



Araştırma Makalesi (Research Article)

BOŞ ZAMAN KATILIMININ YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ: BOŞ ZAMAN TATMİNİ VE ALGILANAN STRESİN ARACILIK ROLÜ (THE EFFECT OF LEISURE PARTICIPATION ON THE LIFE QUALITY: THE MEDIATING ROLE OF LEISURE SATISFACTION AND PERCEIVED STRESS)**

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

Ercan YAVUZ² ([orcid.org/ 0000-0003-3696-4832](https://orcid.org/0000-0003-3696-4832))

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

²Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi, Ankara, Türkiye

Özet

Yaşam kalitesini pek çok faktör etkilemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmalar fizyolojik sağlık, ekonomik durum ve sosyal faktörler üzerine odaklanmaktadır. Bu araştırma ise boş zaman katılımı, boş zaman tatmini ve algılanan stres düzeyi üzerine odaklanmaktadır. Araştırmanın amacı, boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisinde boş zaman tatmini ve algılanan stres düzeyinin aracılık rolünün bulunup bulunmadığını araştırmaktır. Araştırma 2020-2021 eğitim ve öğretim yılında Ankara'da okuyan ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Veriler Ağustos ve Eylül ayları içerisinde, 697 öğrenciden toplanmıştır. Veri toplamak için, beş bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri tespit etmek ve aracılık rolünü test edebilmek için Yapısal Eşitlik Modellemesi analiz yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre boş zaman katılımı yaşam kalitesini arttırmaktadır. Bu ilişkinin arasına boş zaman tatmini değişkeni de dâhil edildiğinde tam aracılık rolü göstermiştir. Bu durumda boş zaman katılımının etki derecesi artmıştır. Ayrıca boş zaman katılımının algılanan stres düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır. Bundan dolayı değişkenler arasında aracılık rolü de yoktur.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Boş zaman katılımı, Boş zaman tatmini, Algılanan stres, Yaşam kalitesi

Abstract

Many factors affect the quality of life. When the literature is examined, studies focus on physiological health, economic status and social factors. This research focuses on leisure participation, leisure satisfaction and perceived stress level. Purpose of the research; The aim of this study is to investigate whether leisure satisfaction and perceived stress have a mediating role in the effect of leisure time participation on quality of life. The research was conducted on associate, undergraduate, graduate and doctoral students studying in Ankara in the 2020-2021 academic year. Data were collected from 697 students in August and September. A questionnaire consisting of five parts was used to collect data. Structural Equation Modeling analysis method was used to determine the relationships between the variables and to test the mediation model. According to the results of the research, leisure time participation increases the quality of life. When the leisure satisfaction variable was included in this relationship, it showed a full mediation role. In this case, the effect of leisure time participation increased. In addition, it was concluded that leisure participation did not have a significant effect on the perceived stress level. Therefore, there is no mediating role between the variables.

Anahtar Kelimeler: Recreation, Leisure participation, Leisure satisfaction, Perceived stress, Quality of life

** Bu makale, 2021 yılı Aralık ayında Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Doktora Programında doktora tezi olarak gerçekleştirilmiştir.

* Sorumlu yazar: mvapur37@gmail.com

DOI: 10.33083/joghat.2022.199

Giriş

Yaşam kalitesi, hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi olarak tanımlanmaktadır (WHOQOL Group, 1995: 1403). Yaşam kalitesini etkileyen pek çok faktör vardır. Bunlar; duygusal refah, kişilerarası ilişkiler, maddi refah, kişisel gelişim, fiziksel refah, bireyin kendi kaderini tayin etme özgürlüğü, sosyal haklar ve kişisel haklardır (Schalock ve Verdugo, 2002; Schalock, 2004). Ayrıca konuyla ilgili boş zaman katılımı (Silverstein ve Parker, 2002; Ngai, 2005; Balkar ve Palmer, 2006; Sevil, 2015; Güven, 2018), boş zaman tatmini (Spiers ve Walker, 2009; Liang, Yamashita ve Brown, 2012; Sevil, 2015; Erüzün, 2017; Tokay Argan ve Sevinç, 2020) ve algılanan stresin (Hirsch, Do ve Hollenbach, 2006; Rafidah, Azizah ve Norzaidi, 2006; Al-Dubai, Al-Naggar ve Alshagga, 2011; Gallagher, Mehta, Selvan, Mirza, Radia, Bharadia ve Hitch, 2014; Adomah, Acheampong, Kretchy, Acheampong, Afrane, Ashong ve Tamakloe, 2017) yaşam kalitesine etkisini araştıran çalışmalar sınırlı sayıdadır.

Literatürde boş zaman katılımı, boş zaman tatmini, algılanan stres düzeyinin yaşam kalitesine etkisini araştıran yerli ve yabancı araştırmalara değinilmiştir. Değişkenlerin yaşam kalitesi üzerine olumlu ya da olumsuz etkileri bilinmektedir. Bilhassa boş zaman katılımı yaşam kalitesini olumlu yönde artırmakta ve hayata karşı pozitif bir bakış sunmaktadır. Bu değişkenler arasındaki etkileşimi daha da artırabilecek ya da azaltabilecek aracı faktörler olarak boş zaman tatmini ve algılanan stres ele alınmıştır. Boş zaman katılımının sonucunda ortaya çıkan tatmin bir yandan boş zaman katılımına motive ederken (Losier, Bourque ve Vallerand, 1993) diğer yandan pozitif yaşam algısı (Lloyd ve Auld 2002) oluşturmaktadır. Bundan dolayı boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisinde tatminin bir aracılık rolü olup olmadığının ortaya çıkması için model tasarlanmıştır. Algılanan stres bilhassa üniversite öğrencilerini olumsuz yönde baskılamaktadır. Özellikle akademik stres faktörlerine (Hisli Şahin ve Durak, 1994; Murphy ve Archer, 1996; Sencar ve Yıldız, 2010) ciddi anlamda maruz kalmaktadırlar. Elbette bu durum yaşam kalitesini negatif yönde etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda stresin boş zaman katılımı ile tamponlandığı ve başa çıkıldığı (Iwasaki ve Mannel, 2000; Iwasaki, Zuzanek ve Mannel, 2001; Ouyang, Chong, Ng ve Liu, 2015) bilinmektedir. Bundan dolayı boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisinde algılanan stresin bir aracılık rolü olup olmadığının ortaya çıkması için bir model daha tasarlanmıştır. Literatür incelendiğinde bu değişkenlerle birlikte kurulan bir araştırma modeline rastlanılmamıştır. Bu boşluğu doldurmak için yeni bir araştırma modeli dizayn edilmiştir.

Araştırma, “Boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisi var mı?”, “Boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisinde boş zaman tatmininin aracılık rolü var mıdır?” ve “Boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisinde algılanan stresin aracılık rolü var mıdır?” problemlerine cevap aramaktadır.

Boş zamanın yaşam kalitesine etkisini araştıran çalışmalar, eğlence merkezleri, parklar ve spor tesisleri gibi alanların ve mekânların kullanım sıklığı ile ilişkilendirilerek geleneksel bir yaklaşım içerisinde yapılmaktadır. Bu yaklaşım içerisinde gelişen politikalar, alanların, mekânların ve tesislerin artırılmasıyla bireylerin yaşam kalitesinin otomatik olarak artacağı yönündedir. Boş zamana katılımdaki aktivite tercihlerinde, bireylerdeki stres düzeyi ve deneyimlerden elde edilen memnuniyet göz ardı edilmektedir (Lloyd ve Aduld, 2002). Bu çalışma geleneksel bir yaklaşımdan ziyade birey merkezli öznel bir yaklaşım sunmaktadır.

Ayrıca bu çalışma ile birlikte ülkemizdeki üniversite eğitimi devam eden öğrencilerin boş zaman katılımlarına, boş zaman tatmin düzeylerine, algılanan stres düzeylerine ve yaşam kalitesi algılarına ilişkin bilgiler tespit edilmektedir. Bu sayede üniversite öğrencilerinin tercihlerinde, amaçları ve talepleri meydana çıkarılmaktadır. Çalışma elde ettiği bulgular ışığında sosyal politikacılara ve üniversite yönetimlerine üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerini iyileştirmek için yeni bir yaklaşım sunmaktadır. Bu yaklaşım programlara, sosyal politikalara ve stratejilere yön verecektir. Ayrıca literatüre katkı sağlayacağı ve gelecekte yaşam kalitesini etkileyen faktörler üzerine yapılacak olan çalışmalara ilham kaynağı olacağı düşünülmektedir.

Kavramsal Çerçeve

Araştırmanın bu bölümünde yaşam kalitesini etkilediği düşünülen boş zaman katılımı, boş zaman tatmini ve algılanan stres kavramları ile ilgili tanımlamalar, geçmişte yapılan araştırmalar ve geliştirilen hipotezler yer almaktadır.

Boş Zaman Katılımı

Boş zaman katılımı bireyin, yaptığı işle ilgili olmayan kendi özgür iradesiyle faaliyete katılma sıklığı olarak tanımlanmıştır (Beard ve Ragheb, 1980: 21). Başka bir tanımda ise; boş zaman aktiviteleri olarak belirtilen aktiviteler ile meşgul olma eylemini ifade etmektedir (Wang, 2008: 30). Boş zaman katılımı kavramı duygusal,

fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkileyen her şey olarak tanımlanmaktadır (Suto, 2013: 50). Yapılan çalışmalar, boş zaman katılımını, bireylerin iyi olma durumları ile pozitif ilişkili olduğu ortaya konmaktadır (Stack ve Iwasaki, 2009: 242).

Boş zaman bireylerin yaşamlarında dinamik bir rol oynamaktadır. Boş zaman aktivitelerinden elde edilen memnuniyet kişisel ve sosyal uyum, zihinsel sağlık ve genel mutlulukla ilişkilidir. Buda yaşam kalitesini artırmaktadır (Beard ve Raghep, 1980: 22). Boş zamanlarda yapılan rekreasyonel faaliyetler, bireylerin çocukluktan yaşlılığa kadar yaşam kalitelerini artırmanın etkili bir yolu olarak görülmektedir (Kelly, 1986). Boş zamana erişimin toplumun yaşam kalitesini etkilediği (Ngai, 2005) ve rekreasyonel etkinliklere olan katılım sıklığının, yaşam kalitesini pozitif yönde etkilediği (Ellis, Compton, Tyson ve Bohlig, 2016; Güven, 2018) ortaya konulmuştur.

Boş zaman aktivitelerine yüksek katılım düzeyi, kişilerin genel algıları üzerinde olumlu etki yapabilmektedir. Böylece boş zaman aktivitelerine katılarak boş zaman tatmininin artırılması mümkün olabilmektedir (Wu, 2010: 48). Boş zaman aktivitelerine katılım boş zaman tatminini etkilemekte, boş zaman tatmini ise gelecekteki boş zaman aktivitelerine katılım niyetlerini artırmaktadır (Kao, 1992: 106). Yapılan birçok araştırma boş zaman katılımının boş zaman tatminini artırdığını ve pozitif etkilediğini ortaya koymaktadır (Raghep, 1980; Huang, 2003; Yerlisu Lapa, 2013; Ağduman, 2014; Sevil, 2015; Eruzun, 2017).

Boş zaman faaliyetleri insanların hem beden hem de zihinlerini meşgul etmekte, böylelikle stres ve stresin olumsuz etkilerinden uzaklaşabilme fırsatları sunmaktadır. Bu bağlamda yapılan araştırmalar stresin olumsuz sonuçlarını ortadan kaldırmada ya da minimize etmede boş zaman faaliyetlerinden yararlanıldığını ortaya koymaktadır (Driver, Brown ve Peterson, 1991; Coleman ve Iso-Ahola, 1993; Iso-Ahola ve Park, 1996; Iwasaki ve Mannel, 2000; Iwasaki vd., 2001; Uzun, 2010; Ouyang vd., 2015; Bedir, 2016; Kocamaz, 2018).

Yapısal eşitlik modellemesi kurabilmek için bağımsız değişkenlerin bağımlı ve aracı değişkenler üzerindeki etkisi olmalıdır. Bu bağlamda boş zaman katılımının yaşam kalitesi, boş zaman tatmini ve algılanan stres düzeyi üzerindeki etkisini ölçmek için ilgili literatür ekseninde hipotezler kurulmuştur. Bu hipotezler şu şekildedir:

H1: Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerinde pozitif bir etkisi vardır.

H2: Boş zaman katılımının boş zaman tatmini pozitif bir etkisi vardır.

H3: Boş zaman katılımının algılanan stres düzeyi üzerinde pozitif bir etkisi vardır.

Boş Zaman Tatmini

Boş zaman tatmini, “boş zaman aktivitelerine katılmanın sonucu olarak bireyin oluşturduğu, ortaya çıkardığı veya kazandığı olumlu algı veya duygular” şeklinde tanımlanmaktadır (Beard & Ragheb, 1980: 20). Araştırmalar çeşitli boş zaman aktivitelerine katılım sonucunda ortaya çıkan olumlu algı veya duyguları incelemiştir (Hazel, Langenau ve Levine, 1990; Geva ve Goldman, 1991; Robertson ve Regula, 1994; Yerlisu Lapa, 2013; Ağduman, 2014; Sevil, 2015; Eruzun, 2017).

Boş zaman tatmininin yaşam kalitesine etkisi vardır. Aktivitelere katılım sonucunda elde edilen tatmin, algılar üzerinde pozitif etki oluşturduğundan yaşam kalitesi algısını pozitif yönde etkilemektedir. (Furnham 1991; Lloyd ve Auld 2002; Ngai, 2004; Spiers ve Walker, 2009).

Araştırma için aracı değişken olarak belirlenen boş zaman tatmini bağımlı değişken olan yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını test etmek için ilgili literatür bağlamında hipotez kurulmuştur.

H4: Boş zaman tatmininin yaşam kalitesi üzerinde pozitif bir etkisi vardır.

Algılanan Stres

Stres kavramı uzun süredir çok yaygın olarak kullanılmakla birlikte tek ve yeterli bir tanım yapılamamıştır. Terim farklı bireyler için farklı şeyler ifade etmektedir. Yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin stresi nasıl tanımladıkları sorulduğunda birçok farklı cevaplar alınmıştır. Bir araştırmaya göre, kaygı, üzüntü, sıkıntı, gerginlik, bunalım, bir şey yapmak istememe ve çevresel baskılar şeklinde tanımlamışlardır (Deniz ve Yılmaz, 2005). Yapılan diğer bir çalışmada üniversite öğrencilerinin stresi nasıl tanımladıkları sorulmuş ve birçok farklı cevaplar alınmıştır. Öğrenciler stresi, bunalım, kaygı, gerginlik, üzüntü, bir şey yapmama isteği, baskılar, kontrol dışı bedensel davranışlar, hayatın anlamsızlığı ve rahatsızlık olarak tanımlamışlardır (Hisli Şahin, 1998).

Araştırmacılar, üniversite öğrencilerinin maruz kaldığı sınavlar, sınıf rekabeti, ödevler, sözlü sunumlar, uygulamalar, zaman talepleri, akademisyenlerle ilişkiler, sınıf ortamı ve gelecek kaygısı gibi stres faktörlerini ortaya koymuşlardır. Bu faktörler yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Stresin hayattan zevk almama, sosyal çevreden uzaklaşma, arkadaşlık ilişkilerini azalması, ekonomik sıkıntılar gibi sonuçları olduğundan dolayı yaşam kalitesini düşürdüğü ortaya konmuştur (Hirsch vd., 2006; Rafidah vd., 2009; Al-Dubai vd., 2011; Gallagher vd., 2014; Adomah vd., 2017).

Araştırma için aracı değişken olarak belirlenen algılanan stres düzeyi bağımlı değişken olan yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını test etmek için ilgili literatür bağlamında hipotez kurulmuştur.

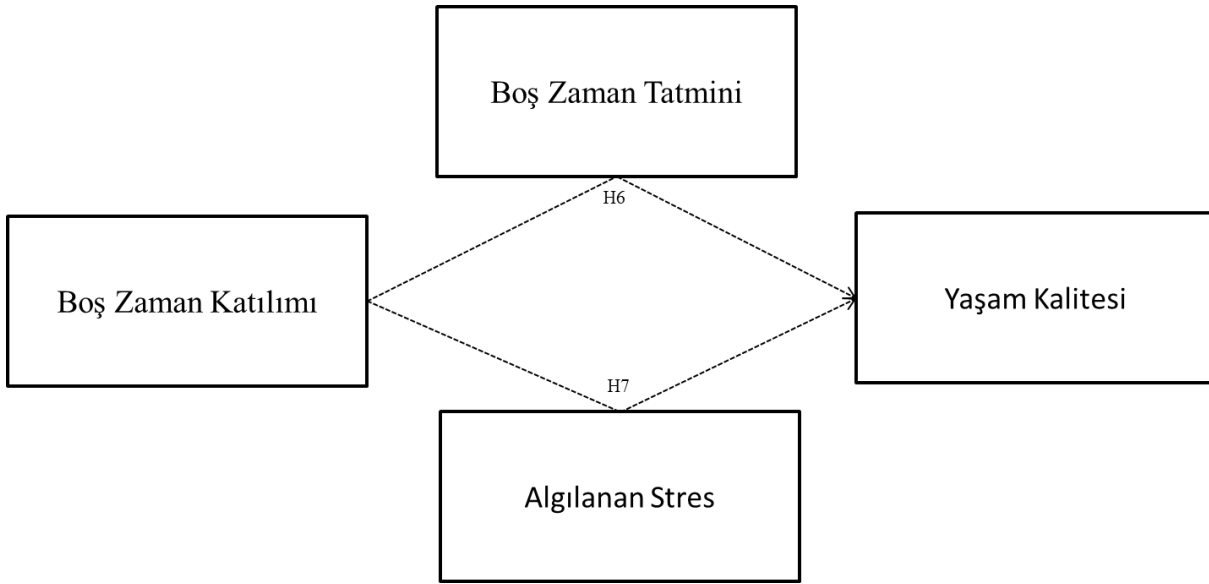
H5: Algılanan stres düzeyinin yaşam kalitesi üzerinde negatif bir etkisi vardır.

Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, evren ve örneklem grubu, veri toplama yöntemi ve araştırmada yapılan analizlerle ilgili bilgiler yer almaktadır. Bu çalışmada kullanılan yöntem için Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Kurulu'nun 10/08/2021 tarihli ve 07 sayılı toplantısında (Araştırma Kodu: 2021/189) alınan karar ile etik olarak bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemleri içerisinde yer alan İlişkisel Tarama Modeli kullanılmıştır. İlişkisel Tarama Modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. Bu model, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği ve değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011). Bu bağlamda araştırma ile ilgili oluşturulan model ve hipotezler aşağıda yer almaktadır.



Şekil 1. Araştırma Modeli

H6: Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki etkisinde boş zaman tatmininin aracı rolü vardır.

H7: Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki etkisinde algılanan stresin aracı rolü vardır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bir araştırma konusunun üzerine odaklandığı obje ve bireylerin tümünü kapsayan alana evren denir (Arıkan, 2011: 79). Araştırmanın evrenini Yükseköğretim Kurumu 2020-2021 yılı öğrenci istatistiklerine göre Ankara ilinde okuyan ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyinde toplam 319.406 öğrenci oluşturmaktadır (YÖK İstatistik, 2021). Ancak evrendeki bütün bireyler üzerinden araştırma yapmak emek, zaman ve maliyet açısından her zaman mümkün olmamaktadır. Bu durumlarda tüm evreni temsil edecek şekilde seçilen bireyler araştırma alanının örneklemine oluşturur ve tüm evreni temsil ettiği kabul edilir. Araştırmanın veri toplama sırasında tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğünü belirlemek için literatürde farklı formüller yer almaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak ve Akgün, 2014; Balcı, 2014). Araştırmacılara imkân tanınması açısından “ $\alpha=0,05$ ” örnekleme hataları

için farklı evren büyüklüklerinden çekilmesi gereken örneklem büyüklükleri hesaplanarak, örneklem “n=384” olarak belirlenmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012: 130).

Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada veri toplamak için anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırma Covid-19 salgını döneminde yapıldığından dolayı veriler sadece çevrimiçi platformlar üzerinden toplanmıştır. Anket formu 5 bölümden oluşmaktadır. Bunlar:

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından geliştirilen form çalışmanın niteliği ve amacı hakkında ön bilgi vermektedir. Daha sonra cinsiyet, yaş, medeni hal, barınılan yer, öğrenim durumu, aylık harcama, üniversite türü ve bölüm hakkında katılımcılardan bilgi toplanmıştır.

Boş Zaman Katılım Ölçeği(BZKÖ): Procidano ve Heller’in (1983) geliştirdiği “Boş Zaman Katılım Ölçeği” Sevil (2015) tarafından doktora tezinde Türkçeye uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlilik yapılmıştır. Ölçek, 15 ifadeden oluşmaktadır.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği(SZDÖ): Beard ve Ragheb (1980) tarafından uzun form olarak geliştirilen ve 1992 yılında kısa form olarak yeniden düzenlenen Leisure Satisfaction Scale/LSS (Boş Zaman Tatmini Ölçeği/BZTÖ) Gökçe ve Orhan, (2011) tarafından kısa formu Türkçeye “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” olarak uyarlanmıştır. Ölçek, 24 ifadeden oluşmaktadır.

Algılanan Stres Ölçeği(ASÖ): Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçeye uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılmıştır.

Yaşam Kalitesi Ölçeği: Yaşam kalitesini değerlendirmek için Dünya Sağlık Örgütü’nün çalışmaları sonucunda, kişinin iyilik halini ölçen ve kültürler arası karşılaştırmalara olanak veren geniş kapsamlı World Health Organization-Quality of Life (WHOQOL) geliştirilmiştir. Dünya çapında 15 merkezde yapılan pilot çalışmalar sonucu, 100 soruluk WHOQOL- 100 ve arasından seçilen 26 sorudan oluşan WHOQOL-BREF oluşturulmuştur. Fidaner, Elbi, Fidaner, Eser, Eser ve Göker (1999) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmıştır.

Veri Analizi Yöntemi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) Windows 25.0 ve AMOS (Analysis of Moment Structures) 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında Ankara ilinde okuyan üniversite öğrencilerinden 697 anket formu toplanmıştır. Veriler 2021 yılı Ağustos ve Eylül ayları içerisinde toplanmıştır.

Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımını görmek için betimleyici analizler (sayı, yüzde,) yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin yapı geçerliliğini test etmek için güvenilirlik ve geçerlilik analizleri ile doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesinin yapılabilmesi için veri setinin çok değişkenli normal dağılımı sağlaması gerekmektedir. Bundan dolayı ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Daha sonra değişkenler arasındaki ilişkileri test etmek için yol analizleri yapılmıştır. Kurulan modeller doğrultusunda Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM), analizleri uygulanarak aracılık etkileri test edilmiştir.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde toplanan verilere uygulanan analiz sonuçları ile tablolar oluşturulmaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	343	49.2
	Erkek	354	50.8
Yaş	17-21	301	43.2
	22-26	244	35.0
	27-31	76	10.9
	32 ve üstü	76	10.9
Medeni Durum	Bekâr	576	82.6

Kalınan Yer	Evli	121	17.4
	Ailemin yanında	248	35.6
	Öğrenci evi	316	45.4
	Yurtta	109	15.6
	Pansiyon-apart	24	3.4
Öğrenim Durumu	Ön lisans	17	2.4
	Lisans	392	56.2
	Yüksek Lisans	192	27.5
	Doktora	96	13.9
	500-1000 TL	241	34.6
Aylık Harcama	1001-1500 TL	182	26.1
	1501-2000 TL	41	5.9
	2001-2500 TL	48	6.9
	2501 TL ve üstü	185	26.5
	Üniversite Türü	Devlet	596
Vakıf		101	14.5
Bölüm	İktisadi ve İdari Bilimler	81	11.6
	Mühendislik Bilimleri	166	23.8
	Sosyal ve Beşerî Bilimler	90	12.9
	Eğitim Bilimleri	64	9.3
	Sağlık Bilimleri	97	13.9
	İslami İlimler	97	13.9
	Spor Bilimleri	51	7.3
	Uygulamalı Bilimler	51	7.3
Toplam		697	100.0

Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı tablo 1’de verilmiştir. Bireylerin %49,2’sinin kadın, %50,8’inin erkek olduğu görülmektedir. Yaşa göre dağılım incelendiğinde, bireylerin %43,2’sinin 17.21, %35’inin 22-26, %10,9’unun 27-31 yaş aralığında ve %10,9’unun 31 yaş ve üstü olduğu görülmektedir. Bireylerin %82,6’sının bekâr, %17,4’ünün evli olduğu görülmektedir. Bulgulara göre araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetleri yaklaşık olarak eşit dağılmaktadır. Yaş aralığını en çok 17-21 yaş aralığı, en az 27-31 ve 31yaş ve üstü bireyler oluşturmaktadır. Bu durum ön lisans ve lisans öğrencilerinin araştırmaya daha çok katıldıklarını göstermektedir. Buna paralel olarak medeni durumların da büyük orandan bekar olduğu görülmüştür. Bireylerin kaldıkları yere göre dağılımları incelendiğinde, %35,6’sının ailemin yanında, %45,4’ünün öğrenci evi, %15,6’sının yurtta ve %3,4’ünün pansiyon-apart cevabını verdiği görülmektedir. Bireylerin öğrenim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, %2,4’ünün ön lisans, %56,2’sinin lisans, %27,5’inin yüksek lisans ve %13,9’unun ise doktora eğitiminde olduğu görülmektedir. Bulgularda araştırmaya katılan bireylerin yarıya yakının ailesi ile birlikte yaşadığı görülmektedir. Bu durumun Covid-19 salgını döneminde üniversitelerin uzaktan eğitime geçmesi ve Ankara ilinde köklü, güçlü, donanımlı ve çok sayıda üniversite olmasından ötürü öğrencilerin şehir dışını gitmeden ailelerinin yanında rahatlıkla üniversite eğitimi alabilmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca bireylerin yarıdan fazlasının lisans eğitimi aldıkları görülmektedir. Yaş dağılımı ile bu bulgu paralellik göstermektedir. Bireylerin aylık harcamalarına göre dağılımları incelendiğinde, %34,6’sının 500-1000 TL, %26,1’inin 1001-1500 TL, %5,9’unun 1501-2000 TL, %6,9’unun 2001-2500 TL arası ve %26,5’inin 2501 TL ve üstü olduğu görülmektedir. Bireylerin %85,5’inin devlet üniversitesinde, %14,5’inin ise vakıf üniversitesinde olduğu görülmektedir. Bulgularda araştırmaya katılan bireylerin harcamalarının düşük olduğu görülmektedir. Bu durumun sonucunda çoğunluğun gelir kaynağının Kredi ve Yurtlar Kurumu’nun vermiş olduğu burs/kredi miktarı dolaylarında olduğu ve ailelerin maddi anlamda desteklerinin az olduğu düşünülmektedir. Bu durum eğitim görülen üniversite türünde yansımıştır. Bireylerin büyük çoğunluğu devlet üniversitelerinde eğitim görmektedir. Bireylerin bölümlerine göre dağılımları incelendiğinde; %11,6’sının İktisadi ve İdari Bilimler, %23,8’inin Mühendislik Bilimleri, %12,9’unun Sosyal ve Beşerî Bilimler, %9,3’ünün Eğitim Bilimleri, %13,9’unun Sağlık Bilimleri, %13,9’unun İslami İlimler, %7,3’ünün Spor Bilimleri ve %7,3’ünün Uygulamalı Bilimler olduğu görülmektedir. Bulgulara göre bireylerin okudukları bölümler farklılık göstermektedir. En fazla katılımın İktisadi ve İdari Bilimler bölümlerinde eğitim gören öğrencilerden olduğu bulunmuştur.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi Sonuçları

	Çarpıklık	Basıklık	Durum
Boş Zaman Katılımı	-0.051	1.117	Normal
Algılanan Stres	-0.207	1.322	Normal

Boş Zaman Tatmini	-0.409	0.198	Normal
Yaşam Kalitesi	0.017	-0.076	Normal

Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik analizi sonuçları tablo 2’de verilmiştir. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ arasında olması normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. -1,5 ile +1,5 aralığının kalan çarpıklık ve basıklık değerleri, büyük ölçüde normal bir dağılıma işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 3. Boş Zaman Katılımı (BZK) Ölçeğinin Birinci Düzey Çok Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizi

Faktörler	İfadeler	Faktör Yüğü	Standart Hata	t değeri	p değeri
Rekreasyonel Aktivite $\alpha=0.836$	BZK1	0.834	-	-	-
	BZK2	0.764	0.044	21.645	***
	BZK3	0.778	0.044	22.102	***
	BZK4	0.655	0.050	17.909	***
	BZK5	0.502	0.048	13.158	***
	BZK6	0.471	0.047	12.071	***
	BZK7	0.713	-	-	-
Üretici Aktivite $\alpha=0.769$	BZK8	0.685	0.064	15.299	***
	BZK9	0.787	0.064	16.614	***
Sosyal Aktivite $\alpha=0.895$	BZK10	0.794	-	-	-
	BZK11	0.908	0.038	15.299	***
	BZK12	0.891	0.041	16.614	***
	BZK13	0.773	-	-	-
Bilişsel Aktivite $\alpha=0.638$	BZK14	0.716	0.066	14.928	***
	BZK15	0.375	0.059	8.625	***
Toplam Güvenirlik $\alpha=0.863$					

*** $p<0.05$

Bulgulara göre değişkenler arası korelasyonlar incelendiğinde maddelerin faktör yüklerinin 0.30’un üzerinde olduğu ve tüm korelasyon ilişkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir (Tablo 3). Faktör yükü, 0.60 ve üstü değerler yüksek; 0.30-0.59 arası değerler orta düzeyde büyüklük olarak tanımlanabilmektedir. Dolayısıyla değişken çıkartmaya gerek yoktur (Büyüköztürk, 2002: 133). Ölçeğin boyutları ve geneli incelendiğinde, güvenilirliklerinin 0.60’ın üzeri olduğu görülmüş ve ölçeği iyi derecede güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Cronbach Alfa değerlerinin 0.60’tan büyük olması, kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu da çalışmada kullanılan ölçeğin içsel tutarlılıklarının iyi olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Boş Zaman Katılımı Ölçeğinin Uyum İyiliği Değerleri

	Yapısal Modeli Değerleri	Tavsiye Edilen Değerler
χ^2/df	9.196	≤ 5
RMSEA	0.109	≤ 0.08
GFI	0.873	≥ 0.80
CFI	0.867	≥ 0.80
IFI	0.868	≥ 0.80
TLI	0.830	≥ 0.80
NFI	0.854	≥ 0.80
SRMR	0.083	≤ 0.10
$\chi^2: 754.105, df: 82, p:0.000$		

Doğrulayıcı faktör analizine göre ölçeğin yapısal denklem model sonucunun (Structural Equation Modeling Results) $p=0.000$ düzeyinde anlamlı olduğu, ölçeği oluşturan 15 madde 4 alt boyutlu ölçek yapısıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Tablo 3). Modelde iyileştirme yapılmaktadır. İyileştirme yapılırken uyumu azaltan değişkenler belirlenmiş, artık değerler arasında kovaryansı yüksek olanlar için yeni kovaryansı oluşturulmuştur. Sonrasında yenilenen uyum indeksi hesaplamalarında uyum indeksleri için kabul edilen değerler tablo 4’de gösterilmiştir. Büyük örneklerde χ^2 değeri oldukça yüksek değerler alacağından χ^2/df değerinin 5’in üzerinde ve RMSEA değerinin 0.08’in üzerinde çıkması olasıdır.

Tablo 5. Boş Zaman Tatmin (BZT) Ölçeğinin Ölçüm Modeline İlişkin Sonuçlar

Faktörler	İfadeler	Faktör Yüğü	Standart Hata	t	p
Psikolojik $\alpha=0.917$	BZT1	0.710	-	-	-
	BZT2	0.922	0.047	23.916	***
	BZT3	0.947	0.048	24.540	***

Eğitimsel $\alpha=0.925$	BZT4	0.867	0.049	22.483	***
	BZT5	0.828	-	-	-
	BZT6	0.904	0.034	31.105	***
	BZT7	0.908	0.033	31.314	***
	BZT8	0.809	0.029	32.552	***
Sosyal $\alpha=0.947$	BZT9	0.955	-	-	-
	BZT10	0.956	0.019	56.369	***
	BZT11	0.828	0.026	34.422	***
	BZT12	0.849	0.025	36.808	***
Fiziksel $\alpha=0.964$	BZT13	0.921	-	-	-
	BZT14	0.964	0.020	51.148	***
	BZT15	0.969	0.020	52.276	***
	BZT16	0.886	0.024	38.667	***
Rahatlama $\alpha=0.912$	BZT17	0.716	-	-	-
	BZT18	0.907	0.056	23.411	***
	BZT19	0.920	0.056	23.719	***
	BZT20	0.868	0.051	22.414	***
Estetik $\alpha=0.950$	BZT21	0.885	-	-	-
	BZT22	0.916	0.035	32.154	***
	BZT23	0.950	0.029	40.724	***
	BZT24	0.911	0.031	36.822	***
Toplam Güvenirlik $\alpha=0.976$					

***p<0.05

Değişkenler arası korelasyonlar incelendiğinde maddelerin faktör yüklerinin 0.30'un üzerinde olduğu ve tüm korelasyon ilişkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir (Tablo 5). Ölçeğin boyutları ve geneli incelendiğinde, güvenilirliklerinin 0.60'ın üzeri olduğu görülmüş ve iyi derecede güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri

	Yapısal Modeli Değerleri	Tavsiye Edilen Değerler
χ^2/df	10.254	≤ 5
RMSEA	0.115	≤ 0.08
GFI	0.803	≥ 0.80
CFI	0.902	≥ 0.80
IFI	0.902	≥ 0.80
TLI	0.885	≥ 0.80
NFI	0.893	≥ 0.80
SRMR	0.057	≤ 0.10
χ^2 : 2399.471, df: 234, p:0.000		

Doğrulamalı faktör analizi sonucunda ölçeğin yapısal denklem model sonucu (Structural Equation Modeling Results) $p=0.000$ düzeyinde anlamlı olduğu, ölçeği oluşturan 24 madde 6 alt boyutlu ölçek yapısıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Tablo 5). Modelde iyileştirme yapılmaktadır. Sonrasında yenilenen uyum indeksi hesaplamalarında uyum indeksleri için kabul edilen değerlerin sağlandığı tablo 6'da gösterilmiştir. Büyük örneklemelerde χ^2 değeri oldukça yüksek değerler alacağından χ^2/df değerinin 5'in üzerinde ve RMSEA değerinin 0.08'in üzerinde çıkması olasıdır.

Tablo 7. Algılanan Stres Ölçeğinin (ASÖ) Ölçüm Modeline İlişkin Sonuçlar.

Faktörler	İfadeler	Faktör Yüğü	Standart Hata	t	p
Yetersiz Özyeterlik Algısı $\alpha=0.882$	ASÖ4	0.773	-	-	-
	ASÖ5	0.866	0.046	23.662	***
	ASÖ6	0.844	0.045	23.069	***
	ASÖ9	0.710	0.043	18.979	***
	ASÖ10	0.636	0.047	16.725	***
	ASÖ13	0.558	0.047	14.528	***
Stres/ Rahatsızlık Algısı $\alpha=0.872$	ASÖ1	0.859	-	-	-
	ASÖ2	0.859	0.038	27.132	***
	ASÖ3	0.765	0.038	23.169	***
	ASÖ11	0.668	0.040	19.241	***

ASÖ12	0.516	0.043	13.911	***
ASÖ14	0.641	0.047	18.235	***

Toplam Güvenirlik $\alpha=0.751$

*** $p<0.05$

Değişkenler arası korelasyonlar incelendiğinde maddelerin faktör yüklerinin 0.30'un üzerinde olduğu ve tüm korelasyon ilişkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir (Tablo 7). Ölçeğin boyutları ve geneli incelendiğinde, güvenilirliklerinin 0.60'ın üzeri olduğu görülmüş ve iyi derecede güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri

	Yapısal Modeli Değerleri	Tavsiye Edilen Değerler
χ^2/df	6.567	≤ 5
RMSEA	0.082	≤ 0.08
GFI	0.924	≥ 0.80
CFI	0.936	≥ 0.80
IFI	0.936	≥ 0.80
TLI	0.918	≥ 0.80
NFI	0.926	≥ 0.80
SRMR	0.049	≤ 0.10

$\chi^2: 334.930, df: 51, p:0.000$

Doğrulayıcı Faktör analizine göre ölçeğin yapısal denklem model sonucu (Structural Equation Modeling Results) $p=0.000$ düzeyinde anlamlı olduğu, ölçeği oluşturan 14 maddeden 2 madde faktör yükü düşük olduğu için ölçekten çıkarılmış (ASÖ7, ASÖ8) ve geriye kalan 12 maddenin 2 alt boyutlu ölçek yapısıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Tablo 7). Modelde iyileştirme yapılmaktadır. Sonrasında yenilenen uyum indeksi hesaplamalarında uyum indeksleri için kabul edilen değerlerin sağlandığı tablo 8'de gösterilmiştir. Büyük örneklemelerde χ^2 değeri oldukça yüksek değerler alacağından χ^2/df değerinin 5'in üzerinde ve RMSEA değerinin 0.08'in üzerinde çıkması olasıdır.

Tablo 9. Yaşam Kalitesi (YK) Ölçeğinin Ölçüm Modeline İlişkin Sonuçlar

Faktörler	İfadeler	Faktör Yükü	Standart Hata	t	p
Fiziksel Alan $\alpha=0.799$	YK10	0.718	-	-	-
	YK15	0.557	0.066	13.954	***
	YK16	0.479	0.072	11.977	***
	YK17	0.867	0.061	21.445	***
	YK18	0.802	0.063	20.017	***
Psikolojik Alan $\alpha=0.788$	YK5	0.592	-	-	-
	YK6	0.567	0.046	22.741	***
	YK7	0.554	0.073	12.258	***
	YK11	0.586	0.075	12.807	***
	YK19	0.791	0.086	15.756	***
Sosyal Alan $\alpha=0.628$	YK20	0.805	-	-	-
	YK21	0.436	0.073	10.100	***
	YK22	0.625	0.063	13.984	***
Çevre Alanı $\alpha=0.817$	YK8	0.622	-	-	-
	YK9	0.578	0.064	12.592	***
	YK12	0.616	0.085	13.247	***
	YK13	0.626	0.067	13.415	***
	YK14	0.629	0.079	13.470	***
	YK23	0.587	0.085	12.750	***
	YK24	0.432	0.084	9.809	***
	YK25	0.453	0.087	10.228	***

Toplam Güvenirlik $\alpha=0.916$

Değişkenler arası korelasyonlar incelendiğinde maddelerin faktör yüklerinin 0.30'un üzerinde olduğu ve tüm korelasyon ilişkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir (Tablo 9). Ölçeğin boyutları ve geneli incelendiğinde, güvenilirliklerinin 0.60'ın üzeri olduğu görülmüş ve iyi derecede güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10. Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri

	Yapısal Modeli Değerleri	Tavsiye Edilen Değerler
χ^2/df	4.953	≤ 5
RMSEA	0.075	≤ 0.08

GFI	0.890	≥ 0.80
CFI	0.890	≥ 0.80
IFI	0.891	≥ 0.80
TLI	0.871	≥ 0.80
NFI	0.867	≥ 0.80
SRMR	0.051	≤ 0.10

χ^2 : 886.547, df: 179, p:0.000

Doğrulayıcı Faktör analizine göre ölçeğin yapısal denklem model sonucu (Structural Equation Modeling Results) $p=0.000$ düzeyinde anlamlı olduğu, ölçeği oluşturan 27 maddeden 4 madde faktör yükü düşük olduğu için ölçekten çıkarılmış (YK3, YK4, YK26, YK27) ve geriye kalan 23 maddenin 4 alt boyutlu ölçek yapısıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Tablo 9). Modelde iyileştirme yapılmaktadır. Sonrasında yenilenen uyum indisi hesaplamalarında uyum indisleri için kabul edilen değerlerin sağlandığı tablo 5.110’da gösterilmiştir.

Tablo 11. Boş Zaman Katılımının Boş Zaman Tatmini Üzerindeki Etkisine İlişkin Sonuçlar

Etki	Tahmin	Standart Hata	t	p	Sonuç
Boş Zaman Katılımı → Boş Zaman Tatmini	0.251	0.105	4.885	***	Desteklemektedir(H1).

Uyum Değerleri: χ^2 /df: 6.423, RMSEA: 0.088, GFI: 0.807, CFI: 0.865, IFI: 0.865, TLI: 0.855, NFI: 0.844, SRMR: 0.066

*** $p<0.05$

Boş zaman katılımının boş zaman tatmini üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar Tablo 11’de verilmiştir. Tablo incelendiğinde, boş zaman katılımının boş zaman tatmini üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=0.251$, $p<0.05$).

Tablo 12. Boş Zaman Katılımının Algılanan Stres Üzerindeki Etkisine İlişkin Sonuçlar

Etki	Tahmin	Standart Hata	t	p	Sonuç
Boş Zaman Katılımı → Algılanan Stres	0.200	0.084	1.250	0.211	Desteklememektedir(H2).

Uyum Değerleri: χ^2 /df: 6.014, RMSEA: 0.085, GFI: 0.824, CFI: 0.835, IFI: 0.836, TLI: 0.818, NFI: 0.809, SRMR: 0.072

*** $p<0.05$

Boş zaman katılımının algılanan stres üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar Tablo 12’de verilmiştir. Tablo incelendiğinde, boş zaman katılımının algılanan stres üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir ($\beta=0.200$, $p>0.05$).

Tablo 13. Boş Zaman Katılımının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisine İlişkin Sonuçlar

Etki	Tahmin	Standart Hata	t	p	Sonuç
Boş Zaman Katılımı → Yaşam Kalitesi	0.146	0.067	2.933	***	Desteklenmektedir(H3).

Uyum Değerleri: χ^2 /df: 4.540, RMSEA: 0.071, GFI: 0.821, CFI: 0.826, IFI: 0.827, TLI: 0.812, NFI: 0.802, SRMR: 0.072

*** $p<0.05$

Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar Tablo 13’de verilmiştir. Tablo incelendiğinde, boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=0.146$, $p<0.05$).

Tablo 14. Boş Zaman Tatmininin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisine İlişkin Sonuçlar

Etki	Tahmin	Standart Hata	t	p	Sonuç
Boş Zaman Tatmini → Yaşam Kalitesi	0.330	0.027	7.723	***	Desteklenmektedir(H4).

Uyum Değerleri: χ^2 /df: 5.167, RMSEA: 0.077, GFI: 0.804, CFI: 0.867, IFI: 0.867, TLI: 0.858, NFI: 0.840, SRMR: 0.057

*** $p<0.05$

Boş zaman tatmininin yaşam kalitesi üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar tablo 5.14’de verilmiştir. Tablo incelendiğinde, boş zaman tatmininin yaşam kalitesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=0.330$, $p<0.05$).

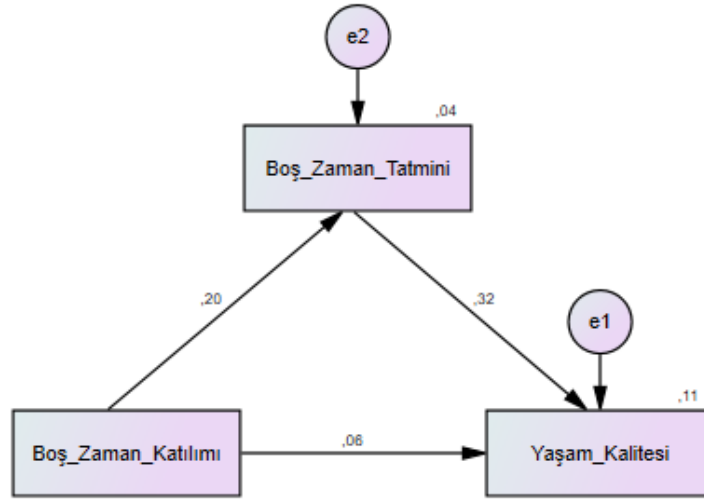
Tablo 15. Algılanan Stresin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisine İlişkin Sonuçlar

Etki	Tahmin	Standart Hata	t	p	Sonuç
Algılanan Stres → Yaşam Kalitesi	-0.127	0.013	-5.187	***	Desteklenmektedir(H7).

Uyum Değerleri: χ^2/df : 4.313, RMSEA: 0.069, GFI: 0.840, CFI: 0.855, IFI: 0.856, TLI: 0.843, NFI: 0.820, SRMR: 0.075

*** $p<0.05$

Algılanan stresin yaşam kalitesi üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar Tablo 15’de verilmiştir. Tablo incelendiğinde, algılanan stresin yaşam kalitesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir etkisi olduğu görülmektedir ($\beta=-0.127$, $p<0.05$).



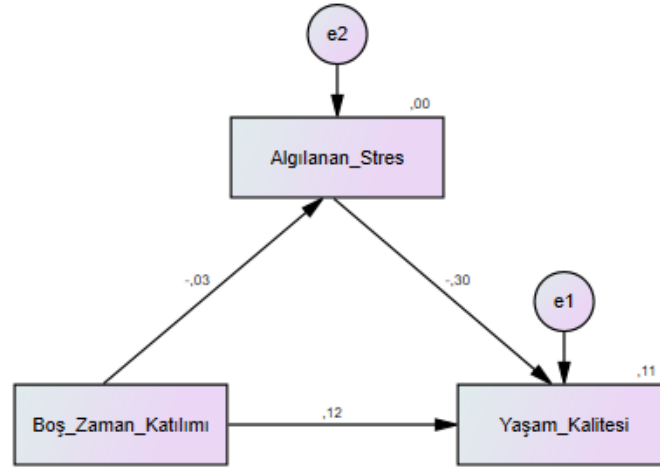
Şekil 2. Boş Zaman Katılımının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisinde Boş Zaman Tatmininin Aracı Rolü

Tablo 16. Boş Zaman Katılımının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisinde Boş Zaman Tatmininin Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar

Etki	Tahmin	Standart Hata	t	p	Sonuç
Boş Zaman Katılımı → Yaşam Kalitesi	0.124	0.008	3.301	***	Desteklenmektedir.
Doğrudan Etki	Tahmin	Standart Hata	t	p	Sonuç
Boş Zaman Katılımı → Boş Zaman Tatmini → Yaşam Kalitesi	0.060	0.008	1.631	0.103	Desteklenmektedir.
Dolaylı Etki	Tahmin	Güven Aralığı			Sonuç
Boş Zaman Katılımı → Boş Zaman Tatmini → Yaşam Kalitesi	0.065	(0.039, 0.095)			Anlamlı(H6).

*** $p<0.05$

Tablo 16 incelendiğinde oluşturulan modelde aracılık rolüne bakılmadan önce bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi olduğu görülmüştür ($\beta=0.124$, $p<0.05$). Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkisi anlamlı iken, bu etkide aracı rolü olup olmadığına bakılmıştır. Elde edilen modelin sonuçlara göre %95 güven aralığındaki değerlerin 0’ı içermemesi modelde aracı rolünün olduğunu göstermektedir (0.039, 0.095). Aracılık var olduğu kararı verildikten sonra doğrudan etkiye bakılmış, doğrudan etkinin anlamlı olmadığı görülmüştür ve tam aracı olduğuna karar verilmiştir ($\beta=0.060$, $p>0.05$).



Şekil 3. Boş Zaman Katılımının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisinde Algılanan Stresin Aracı Rolü

Tablo 17. Boş Zaman Katılımının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisinde Algılanan Stresin Aracı Rolüne İlişkin Sonuçlar

Etki	Tahmin	Standart Hata	t	p	Sonuç
Boş Zaman Katılımı → Yaşam Kalitesi	0.124	0.008	3.301	***	Desteklemektedir.
Doğrudan Etki	Tahmin	Standart Hata	t	p	Sonuç
Boş Zaman Katılımı → Algılanan Stres → Yaşam Kalitesi	0.116	0.008	3.234	***	Desteklemektedir.
Dolaylı Etki	Tahmin	Güven Aralığı	Sonuç		
Boş Zaman Katılımı → Algılanan Stres → Yaşam Kalitesi	0.008	(-0.014, 0.033)	Desteklememektedir(H7)		

***p<0.05

Tablo 17 incelendiğinde oluşturulan modelde aracılık rolüne bakılmadan önce bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi olduğu görülmüştür ($\beta=0.124$, $p<0.05$). Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde etkisi anlamlı iken, bu etkide aracı rolü olup olmadığına bakılmıştır. Elde edilen modelin sonuçlara göre %95 güven aralığındaki değerlerin 0'ı içermesi, modelde aracı rolünün olmadığını göstermektedir (-0.014, 0.033).

Sonuç ve Öneriler

Boş zaman katılımı yaşam kalitesi üzerinde önemli etkilere sahiptir. Araştırmada boş zaman katılımının yaşam kalitesini pozitif etkilediği sonucuna varılmıştır. Aktivitelere katılım bireylerin öz-yeterliliklerini güçlendirmekte, kendine güven duygusunu arttırmakta, fiziksel sağlığı güçlendirmekte, sosyal ilişkileri arttırmakta, bilgi ve beceri gelişlerini sağlamaktadır. Bunların sonucunda bireyler dinlenmekte, eğlenmekte ve tatmin olmaktadır. Bu olumlu, faydalı, verimli ve güzel sonuçlar sayesinde bireylerin yaşam kalitesi algıları olumlu ve pozitif yönde etkilenmektedir. Özellikle boş zaman aktiviteleri çocukluktan yaşlılığa kadar yaşam kalitesini değiştirmekte ve geliştirmektedir. Bu sonuç literatürdeki bazı çalışmalar ile paralellik göstermektedir (Brooks ve Elliot, 1971; Flanagan, 1978; Lloyd ve Aduld, 2002; Silverstein ve Parker, 2002; Ngai, 2005; Balkar ve Palmer, 2006; Sevil, 2015; Ellis vd., 2016; Güven, 2018; Çetiner ve Yayla, 2021).

Araştırmada boş zaman katılımı boş zaman tatminini pozitif etkilediği sonucuna varılmıştır. Boş zaman katılımı neticesinde meydana gelen pozitif algılar ve hisler, boş zaman tatminini meydana getirmektedir. Bu sonuç literatürde yapılmış çalışmalarla paralellik göstermektedir (Raghep, 1980; Foret, 1986; Kao, 1992; Losier vd., 1993; Yusuf, Croft, Giles, Casper ve Jones, 1996; Huang, 2003; Yerlisu Lapa, 2013; Ağduman, 2014; Sevil, 2015; Eruzun, 2017).

Öğrenciler için üniversite hayatı, psikolojik olarak yoğun bir dönem olabilmektedir. Çünkü bu dönem akademik, sosyal, finansal, zaman kısıtları, sınavlar, sınıf rekabeti, ödevler, sözlü sunumlar, uygulamalar, akademisyenlerle ilişkiler, ev hasreti, sınıf ortamı ve gelecek kaygısı gibi stres faktörlerini barındırmaktadır. Boş zaman aktiviteleriyle bu stresli yaşam olaylarından uzaklaşma imkânı bulabildikleri düşünülmektedir.

Ancak araştırma bulgularına göre boş zaman katılımının algılanan stres düzeyine etkisi bulunmamıştır. Bunun sebepleri araştırılmalıdır. Literatürdeki bazı çalışmalar, boş zaman aktivitelerine hazırlık, aktivite süreci ve sonuçları merak etme gibi faktörlerden dolayı bireylerde stres oluştuğunu vurgulamıştır. Bu sonuç literatürde yapılmış çalışmalarla paralellik göstermemektedir (Blake ve Vandiver 1988; Driver vd., 1991; Coleman ve Iso-Ahola 1993; Caltabiano, 1994; Iso-Ahola ve Park, 1996; Iwasaki ve Mannel, 2000; Misra ve McKean 2000; Iwasaki ve diğerleri, 2001; Iwasaki, Zuzanek ve Mannel 2001, 2002; Ji-Sook ve Patterson, 2007; Uzun, 2010; Ouyang vd., 2015; Kocamaz, 2018).

Boş zaman tatmininin yaşam kalitesine anlamlı ve pozitif etkisi olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Aktivitelere katılım sonucunda elde edilen tatmin, algılar üzerinde pozitif etki oluşturduğundan yaşam kalitesi algısını pozitif yönde etkilemektedir. Bu sonuç literatürde yapılmış çalışmalarla paralellik göstermektedir (London, Crandall ve Selas, 1977; Furnham 1991; Lewis, Barcelona ve Jones, 2001; Lloyd ve Auld 2002; Ngai, 2004; Spiers ve Walker, 2009; Liang vd., 2012; Sevil, 2015; Erüzun, 2017; Tokay Argan ve Sevinç, 2020).

Algılanan stresin yüksek olması yaşam kalitesini negatif yönde etkilemektedir. Stres düzeyi arttıkça yaşam kalitesini düşmektedir. Üniversite öğrencilerinin bu dönemde maruz kaldığı okul hayatından kaynaklanan çok fazla stres faktörü bulunmaktadır. Öğrencilerin stresörlerle başa çıkabilmesi için farklı yollar bulmaları gerekmektedir. Bireyler stres faktörlerinden uzaklaşmak, stres faktörlerini unutmak veya onlarla başa çıkma stratejileri geliştirmek için rekreasyonel aktiviteler yapabilirler. Bu sonuç literatürde yapılmış bazı çalışmalarla paralel göstermektedir (Hirsch vd., 2006; Rafidah vd., 2006; Al-Dubai vd., 2011; Gallagher vd., 2014; Adomah vd., 2017).

Çalışmanın temel problemlerinden biri: “Boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisinde boş zaman tatmininin aracılık rolü var mıdır?” sorusudur. Bunun cevabını bulmak için yapısal eşitlik modellemesinde aracılık etkisi modeli kurulmuştur. Bağımlı değişken yaşam kalitesi, bağımsız değişken boş zaman katılımı ve aracı değişken boş zaman tatmini olarak model kurgulanmıştır. İlk olarak boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki etkisi test edilmiş, anlamlı ve pozitif bir etki olduğu sonucu elde edilmiştir. İkinci olarak boş zaman katılımının boş zaman tatmini üzerindeki etkisi incelenmiş, anlamlı ve pozitif bir etki olduğu sonucu elde edilmiştir. Üçüncü olarak da boş zaman tatmininin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi analiz edilmiş anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğu sonucu elde edilmiştir. Bütün değişkenlerin arasında etkileşim ortaya çıktıktan sonra aracılık modeli kurulmuştur. Ortaya çıkan sonuçta, boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisinde boş zaman tatmini tam aracılık rolü oynamaktadır. Boş zaman katılımı boş zaman tatmininin artmasına neden olmaktadır. Boş zaman tatmininin artması, yaşam kalitesinin artması sonucunu doğurmaktadır. Yani boş zaman katılımı boş zaman tatmini ile birlikte yaşam kalitesini daha fazla etkilemektedir. Ayrıca yaşam kalitesinin önemli bir göstergesinin boş zaman katılımı ve boş zaman tatmini olduğu ortaya çıkmıştır. Yaşam kalitesini iyileştirme çabaları içerisinde boş zaman tatmininin çok daha önemli bir faktör olduğu meydana çıkmıştır. Boş zaman aktiviteleri ve sağlanan boş zaman tatmini yaşam kalitesini ölçmede kullanılacak modellere dâhil edilmelidir.

Çalışmanın temel problemlerinden bir diğeri: “Boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisinde algılanan stres düzeyinin aracılık rolü var mıdır?” sorusudur. Bunun cevabını bulmak için yapısal eşitlik modellemesinde aracılık etkisi modeli kurulmuştur. Bağımlı değişken yaşam kalitesi, bağımsız değişken boş zaman katılımı ve aracı değişken algılanan stres olarak model kurgulanmıştır. İlk olarak boş zaman katılımının yaşam kalitesi üzerindeki etkisi test edilmiş, anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğu sonucu elde edilmiştir. İkinci olarak boş zaman katılımının algılanan stres düzeyine etkisi incelenmiş aralarında bir etkileşim olmadığı sonucu elde edilmiştir. Üçüncü olarak da algılanan stres düzeyinin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi analiz edilmiş, anlamlı ve negatif bir etkisi olduğu sonucu elde edilmiştir. Bağımsız değişken ile aracı değişken arasında anlamlı bir etkileşim bulunmadığından burada aracılık modeli kurulamamıştır. Literatürde boş zaman katılımının stres üzerindeki etkileri ile ilgili yapılmış çalışmalar vardır. Çalışmalarda bireyler boş zaman yoluyla stresli yaşam olaylarından uzaklaşmakta ve başa çıkma stratejileri geliştirmektedirler. Ancak bazı çalışmalarda boş zaman aktivitelerine hazırlık, katılım süreci ve sonuçları meraktan dolayı stres düzeyini artırdığı sonuçlarına da rastlanmaktadır. Salgın hastalık dönemi nedeniyle bireylerin istedikleri aktivitelere yeterince katılamamaları, ölçme aracındaki aktivite türlerinin yetersizliği ve algılanan stres sorularının anket formunun sonunda yer almasından dolayı soruların yeterince düşünülerek cevap verilmemesinden kaynaklı, sonuçların bu şekilde çıktığı düşünülmektedir.

Araştırma çerçevesinde literatüre katkı ve öneriler şu şekildedir:

Çalışma modeline aracılık değişkeni olarak boş zaman tatmini ve algılanan stresin yanı sıra ciddi boş zaman ve aktivite kalitesi değişkenleri eklenerek yeni modeller geliştirilebilir.

Bu çalışma önceden belirlenmiş boş zaman aktivitelerine katılım oranının yaşam kalitesine etkisi üzerine odaklanmıştır. Gelecekteki çalışmalar, boş zaman miktarı, boş zaman mal ve hizmetlerine yapılan harcamalar, boş zaman aktivitelerine ayrılan süre ve boş zaman bütçesi gibi değişkenlere göre yaşam kalitesine odaklanabilir.

Çalışmanın sonuçları, yaşam kalitesi için boş zaman katılımı ve tatmininin önemine dikkat çekmektedir. Yaşam kalitesini arttırmak için politika geliştirici sosyal çalışmacılar, sadece günlük zaman kullanımında boş zaman süresinin artması için çalışmamalı, aynı zamanda kaliteli aktiviteler ile bireylerin tatmin düzeylerinin artmasına olanak sağlayıcı politikalar da geliştirmelidirler.

Özel sektörde faaliyet gösteren rekreasyon işletmeleri, bireylerin yaşam kalitesini arttırıcı aktiviteler geliştirmeli ve pazarlama çalışmalarını bu bağlam üzerinden yürütmelidir. Sundukları hizmetin kalitesi ve deneyim süresi, tatmin edici düzeyde olmalıdır. Bununla birlikte, rekreasyon işletme sahipleri ve etkinlik üreticileri, boş zaman etkinliklerinin kalitesine odaklanmanın yararlarını da göz önünde bulundurmalıdır. Bireylerin boş zaman ihtiyaçlarını karşılarken, tatmin olmalarını sağlamak için programların ve hizmetlerin etkinliğini değerlendirmelidirler. Programlar ve hizmetler, bireylerin yeteneklerini maksimum düzeyde kullanacak şekilde planlanmalı ve yürütülmelidir.

Kaynakça

- Ağduman, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Al-Dubai, S. A. R., Al-Naggar, R. A., Alshagga, M. A. and Rampal, K. G. (2011). Stress and Coping Strategies of Students in a Medical Faculty in Malaysia. *Malays Journal of Medical Sciences*, 18(3): 57–64.
- Balcı, A. (2014). Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sağlık Sektörü. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Balker, D. A. and 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.
- Beard, J. and Ragheb, M. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Bedir, F. (2016). Boş Zaman (Rekreasyonel) Aktivitelerinin Stresin Üstesinden Gelebilmeye Rolünün İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Brooks, J. and Elliot, D. (1971). Prediction of Psychological Adjustment at Age Thirty from Leisure Time Activities and Satisfactions in Childhood. *Human Development*, 14, 51-61.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (17. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları
- Caltabiano, M. L. (1994). Measuring the Similarity among Leisure Activities Based on Perceived Stress-reduction Benefit. *Leisure Studies*, 13(1), 17–31. doi:10.1080/02614369400390021.
- Cohen, S., Kamarck, T. and Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Coleman, D. and Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and Health: The Role of Social Support and Selfdetermination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111–128.
- Çetiner, H. ve Yayla, Ö. (2021). Aktivite Bağlılığının Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi: Bisiklet Kullanıcılarına Yönelik Bir Araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 42(1), 209-222.
- Çokluk, Ö. S., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, S. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: Spss ve Lisrel Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Deniz, E. ve Yılmaz E. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.
- Driver, B. L. Brown, P. J., and Peterson, G. L. (1991). *Benefits of Leisure*. State College, PA, Venture Publishing, Inc.

- Ellis, G. D., Compton, D., M., Tyson B., and Bohlig M., (2016). Campus Recreation Participation, Health, and Quality of Life. *Recreational Sports Journal*, 26(2), 51-60.
- Eruzun, C. (2017). Kadınların spor Etkinliklerine Katılımlarının Boş Zaman Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkilerinin Araştırılması: B-Fit Spor Merkezleri Üyeleri Örneği. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. *Journal of New Symposium*. 51(3): 132-140.
- Fidaner, H., Elbi, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Eser, E. ve Göker, E. (1999). Psychometric properties of WHOQOL-100 and WHOQOL-BREF. *3P Dergisi*, 7(Ek 2), 23-40.
- Flanagan, J. C. (1978). A Research Approach to Improving Our Quality of Life. *American Psychologist*, 33(2), 138–147.
- Foret, C. M. (1986). Life Satisfaction, Leisure Satisfaction, and Leisure Participation among Young-Old and Old-Old Adults with Rural and Urban Residence. *Humanities and Social Sciences*, 47(2-A), 656.
- Furnham, A. (1991). Work and Leisure Satisfaction. F. Strack, Argyle, M. and Schwarsz, N. (Eds.), *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective*. Oxford, England: Pergamon Press.
- Gallagher, C. T., Mehta, A. N., Selvan, R., Mirza, I. B., Radia, P., Bharadia, N. S. and Hitch, G. (2014). Perceived Stress Levels Among Undergraduate Pharmacy Students in the UK. *Curr Pharm Teach Learn*, 6(3):437–41.
- Geva, A. and Goldman, A. (1991). Satisfaction Measurement in Guided Tours. *Annals of Tourism Research*. 18. 177-185.
- Gökçe, H. ve Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (4) , 139-145 .
- Güven, Y. (2018). Çalışanların Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hazel, K. L., Langenau, E. E. Jr. and Levine, R. L. (1990). Dimensions of Hunting Satisfaction: Multiple-Satisfactions of Wild Turkey Hunting. *Leisure Sciences*, 12(4), 383-393. doi:10.1080/01490409009513116.
- Hirsch, J. D., Do, A. H. and Hollenbach, K. A. (2009). Students' Health-Related Quality of Life Across the Preclinical Pharmacy Curriculum. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 73(8), 147.
- Hisli Şahin N. ve Durak, A. (1994). Üniversite Öğrencilerinde Stres: Kişilik, Olaylar, Belirtiler. *VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi*, 21-23 Eylül, İzmir, Sözel Bildiri.
- Hisli Şahin, H. (1994), *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Huang, C.Y. (2003). The Relationships among Leisure Participation, Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of College Students in Taiwan. *Unpublished Doctoral dissertation*, University of the Incarnate World Graduate School.
- Iso-Ahola, S. E. and Park, C. J. (1996). Leisure-Related Social Support and Self Determination as Buffers of Stress-Illness Relationship. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 169.
- Iwasaki, Y. and Mannell, R. C. (2000). Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163-181.
- Iwasaki, Y., Zuzanek, J. and Mannell, R. C. (2001). The Effects of Physically Active Leisure on Stress Health Relationships. *Canadian Journal of Public Health*, 92(3), 214-218.
- Ji-Sook, H., and Patterson, I. (2007). An Analysis of the Influence that Leisure Experiences have on a Person's Mood State, Health and Wellbeing. *Annals of Leisure Research*, 10(3/4), 328–351.
- Kao, C. H. (1992). *A model of Leisure Satisfaction*, Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University, Graduate Faculty. Indiana.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Kelly, J. R. (1986). Leisure Styles and Choices in Three Environments. *Pacific Sociological Review*, 21(3), 313-330.
- Kocamaz, M., (2017). Serbest Zamanlarında Fiziksel Aktivite Yapan ve Yapmayan Öğretim Elemanlarının Stres Düzeylerinin ve Sosyo-Demografik Özelliklerinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Lewis, J. B., Barcelona, R. and Jones, T. (2001). Leisure Satisfaction and Quality of Life: Issues for the Justification of Campus Recreation. *Recreational Sports Journal*, 25(2), 57–63. doi:10.1123/nirsa.25.2.57.
- Liang, J., Yamashita, T. and Brown, J. S. (2012). Leisure Satisfaction and Quality of Life in China, Japan, and South Korea: A Comparative Study Using Asia Barometer 2006. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 753–769.
- Lloyd, K. and Auld C. (2002). The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement. *Social Indicators Research*, 57, 43–71.
- London, M., Crandall, R. and Seals, G. W. (1977). The Contribution of Job and Leisure Satisfaction to Quality of Life. *Journal of Applied Psychology*, 62(3), 328-334. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.62.3.328>
- Losier G. F., Bourque P. E. and Vallerand R. J. (1993). A Motivational Model of Leisure Participation in the Elderly. *The Journal of Psychology*, 127(2), 153-170.
- Misra, R. and McKean, M. (2000). College Student's Academic Stress and its Relation to their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Murphy, M. C. and Archer, J. (1996). Stressors on the College Campus: A Comparison of 1985 and 1993. *Journal of College Student Development*, 37, 20-28.
- Ngai, V. T. (2005). Leisure Satisfaction and Quality of Life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2), 195-207. doi:10.1080/02614360412331313502
- Opoku-Acheampong, A., Kretchy, I. A., Acheampong, F., Afrane, B. A., Ashong, S., Tamakloe, B., and Nyarko, A. K. (2017). Perceived Stress and Quality of Life of Pharmacy Students in University of Ghana. *BMC Research Notes*, 10(1). doi:10.1186/s13104-017-2439-6
- Ouyang, Z., Chong, A. M., Ng, T. K., and Liu, S. (2015). Leisure, Functional Disability and Depression among Older Chinese Living in Residential Care Homes. *Aging & Mental Health*. 19(8), 723-730.
- Procidano, M. E. and 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.
- Rafidah, K., Azizah A. and Norzaidi, M. D. (2009). The Impact of Perceived Stress and Stress Factors on Academic Performance of Pre-Diploma Science Students: a Malaysian Study. *International Journal of Scientific in Education*, 2(1), 13–26.
- Ragheb, M. G. (1980). Interrelationships among Leisure Participation, Leisure Satisfaction and Leisure Attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12(2), 138-149.
- Robertson, R. A. and Regula, J. A. (1994). Recreational Displacement and Overall Satisfaction: A Study of Central Iowa's Licensed Boaters. *Journal of Leisure Research*, 26(2), 174-181.
- Schalock, R. L. (2004). The Concept of Quality of Life: What We Know and Do Not Know. *Journal of Intellectual Disability Research*, 48(3), 203–216. doi:10.1111/j.1365-2788.2003.00558.x
- Schalock, R. L. and Verdugo, M.A. (2002). *Handbook on Quality of Life for Human Service Practitioners*. Washington DC, American Association on Mental Retardation.
- Sencar, Ö. ve Yıldız, S. (2010). *Üniversite Gençliği Araştırması. Türkiye'deki Üniversite Gençliği'nin Profili*. İstanbul: Milli Türk Talebe Birliği Yayın.
- Sevil, T. (2015). Terapatik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Silverstein, M. and Parker, M., G. (2002). Leisure Activities And Quality Of Life Among The Oldest Old In Sweden. *Research On Aging*, 24(5), 528-547.
- Spiers, A. and Walker, G. J. (2009). The Effects of Ethnicity and Leisure Satisfaction on Happiness, Peacefulness, and Quality of Life. *Leisure Sciences*, 31(1), 84-99. <https://doi.org/10.1080/01490400802558277>
- Stack, J. A. C. and Iwasaki Y. (2009). The Role of Leisure Pursuits in Adaptation Processes Among Afghan Refugees who have immigrated to Canada. *Leisure Studies*, 28(3), 239-259.
- Suto, M. (2013). Leisure Participation and Well-Being of Immigrant Women in Canada. *Journal of Occupational Science*, 20(1), 48-61.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Tokay Argan, M. and Sevinç, M. (2020). Life Satisfaction, Life Quality, And Leisure Satisfaction In Healthprofessionals. *Perspectives in Psychiatric Care*, 1-7. doi:10.1111/ppc.12592
- Uzun, S. (2010). Sporum Emniyet Teskilatı'nda Görev Yapan Çevik Kuvvet Polislerinin Stres Düzeyleri Üzerinde Etkisinin Araştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Wang, C. C. (2008). Leisure Participation, Leisure Motivation, and Life Satisfaction For Elders In Public Senior Resident Homes In Taiwan. *Unpublished Doctor Of Philosophy Dissertation*, The University Of The Incarnate, 30.
- WHOQOL Group (1995). The World Health Organization Quality Of Life Assessment (Whoqol): Position Paper From The World Health Organization. *Social Science and Medicine*, 41(10), 1403-1409.
- Wu, H. C. (2010). The Relationships Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, and Emotional Intelligence Among Elementary School Teachers In Northern Taiwan. *Doctor Of Philosophy Dissertation*, The University Of The Incarnate.
- Yerlisu Lapa T. (2013). Life Satisfaction, Leisure Satisfaction and Perceived Freedom of park Recreation Participants. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993. doi:10.1016/j.sbspro.2013.10.153
- YÖK İstatistik, (2021). <https://istatistik.yok.gov.tr/>. Erişim Tarihi: 09/09/2021
- Yusuf, H. R., Croft, J. B., Giles, W. H., Casper, M. L. and Jones, D. A. (1996). Leisure-Time Physical Activities Among Older Adults. *Arch Intern Med.*, 156(12), 1321-1326.