

Bölüm 4

HAYATIMDAN MI SIKILDIM EŞİMDEN Mİ? SERBEST ZAMANLARDA SIKILMA ALGISI, YAŞAM KALİTESİ VE EVLİLİK DOYUMU ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA¹

FeYZa Meryem KARA², İbrahim YILDIRAN³

“The two enemies of human happiness are pain and boredom.”

Arthur Schopenhauer

Kuramsal Çerçeve

Araştırmacıların uzun süredir evlilik doyumu konusuna dikkat çektikleri, çiftlerin serbest zamanlarını beraber değerlendirip-değerlendirmeme durumları, aktivitelere katılım türleri/sıklığı ve bu etkileşimlerin evlilik doyumunu ne derecede etkilediği üzerine (Crawford, Houts, Huston & George, 2002; Reissman & ark., 1993) alanyazında pek çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda çiftlerin beraber geçirdikleri serbest zamanla paralel olarak evlilik doyumlarının olumlu bir şekilde etkilendiği saptanmıştır (Canary & ark., 1993; Orthner & Mancini, 1991; Reissman, Aron & Bergen, 1993). Bu bağlamda bireylerin zorunlu zamanları dışında kalan, özgürce seçilen, arzu edilen aktiviteleri içeren bir zaman (Gürbüz, 2017; Sarol & Çimen, 2017) olarak tanımlanan serbest zaman kavramının bireyler için ifade ettiği anlamın, evlilikte doyum yaşama açısından önemi vurgulanmaktadır.

Serbest zaman aktivitelerine katılım ve aktiviteye karşı sürdürülebilirliği azalttığı düşünülen bir konu olarak serbest zamanda sıkılma algısı, Iso-Ahola ve Weisinger (1990) tarafından “mevcut serbest zaman deneyimlerine karşı düşük uyarılmışlık, güdülenmeme ya da bunların yeterli olmadığının öznel olarak algılanması” olarak tanımlanmıştır. Diğer bir ifade ile kişinin ilgisini çekecek veya yapacak bir şey bulamamasının sonucu yaşanan tatminsizlik durumudur. Bu durum, farklı araştırmacılar tarafından, mevcut çok az veya çok fazla zaman algısı ile diğer yönlendirilmiş faaliyetlere katılımı sinir bozucu ve/veya monoton olarak algılamaktan kaynaklanan bir sonuç olarak da tanımlanmaktadır (Shaw, Caldwell & Kleiber, 1996). Bu bağlamda serbest zamanda sıkılma algısı, bireylerin içsel motivasyonlarının tüm hayatlarına yansıyan bir aynası olarak düşünülmektedir.

Bununla birlikte, araştırmacılar tarafından serbest zaman etkinlikleri evli çiftlerin de yaşam kalitesini belirleyen önemli nokta olarak gösterilmektedir (Bookwala, 2011; Ellen& ark., 2001; Rostami& ark., 2013). Bireyin isteklerini gerçekleştirilmesi,

¹ Bu çalışmada Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda kabul edilen doktora tezinin nitel kısmı derlenmiştir.

² Dr. Öğr. Üyesi, Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi feyzameryemkara@gmail.com

³ Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi yıldiran@gazi.edu.tr

sıklıma algısını yaşamayarak evlilik yaşamlarına daha pozitif bir bakış açısı içinde oldukları belirlenmiştir.Sonuç olarak, rekreasyon faaliyetleri (bu araştırmada spor merkezi aile üyeliği) fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel sağlığı koruma, baş etme ve üstesinden gelmede büyük bir katalizör olarak saptanmış, sıklıma algısını ortadan kaldırmada, olumsuz yaşam algılarının üstesinden gelmede, bireylerin yaşam kalite algısında ve evlilik yaşamlarında doyum aracı olarak önemli bir nokta olarak görülmüştür.

Kaynakça

- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Bookwala, J. (2011). Marital quality as a moderator of the effects of poor vision. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, (66B), 605-616.
- Caldwell, L. L., Darling, N., Payne, L. L., & Dowdy, B. (1999). "Why are you bored?" An examination of psychological and social control causes of boredom among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 103-121.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance and Counselling*, (33), 7-26.
- Canary, D. J., Stafford, L., Hause, K. S., & Wallace, L. A. (1993). An inductive analysis of relational maintenance strategies: comparisons among lovers, relatives, friends and others. *Communication Research Reports*, (10), 5-14.
- Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relation to recreational sport participation. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279-299.
- Cooper, M. L. (1994). Motivations for alcohol use among adolescents: development and validation of a four-factor model. *Psychological Assessment*, 6(2), 117-128.
- Crawford, D., Houts, R., Huston, T., & George, L. (2002). Compatibility, leisure, and satisfaction in marital relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 64(2), 433-449.
- Ellen, C. B., Melanie, T., Ingrid, E. S., & Maria, T. A. (2001). Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 23(1), 35-46.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and the Family*, (52), 818-831.
- Gürbüz, B. (2017). The Conception and Perception of Leisure in Turkey. (Ed. Henderson, K., Sivan A.) In. *Leisure from International Voices*. Sagamore Publishing. pp. 212-224.
- Gürbüz, B., & Karaküçük, S. (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (1), 3-10.
- Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(3), 576-598.
- Holman, T. B., & Jacquart, M. (1988). Leisure-activity patterns and marital satisfaction: A further test. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 69-77.
- Hornig, E. (2005). Bring family back to the park. *Parks & Recreation*, 40(7): 47-50.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 356-364.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.
- Kalantar-Zadeh K., Kopple, J. D., Block, G., ve Humphreys, M. H. (2001) Association among SF-36 quality of life measures and nutrition, hospitalization and mortality in hemodialysis, *Journal of the American Society of Nephrology*, 12(12): 2797-2806.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(l)ileşme*. Ankara: Gazi Kitabevi, 15, 54, 107, 114, 164.
- Karbaasi, D. Z., Manzari, T. A. R., & Razavi, N. V. (2014). Influence of communication skills on marital satisfaction and life quality among mothers of girls high school students. *Applied Psychology*, 2(5), 23-30.
- Koyuncu, M., Burke, R. J., & Fixenbaum, L. (2006). Work experience and satisfaction of male and female professors in Turkey: Signs of progress? *Equal Opportunities International*, 25(1), 38-47.

- Orthner, D. K., & Mancini, J. A. (1991). *Benefits of leisure for family bonding*. In B. L. Driver, P. J. Brown, and G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of Leisure* State College, PA: Venture Publishing Inc., 289–301.
- Park, J., Turnbull, A. P., & Turnbull, H. R. (2002). Impacts of poverty on quality of life in families of children with disabilities. *Exceptional Children*, 68(2), 151–170.
- Pletchaty, M., Couturier, S., Cote, M., & Roy, M. A. (1996). Dimensional analysis of past and present satisfaction in relation to present marital satisfaction. *Psychological Reports*, 78(2), 657–658.
- Reissman, C., Aron, A., & Bergen, M. R. (1993). Shared activities and marital satisfaction: causal direction and self-expansion versus boredom. *Journal of Social and Personal Relationships*, (10), 243–254.
- Robinson, B. E., & Post, P. (1997). Risk of addiction to work and family functioning. *Psychological Reports*, (81), 91–95.
- Rostami, A., Ghazinour, M., Nygren, L., Nojumi, M., & Richter, J. (2013). Health-related quality of life, marital satisfaction, and social support in medical staff in Iran. *Applied Research in Quality of Life*, 8(3), 385–402.
- Russell, R. V. (1990). Recreation and quality of life in old age: A causal analysis. *Journal of Applied Gerontology*, 9(1), 77–90.
- Sarol, H., & Çimen, Z. (2017) Why People Participate Leisure Time Physical Activity: A Turkish Perspective, *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 8(1), 63-72
- Salanova, M., & Schaufeli, W. B. (2008). Job resources, engagement and proactive behaviour. *International Journal of Human Resource Management*, 19(1), 116–131.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92.
- Shaw, S. M., Caldwell, L. L., & Kleiber, D. K. (1996). Boredom, stress and social control in the daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28(4), 274–292.
- Stevens-Director, A. B., Coon, D., Wisniewski, S., Vance, D., Arguelles, S., Belle, S., Mendelsohn, A., Ory, M., & Haley, W. (2004). *Measurement of leisure time satisfaction in family caregivers*, *Aging & Mental Health*, (8)5, 450–459.
- Tessier S., Vuillemin A., Bertrais S., Boini S., Le Bihan E., Oppert J. M., Hercberg S., Guillemin F., & Briançon, S. (2007). Association between leisure-time physical activity and health-related quality of life changes over time. *Preventive Medicine*, 44(3), 202–208.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 574–583.
- Vallance, J. K., Eurich D., Lavalley C., & Johnson S. T. (2013) Daily pedometer steps among older men: associations with health-related quality of life and psychosocial health. *American Journal of Health Promotion*, 27(5), 294–298.
- Young, K. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237–244.