



Araştırma Makalesi (Research Article)

ÇALIŞAN BİREYLERİN BOŞ ZAMAN YÖNETİM BECERİLERİNİN YAŞAM TATMİNİNE ETKİSİ (THE EFFECT OF LEISURE MANAGEMENT SKILLS OF WORKING INDIVIDUALS ON LIFE SATISFACTION)

Muhammet VAPUR^{1*} (orcid.org/ 0000-0002-3417-2156)

¹İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon, İstanbul, Türkiye

Özet

Çalışan bireylerin yaşam tatminini etkileyen faktörler çok çeşitli olup, literatürde genellikle işle ilgili ya da bireysel faktörler üzerine odaklanan araştırmalar yer almaktadır. Bu çalışma ise, boş zaman yönetiminin yaşam tatmini üzerindeki etkisini incelemeye odaklanmıştır. Araştırma, İstanbul ilinde yer alan özel spor merkezlerinde çalışan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veriler, 398 çalışandan anket formu kullanılarak toplanmıştır. Anket formu, kişisel bilgi, boş zaman yönetimi ölçeği ve yaşam tatmini ölçeği olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. Toplanan veriler tanımlayıcı istatistikler kullanılarak analiz edilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda, boş zaman yönetiminin yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu bulunmuştur. Ayrıca boş zaman yönetiminin amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, tutum ve programlama boyutlarının yaşam tatmini üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman Yönetimi, Yaşam Tatmini, Rekreasyon

Abstract

The factors affecting the life satisfaction of working individuals are very diverse and there are studies in the literature that generally focus on work-related or individual factors. This study focuses on examining the effect of leisure management on life satisfaction. The study was conducted on individuals working in private sports centres in Istanbul. Data were collected from 398 employees using a questionnaire form. The questionnaire consists of three parts: personal information, leisure time management scale and life satisfaction scale. The collected data were analysed using descriptive statistics and regression analysis was performed to examine the relationships between variables. As a result of the research, it was found that leisure management has a significant effect on life satisfaction. In addition, goal setting and method, evaluation, attitude and programming dimensions of leisure management were found to be effective on life satisfaction.

Keywords: Leisure Time Management, Life Satisfaction, Recreation

Giriş

Yaşam tatmini genel olarak, bireyin kendi hayatı hakkındaki genel değerlendirmesinin pozitif veya olumlu olması olarak tanımlanmaktadır. Çalışan bireylerin yaşam tatmini düzeyi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Bu çalışmada, faktörler günlük zaman tasnifi yapılarak; çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman (serbest zaman) olarak iki ana grup altında toplamıştır.

Çalışma zamanı ifadesi, çalışanların iş süreçlerini, iş yüklerini ve çalışma saatlerini içeren bir kavramdır. Bu terim, çalışanların iş ortamında geçirdiği süreyi ve işle ilgili faaliyetleri ifade eder. Çalışma zamanında, yani işle ilgili faktörlerin yaşam tatminine etkisi ile ilgili olarak literatürde pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalara örnek olarak; çalışma koşulları (Demirezen, 2023), örgütsel muhalefet (Demir, 2021), iş-aile zenginleşmesi (Çalışkan ve Arıkan, 2015; Avcı, 2021), iş-aile çatışması (Ernst Kossek ve Ozeki, 1998; Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007; Öcal, 2008; Özdevecioğlu ve Doruk, 2009; Yıldırım, 2014), yönetici desteği (Kılıç, 2021), iş tatmini (Baştemur, 2006; Aşan ve Erenler, 2008; Çevik ve Korkmaz, 2014; Yenihan, Öner ve Balcı, 2016; Bir, 2017; Aydın, 2019; Dinler, 2019; Tunç, 2019), ücret tatmini (Yıldırım, 2014; Seçkin ve Çoban, 2017; Örucü, Hasırcı ve Başaran, 2021) ve tükenmişlik (İskender, 2015) örnek verilebilir. Bu

* Sorumlu yazar: mvapur37@gmail.com

DOI: 10.33083/joghat.2023.354

çalışmalar, farklı sektörlerde faaliyet gösteren çalışanların iş zamanında deneyimlediği koşulların yaşam tatminlerini nasıl etkilediğini araştırmaktadır.

Çalışma dışı zaman (serbest zaman), çalışanların iş dışında kalan zaman dilimini ifade eder. Yani hayatı kazanmak amacıyla bedensel ve düşünsel çabalar için yani iş için, harcanan zorunlu zamanın dışında kalan zamanı oluşturmaktadır (Karaküçük, 2005:29). Rekreasyon literatüründe, bu zaman dilimi genellikle "serbest zaman" ve "boş zaman" olarak iki farklı kategori altında incelenir (De Grazia, 1964). Serbest zaman, çalışanların çalışma dışında kalan zaman dilimini ifade eder. Boş zaman ise bireyin tamamen özgür olduğu ve herhangi bir iş veya yükümlülükten muaf olduğu, kişisel tercihlerine göre doldurabileceği zaman dilimidir (Torkdilsen, 2005). Rekreasyon faaliyetleri de boş zamanın kullanım biçimi olarak ele alınabilir (Karaküçük, 2005). Bu aktivitelere katılım bireylerin psikolojik, fiziksel ve ruhsal sağlıklarını iyi gelmektedir (Lloyd ve Auld, 2002). Elbette bunun sonucunda da yaşam tatmini artmaktadır (Brown ve Frankel, 1993; Huang ve Carleton, 2003; Hawkins, Foose ve Binkley, 2004; Poulsen vd., 2006; Yerlisu Lapa, Ağyar ve Bahadır, 2012; Şahin, 2019).

Literatürde çalışma dışı zaman, serbest zaman ya da boş zaman da bireylerin deneyimledikleri koşulların yaşam tatmine etkisi araştırılmıştır. Örneğin; boş zaman doyumu (Gökçe, 2008; Kılıç vd., 2016; Gül, 2019; Köksal, 2019; Kavlak vd., 2021; Sabırlı vd., 2022), iş-boş zaman çatışması (İskender, 2015) ve boş zaman motivasyonu (Poulsen vd., 2008; Rodríguez, Látková ve Sun, 2008; Lee ve Lin, 2011; Jia, 2018) gibi faktörlerin yaşam tatmini ile ilişkilendirilmiş ya da etkisi araştırılmıştır.

Boş zaman yönetimi, bireylerin faaliyetlerini düzenlerken amaç ve öncelikler belirleyerek boş zamanlarını iyi planlı ve verimli bir şekilde kullanmalarını sağlayan önemli bir yöntemdir. Zamanı etkili bir şekilde yönetmek, bireylerin önce ihtiyaçlarını ve isteklerini değerlendirmelerini ve ardından bunları gerçekleştirmek için hedefler belirleyerek, bunları önem derecesine göre sıralamalarını gerektirir (Wang, 2012). İyi planlanmış bir boş zaman yönetimi, kişilerin dinlenme, eğlenme, hobilerine zaman ayırma ve sosyal etkinliklere katılma gibi aktivitelere zaman ayırabilmelerini sağlar. Buda yaşam tatminlerini artırabilir. Bu bağlamda çalışmada boş zaman yönetiminin yaşam tatmine etkisi araştırılmıştır.

Literatür Taraması

Zaman, en değerli ve sınırlı kaynaklarımızdan biridir. Araştırmacılar, zamanı farklı açılardan ele almışlardır. Scott (1997:9), zamanı ileri yönde hareket eden bir iş veya olayların içinde geçen dinamik bir süreç olarak tanımlamıştır. Smith (1998) ise zamanı, olayların geçmişten bugüne ve geleceğe doğru sürekli bir şekilde ilerleyen kesintisiz bir süreç olarak görmüştür. Tezcan (1982), zamanı "insan yaşamının uzun veya kısa süreli, tekrar edilemeyen, belirli başlangıcı ve sonu olan, saatle ölçülebilen bir bölümü" olarak açıklamıştır. Açıklık (1998) ise zamanı, ardışık olayların ve olguların algılanması ve ölçülebilir bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu farklı tanımlamalar, zamanın soyut bir kavram olduğunu yansıtarak insan yaşamında, iş süreçlerinde ve doğada nasıl algılandığına ve kullanıldığına dair çeşitli bakış açıları sunar. Zamanın değerini anlamak ve etkin bir şekilde yönetmek, insanların yaşamlarını daha verimli ve anlamlı hale getirebilmeleri için büyük önem taşır.

Zaman yönetimi, Lakein (1973) tarafından "ilk olarak bireylerin ihtiyaç ve isteklerini belirleyip, sonra bunları önem derecesine göre sıralaması" olarak tanımlanmaktadır. Zaman yönetimi kişisel verimi artırma, erteleme sorununu ortadan kaldırma ve yaşam tatminini artırma konusunda çok önemli bir konudur. Bu kavramı çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman yönetimi olarak ayrılmıştır. Klasik dönemde 24 saatlik bir günün 8 saati çalışma, 8 saati uyku ve 8 saati serbest zaman olarak ayrılmaktadır (Karaküçük, 2005:20). Günümüz dünyasında ise yapay zekâ ve teknolojinin gelişmesiyle çalışma dışı zamanın arttığı söylenebilir.

Çalışma zamanı yönetimi, iş hayatında başarılı olmak için oldukça önemlidir ve uzun yıllardır araştırmacıların gündeminde yer almaktadır. Literatürde yapılan çalışmalarda, çalışan bireylerin zaman yönetimi becerileri ile iş performansı (Daştan, 2012; Keskin, 2012; Omar vd., 2017; Anbea, 2018; Ünal, 2019), öz-yeterlilik (Doğruöz, 2008; Uyaniker, 2014), kişisel performans (Doğutekin, 2015; Sutharshini, Thevanes ve Arulrajah, 2019; Yiğitel, 2021), işletme verimliliği (Demir, 2016), iş tatmini (Pors ve Carl, 2002; Demir Erbil ve Çopur, 2018; Hamdı Hussein Albayati, 2018; Güler, 2018; Özkurt, 2018), tükenmişlik (Hamdı Hussein Albayati, 2018), iş stresi (Sungur, 2018; Özçelik, Gülsün, Özçelik ve Öztosun, 2012; Keskin ve Hasgül, 2014; Sadedi, 2014; Eldeeb ve Eldosoky, 2016; Güven, 2019; Demir, 2022), verimlilik (Ardıç, 2010), iş yaşam kalitesi (Demir Erbil ve Çopur, 2018; Seda, Kırac ve Kırac, 2020) ve iş-aile çatışması (Rasooli, vd., 2009; Özer ve Kış, 2015; Yiğitel, 2021) arasında ilişki bulunmuştur.

Çalışma dışı zaman (serbest zaman), kişilerin işle ilgili görevlerden bağımsız olarak sahip oldukları zamanı ifade eder (Karaküçük, 2005:20). Bu zaman dilimi, iş saatleri dışında kalan süreleri kapsar ve genellikle iş,

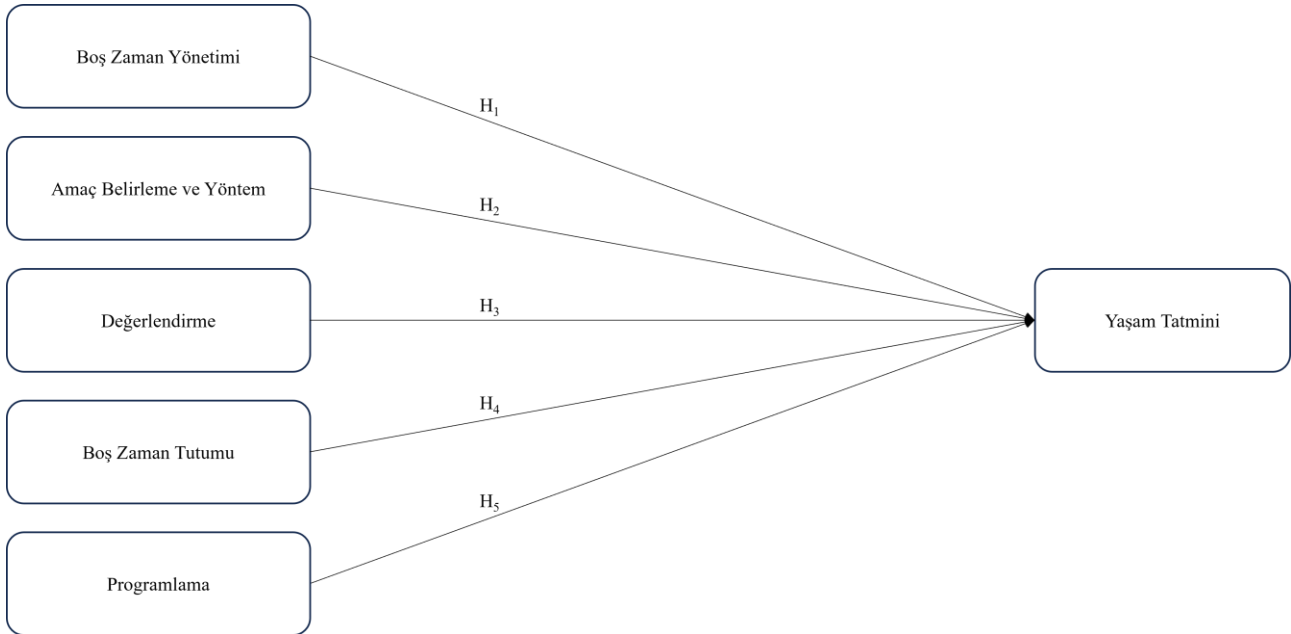
okul veya diğer resmi yükümlülüklerle bağlantılı olmayan zamandır. Bu zaman dilimi içerisinde yer alan boş zaman ise işle ilgili hazırlıkların, ev işlerinin, aile ya da çocuk bakımının ve kişisel bakımdan sonra kalan zaman olarak tanımlanmaktadır (Mannell ve Kleiber, 1997). Boş zamanın insanların yapmak istediklerini yapmaları ve zevk, mutluluk ve kendini ifade etme peşinde koşmaları için en iyi fırsatı sağladığını öne sürdüler (Godbey, 1999),

Etkili bir boş zaman yönetimi, zamanınızı verimli bir şekilde kullanarak kişisel ve mesleki hedeflerinizi gerçekleştirmenize yardımcı olurken aynı zamanda dinlenmenize ve keyif almanıza da olanak tanıyabilir. 60'ların başında, akademisyenler boş zamanı yönetmenin önemine dikkat çekmiştir (Wang vd., 2012). Boş zaman yönetimi kavramı, bireylerin hedeflerini belirleyerek ve planlanan faaliyetler arasından öncelikleri belirleyerek boş zamanlarını verimli bir şekilde kullanmalarını ifade eder (Wang ve Kao, 2006; Wang vd., 2012). Literatürde çeşitli örneklem grupları üzerinde yapılmış ve çeşitli kavramlarla ilişkilendirilmiş boş zaman yönetimi araştırmaları vardır (Wang ve Kao, 2006; Wang vd., 2011; Wang vd., 2012; Akgül, Yenel ve Karaküçük, 2016; Kaas ve Artımaç, 2017; Aksoy, 2019; Çuhadar vd., 2019; Ayyıldız Durhan, 2020; Er, Demirel ve Çuhadar, 2020; Özsoy, 2022; Karagöz, Dinç ve Kaya, 2022).

Çalışan bireylerin yaşam tatmini, iş deneyimleri, işyeri koşulları ve çalışma dışı zaman deneyimleri gibi faktörlerle şekillenir. Çünkü yaşam tatmini bireyin kendiliğinden olandan ziyade kişisel ve çevresel etmenlerin bir tepkisi olarak ortaya çıkar (Johnson vd., 1986). Bireyin zamanı ve yaşamı nasıl değerlendirdiği ile ilgilidir (Pavot vd., 1991). Boş zaman yönetimi de bunun önemli bir parçası olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırma, çalışan bireylerin boş zaman yönetimi üzerine odaklanmaktadır. Ülkemizdeki çalışanlar için boş zaman, günlük 8 saatlik çalışma süresinin ardından dinlenmek ve yenilenmek açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu durum, zihinsel, psikolojik ve fiziksel yorgunluğu beraberinde getirebilir. Bu yüzden etkili boş zaman yönetimiyle yaşam doyumunun artırılabilceği düşünülmektedir. Boş zaman yönetimi, zamanı etkili bir şekilde kullanma, hedef belirleme, öncelikleri sıralama ve farklı aktiviteler arasında denge sağlama becerilerini içermektedir. Bu çerçevede, çalışmanın amacı, çalışan bireylerin boş zaman yönetim becerilerinin yaşam tatmini üzerindeki etkisini araştırmaktır. Araştırmada, bu iki faktör arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla aşağıdaki ilişki modelini ve hipotezleri oluşturmuştur.

Şekil 1. Araştırma Modeli



Hipotezler:

H1: Boş zaman yönetimini yaşam tatmini üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi vardır.

H2: Boş zaman yönetiminde amaç belirleme ve yöntem boyutunun yaşam tatmini üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi vardır.

H3: Boş zaman yönetiminde değerlendirme boyutunun, yaşam tatmini üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi vardır.

H4: Boş zaman yönetiminde değerlendirme boyutunun, yaşam tatmini üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi vardır.

H5: Boş zaman yönetiminde programlama boyutunun, yaşam tatmini üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi vardır.

Yöntem

Araştırmanın evrenini, İstanbul ilinde özel spor merkezlerinde çalışan bireyler oluşturmaktadır. İstanbul'da 2023 yılı itibarıyla 1345 adet özel beden eğitimi ve spor tesisi bulunmaktadır (İstanbul GSB, 2023). Ancak, bu ilde özel spor merkezlerinde çalışan sayısı ile ilgili kesin bir rakam mevcut değildir. Bu nedenle, araştırmacılara esneklik sağlamak amacıyla örnekleme hataları için " $\alpha=0,05$ " düzeyi belirlenmiş ve farklı evren büyüklükleri için gerekli örneklem büyüklükleri hesaplanmıştır. Sonuç olarak, örneklem büyüklüğü " $n=384$ " olarak tespit edilmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012: 130). Araştırmanın örnekleminde, tesadüfi örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Nicel veri toplama yöntemleri arasında yer alan anket tekniği kullanılarak veriler toplanmıştır. İstanbul Rumeli Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından 24/07/2023 tarihli ve 07 numaralı toplantıda alınan kararla araştırmanın etik açıdan uygun olduğu onaylanmıştır. Veriler, çevrimiçi bir anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Bu form, kişisel bilgi formu, boş zaman yönetimi ölçeği ve yaşam tatmini ölçeği olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmanın amacına uygun olarak yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu ve günlük rekreasyon aktivitelerine ayrılan saat gibi demografik bilgiler toplanmıştır.

Boş Zaman Yönetim Ölçeği: Wang vd., (2011) tarafından geliştirilmiş ve Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu ölçek 15 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin toplam iç güvenirlik katsayısı .84 olarak belirlenmiştir. Amaç belirleme ve yöntem alt boyutunda .89, değerlendirme alt boyutunda .74, boş zaman tutumunda .78 ve programlama alt boyutunda ise .74 iç güvenirlik değerine sahiptir. Bu çalışma için toplanan verinin toplam iç güvenirlik katsayısı ise .97 olarak tespit edilmiştir. Amaç belirleme ve yöntem alt boyutunda .98, değerlendirme alt boyutunda .94, boş zaman tutumunda .88 ve programlama alt boyutunda ise .96 iç güvenirlik değerine sahiptir.

Yaşam Tatmini Ölçeği: Diener vd., (1985) tarafından geliştirilen Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, 5 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin toplam iç güvenirlik katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için toplanan verinin toplam iç güvenirlik katsayısı ise .98 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeklerin Cronbach alfa katsayılarının referans aralığı oldukça güvenilirdir (Altunışık vd., 2010).

Araştırmada toplanan veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) paket programına işlenerek analiz edilmiştir. Elde edilen verilere betimleyici analizler, normallik testi, güvenirlik ve geçerlilik testleri ve regresyon analizleri yapılmıştır. Araştırma kapsamında toplamda 398 veri üzerinden analiz yapılmıştır.

Bulgular

Bu kısımda araştırmaya ilişkin bulgular ve analizler yer almaktadır.

Tablo 1. Betimsel İstatistikler

Değişkenler	f	%	
Cinsiyet	Erkek	175	44.0
	Kadın	223	56.0
Yaş	18-23	34	8.5
	24-29	174	43.7
	30-35	141	35.4
	36-41	36	9.0
	42 yaş ve üstü	13	3.2
Medeni Durum	Bekar	183	46.0
	Evli	215	54.0
Eğitim Durumu	Lise	55	13.8
	Ön lisans	100	25.1
	Lisans	146	36.7
Gelir Durumu	Lisansüstü	97	24.3
	0-11.500 TL	64	16.1
	11.501-23.000 TL	147	36.9
	23.001-34.500 TL	126	31.7
	34.501 TL ve üzeri	61	15.3
	1 saatten az	169	42.5

Günlük	1-2 saat	109	27.4
Rekreasyon	3-4 saat	111	27.9
Aktivitelerine Ayrılan Saat	5 saat ve üzeri	9	2.2
Toplam		398	%100

Tablo 1’de araştırmaya katılan çalışanların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı görülmektedir. Çalışanların %44,0’ünün erkek ve %56,0’sının kadın olduğu görülmektedir. Yaşa göre dağılım incelendiğinde, çalışanların %8,5’inin 18-23, %43,7’sinin 24-29, %35,4’ünün 30-35, %9,0’unun 36-41 ve %3,2’sinin 42 ve üzeri yaş aralığında olduğu görülmektedir. Çalışanların %46,0’sının bekar ve %54,0’ünün evli olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyi %13,8’inin lise, %25,1’inin ön lisans, %36,7’sinin lisans ve %24,3’ünün lisansüstü eğitim seviyesinde olduğu görülmektedir. Gelir durumu incelendiğinde %16,1’inin 0-11.500TL, %36,9’unun 11.501-23.000 TL, %31,7’sinin 23.001-34.500 TL ve %15,3’ünün 34.501 TL ve üzeri olduğu görülmektedir. Çalışanların günlük rekreasyon aktivitelerine ayırdıkları zaman dilimi incelendiğinde %42,5’i 1 saatten az, %27,4’ü 1-2 saat, %27,9’u 3-4 saat ve %2,2’si 5 saat ve üzeri rekreasyon faaliyetlerine zaman ayırdıkları görülmektedir.

Tablo 2. Normallik Dağılımı

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık	Durum
Boş Zaman Yönetimi	-.677	.198	Normal
Amaç belirleme ve yöntem	-.658	.186	Normal
Değerlendirme	-.726	.022	Normal
Boş zaman tutumu	-.581	.157	Normal
Programlama	-.362	.089	Normal
Yaşam tatmini	-.220	.168	Normal

Ölçeklerin normallik analizi sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında olması, verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Bu aralıktaki çarpıklık ve basıklık değerleri, büyük ölçüde normal dağılıma işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu sonuçlar doğrultusunda veri analizi parametrik testler kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3. Boş Zaman Yönetimi Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeğinin Ortalama ve Standart Sapmaları

	n	\bar{x}	ss	Min.	Max.
Boş Zaman Yönetimi	398	50.263	5.530	15	75
Yaşam Tatmini	398	21.813	9.299	75	35

Tablo 3’te çalışan bireylerin boş zaman yönetimi ve yaşam tatmini ölçeklerine verdiklerin cevapların ortalama ve standart sapma puanları yer almaktadır. Buna göre; boş zaman yönetimi (50.263 ± 5.530) ve yaşam tatmini (21.813 ± 9.299) puan ortalamaları iyi düzeydedir.

Tablo 4. Çalışanların Boş Zaman Yönetimi ve Alt Boyutlarının Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisini Belirlemeye Yönelik Regresyon Testi Sonucu

	R	R ²	F	p	β	t	p
Boş Zaman Yönetimi	.557	.310	92.892	.000	.557	9.638	.000
Amaç belirleme ve yöntem	.524	.274	78.176	.000	.524	8.842	.000
Değerlendirme	.535	.286	82.844	.000	.535	9.102	.000
Boş zaman tutumu	.515	.265	74.662	.000	.515	8.641	.000
Programlama	.446	.199	51.390	.000	.446	7.169	.000

Boş zaman yönetiminin ve alt boyutlarının yaşam tatmini üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla Pearson korelasyon ve basit doğrusal regresyon testleri gerçekleştirilmiştir. Korelasyon analizi sonucunda; 0-0,29 arası zayıf düzeyde ilişki, 0,30-0,64 arası orta düzeyde ilişki, 0,65-0,84 arası kuvvetli düzeyde ilişki ve 0,85-1 arası çok kuvvetli ilişki şeklinde ifade edilir (Ural ve Kılıç, 2018). Elde edilen sonuçlara göre, boş zaman yönetimi ile yaşam tatmini arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.557$, $p=.000$). Amaç belirleme ve yöntem ile yaşam tatmini arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($r=.524$, $p=.000$). Değerlendirme ile yaşam tatmini arasında da orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r=.535$, $p=.000$). Boş zaman tutumu ile yaşam tatmini arasında da orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.515$, $p=.000$). Son olarak, programlama ile yaşam tatmini arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.446$, $p=.000$).

Boş zaman yönetiminin yaşam tatmini üzerindeki etkisini belirlemek için kurulan model anlamlı bulunmuştur ($F=92.892$, $p=.000$). Boş zaman yönetimi yaşam tatmini varyansının %31'ini yordamaktadır. Boş zaman yönetimi bir birim arttığında yaşam tatmini .557 birim artacaktır. H1 hipotezi desteklenmiştir.

Boş zaman yönetiminde amaç belirleme ve yöntem boyutunun yaşam tatmini üzerindeki etkisi belirlemek için kurulan model anlamlı bulunmuştur ($F=78.176$, $p=.000$). Amaç belirleme ve yöntem yaşam tatmini varyansının %27,4'ünü yordamaktadır. Amaç belirleme ve yöntem bir birim arttığında yaşam tatmini .524 birim artacaktır. H2 hipotezi desteklenmiştir.

Boş zaman yönetiminde değerlendirme boyutunun yaşam tatmini üzerindeki etkisi belirlemek için kurulan model anlamlı bulunmuştur ($F=82.844$, $p=.000$). Değerlendirme yaşam tatmini varyansının %28,6'sını yordamaktadır. Değerlendirme bir birim arttığında yaşam tatmini .535 birim artacaktır. H3 hipotezi desteklenmiştir.

Boş zaman yönetiminde tutum boyutunun yaşam tatmini üzerindeki etkisi belirlemek için kurulan model anlamlı bulunmuştur ($F=74.662$, $p=.000$). Boş zaman tutumu yaşam tatmini varyansının %26,5'ini yordamaktadır. Boş zaman tutumu bir birim arttığında yaşam tatmini .515 birim artacaktır. H4 hipotezi desteklenmiştir.

Boş zaman yönetiminde programlama boyutunun yaşam tatmini üzerindeki etkisi belirlemek için kurulan model anlamlı bulunmuştur ($F=51.390$, $p=.000$). Programlama yaşam tatmini varyansının %19,9'unu yordamaktadır. Programlama bir birim arttığında yaşam tatmini .446 birim artacaktır. H5 hipotezi desteklenmiştir.

Sonuç ve Öneri

Bu araştırma özel spor merkezi çalışanlarının boş zaman yönetiminin yaşam tatminine etkisini incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırma İstanbul ilinde özel spor merkezlerinde çalışan bireyler üzerinde yapılmıştır. Demografik bilgi formu, boş zaman yönetim ölçeği ve yaşam tatmin ölçeğinden oluşan anket formu ile 398 çalışandan veri toplanmıştır. Verilerin frekans ve ortalama dağılımları ile regresyon analizi sonuçları raporlanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, özel spor merkezi çalışanlarının büyük çoğunluğunun asgari ücretin üzerinde gelire sahip olduğu görülmektedir. Aynı şekilde, bu çalışanların eğitim durumunun da büyük çoğunluğu lisans ve üstü düzeydedir. Günlük rekreasyon faaliyetlerine ayırdıkları süre ise çoğunlukla 1 ila 4 saat arasında değişmektedir. Ayrıca, çalışanların boş zaman yönetimi ve yaşam tatmini düzeylerinin oldukça iyi olduğu tespit edilmiştir. Ortalama boş zaman yönetimi puanı 50.263, yaşam tatmini puanı ise 21.813 olarak ölçülmüştür. Bu sonuçlar, çalışanların iş ve özel hayat dengesini iyi sağladıklarını ve genel olarak yaşamdan memnuniyet duyduklarını göstermektedir.

Boş zaman yönetiminin yaşam tatmini üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi vardır. Bu sonuç Özsoy (2022) tarafından yapılan araştırma ile paralellik göstermektedir. Boş zamanı etkili bir şekilde planlamak ve yönetmek, kişinin hayatındaki kontrol hissini artırırken, bu da yaşam tatminini olumlu yönde etkileyebilir. Boş zaman aktivitelerini önceden planlamak, bireye amaç ve hedefler doğrultusunda hareket etme fırsatı sunar, bu da tatmin duygusunu artırabilir. Aynı zamanda, boş zamanın keyifli ve anlamlı aktivitelerle doldurulması, ruhsal ve fiziksel refahı destekler, dolayısıyla yaşam tatmini seviyesini artırabilir. Başarılı bir boş zaman yönetimi, kişinin yaşamını dengelemesine ve çeşitli alanlarda tatmin sağlamasına yardımcı olarak, genel yaşam tatminini artırabilir.

Boş zaman yönetiminde amaç belirleme ve yöntem boyutunun yaşam tatmini üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi vardır. Bu sonuç Özsoy (2022) tarafından yapılan araştırma ile paralellik göstermektedir. Boş zamanı amaçlı bir şekilde düzenlemek, planlamak ve doğru etkinlikleri seçmek, kişinin yaşam tatminini artıran önemli bir faktördür. Boş zamanı amaçlı bir şekilde belirlemek ve yapabileceklerin listesini yapmak, kişinin yaşamına daha fazla anlam ve yön katabilir. Aynı zamanda, bu faaliyetlerin önceliklendirilmesi, kişinin önceliklerini belirleyerek kendisine daha uygun olan aktivitelere odaklanmasını sağlayabilir. Boş zamanın günlük veya haftalık düzenlenmesi, kişinin zamanını verimli bir şekilde kullanmasını ve düzenli olarak boş zaman aktivitelerine zaman ayırmasını sağlar. Bu da kişinin keyif aldığı ve ilgi duyduğu etkinliklere daha fazla vakit ayırmasına olanak tanır, böylece yaşam tatmini artabilir. Ayrıca, boş zamanı aktiviteleri ile ilgili bilgiler toplamak ve aktiviteleri düzenlemek, kişinin farklı seçenekleri değerlendirmesine ve ilgi alanlarına uygun etkinlikleri seçmesine yardımcı olur. Bu da kişinin kendini daha mutlu ve tatmin hissetmesine katkı sağlayabilir.

Boş zaman yönetiminde değerlendirme boyutunun, yaşam tatmini üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi vardır. Bekleme zamanlarını etkili bir biçimde kullanmak, boş zamanlarını iyi bir şekilde değerlendirmek ve zamanın bir bölümünü boş zaman aktivitelerine ayırmak, yaşam tatminini artırabilir. Boş zamanları verimli bir şekilde kullanma pratiği, hedeflere yakın bir yaşam ve mükemmel yaşam koşulları elde etme konusunda etkili olabilirken, bu durum hayattan memnuniyeti de yükseltebilir.

Boş zaman yönetiminin tutum boyutu, yaşam tatmini üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi vardır. Boş zamanların anlamlı ve mutluluk verici olması, ideal bir yaşam tarzına yaklaşma ve yaşamdan memnun olma duygusunu güçlendirebilir. Boş zaman kullanımı aynı zamanda çalışanlara, iş saatlerinde yapamadıkları aktiviteleri gerçekleştirme fırsatı sunabilir. Bu da tekrar hayata dönme durumunda daha az değişiklik yapma isteği doğurabilir.

Boş zaman yönetiminde programlama boyutunun, yaşam tatmini üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkisi vardır. Boş zamana yönelik program yapmanın, yaşam koşullarını daha iyi düzenlediği ve bu düzenleme sonucunda memnuniyet sağlanabilir. Boş zamanları önceden planlayabilmek ve bu zamanı nasıl değerlendireceğini önceden bilmek, ideal bir yaşam tarzının oluşturulmasına ve çalışanların isteklerini daha iyi planlayabilmesine yardımcı olarak yaşam tatmini düzeyini artırabilir.

Bu araştırma, çalışan bireylerin boş zamanlarını yönetme şekillerinin ve bu yönetimin yaşam tatminine etkisinin anlaşılmasına yardımcı olmuştur. Gelecekteki çalışmalar, çalışanların daha tatmin edici bir yaşam elde etmek için boş zamanlarını nasıl daha etkili bir şekilde değerlendirebilecekleri konusuna odaklanabilirler. Bu bağlamda, boş zaman yönetimi modelleri geliştirilebilir. Ayrıca, bu faktörün iş-boş zaman dengesi, iş-aile dengesi, iş doyumu, çalışan performansı ve yaşam kalitesi gibi kavramlarla ilişkisi daha detaylı bir şekilde araştırılabilir.

Kaynakça

- Açıkalin, A. (1998). *Toplumsal, kurumsal ve teknik yönleriyle okul yöneticiliği*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Akgül, B. M. ve Karaküçük, S. (2015). Free time management scale: Validity and reliability analysis Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 1867-1880.
- Akgül, B. M., Yenel, İ. F. ve Karaküçük, S. (2016). Evaluating free time management and its relation to life satisfaction, most participated leisure activities and gender among college students in Turkey. *Social Sciences and Humanities Journal*, 11(2), 2-18.
- Aksoy, A. (2019). *Beden eğitimi öğretmenlerinin boş zaman yönetimi, işkoliklik ve iş yaşam dengesi açısından incelenmesi (Antalya merkezi örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri spss uygulamalı (6. baskı)*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Anbea, A. (2018). *Time management and its impact on employees' performance level: case study on the cellular communications companies in Libya*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karabük.
- Aşan, Ö. ve Erenler E. (2008). İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 13(2), 203-216.
- Avcı, Ö. F. (2021). *Çalışan kadınların yaşam tatmininin yordanması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Aydın, G. (2019). *Örgütsel vatandaşlık davranışı, iş tatmini, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: fitness antrenörleri örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Ayyıldız Durhan, T. (2020). The role of leisure management in study-leisure conflict in secondary Education. *International Education Studies*, 13(11), 74-85.
- Baştemur, Y. (2006). *İş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiler: Kayseri emniyet müdürlüğü'nde bir araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

- Bir, Y. (2017). *İş ve yaşam tatmini arasındaki ilişkiye etki eden demografik değişkenler üzerine araştırma (bir uluslararası firma uygulaması)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Brown, B. A. ve Frankel, B. G. (1993). Activity through the years: leisure, leisure satisfaction and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10, 1-17.
- Çalışkan, S. C. ve Arıkan, S. Ç. (2015). İş-aile çatışmasının öteki yüzü: iş aile zenginleşmesi ve psikolojik yılmazlık, mükemmeliyetçilik, yaşam doyumu değişkenleri ile etkileşimi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(4), 121-142.
- Çevik, N. ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 126-145.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem.
- Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y. ve Serdar, E. (2019). Lise öğrencilerinde boş zaman yönetimi ve gelecek beklentisi ilişkisi. *Journal of International Social Research*, 12(66). 1498-1505.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Daştan, S. (2012). *Organizasyonlarda zaman yönetiminin işgörenlerin performansına etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- De Grazia, S. (1964). *Of time, work and leisure. garden city*. New York: Doubleday ve Co.
- Demir Erbil, D. ve Çopur, Z., (2018). Zaman Yönetimi, Çalışma Yaşam Kalitesi ve İş Doyumu İlişkisinin İncelenmesi. *I. Uluslararası Multidisipliner Çalışmalar Kongresi*. Gaziantep, Turkey.
- Demir, A. (2022). *Otel çalışanlarının zaman yönetimi, iş stresi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin analizi: pandemi dönemi örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Karabük.
- Demir, B. (2021). *Örgütsel muhalefetin çalışan yalnızlığı çalışan performansı ve yaşam tatmini üzerine etkisi: bir alan araştırması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Demir, E. (2016). *Çalışanların zaman yönetimi becerilerinin işletme verimliliği üzerindeki etkisi: Aşkale A.Ş. Gümüşhane Çimento Fabrikası uygulaması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gümüşhane Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gümüşhane.
- Demirezen, M. (2023). *Covid-19 Pandemi sürecinde hastane uygulamalarının ve çalışma koşullarının çalışanların iş performansı ve yaşam tatmini algısı üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dinler, C. (2019). *İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi iş özellikleri kuramı yaklaşımı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Doğruöz, İ. (2008). *Planning of time management on goal setting. an application for managers in different sectors*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğutekin, C. (2015). *Zaman yönetimi ile yöneticinin kişisel performans ilişkisi: istanbul tekstil sektöründe bir araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eldeeb, G. A. E. ve Eldosky, E. K. (2016). Relationship between effectiveness of time management and stress levels among nursing students. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 5(2), 95-100.

- Er, Y., Demirel, M. ve Çuhadar, A. (2020). Investigation of leisure management skills and leisure boredom in university students in terms of different variables. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(6), 49-54.
- Ernst Kossek, E. ve Ozeki, C. (1998). Work–family conflict, policies, and the job–life Satisfaction relationship: A review and directions for organizational behavior–human resources research. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 139–149. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.2.139>
- Godbey, G. (1999). *Leisure in your life: an explanation. (II. edition)*. Pennsylvania: Venture Publishing Inc.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Gül, T. (2019). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak boş zaman tatmini. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 914-930.
- Güler, M. (2018). *Beden eğitimi öğretmenlerinin zaman yönetimi becerileri ile iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Güven, N. (2019). *Çalışan kadınların zaman yönetimi ve stresle başa çıkma tarzları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hamdı Hussein Albayati, N. (2018). *Zaman yönetiminin iş tatmini ve tükenmişlik üzerindeki etkisi: akademisyenler üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hawkins B., Foose A. K. ve Binkley A. L. (2004). Contribution of leisure to the life satisfaction of older adults in Australia and the United States, *World Leisure*, 46(2), 4-12.
- Huang, C. Y. ve Carleton, B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan, *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.
- İskender, A. (2015). *İşgörenlerin iş ve serbest zaman çatışma düzeyleri ile mesleki tükenmişlik ve yaşam tatmini ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İstanbul.GSB, (2023). <http://istanbul.gsb.gov.tr/Sayfalar/Tesisleri.aspx>. Erişim Tarihi: 02/08/2023.
- Jia, S. S. (2018). Leisure motivation and satisfaction: a text mining of yoga centres, yoga consumers, and their interactions. *Sustainability*, 10(12), 4458.
- Johnson, F. L., Cook, E., Foxall, M. J., Kelleher, E., Kentopp, E. ve Mannlein, E. A. (1986). Life satisfaction of the elderly American Indian. *International Journal of Nursing Studies*, 23(3), 265-273.
- Kaas, E. T. ve Artımaç, A. (2017). Free time management, leisure participation and satisfaction in university students. *Journal of Educational ve Instructional Studies in the World*, 7(4).
- Karagöz, Ş., Dinç, H. ve Kaya, D. G. (2022). Self-leadership and leisure management of sports science students in the online education process. *International Journal of Technology in Education (IJTE)*, 5(2), 206-220.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon-boş zamanları değerlendirme (6. Basım)*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kavlak, H. T., Düzgün, E., Karaçar, E. ve Zararsız, H. F. (2021). Tiyatro oyuncularının boş zaman tatminleri ve yaşam doyumları üzerine bir araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research/JRTR*, 8(1), 73-93.
- Keskin, G. (2012). *Zaman yönetimi uygulamalarının yöneticilerin performansına etkilerinin ölçülmesi: Edirne ve Çerkezköy'deki Tekstil Fabrikaları üzerinde bir uygulama*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Edirne.
- Keskin, Y. ve Hasgül, E. (2014). *Sağlık çalışanlarının zaman yönetimi becerilerinin iş stresi üzerine etkisi*. Sağlık ve Hastane İdaresi 8. Kongresi Bildiri Kitabı, 708-125.

- Kılıç, M. (2021). *Algılanan yönetici desteğinin psikolojik güvenlik aracılığıyla iş ve yaşam tatminine etkisi: ihracat odaklı işletmelerde bir alan çalışması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Kılıç, S. K., Atasoy, K. L., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2013). Rekreatyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), s. 56-70.
- Köksal, G. (2019). *Serbest zaman doyumu ve yaşam tatmini ilişkisi: beden eğitimi öğretmenleri örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Lakein, A. ve Leake, P. (1973). *How to get control of your time and your life*. New York: New American Library.
- Lee, Y. D. ve Lin, H. C. (2011). Leisure motivation and life satisfaction: Test of mediating effect of leisure benefit. *Journal of Information and Optimization Sciences*, 32(3), 749-761.
- Lloyd, K. ve Auld, C. (2002). The role of leisure in determining quality of life: issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57, 43–71.
- Mannell R. C. ve Kleiber. D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State college: PA Venture Publishing.
- Omar, K., Anuar, M. M., Yaakop, A. Y., Halim, M., Harun, M. ve Hau, T. C. (2017). The influence of personal engagement and time management on employees' job performance. *Advanced Science Letters*, 23(4), 3009-3012.
- Öcal, Ö. (2008). *İş-aile çatışması, iş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisini belirlemeye yönelik tekstil işletmesi çalışanlarında bir araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Örücü, E., Hasırcı, I. ve Başaran, S. (2021). Ücret tatmini ve yaşam tatmini ilişkisinde çalışanların eğitim düzeylerinin düzenleyici etkisi üzerine bir araştırma. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 33, 67-82.
- Özçelik, N., Gülsün, M., Özçelik, F. ve Öztosun, M. (2012). Yöneticilerin zaman yönetimi becerilerinin iş stresi üzerine etkisi. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 6(4), 231-238.
- Özdevecioğlu, M. ve Aktaş, A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: iş-aile çatışmasının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28, 1-20.
- Özdevecioğlu, M. ve Doruk, N. (2009). Organizasyonlarda iş-aile ve aile-iş çatışmalarının çalışanların iş ve yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 33, 69-99.
- Özer, N. ve Kış, A. (2015). Okul müdürlerinin zaman yönetimi becerileri ile yaşadıkları iş aile çatışması arasındaki ilişki. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 6(11), 103-122.
- Özkurt, E. (2018). *The role of burnout on the relationship between time management and job satisfaction*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özsoy, D. (2022). *Organizasyonlarda görev almış bireylerin boş zaman yönetimi, motivasyon ve iletişim becerilerinin yaşam memnuniyetine etkisi: gençlik ve spor gönüllüleri derneği örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pavot, W., Diener, E. D., Colvin, C. R. ve Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality assessment*, 57(1), 149-161.
- Pors, N. O. ve Johannsen, C. G. (2002). Job Satisfaction and motivational strategies among library directors. *New Library World*, 103(6), 199-208.
- Poulsen, A. A., Ziviani, J. M., Johnson, H. ve Cuskelly, M. (2008). Loneliness and life satisfaction of boys with developmental coordination disorder: the impact of leisure participation and perceived freedom in leisure. *Human Movement Science*, 27, 325-343.

- Poulsen, A. A., Ziviani, J. M. ve Cuskelly, M. (2006). General self-concept and life satisfaction for boys with differing levels of physical coordination: the role of goal orientations and leisure participation. *Human Movement Science*, 25, 839-860.
- Rasooli, P., Khankeh, H. R., Khoshknab, M. F. ve Rahgozar, M. (2009). Effect of time management training on work-family conflict among hospital nurses. *Hayat*, 15(3).
- Rodríguez, A., Látková, P. ve Sun, Y. Y. (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: Application of activity and need theory. *Social Indicators Research*, 86(1), 163.
- Sabırlı, T. N., Kocaekşi, S., Özbal, A. F. ve Çevik, H. (2022). Bilgilendirici ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerine katılım, stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 4(1), 18-31.
- Saeedi, E., Kohandel, M. ve Bahari, S.M. (2014). The relation between time management and organizational effectiveness and stress coping styles of sport and youth directorate staffs. *European Journal of Experimental Biology*, 4(1), 203-210.
- Scoot, M. (1997). *Zaman yönetimi*. İstanbul: Rota Yayınları.
- Seçkin, Ş. N. ve Çoban, R. (2017). Ücret düzeyinden tatmin, işte kalma niyeti ve yaşam tatmini ilişkisinde algılanan alternatif iş fırsatlarının düzenleyici rolü. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 134-148.
- Seda, U., Kırış, R. ve Kırış, F. Ç. (2020). Sağlık çalışanlarında zaman yönetimi ile iş-yaşam kalitesinin ilişkisi. *Ekev Akademi Dergisi*, 81, 397-410.
- Smith, H. W. (1998). *Hayatı ve zamanı yönetmenin 10 doğal yasası*. çev. Adalet Çelbiş. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sungur, S. (2018). *Özel okul öğretmenlerinin zaman yönetimi ile stres düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sutharshini, B., Thevanes, N. ve Arulrajah, A. A. (2019). Effective time management as a tool for individual and organizational performance in financial institutions. *IUP Journal of Organizational Behavior*, 18(2).
- Şahin, D. (2019). *Öğretmenlerin boş zaman aktivitelerine katılımları ile yaşam tatmini ve iş tatmini arasındaki ilişkinin tespitine yönelik bir araştırma: (Ankara –Yenimahalle örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston, Pearson.
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.
- Torkildsen G. (2005). *Leisure and recreation management. (5th. Edition)*. USA: Taylor and Francis Group.
- Tunç, S. (2019). *İş doyumunun yaşam memnuniyetine etkisi: öğretmenler üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Uyanıker, E. A. (2014). *Yönetici hemşirelerin genel öz yeterlilik inancı ile zaman yönetimi arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, A. (2019). *Zaman yönetimi ve performans değerlendirme arasındaki ilişkinin öz değerlendirme ile tespit edilmesi: İstanbul ilinde bir araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Wang, W. C. ve Kao, C. H. (2006). An exploration of the relationships between free time management and the quality of life of wage-earners in Taiwan. *World Leisure Journal*, 48(1), 24-33.
- Wang, W. C., Kao, C. H., Huan, T. C. ve Wu, C. C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of happiness studies*, 12, 561-573.
- Wang, W. C., Wu, C. Y., Wu, C. C. ve Huan, T. C. (2012). Exploring the relationships between free-time management and boredom in leisure. *Psychological Reports*, 110(2), 416-426.

- Yenihan, B., Öner, M. ve Balcı, B. (2016). İş doyumunu ve yaşam doyumunun demografik özelliklerle ilişkisi: Sakarya'daki avmlerin çalışanları üzerine bir araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 33-49.
- Yerlisu Lapa, T., Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri İli örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.
- Yıldırım, A. (2014). *Ücret tatmininin yaşam tatminini belirleyici etkisi var mı? elâzığ banka çalışanları örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Yıldırım, S., Mert, Ö. ve Yenihan, B. (2014). Hemşirelerin iş-aile çatışması ve yaşam tatmini düzeyleri: demografik özellikler açısından bir değerlendirme. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 165-182.
- Yiğitel, S. (2021). *İş-aile yaşam çatışması ve zaman yönetimi becerilerinin bireysel performansa etkisi: sivil havacılık sektöründe bir araştırma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.