken: İş Tatmini							
Model 3							
Değişkenin adı	B	SH	Beta	t	p	R	R <sup>2</sup>
Sabit	7,911	,487				,474	,225
İş Tatmini	1,746	,138	,474	12,684	.000		
F:160,874 p=.000							
Bağımlı Değişken: Yaşam Kalitesi							

Araştırma kapsamında oluşturulan model doğrultusunda yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, model 1'in anlamlı olduğu belirlenmiştir (F: 145,360;  $p < 0.001$ ). İşgörenlerin boş zaman katılımı durumlarının yaşam kalitesi üzerindeki etkisine bakıldığında, toplam varyansın %20,8'ini

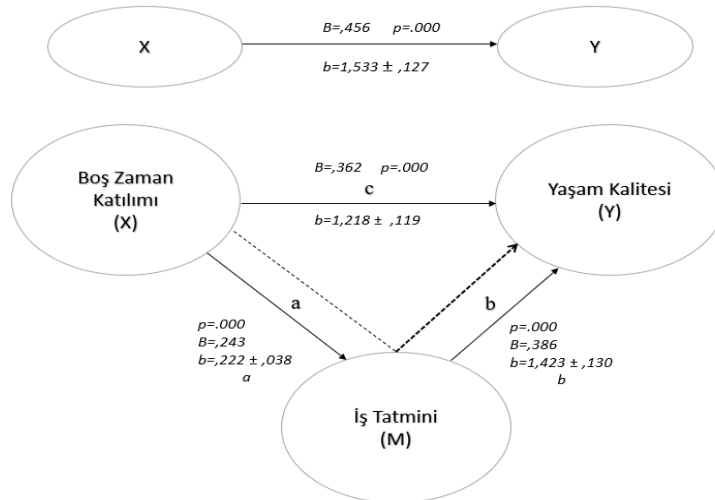
açıkladığı görülmektedir ( $R^2=,208$ ). Boş zaman katılımının bir birim artmasının yaşam kalitesinde ,456 birimlik artışa neden olacağı belirlenmiştir. Bu doğrultuda kurulan "H1:" hipotezi desteklenmiştir. Boş zaman katılımının iş tatmini üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla oluşturulan model 2 incelendiğinde anlamlı bir etkinin varlığı belirlenmiştir ( $F:34,707$ ;  $p<001$ ). Boş zaman katılımının iş tatmini üzerindeki etkisine bakıldığında, toplam varyansın 5,9'unu açıkladığı görülmektedir ( $R^2=,059$ ). Boş zaman katılımındaki bir birimlik artışın iş tatmini üzerinde ,243 birimlik etki oluşturacağı belirlenmiştir. Bu doğrultuda kurulan "H2: hipotezi desteklenmiştir. İş tatmininin yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla oluşturulan model 3 incelendiğinde anlamlı bir etkinin olduğu tespit edilmiştir ( $F:160,874$ ;  $p<001$ ). İş tatmininin yaşam kalitesi üzerindeki etkisine bakıldığında, toplam varyansın %22,5'ini açıkladığı görülmektedir ( $R^2=,225$ ). İş tatmininde bir birimlik artışın yaşam kalitesi üzerinde ,474 birimlik artışa neden olacağı belirlenmiştir. Bu doğrultuda kurulan "H3:" hipotezi desteklenmiştir.

**Tablo 4.** Değişkenler arasındaki aracı rol testi (Hayes Process Makro-Model 4)

İş Tatminin Aracı Rolü	Toplam Etki (c)	Doğrudan Etki (c')	Dolaylı Etki (a*b)	Bootstrap Güven Aralığı BOLLCI/BOULCI	Aracılık Durumu
BZK-YK	0,456	0,362	0,094	0,185/0,460	Kısmi Aracı Etki

\* 5000 örneklem üzerinden elde edilen bootstrap sonuçlarını göstermektedir. SH: standart hata, BOLLCI: boot güvenirlilik aralığının düşük düzeyi ve BOULCI: boot güvenirlilik aralığının yüksek düzeyi.

Test sonucunda ortaya çıkan aracı rol etkisi incelendiğinde, boş zaman katılımının yaşam kalitesi ( $c\beta=1,533$ ;  $SHc=,127$ ;  $p<0,001$ ) üzerinde doğrudan pozitif yönde etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Boş zaman katılımının iş tatminine ( $a\beta=,222$ ;  $SHa=,038$ ;  $p<0,001$ ), iş tatmininin yaşam kalitesi ( $b\beta=1,423$ ;  $SHb=,130$ ;  $p<0,001$ ) üzerinde pozitif yönde etkisinin bulunduğu görülmüştür. Boş zaman katılımı ile iş tatmini birlikte analize tabi tutulduğunda, boş zaman katılımının yaşam kalitesi ( $c\beta=,362<cB=,456$ ) üzerindeki etkisinde artış olduğu belirlenmiştir.



**Şekil 3.** Process-Macro aracı rol model katsayıları

Bootstrap güven aralığı değerlerinin (BOLLCI-BOULCI) ikisinin de (%95 G.A: 0,185/0,460) sıfırın üzerinde olduğu belirlenmiştir. Güven aralığı alt ve üst sınırları arasında "0" değerinin bulunmaması analiz sonucunun kısmi aracı rol olduğunu belirtmektedir. Bu noktada iş tatmininin bu etki üzerinde kısmi aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kurulan modelin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0.001$ ). Bu bulgular doğrultusunda "H4: Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki etkisinde iş tatmininin aracı rolü vardır" hipotezi desteklenmiştir.

### Boş Zaman Katılım Alt Boyutlara İlişkin Analizler

Araştırma kapsamında belirlenen modele bağlı kalınarak oluşturulan hipotezler kapsamında, değişkenlerin etki durumlarının belirlenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Bu bağlamda boş zaman katılımı alt boyutlarının (rekreasyonel aktiviteler, üretici aktiviteler, sosyal aktiviteler ve bilişsel aktiviteler) yaşam kalitesi üzerindeki etkileri incelenmiştir.

**Tablo 5.** Boş zaman katılımı alt boyutlarının yaşam kalitesine etkisi

Değişkenin adı	B	SH	Beta	t	p	R	R <sup>2</sup>	Tolerance	VIF
Sabit	8,037	,417		19,289	.000	,538	,289		
Rekreasyonel Aktiviteler	,757	,114	,285	6,614	.000			,695	1,438
Üretici Aktiviteler	-,113	,087	-,055	-1,300	.194			,726	1,377
Sosyal Aktiviteler	,999	,106	,367	9,416	.000			,847	1,180
Bilişsel Aktiviteler	,170	,0970	,073	1,752	.080			,752	1,330
F:56,171 p=.000									
Bağımlı Değişken: Yaşam Kalitesi									

Modelin, VIF değerleri en yüksek 1,438 olarak hesaplanmış olup, VIF değeri en üst sınır olarak kabul edilen 4'ten düşüktür. Modelde tolerans değeri ise en düşük 0,695'tir. Bu değer de en alt sınır olan 0,10'dan yüksektir (Hair, Black, Babin & Anderson, 2010). Tolerance ve VIF değerlerine bakıldığında, modelde bağımsız değişkenler arasında Çoklu Doğrusal Bağlantı problemi olmadığı görülmektedir. Analiz kapsamında anlamlı bir regresyon modeli, F(56,171), p<.001 değeri ve bağımlı değişkendeki varyansın %28,9'unun (R<sup>2</sup> = .289) bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı bulunmuştur. Buna göre; etki gücü sırasıyla sosyal aktiviteler ve rekreasyonel aktiviteler yaşam kalitesini anlamlı ve pozitif yönde etkilemektedir ( $\beta = ,367 > ,285$ ; p<0.05). Öte yandan üretici aktivitelerin ve bilişsel aktivitelerin yaşam kalitesi üzerinde herhangi bir anlamlı etkisi tespit edilmemiştir (p>0.05).

Araştırma kapsamında belirlenen modele bağlı kalınarak oluşturulan hipotezler kapsamında, değişkenlerin etki durumlarının belirlenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Bu bağlamda boş zaman katılımı alt boyutlarının (rekreasyonel aktiviteler, sosyal aktiviteler ve bilişsel aktiviteler) iş tatmini üzerindeki etkileri incelenmiştir.

**Tablo 6.** Boş zaman katılımı alt boyutlarının iş tatminine etkisi

Değişkenin adı	B	SH	Beta	t	p	R	R <sup>2</sup>	Tolerance	VIF
Sabit	2,550	,128		19,989	.000	,307	,094		
Rekreasyonel Aktiviteler	,106	,034	,147	3,110	.002			,736	1,358
Sosyal Aktiviteler	,146	,032	,197	4,591	.000			,890	1,124
Bilişsel Aktiviteler	,039	,029	,062	1,371	.171			,812	1,232
F:19,224 p=.000									
Bağımlı Değişken: İş Tatmini									

Modelin VIF değerleri en yüksek 1,358 olarak hesaplanmış olup, VIF değeri en üst sınır olarak kabul edilen 4'ten düşüktür. Modelde tolerans değeri ise en düşük 0,736'dır. Bu değer de en alt sınır olan 0,10'dan yüksektir (Hair, Black, Babin & Anderson, 2010). Tolerance ve VIF değerlerine bakıldığında, modelde bağımsız değişkenler arasında Çoklu Doğrusal Bağlantı problemi olmadığı görülmektedir. Analiz kapsamında anlamlı bir regresyon modeli, F(19,224), p<.001 değeri ve bağımlı değişkendeki varyansın %9,4'ünün (R<sup>2</sup> = .094) bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı bulunmuştur. Buna göre; etki gücü sırasıyla, sosyal aktiviteler ve rekreasyonel aktiviteler iş tatminini anlamlı ve pozitif yönde etkilemektedir ( $\beta = ,197 > ,147$ ; p<0.05). Öte yandan bilişsel aktivitelerin iş tatmini üzerinde herhangi bir anlamlı etkisi tespit edilmemiştir (p>0.05).

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın ana amacı, işgörenlerin boş zaman aktivitelerine katılımlarının yaşam kalitesi düzeyine etkisinde iş tatminlerinin aracı rolünü tespit etmektir. Araştırmanın diğer amaçları ise; (a) Boş zaman katılımının alt boyutlarını oluşturan rekreasyonel, üretici, sosyal ve bilişsel aktivitelerin yaşam kalitesi ve iş tatmini üzerindeki etkisinin belirlenmesi, (b) sosyo-demografik durumlara göre boş zaman katılımı, yaşam kalitesi ve iş tatmini düzeyi arasındaki farkların tespit edilmesidir.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda ilişkisel tarama modeli kullanılarak araştırmanın modeli ve hipotezleri sunulmuştur. Ayrıca, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde aracı değişkenlerin test edilmesi amacıyla Baron ve Kenny (1986)'nin yol analizi (üç adım yaklaşımı) esas alınmıştır. Araştırma modeli kapsamında verilerin analizi için ön koşulların sağlanması açısından betimsel istatistikler, normallik testi ve ölçeklerin güvenilirlik ve faktör analizleri yapılmıştır. Elde edilen neticeler doğrultusunda analizler gerçekleştirilmiş ve sonuçlar tablolar halinde bulgular bölümünde sunulmuştur. Bulgulara bağlı olarak, model ve hipotez sıralamasına göre sonuç ve öneriler verilmiştir.

Araştırmada işgörenlerin boş zaman katılımı durumlarının yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi sonucunda, boş zaman katılımındaki bir birimlik artışın yaşam kalitesini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu boş zaman katılımının, bireyin yaşam kalitesinin yükselmesini sağlayan unsurlar arasında önemli bir yere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bireylerin yaşam alanlarını sosyal çevre, iş çevresi ve aile/özel hayat çevresi olmak üzere üç ana başlık altında sınıflandırmak mümkündür. Toplumsallaşma süreci içerisinde birey, aile çevresi içerisinde başladığı hayatı sosyal çevre ve iş çevresi ile sürdürmektedir. Birey günlük yaşamının bir bölümünü işgören ya da çalışan olarak adlandırıldığı iş çevresi içerisinde, bir bölümünü ise sosyal ve aile çevresi içerisinde geçirmektedir. Bütün bunların dışında kalan, yani bireyin kendisine ayırdığı ve özgürce kullanabildiği bölüm ise kuramsal açıdan da alanyazında yer alan zaman bağlamında boş zaman teorisidir. Bu teori kapsamında birey için boş zaman dilimi bir ihtiyaç olarak görülmektedir. Boş zaman katılımının sağlanması durumu elde edilen bulguda da görüldüğü üzere bireyin yaşam kalitesini arttıracaktır. Bu sonuç literatürde yer alan diğer sonuçlarla da paralellik göstermektedir (Brooks ve Elliot, 1971; Flanagan, 1978; Silverstein ve Parker, 2002; Ngai, 2005; Balkar ve Palmer, 2006; Sevil, 2015; Ellis ve diğeleri 2016; Güven, 2018; Vapur ve Yavuz, 2022).

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, boş zaman katılımı alt boyutlarının yaşam kalitesi üzerine etkisinde, sosyal aktiviteler ve rekreasyonel aktivitelerin yaşam kalitesini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği, üretici aktiviteler ve bilişsel aktivitelerin yaşam kalitesi üzerinde herhangi bir anlamlı etkisinin bulunmadığı şeklinde ortaya çıkmıştır. Bu sonucun, (sosyal ve rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşam kalitesini etkilemesi) Schiller ve Spencer'in Fazla Enerji Teorisini (bireylerin sahip oldukları enerjinin bir kısmını günlük faaliyetlerinde harcadığı, geri kalan fazla enerjinin yarattığı gerginlik, huzursuzluk, uykusuzluk gibi duygulardan kurtulmak için rekreatif etkinliklere başvurduğu) desteklediği görülmektedir. Öte yandan insanın sosyal bir varlık olarak rekreasyonel aktiviteler bağlamında sosyal aktivitelere katılımı ve katılım esnasında etkileşim sürecine dahil olmasının yaşam kalitesini arttırdığı sonucuna da ulaşılabilir. Üretici ve bilişsel aktivitelerin günümüz teknolojisinin ortaya çıkardığı dijital bağımlılığı artırıcı aktiviteler olarak öne çıkması ise yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda işgörenlerin sosyal ve rekreasyonel aktivitelere katılımının desteklenmesinin yaşam kalitesi açısından önem arz ettiği söylenebilir.

Araştırmada işgörenlerin iş tatmini düzeylerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi neticesinde, iş tatmini düzeyindeki bir birimlik artışın yaşam kalitesi üzerinde artışa neden olduğu belirlenmiştir. Bu noktada işgörenlerin iş tatmini düzeylerinin yüksek olmasının hem bireysel performanslarına hem de örgüt performansına olumlu yönde katkı sağladığı, söz konusu tatminin işgörenlerin genel yaşamına yansıdığı ve yaşam kalitesini arttırdığı sonucuna ulaşılabilir. Bu noktada, tatmin düzeyi düşük olan işgörenlerin bireysel ve örgütsel performanslarının ve de yaşam kalitesi algısının düşük olacağı söylenebilir. Örgütlerde yöneticilerin en çok odaklandığı konulardan biri çalışanların iş tatmini düzeyinin artırılmasıdır. Örgüt yöneticileri işgörenlerin performanslarını arttırmak istediklerinde ise ilk yöneldikleri argüman iş tatmini kavramı olmaktadır. Bu bağlamda hizmet içi eğitim programları, terfi, ücret ve çalışma koşullarının iyileştirilmesi, örgüt içerisinde işgörenlerin talepleri doğrultusunda rotasyon programlarının uygulanması sıklıkla başvurulan yöntemler olarak bilinmektedir. Ancak araştırmalar gerek iş tatmini gerekse bireysel veya örgütsel performansın artırılması sürecinde başvurulan bu yöntemlerin yeterli olmadığını ileri sürmektedir. Nitekim araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise bu durumu desteklemiş, iş tatmini için boş zaman katılımının gerekliliğini ortaya koymuştur.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, işgörenlerin boş zaman katılımının iş tatminini pozitif yönde etkilediği şeklinde ortaya çıkmıştır. Bu sonuç örgütlerde işgörelere yönelik düzenlenen boş zaman aktivitelerine katılım sağlamanın gerekliliğini ve önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca yukarıda ifade edilen; örgütlerde iş tatminin sağlanmasında kullanılan yöntemlerin yetersiz kaldığı, iş tatminin sağlanması amacıyla boş zaman etkinliklerinin de kullanılması gerektiği düşüncesini desteklemektedir. Söz konusu etkinliklerin örgütün insan kaynakları bölümü tarafından organize edilebileceği ya da başka örgütlerden faydalanmak şeklinde gerçekleştirilebileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu sonucun alanyazında yapılmış diğer araştırmaların sonuçlarıyla da benzerlik gösterdiği görülmektedir (Koç ve Er, 2020; Chin-Tsai, 2013; Shujat and Ameer, 2011; Dere, 2022; Akmal vd. 2012; Canbolat ve Yavuz, 2019). Araştırmada sosyal aktiviteler ve rekreasyonel aktivitelerin iş tatminini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği, bilişsel aktivitelerin ise iş tatmini üzerinde herhangi bir anlamlı etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulguya dayanılarak iş tatmininin sağlanabilmesi açısından seçilecek boş zaman katılımı aktivitelerinde; sosyal ve rekreasyonel aktivitelerin tercih edilmesinin iş tatminini olumlu yönde destekleyeceği, bilişsel aktivitelerin tercih edilmesinin ise olumlu bir etki oluşturmayacağı fikri tartışma unsuru olabilecektir.

Araştırmanın ana hipotezi bağlamında, boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki etkisinde iş tatmininin kısmi aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan sonuç; araştırma kapsamında kurulan modelin anlamlı olduğunu, boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisinde iş tatmininin aracılık (kısmi aracılık) rolü oynadığını doğrulamıştır. Bu bağlamda boş zaman katılımının iş tatmininin artmasına

neden olduğu, iş tatminindeki artışın yaşam kalitesinin artması sonucunu doğurduğu görülmektedir. Bir başka ifadeyle boş zaman katılımının iş tatmini ile birlikte yaşam kalitesi üzerinde daha fazla etkiye sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca bu sonucun Eurostat yaşam kalitesi boyutlarında ifade edilen boş zaman ve sosyal aktivitelerin (ec.europa.eu, 2024) ve yaşam kalitesinin öznel göstergeleri arasında ifade edilen iş yaşam tatmininin (Genç, 2012: 151) yaşam kalitesini etkileyen önemli göstergeler olduğunu doğrulayıcı nitelikte olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde yaşam kalitesinin nesnel faktörler ve öznel faktörler olmak üzere iki ana faktör tarafından etkilendiği görülmektedir. Nesnel faktörler veya göstergeler ekonomik ya da sosyo-ekonomik çevre ile ilgili olabileceği gibi demografik çevre ile de ilgili olabilmektedir. Ülkenin GSMH'sı, işsizlik oranı, bireylerin ortalama yaşam süresi, öğrenim durumları vb. buna örnek olarak verilebilmektedir. Ülkede kişi başına düşen gelir yüksek, işsizlik oranı düşük, öğrenim düzeyi yüksek ve ortalama yaşam süresi yüksek ise nesnel faktörler açısından yaşam kalitesi yüksektir denilebilmektedir. Nesnel faktörlerin yaşam kalitesi kavramının açıklanmasında daha öncül bir role sahip olduğu bilinmektedir. Öznel faktörler veya göstergeler bağlamında yaşam kalitesi ele alındığında; ülkede yaşayan bireylerin mutluluk düzeyi, yaşam tatmini ve iş yaşam tatmininin yüksek olması yaşam kalitesinin de yüksek olduğu şeklinde algılanmaktadır. Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinde ikinci basamakta yer alan güvenlik ihtiyacı dikkate alındığında ülkedeki barınma, güvenlik ve sosyal güvenlik ihtiyacının yaşam kalitesinin öznel faktörleri arasında yer aldığı kabul edilmektedir. Yani ülkedeki sosyal güvenlik durumunun iyi olması, bireyin ihtiyaç duyduğu can ve mal güvenliğinin sağlanmış olması ve sağlıklı barınma koşullarının yeterliliği yaşam kalitesinin yüksek oluşunun göstergeleri arasında değerlendirilmektedir. Yaşam kalitesinin öznel faktörlerinin bireyden bireye, zamandan zamana ve bireyin içinde bulunduğu koşullara göre hızla değişiklik gösterebilmesi, bu bağlamda bireylerin farklı zaman dilimlerinde ve farklı şart ve koşullar altında mutluluk düzeyi, tatmin düzeyi ve güvenlik algısı ile ilgili ifadeler farklı yanıtlar vermesi literatürde nesnel göstergelerle kıyaslandığında ikincil faktörler olarak kabul edilmesi sonucunu doğurmuştur. Ancak yaşam kalitesi algısı açısından, öznel faktörlerin (sübjektif faktörler) büyük öneme sahip olduğu kabul edilmektedir.

## 5. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

Araştırmanın örneklem grubunu, Kırşehir ilinde faaliyet gösteren kurumlarda/işletmelerde çalışan işgörenler oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan anket formu; demografik özellikler olarak yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma pozisyonu, kıdem, kurumdaki çalışma yılı, gelir durumu ve kurum tipi gibi sorular ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca işgörenlerin boş zaman katılımı düzeylerini, yaşam kalitesi düzeylerini ve iş tatmini düzeylerini ölçmek amacıyla hazırlanmış olan anket formu "Boş Zaman Katılımı Ölçeği", "Yaşam Kalitesi Ölçeği" ve "İş Tatmini Ölçeği"nin kullanımı ile sınırlandırılmıştır. Araştırma zaman ve maddi kaynak kısıtları nedeniyle Kırşehir il sınırları içerisinde faaliyet gösteren kamu-özel örgütler ile sınırlı tutulmuştur.

### Öneriler;

- Örgüt yöneticilerin işgörelere yönelik boş zaman aktivitelerini desteklemesi ve gerçekleşmesini sağlaması, kurum içerisinde imkan olmadığı durumlarda rekreasyon örgütlerinin hizmetlerinden yararlanarak katılımı sağlaması iş tatmini ve yaşam kalitesi algısını olumlu yönde etkileyebilir.
- Örgütlerde işgörelerin iş tatminini, yaşam tatminini ve mutluluk düzeyini arttırmak amacıyla hijyen ve motivasyonel faktörlerin önemsenmesi ve gereğinin yapılması faydalı olabilir.
- Örgütlerde işkoliklik düzeyinde işe bağlılıkları söz konusu olan işgörelerin ve örgütsel fanatiklik düzeyinde bağlılıkları olan işgörelerin öncelikle ve özellikle rekreatif aktivitelere katılımının sağlanması yaşam kalitelerinin artmasına katkı sağlayabilir.
- Örgüt yöneticilerinin işgörelerin çalışma yaşamı dışında, aile yaşamı ve sosyal yaşamları ile ilgilenmeleri, önemli gün ve zamanlarda yanlarında yer almaları, yaşam kalitesini arttırabilir.
- İşgörelerin özlük hakları, yöneticiler tarafından iyileştirildiği takdirde bu durum yaşam kalitesi algısını olumlu yönde etkileyebilir.
- İşgörelerin gelecek endişelerini azaltma adına sosyal güvenlik haklarının verilmesi ve çalışma koşullarının iyileştirilmesi yaşam tatminini arttırabilir.
- Bireylerin iş yaşamında, aile yaşamında ve sosyal yaşamlarında ulaştıkları tatmin hem yaşam kalitelerini hem de bireysel performanslarını olumlu yönde etkileyeceğinden bireyin tüm yaşam alanlarında örgüt yöneticileri tarafından desteklenmesi faydalı olabilir.

- Bireylerin zaman bilinci temelinde boş zaman katılımlarının arttırılması yaşam kalitesi noktasında pozitif etkiye sahip olacağından boş zamanın etkin ve verimli değerlendirilmesi önerilmektedir.
- Örgüt dışında rekreasyon aktiviteleri düzenleyen ve rekreasyon örgütleri arasında yer alan yerel yönetimlerin de hem işgörenler hem de örgütler açısından rekreasyonel aktivitelere katılımı motive edici çalışmalar yapması faydalı olacaktır.

## 6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

**Çıkar çatışması:** Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir

**Finansal destek:** Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.

**Etik Onayı:** Makalede, ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uyulduğunu yazarlar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde **Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisinin** hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.

**Etik Kurul Onayı:** *Bu çalışma Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Komisyonu onayıyla hazırlanmıştır (Araştırma Kod No: 2022/39 Oturum No: 02).*

**Bilgilendirilmiş Onam:** Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

## 7. KAYNAKÇA

- Akmal, F., Zainol, F. A., Mansor, M., & Ghazali, Z. (2012). Recreational program and its association with job satisfaction. *Asian Social Science*, 8(13), 172.
- Akyüz, M. (2018). Duygusal emek örgüt temelli öz-saygı ve yaşam tatminini etkiler mi? *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 170-186.
- Aytaç, Ö. (2017). İşlevselci yaklaşım açısından boş zaman sosyolojisi: Kurumlar, süreçler, etkinlikler. S. Karaküçük, S. Kaya ve B. M. Akgül (Ed.), *Rekreasyon Bilimi 2* (ss. 69-103). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.
- Balker, D. A., & Palmer, R. J. (2006). Examining the effects of perceptions of community and recreation participation on quality of life. *Social Indicators Research*, 75(3), 395-418.
- Bognar, G. (2005). The concept of quality of life. *Social Theory and Practice*, 31(4), 561-580.
- Brooks, J., & Elliot, D. (1971). Prediction of psychological adjustment at age thirty from leisure time activities and satisfactions in childhood. *Human Development*, 14, 51-61.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Canbolat, P., & Yavuz, E. (2019). İşgörenlere yönelik olarak düzenlenen rekreasyon aktivitelerinin örgütsel sessizliğe etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 1262-1269.
- Chin-Tsai, K. (2013). Leisure involvement, leisure benefits, quality of life, and job satisfaction. A case study on 2011 creating sports island plan in ChiaYi City, Taiwan held by sports affairs council, executive yuan. *International Review of Management and Business Research*, 2(2), 421.
- Cummins, R. A. (2000). Objective and subjective quality of life: An interactive model. *Social Indicators Research*, 52(1), 55-72.
- Çiftiyıldız, K. (2015). İnsan kaynakları bilgi sistemlerinin iş tatmini ve örgütsel bağlılığa etkisi: Doğu Marmara ISO 500 firma örneği (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- De Grazia, S. (1964). *Of Time, Work and Leisure*. Garden City, New York: Doubleday & Co.
- Deem, R. (2001). *Work, Unemployment and Leisure* (2nd ed.). London: Routledge.
- Demirel, A. M. (2023). Örgütlerde gücün vatandaşlık davranışına etkisinde karizmatik liderlik davranışının aracı (Yüksek lisans tezi). Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.

- Dere, G., & Günay, M. (2022). Fiziksel aktivitenin çalışanların iş performansı üzerine etkileri. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Ellis, G. D., Compton, D. M., Tyson, B., & Bohlig, M. (2016). Campus recreation participation, health, and quality of life. *Recreational Sports Journal*, 26(2), 51-60.
- Ertemiz, D. B. (2023). İçsel pazarlama uygulamalarının örgütsel bağlılık ve iş tatminine etkisi üzerine bir araştırma (Doktora tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- EUROSTAT. (2024). Eurostat yaşam kalitesi boyutları. URL: <https://ec.europa.eu>. Son erişim tarihi: 08.03.2024.
- Fidaner, H. (1999). Measuring quality of life WHOQOL-100 and WHOQOL-BREF. *J Psychiatr Psychol Psychopharmacol*, 7, 23-41.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(2), 138-147.
- Genç, R. (2012). Subjective aspects of tourists' quality-of-life (QOL). İçinde *Handbook of tourism and quality-of-life research: Enhancing the lives of tourists and residents of host communities* (s. 149-167). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Güçer, E., Demirdağ, Ş. A. (2014). "Organizational Trust and Job Satisfaction: A Study on Hotels". *Business Management Dynamics*, C. 4, Sa. 1, 12-28.
- Güven, Y. (2018). Çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). New York: Pearson.
- Harter, J. K., Schmidt, F. L., & Hayes, T. L. (2002). Business-unit-level relationship between employee satisfaction, employee engagement, and business outcomes: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 87(2), 268-279.
- Hayes, A. F. (2012). Process: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling [White paper]. Erişim adresi: <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>.
- Hendry, L. B., Shucksmith, J., Lovei, J. G., & Glending, A. (2005). *Young People's Leisure and Lifestyles* (2nd ed.). USA: Routledge.
- Iso-Ahola, S. E., & Mannell, R. C. (2004). Leisure and health. İçinde J. T. Haworth & A. J. Veal (Ed.), *Work and Leisure* (s. 184-199). London: Routledge.
- Jensen, C. R., & Guthrie, S. P. (2006). *Outdoor Recreation in America* (6th ed.). USA: Human Kinetics.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon-Boş Zamanları Değerlendirme* (6. Basım). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (11. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon: Boş Zaman Değerlendirme* (4. baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Koç, M. C., & Er, Y. (2020). Leisure satisfaction and job satisfaction: A research on academics. *African Educational Research Journal*, 8(2), 329-341.
- Locke, E. A. (1976). The nature and causes of job satisfaction. İçinde M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of Industrial and Organizational Psychology* (s. 1297-1349). Chicago: Rand McNally.
- Meeberg, G. A. (1993). Quality of life: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 18(1), 32-38.
- Ngai, V. T. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2), 195-207.
- Özdayı, N. (1991). Resmi ve özel liselerde çalışan öğretmenlerin iş tatmini durumlarının karşılaştırılması (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, S., Karaküçük, S., Gümüş, M., & Kıran, S. (2006). Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğü'nde çalışan yeraltı işçilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla*.
- Özdemir, Y. (2023). Babacan liderliğin işe adanmışlık ve iş tatmini üzerindeki etkisi (Doktora tezi). Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Osmaniye.



- Öztekin, Z. S. (2008). Orduda iş tatmini: Subayların iş tatminini etkileyen faktörler üzerinde karşılaştırmalı bir çalışma (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Phuong, T., & Vinh, T. (2020). Job satisfaction, employee loyalty, and job performance in hospitality industry: A moderated model. *Asian Economic and Financial Review*, 10(6), 698-713.
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1-24.
- Robinson, J. P., & Godbey, G. (1997). *Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time*. University Park, PA: Pennsylvania State University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Sevil, T. (2015). Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Shannon, A. R. (2003). The relationship between organized recreational programs and job satisfaction/retention in the U.S. Navy (PhD Thesis). University of Connecticut, Storrs, Connecticut, USA.
- Shujat, S., & Ameer, F. (2011). Effects of recreational and entertainment activities on employees' job satisfaction: A case study. *IBT Journal of Business Studies (JBS)*, 1(1).
- Sıtkı, A. (2022). Toplam kalite yönetiminin iş tatmini ve hasta memnuniyetine etkisi: Gaziantep ve Halep örneği (Doktora tezi). T.C. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Silverstein, M., & Parker, M. G. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. *Research on Aging*, 24(5), 528-547.
- Spector, P. E. (1997). *Job Satisfaction: Application, Assessment, Causes, and Consequences*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston, MA: Pearson.
- Torkildsen, G. (1993). *Leisure and Recreation Management*. USA: Routledge.
- Türkiye İş Kurumu. (2022). URL: <https://media.iskur.gov.tr/66907/kirsehir.pdf> (Erişim tarihi: 01.02.2024).
- Ural, A., & Kılıç, İ. (2018). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Vapur, M. (2021). Boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisi: Boş zaman tatmini ve algılanan stresin aracılık rolü (Doktora tezi). Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- Vapur, M., & Yavuz, E. (2022). Boş zaman katılımını yaşam kalitesine etkisi: Boş zaman tatmini ve algılanan stresin aracılık rolü. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 5(3), 1252-1268.
- Vapur, M., Yavuz, E., & Demirel, M. A. (2023). İşgörenlerde örgütsel vatandaşlık davranışı ile tükenmişlik ilişkisinde etkileşimci liderliğin aracı rolü. *Third Sector Social Economic Review*, 58(1), 545-558.
- Vroom, V. H. (1964). *Çalışma ve motivasyon*. New York: Wiley.
- Weiss, D. J., Dawis, R. V., England, G. W., & Lofquist, L. H. (1964). Construct validation studies of the Minnesota Importance Questionnaire. *Minnesota Studies in Vocational Rehabilitation*.
- WHO (World Health Organization). (1997). WHOQOL: Measuring quality of life. URL: <https://www.who.int/tools/whoqol>.
- Wish, N. B. (1986). Are we really measuring the quality of life? Well-being has subjective dimensions, as well as objective ones. *American Journal of Economics and Sociology*, 45(1), 93-99.
- Yakupoğlu, E. (2023). İş tatmini ve motivasyon unsurlarının işten ayrılma niyeti ve örgütsel bağlılığa etkisi: Sivil havacılık sektöründeki havayolu çalışanları üzerine bir araştırma (Doktora tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuz, E., Demirel, M. A., & Aydın, H. (2024). Çok yönlü liderlik yönelimlerinin örgütsel vatandaşlık davranışına etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 16(3), 1837-1850.

Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Zeynel, E. (2018). Akademisyenlerde psikolojik sermaye ile iş tatmini arasındaki ilişkiler üzerine bire araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31, 454-482.