

Bilgilendirici ve Beceri Geliştirici Boş Zaman Aktivitelerine Katılım, Stres ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki*

Türkan Nihan SABIRLI^{1,2} , Serdar KOCAEKŞİ¹ , Ayşe Feray ÖZBAL² ,
Hüseyin ÇEVİK¹ 

¹Eskişehir Teknik Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye

²Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu, Türkiye

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 07.06.2022

Kabul Tarihi: 19.06.2022

DOI:10.47778/ejsse.1127218

Online Yayın: 30.06.2022

Öz

Üniversite öğrencilerinin eğitim yaşantılarında karşılaştıkları stres faktörleri, gelecek kaygısı öğrencilerin stres düzeyini artırarak yaşamlarını olumsuz etkileyebilir. Boş zaman, bireylerin stresli durumlardan uzaklaşması açısından önemli bir araç olarak görülmektedir. Bununla birlikte bilgilendirici ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerinin rolü konusunda anlayışın geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Araştırmada iki ve daha fazla değişken arasındaki ilişkinin ortaya çıkartılmasında kullanılan Yapısal Eşitlik Modelinden (YEM) yararlanılmıştır. Araştırmaya Eskişehir Teknik Üniversitesi ve Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören uygun örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 313 öğrenci dahil edilmiştir. Veriler yaşanan pandemi süreci nedeniyle çevrim içi ortamda oluşturulan anket aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler YEM temelli araştırmalarda kullanılan iki aşamalı yaklaşımla analiz edilmiştir. Birinci aşamada ölçüm, ikinci aşamada ise yapılar arası ilişkilerin test edildiği yapısal model analiz edilmiştir. Ölçüm modeli yakınsak ve ayrışma geçerliği analizleri ile değerlendirilmiştir. Analizler sonucunda ölçüm modeli geçerli ve güvenilir sonuçlar ortaya koymuştur. Yapısal modelin analizi sonucu bilgilendirici ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerine katılımın, stres düzeyini negatif yönde yordadığı, stres düzeyinin ise yaşam doyumunu negatif yönde yordadığı gözlemlenmiştir. Bilgilendirici ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerine katılımın ise yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Bireylerin bilgi ve becerilerini geliştirmeye yönelik boş zaman aktivitelerine katılarak kendilerine alan yaratması, bireylere zihinsel ve fiziksel yönden katkı sağlamakta ve algıladıkları stresi azaltmaktadır. Bununla bağlantılı olarak azalan stres sonucu bireylerin yaşam doyumlarında artış gözlemlenmektedir. Çalışmadan çıkan sonuçlardan hareketle bireylerin boş zamanlarında katılabileceği bilgilendirici ve becerilerini geliştirici aktiviteler içeren boş zaman programlarının geliştirilmesi ve sunulması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman, Stres, Bilgilendirici Aktivite, Beceri Geliştirici Aktivite

The Relationship Between Stress and Life Satisfaction, Participating in Informative and Skill Developing Leisure Activities

Abstract

University students' stress factors in their education lives, even future anxiety increase stress level and affect their health negatively. Leisure time is seen as an essential tool that individuals can escape from hairy situations. However, it is thought that an understanding of the role of informative and skill -developing leisure activities should be developed. Structural equation modelling (SEM) has been used in the study. 313 university students from Faculty of Sports Sciences at Eskişehir Technical and Kastamonu University have been surveyed using convenience sampling method. Because of the pandemic outbreak, the data has been collected online. It has been analysed in two process in structural equation modelling. In the first process measurement, in the second process relation between structures have been analysed. Measurement model has been evaluated using convergence and discriminant validity. Measurement model has been found valid. According to analyses of structural equation model, participating to informative and skills development activities affect stress level in a negative way and stress level affect satisfaction with life negatively. It has also been found that participating to Informative and Skills development leisure time activities have no effect on satisfaction with life. Participation to leisure time activities have many benefits in order to have knowledge and skills development. As a result of decreasing stress, there has been an increase in satisfaction with life. According to results of this study, it has been proposed that leisure time programs should be developed and provided.

Key words: Leisure Time, Stress, Informative Activity, Skills Development Activity

* Bu çalışma "Future Trends in Leisure & Recreation Congress: Digital Recreation 20-21 Jan 2022, Ankara Turkey." Sözlü (özet) bildiri olarak sunulan çalışmanın genişletilmiş halidir.

² **Sorumlu Yazar:** Türkan Nihan SABIRLI, E-posta: nsabirli@eskisehir.edu.tr

GİRİŞ

İnsanlar var oldukları günden bu yana hayatta kalabilmek için sürekli çalışmak durumunda kalmışlardır. Sanayileşme ile birlikte çalışma zamanlarında meydana gelen değişim ve insanların edindiği yasal haklarla beraber insanların rahatlamaları için boş zaman yaratma ihtiyaçları ya da günlük yaşamın stresinden uzak durmalarını sağlayacak etkinlikler de önem kazanmıştır. Ancak, insanların bir kısmı günlük yaşam içerisinde boş zaman aktiviteleri ve etkinliklerine katılarak rahatlamaya çalışırken, bir kısmı iş yükünün çok olması ya da maddi imkânsızlıklar gibi sebeplerden dolayı kendilerine yeteri kadar alan yaratamamaktadır.

Zaman paha biçilemez ve çok değerli bir kaynaktır (Gül, 2019). İnsanların kendilerine sunulan bu değerli kaynağı kullanım şekilleri birbirinden çok farklıdır. Kimileri sadece temel gereksinimleri karşılamak dışında bir şey yapmayı tercih etmezken, kimileri ise boş zamanlarında ilgi alanlarına göre etkinliklere katılarak rahatlamaya çalışmakta, kimileri ise bilgilenebileceği ve beceriler kazanabileceği aktivitelere yönelmektedir.

Kişinin yaşamındaki boş zamanlarını iyi planlaması ve boş zamanını etkinliklerle doldurması iyi ve kaliteli bir yaşam sürmesine yardımcı olur. Boş zaman, kişisel fiziksel, zihinsel veya sosyal becerilerin kullanımına dayanır ve kişisel olarak ortaya çıkar (Iso-Ahola, 1997:140). Bu nedenledir ki, insanların çalışma dışı zamanlarda rekreatif etkinliklere katılması onların moral, motivasyon, mutluluk ve yaşam tatminine yardımcı olmaktadır (Gül, 2019). Boş zamanlarını etkili bir şekilde kullanmak sadece herhangi bir işte çalışan kişiler için değil her yaşta insanlar için önemlidir. Seçim ve katılım, bir bireyin kişiliğinden, ihtiyaçlarından, ilgilerinden, fiziksel ve sosyal becerisinden, doğduğu kültürden, bir kişinin yaşamdaki iradesinden ve amacından ve bir dizi başka kişisel faktörden etkilenir (Torkildsen, 2005: 109). Örneğin bir öğrencinin okul ve ders dışında kalan zamanını herhangi bir spor aktivitesi ya da ilgi alanına göre bilgilenebileceği veya istediği bir alanla ilgili becerilerini geliştirebileceği aktivitelerle değerlendirmesi, yaratıcılığının gelişmesine, bilgi birikiminin artmasına, sağlam bir vücut yapısına sahip olmasına vb. birçok konuda gelişimine katkıda bulunabilir. Üniversite öğrencileri için de durum farklı değildir. Eğitimleri boyunca yoğun dersler ve sınavların stresinden biraz da olsun uzaklaşabilmek için kimi öğrenciler yapmaktan keyif aldıkları etkinliklere yönelmektedir (Yayla ve Çetiner, 2019). Bunun yanı sıra üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını farklı alanlarda bilgilenerken ve farklı alanlardaki becerilerini geliştirmek için zaman ayırmaları entelektüel bir kişi olmalarına da katkı sağlayabilir. Bu da bir genç için önemli bir durumdur. Ayrıca boş zaman etkinliklerine katılım, gevşeme, yeniden canlanma, yenilenme, başarı ve sosyal etkileşimler için fırsatlar aracılığıyla bireylerin gelişimi üzerinde derin etkilere sahiptir (Wu vd., 2010). Daha önceki araştırmalar spor, sosyalleşme (Caltabiano, 1994) ve eğlence aktivitelerinin (Georganta, 2012) bireylerin stres düzeyini azalttığını destekleyen sonuçlar ortaya koymuştur. Ancak bilgilendirici ve beceri geliştirici aktivitelerin stres ve bireyin yaşam doyumu ile ilişkisi konusundaki anlayışın geliştirilmesi gerekmektedir.

Boş zamana katılım, bireyin belirli bir süre boyunca boş zaman etkinliklerine katılma sayısı olarak tanımlanmaktadır (Ragheb ve Griffith, 1982). Boş zamana katılmak sağlıklı bir yaşamın temel bileşeni olarak görülmekte ve birçok insan boş zaman aktivitelerine katılarak zihinsel ve fiziksel sağlığını güçlendirmektedir (Kim ve Lee, 2018). Kleiber vd., (2002) bireyin boş zamana katılarak pozitif değişimi deneyimlediğini, çevresiyle olan ilişkilerini ve benlik algısını güçlendirdiğini belirtmektedir. Bununla birlikte Heintzman (2008) boş zamanın manevi anlamda bireyi güçlendirmeye ve stresli yaşam olayları karşısında baş etmeye yardımcı olduğunu belirtmektedir. Boş zamana katılımı, duyguları düzenleyerek geçici olarak stresten ve günlük problemlerden kaçınmaya yardımcı olmaktadır (Iso-Ahola, 1997).

İyi koşullarda ve standartlarda yaşamak tarihin her anında önemini korumuştur (Başol, 2018). Ülkelerin sunduğu tüm hizmetlerin kişilerin beklentisini karşılamaşının yaşam tatminleri üzerinde önemli olmasının yanı sıra kişilerin bireysel olarak da daha iyi bir düzeninde yaşamayı istemeleri, daha iyi şartlarda çalışmaları vb gibi durumlarda kişinin yaşam tatmini üzerinde etkilidir. Bir kişi hayatı boyunca temel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için çalışmakta hem de daha mutlu ve daha tatminkâr olarak yaşayabilmek için farklı etkinlikler yaparak yaşamını sürdürmeye çalışmaktadır. Bir kişinin hayatı boyunca mutlu ve hayatının anlamlı olabilmesi için gerek duyduğu unsurların başında yaşamına duyduğu memnuniyete olan inancı ve bağlılığı gelmektedir (Çoşkuner, 2013). Yaşam tatmini, kişinin hayatını bir bütün olarak olumlu anlamda değerlendirmesi olarak düşünülebilmektedir (Aşan ve Erenler, 2008). Daha genel bir ifadeyle yaşam tatmini, kişilerin yaşam kalitelerini seçmiş oldukları ya da mevcut standartlara göre değerlendirilmesi olarak tanımlanabilir (Akyıldız, 2013). Yani yaşam tatminin, belirli bir duruma yönelik tatmin değil, tüm yaşantıdaki genel tatminler olduğu anlaşılır (Sabırlı vd., 2019; Özeyer vd., 2015). Kişilerin genel olarak tatmin oldukları durumlar; neşeli ve mutlu hissetmeleri, yaşam şartlarının iyi olması, iyi gelir getiren bir işte çalışıyor olmaları, boş zaman etkinliklerine ayıracakları bütçenin yeterli olması, sosyal olmaları vb birçok unsur sıralanabilir.

Stres organizmaya baskı yapan herhangi bir farklılığa karşı organizmanın göstermiş olduğu tepki olarak tanımlanabilir (Selye, 1973'ten akt., Göksu ve Kumcağız, 2020). Bir durumun stres faktörü olarak değerlendirilmesi, durumun birey tarafından nasıl algılandığına, yorumlandığına ve bu baskı ile başa çıkma becerisine bağlıdır (Özgan vd., 2008). Kişiler, kendilerini baskı altında hissettiklerinde farklı tepkiler verirler. Stres altındaki kişilerin verdikleri tepkilerin başında öfke, kaygı, üzüntü gibi duygu durumları gelir (Cenkseven vd., 2018). Verilen bu tepkilerin bir savunma mekanizması olduğu düşünülebilir.

Kişiler, stresle neden karşı karşıya kalırlar? sorusuna verilecek çok cevap vardır. Kişilerin yaş gruplarına ve meslek alanlarına göre strese maruz kalma durumu çeşitlilik gösterir. Çalışanlar iş hayatıyla ilgili stres yaşayabilirlerken (ki özellikle kişilerin iş yaşamında karşılaştıkları stres faktörlerinin başında iş yükü gelmektedir (Tekin vd., 2019) öğrenciler ise yoğun olan dersler ve sınavlar yüzünden stres yaşayabilirler. Kişilerin stresle başa çıkabilme yolları da farklılık gösterir. Yetişkin kişiler kendi başlarına stresle başa çıkmaya çalışabilirler ancak özellikle öğrencilerin stresle başa çıkabilme becerilerinin gelişiminde öğretmenlerinin verdiği destek son derece

önemlidir (Karaca vd., 2017). Özellikle üniversite öğrencileri için problem yaratan stresi ortaya çıkaran faktörlerin belirlenmesi, birçok sorunun önlenmesi açısından önemlidir (Asıcı ve Uygur, 2017). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını iyi değerlendirebilmeleri, rekreatif etkinliklere katılmaları, kendilerine zaman yaratmaları, sosyalleşmeleri ve stresle başa çıkabilmeleri açısından önemlidir.

Boş zamana katılım stresle baş etmede yararlanılan önemli stratejilerden biridir (Iwasaki ve Mannel, 2000; Iwasaki vd., 2005; Trenberth vd., 1999). “Boş Zaman Koruma Modeli’ne” (Leisure Buffer Model) göre birey boş zamanı bir ödül olarak değerlendirip, boş zaman aktivitesine katılmak için içsel olarak motive olursa ve özgürce bir seçimde bulunarak aktivitelere katılım sağlarsa, stresten kaynaklı olumsuzluklara karşı kendini koruyabilir (Coleman ve Isa-Ahola, 1993). Bireyin stresle baş edebilmek için katılabileceği boş zaman aktiviteleri literatürde aktif ve pasif (Roy ve Orazem, 2021), eğlenceli, spor amaçlı, bilgilendirici, beceri geliştirici, sosyalleşmeyi kolaylaştırıcı aktiviteler olarak sınıflandırılmaktadır (Chen, 2016; Lin vd., 2004). Daha önceki araştırmalardan aktif ve pasif boş zaman katılımının (Iso-Ahola, 1997), spor (Shaikh vd., 2004), eğlence, sosyal aktivitelerin (Caltabiano, 1994; Çevik, 2020; Georganta, 2012; Iwasaki vd., 2005; Olsson vd., 2013), bilgilendirici ve beceri geliştirmeye yönelik aktivitelerin (Chen, 2016) stresle baş etmede etkili olduğu görülmektedir. Wemme ve Rosvall (2005) yaptıkları araştırmada yüksek düzeyde boş zaman katılımının iş stresini azalttığını ortaya koymuştur. Boş zamana katılım aynı zamanda bireylerin öznel iyi oluş ve yaşam tatminine de katkı sağladığı da bilinmektedir (Kelly vd., 1987). Bununla birlikte stress ve yaşam tatmini arasında negatif bir ilişkinin olduğu yani stress düzeyi arttıkça bireylerin yaşam tatminin düştüğü bilinmektedir (Chen, 2016; Dymecka, vd., 2021). Bu bilgiler ışığında, bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilgilendirici ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerine katılım, stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen ve kuramsal olarak geliştirilen modelin test edilmesi amaçlanmaktadır. Literatürdeki bu bilgiler temelinde aşağıdaki hipotezler önerilmektedir. Bunlar;

H₁: Bilgilendirici ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerine katılım ile stres arasında negatif ve anlamlı bir ilişki vardır.

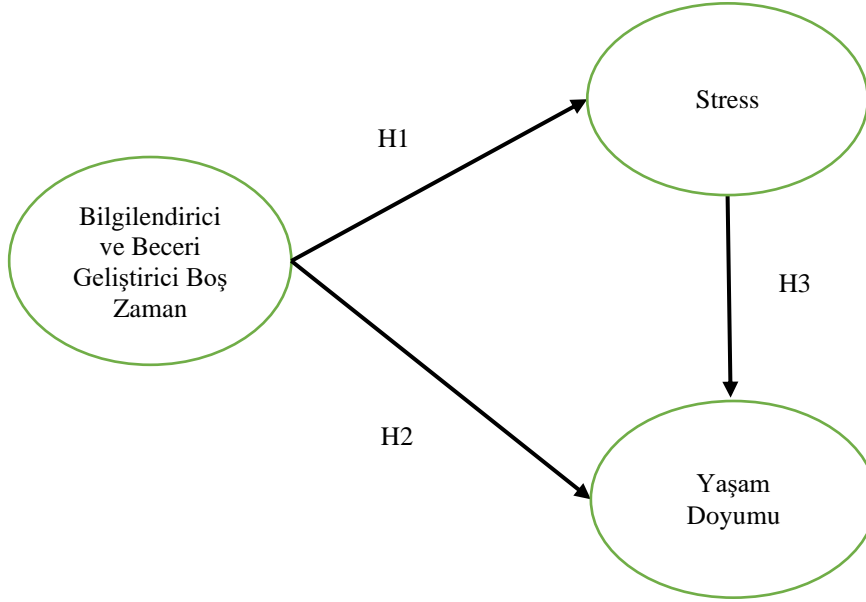
H₂: Bilgilendirici ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerine katılım ile yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Stres ve yaşam doyumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki vardır.

METOT

Araştırma Modeli

Bu çalışmada iki ve daha fazla değişken arasındaki ilişkinin ortaya çıkartılması için Yapısal Eşitlik Modelinden (YEM) yararlanılmıştır. YEM, literatür temelinde geliştirilen kuramsal modelin ampirik olarak incelenmesinde kullanışlı bir yöntemdir. Bu yöntemde öncelikle ölçüm modeli daha sonra yapısal model test edilmektedir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Araştırmanın Örnekleme

Araştırmaya Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler dahil edilmiştir. Bu üniversitelerin spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören ve uygun örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 313 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Katılımcılara ait demografik bilgiler incelendiğinde, kadınların oranının %46.3 (145 kişi), erkeklerin ise %53.5 (167 kişi) olduğu ve 1 katılımcının bu soruya cevap vermediği tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 22,11'dir. %41.2'si (129 kişi) üniversite eğitiminin ikinci, %24.6'sı (77 kişi) üçüncü, %17.9'u (56 kişi) dördüncü, %8.6'sı (27 kişi) ise birinci yılındadır. Katılımcıların %7.3 (23 kişi) bu soruya cevap vermemiştir.

Veri Toplama Süreci

Araştırma verilerinin toplanması sürecinde dört farklı ölçüm aracı kullanılmıştır. Araştırmanın gerçekleştirildiği tarihlerde dünya genelinde yaşanan COVID-19 Pandemisi nedeniyle verilerin yüz yüze yöntemi ile toplanması mümkün olmamış bu nedenle veriler Google forms aracılığıyla internet üzerinden toplanmış ve ölçümler gerçekleştirilmiştir. Çalışmada veri toplamak için kullanılan ölçüm araçları Google forms da bir batarya haline getirilerek ve düzenlenerek katılımcıların rahat doldurabilecekleri ve net cevaplar verebileceği şekilde düzenlenmiştir. Araştırma verileri 08.11.2021 ve 18.12.2021 tarihleri arasında toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanması iki farklı bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde demografik bilgi formu ikinci bölümde çalışmanın temel değişkenlerini ölçen envanter ve ölçekler kullanılmıştır. Araştırmanın ilk bölümünde katılımcıların demografik özelliklerini değerlendiren beş ifade bulunmaktadır. Bu ifadeler cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm, öğretim yılı ve gelir hakkında bilgi elde etme amacıyla sorulmuştur.

Araştırmada veri toplama aracı olarak oluşturulan anketin birinci bölümünde, Chen'in (2016) araştırmasında bilgilendirici ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerine katılımı değerlendirmek için kullandığı iki ifadeye yer verilmiştir. Bilgilendirici ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerine katılım düzeyi 1'den (son bir haftada hiç katılmadım) 5'e (4 ve üzeri katıldım) doğru likert tipinde derecelendirilmektedir. Anketin ikinci bölümünde stresi değerlendirmek için Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen, Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)'nin dört ifadeli kısa formu kullanılmıştır. Ölçme aracı 5'li likert tipindedir (1- Hiçbir zaman, 5-Çok sık). Anketin üçüncü bölümünde Chen'in (2016) araştırmasında yaşam doyumunu değerlendirmek amacıyla uyarladığı 5 ifadeye yer verilmiştir. İfadeler 1'den (Kesinlikle katılmıyorum) 5'e (Kesinlikle katılıyorum) sıralanan likert tipindedir.

Bilgilendirici ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerine katılım ile yaşam doyumunu ölçmek için ifadeler çeviri-geri çeviri tekniği kullanılarak Türkçe'ye çevrilmiştir. Bu aşamada öncelikle İngilizce'den Türkçe'ye çeviri işlemi yapılmıştır. Daha sonra iki farklı çevirmen tarafından ifadeler Türkçe'den İngilizce'ye geri çevrilmiştir. Bu işlem sırasında her iki dili iyi bilen ve boş zaman konusunda araştırmaları olan dört uzman görev almıştır. Çeviri işleminin son aşamasında araştırmacılar da sürece dahil olarak ifadelere son şeklini vermiştir.

Araştırma Yayın Etiği

Bu araştırma için Eskişehir Teknik Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 08.11.2021 tarih ve 43151 sayılı kararı ile etik onam alınmıştır.

Veri Analizi

Araştırma kapsamında kuramsal olarak geliştirilen modelin ölçümünde iki aşamalı yaklaşım takip edilmiştir (Anderson ve Garbin, 1988). Ölçüm modelinin yapı geçerliği için uyum indeksleri hesaplanmış, yakınsak ve ayrışma geçerliği analizleri gerçekleştirilmiştir. Yakınsak geçerlik kapsamında öncelikle faktör yükleri incelenmiştir. Daha sonra ortalama açıklanan varyans (Average Variance Extracted, AVE) ve yapı güvenilirliği (Construct Reliability, CR) hesaplanmıştır. Ayrışma geçerliği için ise yapılar arası korelasyon değerleri analiz edilmiştir. Ölçümün güvenilirliği için ise Cronbach's Alpha (α) katsayısı hesaplanmıştır.

Model veri uyumu ki kare / serbestlik derecesi (x^2/df), artan uyum indekslerinden Comparative Fit Index (CFI) ve Tucker-Lewis İndeksi (TLI), mutlak uyum indekslerinden Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) ve Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) ile değerlendirilmiştir (Hair vd., 2013). x^2/df için kabul edilebilir eşik 3.0'ın altıdır (Kline, 2011). CFI

için 0.90 üzeri (Browne ve Cudeck, 1993) RMSEA değeri için 0.80 veya altı (Hair vd., 2013) ve SRMR için ise 0.10 kabul edilebilir eşittir (Browne ve Cudeck, 1993).

Yakınsak geçerlik için faktör yüklerinin 0.50'nin altında olması gerekmektedir (Hair vd., 2013). AVE değerlerinin 0.50 (Hair vd., 2013) ve CR değerlerinin ise 0.60 eşliğini aşması önerilmektedir (Fornell ve Larcker, 1981). Ayrışma geçerliğinin sağlanabilmesi için ise yapılar arası korelasyon değerinin 0.85'in altında olması gerekmektedir (Kline, 2011). Tatmin edici düzeyde güvenilirlik için yapıların α değerinin 0.60'ın üzerinde olması beklenmektedir (Hair vd., 2013; Streiner ve Norman, 2003).

BULGULAR

Ölçüm Modeli

Araştırma kapsamında öncelikle ölçüm modeli DFA ile test edilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle Maximum Likelihood hesaplama yöntemi kullanılarak kovaryans matrisi oluşturulmuştur. Analiz gerçekleştirildikten sonra değişkenler arasında ilişkilere yönelik sonuçlar kontrol edilmiştir. Bu aşamada gözlenen değişkenlerin p değerlerinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Sonraki aşamada faktör yükleri incelenmiştir. Değerlendirme sonucu algılanan stress boyutu altında bulunan 2. Maddenin (Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duyduunuz?) 0.290 ve yaşam doyumu boyutu altında bulunan 4. Maddenin (Hayatımın bu dönemine kadar benim için pek çok anlam ifade eden durumlar yaşadım.) 0.411 faktör yük değerlerine sahip oldukları ve 0.500 eşliğinden düşük oldukları için çıkartılmasına karar verildi. Bu ifadeler çıkartıldıktan sonra ölçüm modeli tekrar analiz edilmiştir. Analiz sonucunda uyum indekslerinin kabul edilir limitlerde olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2/sd=2.366$; CFI =0.950; TLI=0.926; NFI= 0.918; RMSEA =0.066; SRMR=0.052).

Tablo 1. Faktör yükleri, CR, AVE ve cronbach's alpha katsayıları

| Yapılar | Faktör Yükü |
|--|-------------|
| Bilgilendirici ve Beceri Geliştirici Aktivite Katılımı (CR= .630), (α= .620), (AVE= .465) | |
| Son bir haftada kaç kez bilgilendirici türü bir aktiviteye katıldınız? | ,575 |
| Son bir haftada kaç kez herhangi beceri geliştirici (kişisel gelişim amaçlı) bir aktiviteye katıldınız? | ,780 |
| Algılanan Stres (CR= .654), (α= .650), (AVE= .387) | |
| Gecen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz? | ,636 |
| Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz? | ,591 |
| Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz? | ,638 |
| Yaşam Tatmini (CR: .782), (α= .776), (AVE= .478) | |
| Hayatımın çoğu beklentime göre gidiyor. | ,617 |
| Hayat şartlarım iyidir. | ,682 |
| Hayatımdan memnunum. | ,847 |
| Eğer bir şansım olsa bile, hayatımı değiştirmek istemezdim. | ,589 |

Geriye kalan maddelerin faktör yüklerinin yakınsak geçerliğin göstergesi olan 0.500'ün üzerinde olduğu tespit edilmiştir (Hair vd., 2013). Yakınsak geçerlik kapsamında CR ve AVE değerleri de hesaplanmıştır. Bütün faktörlerin CR değerleri 0.60'ın üzerindedir (Bagozzi ve Yi, 1988; Hair vd., 2013). AVE değerleri ise 0.50 eşliğinin altındadır (Fornell ve Larcker, 1981), (Tablo 1). Ancak Hatcher'a (1994) göre CR değerleri referans değerlerinin üzerinde ise düşük AVE değerleri kabul edilebilmektedir. Bu bilgi temelinde, ölçüm modelinin yakınsak geçerliği sağladığı ifade edilebilir.

Tablo 2. Faktörler arası korelasyon değerleri

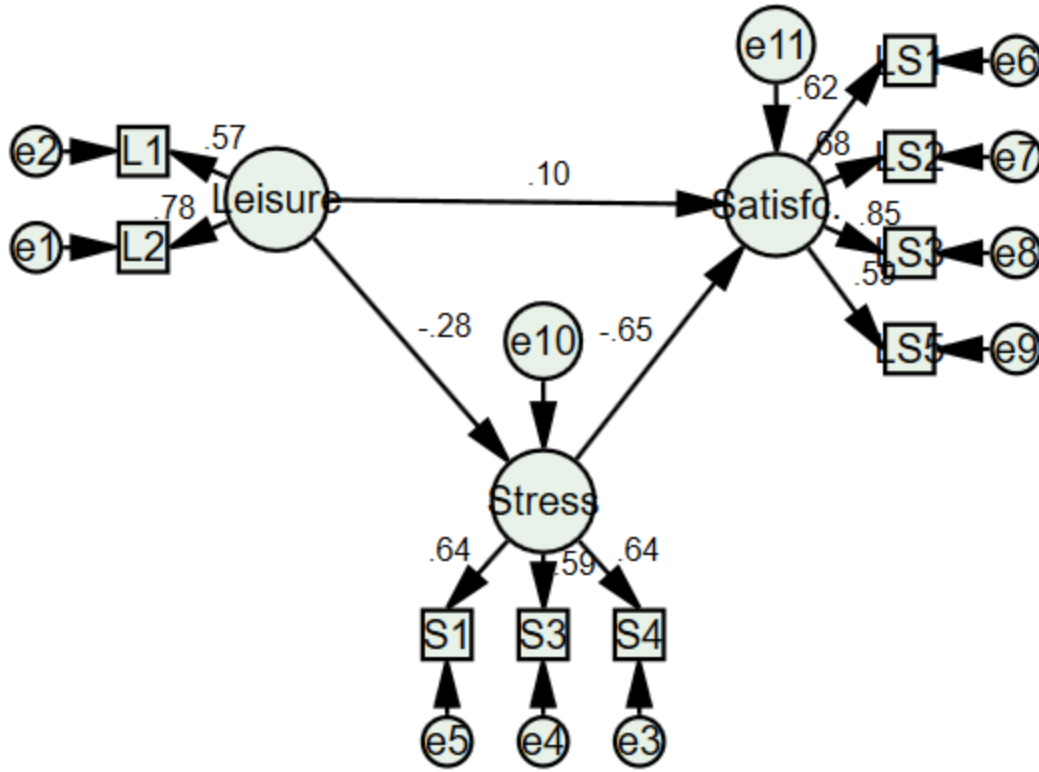
| | 1 | 2 | 3 |
|------------------------------|--------|---------|---|
| 1- Boş Zaman Katılımı | 1 | | |
| 2- Stres | -196** | 1 | |
| 3- Tatmin | .179** | -.480** | 1 |

$p \leq 0.01$

Ayrışma geçerliği için yapılar arası korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Hesaplama sonucu yapılar arası korelasyon değerlerinin $p < .01$ düzeyinde anlamlı ve 0.85 eşik değerini aşmadığı gözlemlenmiştir (Kline, 2011). Bu sonuç ölçüm modelinin ayrışma geçerliğini sağladığını göstermektedir. Güvenirlik için ise Cronbach's alpha iç tutarlılık güvenirliliği katsayısı hesaplanmıştır. Bütün yapıların Cronbach's alpha katsayısı 0.637 ve 0.950 arasında değişmektedir. (Tablo 1). Hair vd., (2013) ile Streiner ve Norman'a (2003) göre 0.60 üzerindeki Cronbach's alpha katsayısı tatmin edici düzeyde güvenilir olarak yorumlanmaktadır. Dolayısıyla, ölçümün güvenilir olduğu ifade edilebilir.

Yapısal Model

Ölçme modelinin doğrulanmasından sonra yapısal model analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 2'de sunulmaktadır. YEM sonuçlarına göre bilgilendirici ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerine katılımın stres üzerindeki etkisinin negatif yönde anlamlı olduğu ($\beta = -.283$; $p < .05$) tespit edilmiş ve H_1 kabul edilmiştir. Bilgilendirici ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerine katılımın yaşam doyumu üzerindeki etkisinin ise anlamlı olmadığı ($\beta = .280$ $p = .203$) gözlemlenmiş ve H_2 reddedilmiştir. Buna karşın stresin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin negatif yönde anlamlı olduğu ($\beta = .652$; $p < .001$) gözlemlenmiş ve H_3 kabul edilmiştir. Yol katsayıları şekil 2'de gösterilmektedir.



Şekil 2. Yapısal eşitlik modeli

Araştırmada literatür temel alınarak geliştirilen üç hipotez önerilmiştir. Hipotez testleri sonucunda ikisi kabul edilirken biri reddedilmiştir. Model ve veri uyumu değerlendirilmesinde yararlanılan uyum indeksleri ise şu şekildedir: $\chi^2/sd=2.366$, CFI = 0.950; TLI=0.926; NFI= 0.918; RMSEA =0.066, SRMR=0.052. Yapısal model analiz sonuçlarına ilişkin değerler Tablo 3'te sunulmaktadır.

Tablo 3. Yapısal model analiz sonuçları

| Relationship | Standardize R ² | S.E. | t | p | Sonuç |
|---|----------------------------|------|--------|--------|-------|
| Stres ← - - - Boş zaman katılımı | -.283 | .070 | -2.534 | .011* | Kabul |
| Yaşam doyumu ← - - - Boş zaman katılımı | .280 | .047 | 1.219 | .223 | Ret |
| Yaşam doyumu ← - - - Stres | -.652 | .103 | -6.114 | .001** | Kabul |

**p ≤ 0.01, *p ≤ 0.05

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bilgi edinme ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerine katılımın yaşam tatmini ve algılanan stres üzerinde etkileri değerlendirildiğinde, araştırma bulgularının yaşam tatmini ve algılanan stres üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Araştırmanın ilk bulgusu incelendiğinde; bilgilendirici ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerine katılımın stres üzerinde negatif etkisi olduğu tespit edilmiştir. Yani bilgi edinme ve beceri geliştirici boş zaman aktiviteleri araştırmaya dâhil edilen örneklemin algıladığı stres düzeyini düşürmektedir. Boş zaman aktivitelerine katılımın hatta bu bağlamda yapılan sanatsal etkinliklerin, kronik ve ciddi hastalıklardan şikayetçi kişilerin stresini azaltmaya yardımcı olabileceği ortaya konmuştur (Akt.: Miedziun ve Czabala, 2015). Ayrıca konuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde elde edilen bulguyu destekleyen araştırmalar olduğu görülmektedir. Chang (2014) yetişkinler üzerinde yaptıkları araştırmada, etkili bir şekilde yapılan boş zaman etkinliklerinin yetişkin bireylerde stresi azaltmaya yardımcı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca yapılan bir diğer araştırmada yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin ve yaşlı katılımcıların açık havada aktif olarak yaptıkları sporların stres düzeylerini minimuma indirdiği, kültürel hobilerle uğraşmanın kadınların stres düzeylerini azalttığı ifade edilmiştir (Caltabiano, 1994). Yaşlı katılımcıların açık havada kendi bedenlerinin izin verdiği aktiviteleri yapmalarının, fiziksel sağlıklarına etkili olduğu, sosyalleşmelerine katkı sağladığı ve stresi azalttığı söylenebilir. Yine, Kim ve Kim (2014) yaptıkları çalışmada boş zaman aktivitelerine katılımın pozitif duygular geliştirdiğini, anlamlı ilişkileri güçlendirdiği ve pozitif değişiklikler oluşturarak stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir. Boş zaman aktiviteleri ifade edilirken yalnız sporla ilgili yapılan aktiviteler düşünülmemelidir. Örneğin, sanat terapisi, sanatla uğraşarak geçirilen yaratıcı sürecin bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal refahı iyileştirdiği ve geliştirdiği inancına dayanan zihinsel bir sağlık müdahalesidir (Lawson vd., 2012).

Araştırmanın diğer bulgusu ise bilgi edinme ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerine katılımın yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulgusudur. Bu bulgu örneklem sayısından kaynaklanabilir, daha fazla örneklem üzerinde çalışmalar yapılmalıdır. Literatür incelendiğinde bilgi edinme ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerine katılımın aslında yaşam tatmini üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmada etkisi olmadığı yönündeki bulgunun aksini söyleyen araştırmalar incelendiğinde; Shin ve You (2013) yaptıkları araştırmada, erkek öğrenciler için spor ağırlıklı aktivitelerin boş zaman tatmini üzerinde olumlu etkisi olduğunu, kadın öğrenciler için ise daha pasif ve sosyal aktivitelerde boş zaman tatmini açısından olumlu etkiler gösterdiğini ifade etmişlerdir. Nimrod (2007) emekliler üzerinde yaptığı araştırmada, fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir ilişki olduğunu, boş zaman aktiviteleriyle yüksek düzeyde yaşam tatmini olduğunu ortaya koymuştur. Buradan hareketle yapılan fiziksel aktivitenin emeklileri rahatlattığı, mental olarak güçlendirdiği söylenebilir. Kim vd., (2018) Güney Kore de yaşayan batılı göçmenler üzerine yaptıkları araştırmada boş zaman etkinliklerine (açık hava etkinlikleri, fiziksel aktiviteler, ev merkezli sosyal aktiviteler) katılımın göçmenler arasında fiziksel ve zihinsel sağlık ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğuna vurgu yapmaktadır. Leversen vd., (2012) ergenlerin yaşam doyumu üzerinde yaptıkları araştırmada, boş zaman etkinliklerine katılan ergenlerin ihtiyaç tatmini ve yaşam doyumu arasında olumlu ilişki

olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Schmiederberg ve Schröder (2017) yaptıkları araştırmada; arkadaşlarla buluşmanın, spor yapmanın ve tatile gitmenin yaşam doyumuna olumlu etkiler yaptığını, kişisel amaçlar için kullanılan internetin ve televizyon seyretmenin ise yaşam doyumunu ile olumsuz ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu alanda yapılan araştırmalar incelendiğinde yapılan bilgi edinme ve beceri geliştirmeye yönelik her türlü sportif ve rekreatif aktivitelerin, insanları olumlu yönde etkilediği görülmektedir.

Araştırmanın son bulgusu olan algılanan stresin yaşam doyumunu/tatmini üzerinde negatif bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Yani algılanan stres arttıkça yaşam doyumunu algısı düşmektedir. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen bulgular olduğu görülmektedir. Civitci'nin (2015) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada algılanan stres ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir negatif ilişki olduğunu belirtmiştir. Yine benzer şekilde Tan ve Ramzan (2017) tıp öğrencileri ile yaptıkları araştırmada algılanan stresin yaşam doyumuyla negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Lee vd., (2016) yaptıkları çalışmada algılanan stres ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide öz yeterliliğe bakmışlar ve öz yeterliliğin kısmi olarak da olsa algılanan stresin azaltılmasında etkisi olduğunu ifade etmişlerdir. Yıldırım ve Alanazi (2018) ise yaptıkları araştırmada memnuniyetin ve olumlu duyguları takdir etmenin algılanan stres düzeyini azalttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Sonuç olarak yapılan araştırmalardan da anlaşıldığı gibi bireylerin bilgi ve becerilerini geliştirmeye yönelik boş zaman aktivitelerine katılarak kendine alan yaratması, zihinsel ve fiziksel olarak katkı sağlamakta, algılanan stresi azaltmakta ve olumlu yaşam doyumuna katkı sağlamaktadır.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Yazarlar çalışmada eşit katkı oranına sahiptir. Araştırma Dizaynı-TNS, Verilerin Toplanması- TNS, SK, AFÖ, HÇ; istatistik analiz- HÇ; Makalenin hazırlanması, TNS, SK, AFÖ, HÇ.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Eskişehir Teknik Üniversitesi Etik Komisyonu

Tarih: 08.11.2021

Sayı No: 43151

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.

KAYNAKÇALAR

- Akyıldız, M. (2013). *Ciddi ve kayıtsız katılımcıların kişilik özellikleri ile boş zaman tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişki*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Asıcı, E., & Uygur, S.S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1353-1375.
- Aşan, Ö., & Erenler E. (2008). İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 203-216.
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16(1), 74-94. <https://doi.org/10.1007/BF02723327>
- Browne, M.W., & Cudeck, R. (1993), Alternative ways of assessing model fit. In, K.A. Bollen & Long J.S. Long (Eds), *Testing structural equation models* (pp. 136-161). Sage.
- Caltabiano, M. L. (1994). Measuring the similarity among leisure activities based on a perceived stress-reduction benefit. *Leisure Studies*, 13(1),17-31.
- Cenkseven, Önder, F., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Çevik, H. (2020). Investigating the relationship between perceived stress and leisure coping strategies among university students: Eskişehir Technical University case. *International Education Studies*, 13(6), 67-77.
- Chen, W. C. (2016). Leisure participation, job stress, and life satisfaction: Moderation analysis of two models. *Social behavior and personality. An International Journal*, 44(4), 579-588.
- Chang, L.C. (2014). Leisure education reduces stress among older adults. *Aging&Mental Health*, 18(6), 754-758 <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.878306>.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Çoşkuner, S. (2013). *Akademisyenlerin iş ve aile karakteristiklerinin evlilik, aile ve yaşam tatmini ile ilişkisi: iş ve aile çatışmasının aracı rolü*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile ve Tüketici Bilimleri, Ankara.
- Dymecka, J., Gerymski, R., & Machnik-Czerwik, A. (2021). How does stress affect life satisfaction during the COVID-19 pandemic? Moderated mediation analysis of sense of coherence and fear of coronavirus. *Psychology, Health & Medicine*, 27(1), 280-288. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1906436>
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 5(3), 132-140.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50. <https://doi.org/10.1177/002224378101800104>
- Georganta, K. (2012). Fun in the workplace: A matter for health psychologists. *The European Health Psychologist*, 14(2), 41-45.

- 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.
- Göksu, Ö., & Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri, *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 463-479. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44397>
- Gül, T. (2019). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak boş zaman tatmini. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 914-930. <https://doi.org/10.29249/selcuksbmyd.573237>.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2013). *Multivariate data analysis pearson new international edition*. (7th Ed). Pearson.
- Hatcher, L. (1994). *A Step-by-step approach to using the SAS system for factor analysis and structural equation modeling*. (1st Ed.). The SAS Institute.
- Heintzman, P. (2008). Leisure-spiritual coping: a model for therapeutic recreation and leisure services. *Therapeutic Recreation Journal*, 42(1), 56-73.
- Iso-Ahola, S. E. (1997). A psychological analysis of leisure and health. In *Work, Leisure and Well-Being* (Ed. J. T. Haworth (pp:131-144)). Routledge.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure sciences*, 22(3), 163-181. <https://doi.org/10.1080/01490409950121843>
- Iwasaki, Y., Mannell, R. C., Smale, B. J., & Butcher, J. (2005). Contributions of leisure participation in predicting stress coping and health among police and emergency response services workers. *Journal of health psychology*, 10(1), 79-99. <https://doi.org/10.1177/1359105305048557>
- Karaca, A., Yıldırım, N., Ankaralı, H., Açıkgöz, F., ve Akkuş, D. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan klinik stres düzeyi, stres cevapları ve başatme davranışları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 32-39. <https://doi.org/10.14744/phd.2017.22590>
- Kleiber, D.A., Hutchinson, S.L., & Williams, R. (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure Sciences*, 24(2), 219-235. <https://doi.org/10.1080/01490400252900167>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling. Third Edition*, New York: Guilford Press.
- Kim, B. G., & Lee, S. K. (2018). Psychological and physiological stress variations through casual and serious leisure. *Tourism Review*, 73(3), 297-313. <https://doi.org/10.1108/TR-08-2017-0129>
- Kim, J., & Kim, J. (2014). A facilitator of leisure activities for stress-related growth experience among middle-aged korean women with depression. *Healthcare For Women International*, 35, 1245-1266. <https://doi.org/10.1080/07399332.2014.946508>
- Kim, J., Heo, J., Dvorak, R., Ryu, J., & Han, A. (2018). Benefits of leisure activities for health and life satisfaction among western migrants. *Annals of Leisure Research*, 21(1), 47-57. <https://doi.org/10.1080/11745398.2017.1379421>
- Lawson, L.M., Williams, P., Glennon, C. Carithers, K., Schnabel, E., Andrejack, A., & Wright, N. (2012). Effect of art making on cancer-related symptoms of blood and marrow transplantation recipients. *Oncology Nursing Forum*, 39(4), 353-360.
- Lee, J., Kim, E., & Wachholtz, A. (2016). The effect of perceived stress on life satisfaction: The mediating effect of self-efficacy. *Chongsonyunhak Yongu*, 23(10), 29-47. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2016.10.23.10.29>
- Leveresen, I., Danielsen, A.G., Birkeland, M.S., & Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(12), 1588-1599. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9776-5>
- Lin, J. S., Wang, T. J., & Liao, P. J. (2004). A study on leisure participation of faulty staff at Feng Chia University. *Feng Chia Social Science Journal*, 8, 354-355.

- 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.
- Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65-80. <https://doi.org/10.1080/02614360500333937>
- Olsson, L. E., Gärling, T., Ettema, D., Friman, M., & Fujii, S. (2013). Happiness and satisfaction with work commute. *Social indicators research*, 111(1), 255-263. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0003-2>
- Özgan, H., Balkar, B., ve Eskil, M. (2008). Eğitim Fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 337-350.
- Özyer, K., İrk, E., ve Anaç, S. (2015). İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisinde iş arkadaşlığının aracılık rolü. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 16(1), 261-278.
- Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older people. *Journal of Leisure Research*, 14, 295-306. <https://doi.org/10.1080/00222216.1982.11969527>
- Sabırlı, T.N., Argan, M., Yetim, G., ve Hızal, A. (2019). Boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutlulukta sosyal medya bağımlılığının rolü: 50 yaş ve üzeri bireyler üzerinde bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 263-279. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.585066>
- Schmiederberg, C., & Schröder, J. (2017). Leisure activities and life satisfaction: an analysis with german panel data. *Applied Research Quality Life*, 12, 137-151. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9458-7>
- Shaikh, B., Kahloon, A., Kazmi, M., Khalid, H., Nawaz, K., Khan, N., & Khan, S. (2004). Students, stress and coping strategies: A case of Pakistani medical school. *Education for Health: Change in Learning & Practice*, 17(3), 346-353.
- Shin, K., & You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53-62. <https://doi.org/10.1017/prp.2013.6>
- Streiner, D., & Norman G. (2003). *Health measurement scales*. (3rd Edition). Oxford University Press. p. 159-196.
- Tekin, E., Yazgan-Çilesiz, Z., ve Gede, S. (2019). Farklı meslek gruplarında çalışanların algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 79-89.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management (5th Ed.)*. Routledge.
- Trenberth, L., Dewe, P., & Walkey, F. (1999). Leisure and its role as a strategy for coping with work stress. *International Journal of Stress Management*, 6, 89-103. <https://doi.org/10.1023/A:1022928326410>
- Yayla, Ö., ve Çetiner, H. (2019). Boş zamanların değerlendirilmesinde etkili olan faktörlerin boş zaman tatminine etkisi. *Turizm Akademik Dergisi*, 6(1), 219-228.
- Yıldırım, M., & Alanazi, Z.S. (2018). Gratitude and life satisfaction: Mediating role of perceived stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), 21-28. <https://doi.org/10.5539/ijps.v10n3p21>
- Wu, H. C., Liu, A., & Wang, C. H. (2010). Taiwanese University students' perceived freedom and participation in leisure. *Annals of Leisure Research*, 13(4), 679-700. <https://doi.org/10.1080/11745398.2010.9686870>



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.