



Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tutumlarının Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi

Mehmet ERTAŞ^a 

^aPamukkale Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Denizli/Türkiye.(mehmetertas@pau.edu.tr)

ÖZ

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:

13.04.2021

Kabul Tarihi:

29.05.2021

Anahtar Kelimeler

Serbest zaman tutumu

Yaşam doyumu

Psikolojik iyi-oluş

Üniversite öğrencileri

Makale Kategorisi:

Araştırma Makalesi

Serbest zaman aktiviteleri üniversite öğrencileri için oldukça önemlidir. Öğrencilerin serbest zamana yönelik tutumları aktivitelere katılma kararlarında etkili olmaktadır. Bu doğrultuda çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin serbest zamana yönelik tutumlarının incelenmesidir. Çalışmanın diğer bir amacı öğrencilerin serbest zamana yönelik tutumlarının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşları üzerine etkisini ortaya çıkarmaktır. Çalışma nicel araştırma modeli üzerinde tasarlanmıştır. Bu nedenle veriler, boş zaman tutumu, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinin oluşturduğu anket aracılığıyla Pamukkale Üniversitesinde öğrenim gören 397 öğrenciden toplanmıştır. Toplanan veriler Smart PLS veri analizi programı aracılığıyla test edilmiştir. Çalışmanın sonucunda serbest zaman tutumunun bilişsel bileşeninin öğrencilerin serbest zaman tutumundan önemli bir etken olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin serbest zamana yönelik tutumlarının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır.

ABSTRACT

Article History

Received

13.04.2021

Accepted:

29.05.2021

Keywords

Leisure attitudes

Life satisfaction

Psychological well-being

University students

Article Type: Research Paper

Leisure activities are very important for university students. Students' attitudes towards leisure are effective in their decision to participate in activities. Accordingly, the aim of the study is to examine the attitudes of university students towards leisure activities. Another aim of the study is to reveal the effect of students' attitudes towards leisure on life satisfaction and psychological well-being. The study was designed on the quantitative research model. For this reason, the data were collected from 397 students at Pamukkale University through a questionnaire. The collected data were tested through the Smart PLS data analysis program. As a result of the study, it was found that the cognitive component of leisure attitude is an important factor in students' leisure attitude. Also, it was revealed that students' attitudes towards leisure had a positive effect on their life satisfaction and psychological well-being.

*Sorumlu Yazar/ Corresponding Author: Mehmet ERTAŞ

E-Posta: mehmetertas@pau.edu.tr

Önerilen Atıf/ Suggested Citation: Ertaş, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tutumlarının Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 8 (2), 210-230.

1. Giriş

Serbest zaman genel anlamda bireylerin çalışma, yemek ve uyku süreleri dışında kalan kişisel doyum, kimlik geliştirme, kendini ifade etme, kendini keşfetme, kendini anlama ve benzerlerini bulmak amacıyla özgürce seçilmiş aktiviteler için geçirilen zaman olarak tanımlanmaktadır (Howe ve Rancourt, 1990; Ragheb ve Tate, 1993; Stebbins, 1982; Tinsley ve Tinsley, 1982). Bununla birlikte serbest zaman farklı türlere ayrılmıştır. Stebbins (2008) serbest zamanı ciddi, gündelik ve proje temelli olarak üçe ayırmaktadır. Ciddi serbest zaman, karmaşık düzeyi yüksek olan kaya tırmanışı, balık tutma gibi aktiviteleri, gündelik serbest zaman karmaşık düzeyi düşük olan arkadaşlarla sohbet etmek gibi aktiviteleri, proje temelli serbest zaman ise karmaşık düzeyi orta olan yaratıcı etkinliklerde ve özel bir sergide rehberlik yapma gibi aktiviteleri içermektedir. Ayrıca Passmore ve French (2001) serbest zamanı aktif başarı temelli, sosyal ve zaman geçirici serbest zaman aktiviteleri olmak üzere üçe ayırmaktadır. Başarı temelli serbest zaman aktiviteleri, kişiyi zorlayan ve rekabetçi spor dalları ve dans gibi aktiviteleri, sosyal serbest zaman aktiviteleri arkadaşlarla geçirilen zaman gibi aktiviteleri, zaman geçirici aktiviteler ise kişiyi zorlamayan müzik dinlemek ve televizyon izlemek gibi aktiviteleri kapsamaktadır. Hazar (2009) ise serbest zamanı bireysel serbest zaman aktiviteleri (müzik dinleme ve kitap okuma) ve grupta yapılan serbest zaman aktiviteleri (bisiklete binme, sinemaya gitme, doğa yürüyüşü yapma) olarak ikiye ayırmaktadır.

Serbest zaman, gençlerin yaşamlarındaki en etkili deneyimlerden biri olarak kabul edilmektedir (Freire ve Teixeira, 2018). Gençlerin uzun, yorucu ve sıkıcı ders çalışma ve stresli sınav döneminden sonra serbest zamanlarını dinlenmeye eğlenme amacıyla geçirmesi; sağlıklı bir kişilik geliştirmesi ve olumlu bir şekilde sosyalleşmesi gibi açılardan büyük önem taşımaktadır (Kır, 2007). Birçok kişi kendisine serbest zaman yaratma ve değerlendirme konusunda sıkıntı yaşadığından aynı şekilde aile, iş ve eğitim yaşantısı da olumsuz yönde etkilenmektedir (Binbaşoğlu ve Tuna, 2014). Bununla birlikte bireylerin serbest zamana yönelik tutumlarının serbest zaman aktivitelerine katılımı olumlu şekilde etkilediği bilinmektedir (Ragheb ve Tate, 1993). Serbest zamana yönelik olumlu tutumların serbest zaman aktivitelerinden daha fazla memnun olma ve bu aktivitelere daha fazla katılımı sağlamaktadır (Freire ve Teixeira, 2018; Kim, Sung, Park ve Dittmore 2015).

Çalışmanın konusunu oluşturan serbest zaman tutumu araştırmalarına bakıldığında daha çok serbest zaman tutumu ile serbest zaman memnuniyeti arasındaki ilişkiye odaklandığı görülmektedir (Choi ve Yoo, 2017; Freire ve Teixeira, 2018; Kim vd., 2015; Siegenthaler ve O'Dell, 2000). Ayrıca üniversite öğrencileri üzerine yapılan araştırmalar daha çok öğrencilerin

hangi aktiviteleri yaptıkları üzerine yoğunlaşmaktadır (Gümüş ve Işık, 2018; Kır, 2007; Kim, Brown ve Yang, 2019; Sevinç ve Aktan, 2017). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumu (Akyürek, Kars ve Bumin, 2018; Binbaşoğlu ve Tuna, 2014) ve bu tutumlarının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarına etkisi ile ilgili çalışmalar ise sınırlıdır (Kim vd., 2015). Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zamana yönelik tutumlarının belirlenmesi ve serbest zamana yönelik tutumlarının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarına etkisini ortaya çıkarmaktır. Ayrıca çalışma serbest zaman uygulayıcıları için önemli çıkarımları ele almaktadır ve üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının ve psikolojik iyi oluşlarının da ortaya konması açısından önemlidir.

2. Literatür Taraması

2.1. Serbest Zaman Tutumu

Tutum, *“belirli bir varlığı bir dereceye kadar iyilik veya hoşnutsuzlukla değerlendirerek ifade edilen psikolojik bir eğilim”* olarak tanımlanmaktadır (Eagly ve Chaiken, 1993, s: 1). Ayrıca tutum, insan deneyiminin temeli olan düşünce, duygu ve eylemi vurgulayan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenlerden oluşmaktadır (Hogg ve Vaughan, 2014). Tutumun bu üç temel bileşeni aynı zamanda serbest zaman tutumunun da bileşenlerini oluşturmaktadır (Ragheb ve Beard, 1982). Bu nedenle serbest zaman ve bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenlere yönelik tutumların incelenmesi, tutumun doğası hakkında daha eksiksiz bir anlayış sağladıkları için serbest zaman araştırmalarının merkezinde yer almaktadır (Teixeirave Freire, 2013).

Serbest zaman tutumunun bilişsel bileşeni, serbest zaman bilgisi, serbest zamanın sağlık ve mutluluk ile olan ilişkisi ve serbest zamanının dostluk geliştirmek, enerjiyi yenilemek, bireyin rahatlamasına yardımcı olmak, ihtiyaçları karşılamak ve kendini geliştirmek gibi sağladığı kazanımlar hakkındaki inançlardan oluşmaktadır. Serbest zaman tutumunun duyuşsal bileşeni, serbest zaman deneyimlerinin ve faaliyetlerinin değerlendirilmesi, bu deneyimleri ve faaliyetleri beğenmek ve serbest zaman deneyimlerine ve faaliyetlerine yönelik doğrudan duyguları içermektedir. Bu bileşen ayrıca katılımcının serbest zaman faaliyetlerini beğenme veya beğenmeme durumunu da yansıtmaktadır. Serbest zaman tutumunun davranışsal bileşeni, serbest zaman tercihleri ve faaliyetlerine yönelik sözlü davranışsal niyetlerden oluşmaktadır (Ragheb ve Beard, 1982).

Serbest zaman tutumu, bir kişinin serbest zamana karşı tutumu, serbest zamanları düşünme, hissetme ve serbest zamana karşı davranış yoludur (Neulinger, 1981). Bu nedenle serbest zamanla ilgili tutumların ölçülmesi önemlidir, çünkü serbest zaman faaliyetlerinin performansıyla ilişkili sosyo-bilişsel süreçlerin mevcut bilgilerini arttırmaktadır (Teixeirae ve

Freire, 2013). Neulinger ve Breit (1967) bireylerin serbest zamana yönelik tutumlarında istenilen iş veya tatil miktarının, toplumun serbest zaman planlamasındaki rolünün, iş veya eğlence yoluyla kendini tanımlamanın, algılanan serbest zaman miktarının, pasif serbest zaman uğraşlarının, serbest zamana yakınlığın ve kamu onayının öneminin etkili olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte tutum gözle görülebilen bazı davranışlara sebebiyet verdiğinde ortaya çıktığından bireylerin serbest zamana yönelik tutumlarının belirlenmesi uygun ölçme araçları ile gerçekleştirilebilmektedir (Akgül ve Gürbüz, 2011).

Serbest zaman tutumunun bireylerin yaptıkları serbest zaman aktiviteleri üzerinde etkisinin olduğu görülmektedir. Serbest zaman aktivitelerine karşı tutumun, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılma isteğini veya yatkınlığını belirlemek için önemli unsurlardan biridir (Ragheb ve Beard, 1982). Bu doğrultuda Kim ve diğerleri (2015), bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutların alt ölçekleri de dâhil olmak üzere serbest zaman tutumunun, serbest zaman katılımından kaynaklanan serbest zaman memnuniyeti üzerinde olumlu etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Chiu (2009) fiziksel aktiviteye karşı olumlu bir serbest zaman tutumu, yüksek öz-yeterlik ve fiziksel aktivite motivasyonunun, üniversite öğrencileri arasında fiziksel serbest zaman aktivitelerine katılım oranını artıracaklarını göstermiştir. Akyürek ve diğerleri (2018) fiziksel aktivite yapan bireylerin, kendilerini psikolojik olarak özgür hissettikleri aktivitelere katılmaya daha eğilimli olduklarını ve yetenek ve becerilerini kullanmak için kendilerine meydan okuyan aktivitelerden daha fazla tatmin oldukları sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Kır (2007), üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirme konusunda yüksek bir duyarlılık sergilemedikleri, pasif/edilgen etkinlikler içerisine girdikleri sonucuna ulaşmıştır. Araştırmalardan da görüleceği üzere serbest zaman aktivitelerine katılma istekliliğimiz veya yatkınlığımız, serbest zaman tutumu, yani bilgi ve inançlarımız, duygularımız ve davranış kalıplarımızdan etkilenmektedir.

2.2. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu ilk olarak Diener (1984, s: 550) tarafından “*kişinin hayatının bilişsel değerlendirmesi*” olarak tanımlanmıştır. Ayrıca yaşam doyumu genellikle bireylerin sevgi, mutluluk ve öznel iyi oluş açısından yaşam değerlendirmelerini ifade etmektedir (Edginton, Jordan, DeGraaf ve Edginton, 2005). Diğer bir ifade ile yaşam doyumu, kişinin yaşamını sevmesinin veya sevmemesinin değerlendirici bir özetidir (Diener ve Suh, 1997; Heller, Watson ve Ilies, 2004). Dolayısıyla yaşam doyumu, ihtiyaçlar karşılandıktan ve hedeflere ulaşıldıktan sonra ortaya çıkan değerlendirme sürecinin bir sonucudur (Wang, 2017).

Yaşam doyumu farklı memnuniyetlerin bir bileşimidir (örneğin aile, finansal, yaşam standartları, iş, sağlık ve güvenlik, manevi yaşam, aşk hayatı ve serbest zaman) ve bireysel yaşam alanlarının değerlendirilmesinden etkilenir. (Pavot ve Diener, 2008; Ragheb ve Griffith, 1982; Sirgy, Kruger, Lee ve Yu, 2011). Bununla birlikte yaşam doyumu, serbest zaman deneyiminde memnuniyetsizliğin veya rahat olmayan yaşamdan memnuniyetin (yani iş, aile, sağlık, ilişkiler, toplum, mali durumdan memnuniyet) olumlu bir işlevi olduğu varsayılmaktadır (Neal, Sirgy ve Uysal, 1999).

Serbest zamanın yaşam doyumu üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkisi olduğu bilinmektedir (Becchetti, Ricca ve Pelloni, 2012; Hawkins, Foose ve Binkley, 2004; Schmiedeberg ve Schröder, 2017). Ayrıca huzur, başarı, özerklik, ilişki ve ilgi gibi en güzel anların serbest zaman ve aktiviteleri ile yakından ilişkisi vardır (Lui ve Da, 2020). Schmiedeberg ve Schröder (2017) yeni arkadaşlarla tanışmak, spor yapmak ve tatile çıkmak gibi serbest zaman aktivitelerinin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir. Levenson, Danielsen, Birkeland ve Samdal (2012), genç bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarında ve algılanan yaşam doyumlarında yetkinlik, ilişkisellik ve özerklik gibi psikolojik ihtiyaçlardan duydukları doyum arasında olumlu ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Hanai (2016) üniversite öğrencilerinin yaptıkları aktif veya pasif spor aktiviteleri, akranlarla vakit geçirme, müzik dinleme ve sosyal oyunlar, yurt içi veya yurt dışı seyahat etme gibi aktivitelerin yaşam doyumlarına olumlu etkilerinin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmalardan hareketle çalışmanın birinci hipotezi ve alt hipotezleri şöyledir;

H₁: Serbest zaman tutumunun üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının üzerinde etkisi vardır.

H_{1a}: Serbest zaman tutumunun bilişsel yönünün üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının üzerinde etkisi vardır.

H_{1b}: Serbest zaman tutumunun duyuşsal yönünün üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının üzerinde etkisi vardır.

H_{1c}: Serbest zaman tutumunun davranışsal yönünün üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının üzerinde etkisi vardır.

2.3. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi olma durumu genellikle mutluluk (hedonik perspektif) ve bireysel ve sosyal yaşamda optimum etkinlik (eudaimonik perspektif) ile ilgili olumlu duygusal durumların bir kombinasyonu olarak kavramsallaştırılmaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Huppert (2009) basitçe

psikolojik iyi oluŖun, hayatın iyi gitmesi ile ilgili olduğunu not etmektedir ve kendini iyi hissetmenin ve etkili çalışmanın birleşimi olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi oluŖ, kişinin yaşamının öznel bir ölçüsü olarak kabul edilmektedir. Öznel yapı, psikolojik refahı lme açısından sorunları ortaya çıkarmaktadır, çünkü bazı bireyler belirli bir yaşam alanına (rneğin, serbest zaman) odaklanabilirken, diğer bireyler farklı bir yaşam değerini (r. Sosyal ilişki) vurgulayabilmektedir (Li, Hsu ve Lin, 2019).

Psikolojik iyi oluŖ, yaşam sürecinin iyi olarak değerlendirilmesi veya algılanmasıdır. İyi hissetmenin ve etkili çalışmanın birleşimidir. Sürdürülebilir refah, bireylerin her zaman iyi hissetmelerini gerektirmez; acı verici duyguların deneyimi (hayal kırıklığı, başarısızlık, keder) yaşamın normal bir parçasıdır ve bu olumsuz ya da acı verici duyguları yönetebilmek uzun vadeli refah için gereklidir (Huppert, 2009). Bununla birlikte yüksek düzeyde özgürlüğe sahip kişiler, günlük yaşamlarında olumsuz etkilerin üzerinde olumlu bir baskınlık yaşarlar bu nedenle yüksek düzeyde memnuniyet elde etmektedirler. Buna karşılık, düşük düzeyde psikolojik iyi oluŖa sahip kişilerin sık ve yaygın olarak olumsuz etki atakları vardır ve önemli yaşam projelerinden çok az tatmin olmaktadır (Gauvin ve Spence, 2009). Yani eğer bir kişi daha yüksek bir psikolojik refah derecesi algılasa, mutlu, kendine güvenen ve yaşamdan memnun olabilmektedir. Ayrıca aile üyelerinden, arkadaşlarından veya iş arkadaşlarından güçlü destek alması muhtemeldir (Winefield, Gill, Taylor ve Pilkington, 2012).

Literatüre bakıldığında serbest zaman katılımının psikolojik iyi oluŖa etkisi olduğu görülmektedir (Lee, Yi, Walker ve Spence, 2017; Molina-Garcia, Castillo ve Queralt, 2011). Bailey ve McLaren (2005), grup ve topluluk ortamında serbest zaman aktivitelerine katılımın sosyal destek ve aidiyet duygusu sağladığını belirtmektedir. Sağlanan aidiyet duygusunun ise kişinin psikolojik iyi oluŖuna katkıda bulunarak kişinin kendini değerli hissetmesini sağladığını ifade etmektedir. Walker, Halpenny, Spiers ve Deng(2011) gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılımının önemli olduğu ve katılım sağlanan aktivite türüne göre elde edilen refah düzeyinin değiştiği sonucuna ulaşmıştır. Örneğin aktif serbest zaman aktiviteleri (rneğin yürüme, koşu) pasif serbest zaman aktivitelerine göre refahı artırmada daha önemli bir rol oynayabilmektedir. Shin ve You (2013), serbest zaman aktivitelerinin gençlerin genel psikolojik refahı ile ilgili olarak zgven ve sosyal ilişkilerde iyileştirmeler sağladığını ortaya çıkarmıştır. Trainor, Delfobbro, Anderson ve Einefield (2010) gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılımının olumsuz ruh hali, sosyal yabancılaşma, benlik saygısı ve yaşam memnuniyeti dâhil olmak üzere çok çeşitli refah göstergeleri üzerinde olumlu etkileri olduğunun sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmalardan hareketle çalışmanın ikinci hipotezi ve alt hipotezleri Ŗyledir;

H₂: Serbest zaman tutumunun üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkisi vardır.

H_{2a}: Serbest zaman tutumunun bilişsel yönünün üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkisi vardır.

H_{2b}: Serbest zaman tutumunun duyuşsal yönünün üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkisi vardır.

H_{2c}: Serbest zaman tutumunun davranışsal yönünün üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkisi vardır.

3. Yöntem

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumlarını konu alan bu çalışmanın amacı öğrencilerin sahip olduğu serbest zaman tutumunun yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarına etkisini ortaya çıkarmaktır. Çalışmada nicel araştırma yöntemleri tercih edilmiştir. Veri toplama aracı olarak ise anket kullanılmıştır. Bu doğrultuda veriler Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinden toplanmıştır. Veriler toplanırken çeşitlilik ve farklılık olması açısından üç farklı fakülteden Mühendislik Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi ve Turizm Fakültesi öğrencilerinden toplanmıştır. Mühendislik fakültesinden 155, Spor Bilimleri Fakültesinden 106, Turizm Fakültesinden 136 anket toplanmıştır. Anketler öğrencilere girdikleri derslerden önce hem dersin öğretim üyesi veya görevlisinden hem de öğrencilerden izin alınarak gerçekleştirilmiştir. Toplanan 420 anketin kullanılabilir 397 tanesi çalışma kapsamına alınmıştır. Çalışmada örneklem sayısı G*Power 3.1 örneklem hesaplama robotu ile belirlenmiştir (Faul, Erdfelder, Lang ve Buchner, 2007). Bu program örneklem sayısını %5 güven aralığında 300 olarak belirlemektedir. Ayrıca Westland (2010) her ifade için en az 10 veri toplanması gerektiğini belirtmektedir. Çalışmada toplamda 31 ifade olduğundan Westland (2010)' a göre 310 veri yeterli olacaktır. Belirlenen örnekleme uygun olarak 2019 yılı 9-24 Aralık tarihleri arasında öğrencilerden veriler toplanmıştır.

Çalışmada kullanılan anket formu dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümü “Boş zaman Tutum” ölçeği oluşturmaktadır. Ölçeğin ilk formu Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilmiş 36 ifadeden oluşmaktadır. Daha sonra Teixeira ve Freire (2013) tarafından ölçeğin 18 ifadeli kısa formu geliştirilmiştir. Ölçeğin uzun formunun Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Akgül ve Gürbüz (2011) tarafından test edilmiştir. Kısa formunun geçerlik ve güvenilirliği 330 kişilik öğrenci grubu (Bu çalışmada toplanan verilerden farklı bir örneklem) üzerinde gerçekleştirilmiştir (Ertaş, 2020). Anketin ikinci bölümünü, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen yaşam doyumu ölçeğinin beş ifadeli formu oluşturmaktadır. Yaşam

doymu ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Dağlı ve Baysal (2016) tarafından sağlanmıştır. Anketin üçüncü bölümünü Diener, Wirtz, Biswas-Diener, Tov, Kim-Prieto, Choi ve Oishi (2009) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş ölçeğinin sekiz ifadeli formu oluşturmaktadır. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Telef (2013) tarafından sağlanmıştır. Anketin dördüncü bölümü üç adet tanımlayıcı ifadeden oluşmaktadır. Tüm ölçeklerde 5'li likert ölçeği kullanılmıştır (5=kesinlikle katılıyorum, 4=katılıyorum, 3= ne katılıyorum ne de katılmıyorum, 2=katılmıyorum, 1=kesinlikle katılmıyorum).

Çalışmada araştırma modelini analiz etmek için SmartPLS 3.3.0 veri analizi programı (Kısmi En Küçük Kareler (PLS)) kullanılmıştır (Ali, Kim ve Ryo, 2016; Yıldız, 2019).Toplanan verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri yapısal eşitlik modellemesi için gerekli normallik düzeyinde olması gerekmektedir. İfadelerin çarpıklık istatistikleri -1.409 ila 5.395 arasında, basıklık istatistikleri -0.999 ila 4.741 arasında değişmektedir. Kline (2011) çarpıklık değerlerinin 2'yi, basıklık değerlerinin 3'ü aşmaması gerektiğini belirtmektedir. İfadelerin büyük çoğunluğunda normallik sağlanmasına rağmen birkaç ifadenin normallik değerleri yüksek çıktığından dolayı kısmi en küçük kareler (PLS) temelli bir YEM (Yapısal Eşitlik Modellemesi) kullanılmıştır. PLS, yapısal modellerde yol katsayılarını tahmin etmek için iyi bilinen bir tekniktir ve bir dizi araştırma çalışmasında yaygın olarak kullanılmaktadır (Hair, Hult, Ringle ve Sarstedt, 2013).

4. Bulgular

Çalışmada ilk olarak öğrencilere sorulan tanımlayıcı soruların dağılımına yer verilmiştir. Tanımlayıcı olarak öğrencilere üç soru sorulmuştur. “Düzenli olarak serbest zaman aktivitelerine katılır mısınız?” sorusuna öğrencilerin yarısı (50.9) katıldıklarını belirtmiştir. Ancak “profesyonel olarak spor yapıyor musunuz?” sorusuna öğrencilerin büyük çoğunluğu (80.4) hayır cevabını vermiştir. Tanımlayıcı soruların sonuncusu ise öğrencilerin cinsiyetlerine yöneliktir. Katılımcıların %32'si kadın, %68'i de erkektir.

Çalışmada oluşturulan hipotezleri ve modeli test etmek için SmartPLS 3.3.0 programı kullanılmıştır. İlk olarak ölçüm modeli yakınsak geçerlik yönüyle test edilmiştir.

Tablo 1. Yapının Geçerlik ve Güvenirliği

Faktörler	İfadeler	Faktör Yükleri	AVE	CR	Cronbach Alfa
Bilişsel	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akıllıca kullanmaktır.	0.655	0.612	0.904	0.872
	Boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır.	0.820			
	Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar.	0.784			
	Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır.	0.830			
	Boş zaman aktiviteleri enerjiyi yenilemeye yardımcı olur.	0.794			
	Boş zaman aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur.	0.798			
Duyuşsal	Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum.	0.789	0.659	0.906	0.871
	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum.	0.805			
	Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır.	0.822			
	Boş zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum.	0.818			
	Boş zaman aktivitelerimden hoşlanıyorum.	0.822			
Davranışsal	Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım	0.787	0.502	0.799	0.702
	Boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim.	0.679			
	Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılırım.	0.752			
	Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcayabilirim.	0.599			
Yaşam Doymu	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakındır.	0.853	0.545	0.854	0.813
	Hayat şartlarım mükemmeldir.	0.774			
	Hayatımdan memnunum.	0.769			
	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	0.740			
	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	0.508			
Psikolojik İyi Oluş	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	0.661	0.520	0.866	0.815
	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	0.705			
	Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim.	0.809			
	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	0.745			
	İnsanlar bana saygı duyar.	0.731			
	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	0.664			

Geçerlik ve güvenilirlik yapısını test etmek için birleşme ve ayrışma geçerliği ve iç tutarlılık güvenilirliği değerlendirilmiştir (Ali vd., 2016;Hair vd., 2013; Yıldız, 2019). Öncelikle iç tutarlılık güvenilirliği için bakılan birleşik güvenilirlik (CR= Composit Reliability) ve Cranbach alfa katsayılarının uygunluğuna bakılmıştır. Tablodan da anlaşılacağı üzere birleşik güvenilirlik ve Cranbach alfa değerlerinin yeterlilik sınırı olan 0.70’in üzerinde olduğu görülmektedir. Bu nedenle modelin iç tutarlılığı sağlanmıştır. Modelin birleşme geçerliliğinde ise faktör yüklerine ve açıklanan ortalama varyans değerine (AVE= Average Variance Extracted) bakılmıştır. Açıklanan ortalama varyans değerlerinin 0.50 üstünde olması beklenmektedir. Bununla birlikte faktör yüklerinin ise 0.70’in üstünde olması gerekmektedir. Ancak Chin, Peterson, ve Brown, (2008) faktör yüklerinin 0.60’ın üzerinde olması gerektiğini belirtmektedir. Hair ve diğerleri (2013) faktör yüklerinin 0.70’in üzerinde olması gerektiğini ancak 0.40 ila 0.70 arasında değerleri olan ifadelerin birleşik güvenilirlikte de anlamlı bir farklılık yaratmıyorsa çıkarılmamasını önermektedir. Bu doğrultuda çalışmada bazı ifadeler 0.40’ın altında faktör yüklerine sahip olduğundan dolayı çalışmadan çıkarılmıştır. Boş zaman tutum ölçeğinde “Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor”, “Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum” ve “Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılırım” ifadeleri, psikolojik iyi oluş ölçeğinde ise “Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum” ve “Geleceğim hakkında iyimserim” ifadeleri analiz dışında bırakılmıştır. Çalışmada birkaç ifade çıkarılmasına rağmen modelin yakınsak geçerliği sağlanmıştır.

Tablo 2. Ayrımsama Geçerliliği (Fornell ve Larcker Kriteri)

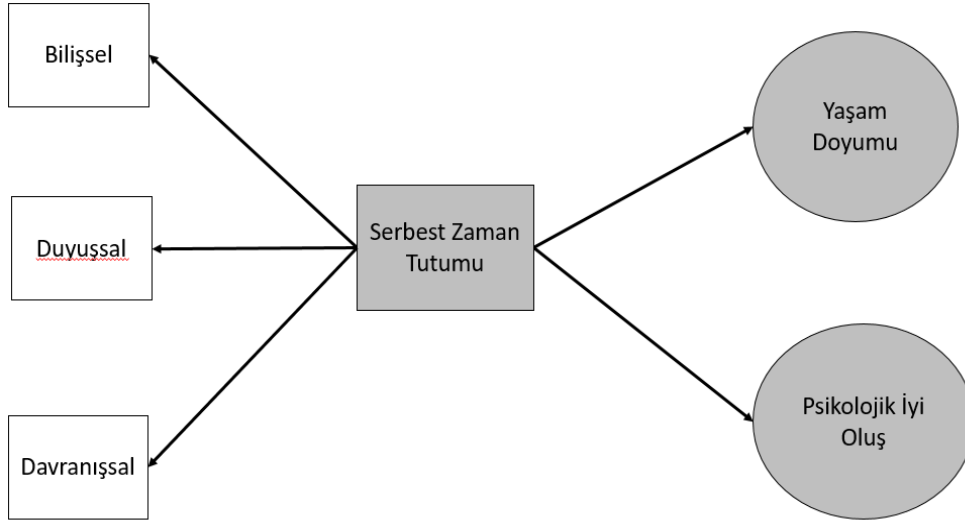
Faktörler	1	2	3	4	5
Bilişsel	0.782				
Davranışsal	0.377	0.780			
Duyuşsal	0.757	0.439	0.812		
Yaşam Doyumu	0.147	0.335	0.230	0.738	
Psikolojik İyi Oluş	0.320	0.380	0.322	0.561	0.721

Çalışmanın bir sonraki adımında ayrımsama geçerliğe bakılmıştır. Ayrımsama geçerlik, ölçümler arasında benzerliklerin olmaması gerektiğini, boyutlar arasında düşük korelasyonu işaret etmektedir. Ayrıca Fornell ve Larcker, (1981) her boyutun AVE değerlerinin kareköklerinin diğer boyutlar ile arasındaki korelasyonlardan daha yüksek olması gerektiğini ifade etmektedir (Tablo 2).

Tablo 3.Ayrımsama Geçerliliği (Heterotrait-monotrait (HTMT) Kriteri)

Faktörler	1	2	3	4	5
Bilişsel					
Davranışsal	0.469				
Duyuşsal	0.869	0.543			
Yaşam Doyumu	0.158	0.349	0.212		
Psikolojik İyi oluş	0.369	0.458	0.377	0.679	

Henseler, Ringle ve Sarstedt (2015) ayrımsama geçerlik için multitrait-multimethod matrix yöntemini önermektedir. Bunun için de HTMT korelasyon oranlarına bakılması gerektiğini ifade etmektedirler (Tablo 3). Araştırmacılar HTMT değerinin; 0.90'nın altında olmasını, ancak içerik olarak birbirine uzak kavramlarda 0.85'in altında olmasını gerektiğini belirtmektedir. Kline (2011) ise HTMT değerlerinin 0.85'ten daha düşük olması gerektiğini ifade etmektedir. Tablo 2 ve 3'te de görüleceği üzere ayrımsama geçerlik için gerekli olan koşullar sağlanmaktadır.

**Şekil 1.** Yapısal Model

Hair ve diğerleri (2013) yapısal modeli test etmek için R^2 , Beta, ve t- değerleri, etki büyüklüğü (f^2), tahmin gücü (Q^2) değerlerine bakılmasını önermektedir. R^2 ve f^2 değerlerini hesaplamak için PLS algoritması, tahmin gücünü hesaplamak için de Blindfolding analizi yapılmıştır. PLS yol katsayılarını değerlendirmek için yeniden örnekleme (bootstrapping) ile örneklemden 5000 alt örneklem alınarak t-değerleri hesaplanmıştır (Tablo 4) (Hair vd., 2013; Yıldız, 2019). Öğrencilerin serbest zaman tutumlarının bilişsel yönleri psikolojik iyi oluşlarını ($\beta=0.153$; $p<0,01$); duyuşsal yönleri yaşam doyumunu ($\beta=0.162$; $p<0,01$); davranışsal yönleri hem yaşam

doyumunu ($\beta=0.302$; $p<0,01$) hem de psikolojik iyi oluşlarını ($\beta=0.302$; $p<0,01$) etkilediği ortaya çıkmıştır (Şekil 1). Öğrencilerin serbest zaman tutumlarının bilişsel yönleri yaşam doyumlarına ve duyuşsal yönleri de psikolojik iyi oluşlarına bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle H1b, H1c, H1a ve H1c alt hipotezleri desteklenmiştir. H1a ve H2b alt hipotezleri ise desteklenmemiştir.

Tablo4. Yapısal Tahminleme (Hipotezlerin test edilmesi)

Hipotezler	Beta	T-Değer	Karar	R ²	f ²	Q ²	VIF
Bilişsel→Yaşam Doyumu	-0.103	-1.199	Desteklenmemiştir				
Bilişsel→Psikolojik İyi Oluş	0.153	1.990*	Desteklenmiştir	0.148	0.011	0.456	2.360
Davranışsal→Yaşam Doyumu	0.302	5.413**	Desteklenmiştir	0.296	0.080	0.350	1.247
Davranışsal→Psikolojik İyi Oluş	0.301	5.905**	Desteklenmiştir	0.287	0.081	0.458	1.247
Duyuşsal→Yaşam Doyumu	0.162	1.988*	Desteklenmiştir	0.171	0.023	0.482	2.508
Duyuşsal→Psikolojik İyi Oluş	0.077	1.102	Desteklenmemiştir				

Not: Kritik t-değeri. *1.96 (P < 0.05); **2.58 (P < 0.01)

Desteklenen hipotezlerin R² değerleri incelendiğinde yaşam doyumunu serbest zaman tutumunun davranışsal yönünü %30 ve duyuşsal yönünü %17 oranında; psikolojik iyi oluş ise serbest zaman tutumunun bilişsel yönünü %15 ve davranışsal yönünü %29 oranında açıkladığı tespit edilmiştir. Bazı değerler Cohen (1988) tarafından önemli bir değer olan 0.26'dan daha yüksek çıkmıştır. Diğer oranlar ise orta seviyede bir açıklanma oranına sahiptir (Cohen, 1988).

Daha sonra, etki büyüklüklerini (f²) değerlendirilmiştir. Sonuçlar, p değeri ile ilişkilerin önemini gösterir, ancak bir etkinin boyutunu göstermez. Bu nedenle, okuyucular verileri ve sonuçları yorumlamakta güçlük çekmemesi için hem önemli etkisel anlamlılık (f²) hem de istatistiksel anlamlılık (p) bildirilmesi önerilmektedir (Ali vd. 2016). Etki büyüklüğü katsayısının (f²) 0,02 olması düşük; 0,15 olması orta ve 0,35 olması ise yüksek olarak değerlendirilmektedir (Cohen, 1988). Ayrıca etki katsayısının 0,02'nin altında gerçekleştiği durumlarda bir etkiden söz etmenin mümkün olmadığı ifade edilmektedir (Sarstedt, Ringle ve Hair, 2017). Tablo 4'teki katsayılar incelendiğinde, tüm ilişkilerin düşük seviye bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

R² ve f²'nin etki büyüklüğüne ek olarak, tahmin gücü tekniği (Q²) de etkili bir şekilde öngörücü ilişki gösterebilmektedir (Chin vd., 2008). Blindfolding prosedürüne dayanarak, Q², verilerin model ve PLS parametreleri kullanılarak deneysel olarak yeniden nasıl oluşturulabileceğini göstermektedir. Q² sıfırdan büyük ise, modelin öngörülü ilgi düzeyine sahip olduğu anlamına gelirken, sıfırdan küçük bir Q², modelin öngörülü ilgi düzeyine sahip olmadığı anlamına gelir

(Ali vd., 2016; Hair vd., 2013). Son olarak faktörler arasındaki VIF (Variance Inflation Factor) değerleri incelenmiştir. Bu değer için geçerli olan eşik değer beşin altında olması gerektiğinden, modelde doğrusallık problemi olmadığı görülmektedir (Hair vd., 2013).

5. Sonuç ve Tartışma

Çalışma serbest zaman tutumu, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş literatürüne önemli katkılar sunmaktadır. Serbest zaman tutum ölçeğinin bilişsel (4.23) ve duyuşsal (4.09) yönlerinin daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu ancak davranışsal (3.30) yönünün daha düşük bir ortalamaya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın bu sonuçları Munusturlar, Akyıldız-Munusturlar ve Özçakır (2016) ve Ragheb ve Beard (1982) çalışmaları ile benzerlik göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin aktivitelerden sağladıkları fayda, mutluluk, yenilenme, rahatlama, canlanma ve keyif alma gibi yönlerinden dolayı serbest zamana yönelik tutumlarının olumlu olduğu görülmektedir. Ancak öğrenciler serbest zaman aktivitelerine katılım sağlarken çok fazla zaman ve çaba harcamak istememektedirler. Bu açıdan bakıldığında öğrencilerin büyük çoğunluğunun, ciddi serbest zaman (Stebbins, 2008) veya aktif başarı temelli Passmore ve French (2001) aktivitelerine katılmadıkları veya katılmak istemedikleri düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin bu aktiviteler için gerekli olan azim, kariyer geliştirme, kişisel çaba, kendini zorlama, rekabet etme ve kimlik geliştirme (Passmore ve French, 2001; Stebbins, 2008) gibi özelliklere sahip olmadığı, daha çok gündelik, sosyal veya zaman geçirici serbest zaman aktiviteleri gibi kendilerini zorlamayan aktiviteleri yapmak istedikleri görülmektedir. Benzer şekilde Kır (2007), üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirme konusunda yüksek bir duyarlılık sergilemedikleri, pasif/edilgen etkinlikler içerisine girdikleri sonucuna ulaşmıştır.

Üniversite öğrencilerinin serbest zamana yönelik tutumlarının yaşam doyumlarını olumlu şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin serbest zaman aktivitelerden sağladığı kazanımların yaşamlarına memnuniyet kazandırdığı ve yaşam şartlarını etkilediği görülmektedir. Bu açıdan çalışmanın sonuçları Freire ve Teixeira (2018); Ragheb ve Beard (1993); Teixeira ve Freire (2013) çalışmaları ile benzerlikler göstermektedir. Ayrıca serbest zamana yönelik olumlu tutumun serbest zaman aktivitelerine katılımı artırıcı bir etkisi vardır. Serbest zaman aktivitelerine daha fazla katılan öğrencilerin yaşam doyumlarının da daha olumlu olacağı düşünülmektedir. Arkadaşlarla sohbet etmek, spor yapmak, müzik dinlemek, kitap okumak gibi gündelik ve sosyal serbest zaman aktivitelerini daha fazla yaptığı düşünülen üniversite öğrencilerinin bu aktivitelerine katılımlarının yaşam doyumlarını da etkilediği ortaya çıkmıştır. Bu açıdan çalışmanın sonuçları Hanai (2016); Lui ve Da (2020); Schmiedeberg ve Schröder (2017)

çalışmaları ile benzerlikler göstermektedir. Araştırmacılar, serbest zaman katılımının yaşam doyumunu olumlu şekilde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Diğer taraftan farklı olarak 15-24 yaş grubunu kapsayan dönemde kazanılan alışkanlıkların kalıcı olduğu ve bu grubun fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmalarının da önemli olduğu belirtilmektedir (Akyürek vd., 2018).

Üniversite öğrencilerinin serbest zamana yönelik tutumlarının ayrıca psikolojik iyi oluşlarını da olumlu şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin olumlu bir serbest zaman tutumuna sahip olması sosyal ilişkilerinde destekleyici, yaşamlarında anlam ve diğer bireyler tarafından saygı duyulma gibi psikolojik iyi oluş özelliklerine olumlu etki ettiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca serbest zamana yönelik tutumları olumlu olan üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılımları ile algıladıkları stres ve yalnızlıklarının azaldığı, yüksek bir benlik saygısı kazandıkları ve ruh hallerinin daha iyi olduğu düşünölmektedir. Bu doğrultuda çalışma, katılım sağlanan serbest zaman aktivitelerinin gençlerinin psikolojik iyi oluşlarına olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşan araştırmalarla benzerlikler göstermektedir (Kim vd., 2015; Lee vd., 2017; Shin ve You, 2013; Trainor vd., 2010; Walker vd., 2011).

Serbest zaman, gençlerin yaşamlarındaki en etkili deneyimlerden biri olarak kabul edilmektedir (Freire ve Teixeira, 2018). Bu çalışmada da üniversite öğrencilerinin serbest zamana yönelik tutumlarının hem yaşam doyumları hem de psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine daha fazla katılmalarının sağlanması gerekmektedir. Öğrencilerin bu aktivitelere daha fazla katılmasının arttırılması yönünde şunlar önerilmektedir:

- Üniversitelerde öğrencilere serbest zaman eğitimi konusunda daha fazla bilgi verilmesi,
- Üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine daha fazla katılmasının teşvik edilmesi,
- Üniversite içinde öğrencilerin daha fazla vakit geçireceği öğrenci kulüplerinin veya aktivite kulüplerinin arttırılması,
- Üniversitelerin serbest zaman değerlendirmeye yönelik açık veya kapalı tesislerinin sayısının arttırılması,
- Üniversite içinde yapılan serbest zaman aktivitelerinin çeşitliliği arttırılması,
- Üniversite içinde sosyal etkinliklerinin sayısının arttırılması,
- Üniversite içinde öğrencileri serbest zaman aktiviteleri konusunda bilgilendirecek rehberlik hizmetinin sağlanması,
- Üniversite içinde yapılan serbest zaman aktivitelerine herkesin katılımının sağlanması,

- Üniversite içinde yapılan serbest zaman aktivitelerinin bütün öğrencilere etkin bir şekilde duyurularının yapılması,
- Akademik personelin öğrencileri serbest zaman aktivitelerine katılım konusunda teşvik etmeleri,
- Üniversitelerin diğer kamu kuruluşları (Gençlik ve Spor Bakanlığı gibi) ile daha fazla işbirliği yapmaları önerilmektedir.

6. Sınırlılıklar ve Gelecekte Yapılacak Çalışmalara Öneriler

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumları ile demografik özellikleri arasında bir farklılık olup olmadığına yönelik çalışmalar vardır. Raghep ve Beard (1982) bilişsel, duygusal ve davranışsal serbest zaman tutumu ile yaş, cinsiyet, gelir durumu, eğitim durumu ve demografik değişkenler arasında oldukça düşük bir korelasyon olduğunu belirtmiştir. Kara, Sarol ve Güngörmüş (2019) ise üniversite öğrencilerinin serbest zamanla ilgili bilgi ve inançlarında, kazanılan deneyimlerinde ve etkinliklere katılımlarında benzer tutumların olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada da üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet ve gelir durumu gibi özelliklerinin serbest zamana yönelik tutumlarında bir farklılık oluşturmayacağı düşüncesiyle çalışma kapsamına alınmamıştır. Ayrıca serbest zaman memnuniyeti, serbest zaman tutumunu etkileyen önemli faktörlerden biridir. Serbest zaman memnuniyeti, bireylerin serbest zaman aktivitesine daha fazla katılmasını ve olumlu bir serbest zaman tutumu hissetmesini sağlamaktadır (Freire ve Teixeira, 2018; Raghep ve Beard, 1982). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman memnuniyeti de göz ardı edilmiştir. Bununla birlikte öğrencilerin hangi aktiviteleri daha fazla yaptıkları da çalışma kapsamında sorulmamıştır. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerinden sağladığı memnuniyet düzeyi ve hangi serbest zaman aktivitelerini daha fazla yaptıkları araştırma konusu olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada veriler tek bir üniversite öğrencilerinden üç farklı fakültede toplanmıştır. Verilerde çeşitlilik sağlanmasına rağmen daha farklı üniversite ve fakülte öğrencilerinden veri toplanmadığından çalışmanın bir başka kısıtlılığını oluşturmaktadır. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda örneklemin genişletilmesi önerilmektedir. Ayrıca çalışmada kullanılan ölçeklerden bir tanesi “Boş zaman tutum ölçeğidir. Birçok araştırmacı boş zaman ile serbest zaman kavramlarının birbirinden farklı olduğunu düşünmektedir (Karaküçük, 2008: Mannell ve Iso-Ahola, 1987; Mieczkowski, 1990). Boş zaman özgürce seçilmiş bir zaman dilimini içermektedir ve serbest zamanı da kapsamaktadır (Mieczkowski, 1990). Bu nedenle kişilerin boş zamanları olsa da serbest zamanları olmayabilir (Karaküçük, 2008). Bu doğrultuda, çalışmada boş zaman

yerine serbest zaman kullanılması daha uygun olacağı düşünöldüğünden serbest zaman ifadesi kullanılmıştır. İleride “Boş zaman tutum” ölçeğinin kısa formunun ifadelerinin serbest zamana uygun hale getirilerek geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılması da önerilmektedir.

Kaynakça

Akgöl, B. M., ve Gürbüz, B. (2011). Boş zaman tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik alışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 37-43.

Akyürek, G., Kars S., ve Bumin, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman ile ilişkili tutum, yönetim ve memnuniyetlerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-12.

Ali, F., Kim, W. G., ve Ryu, K. (2016). The effect of physical environment on passenger delight and satisfaction: Moderating effect of national identity. *Tourism Management*, 57, 213-224.

Bailey, M., ve McLaren, S. (2005). Physical activity alone and with others as predictors of sense of belonging and mental health in retirees. *Aging & Mental Health*, 9(1), 82-90.

Becchetti, L., Ricca, E. G., ve Pelloni, A. (2012). The relationship between social leisure and life satisfaction: Causality and policy implications. *Social Indicators Research*, 108(3), 453-490.

Binbaşoğlu, H. ve Tuna, H. (2014). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarına yönelik tutumları: Doğu Anadolu bölgesindeki MYO öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 5(2), 74-93.

Chin, W. W., Peterson, R. A., ve Brown, P. S. (2008). Structural equation modelling in marketing: Some practical reminders. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 16(4), 287-298.

Choi, S., ve Yoo, Y. (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: proposing leisure prioritization and justification. *World Leisure Journal*, 59(2), 140-155.

Chiu, L. K. (2009). University students' attitude, self-efficacy and motivation regarding leisure time physical participation. *Journal of Educators & Education/Jurnal Pendidik dan Pendidikan*, 24, 1-15.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. NJ: Lawrence Erlbaum, Mahwah.

Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Ppsychology*, 49(1), 14-23.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. (1997). Measuring Quality Of Life: Economic, Social, And Subjective Indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189–216.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., ve Oishi, S. (2009). New measures of well-being. İçinde A. C. Michalos, E. Diener, W. Galtzer, T. Moum, M. A. G. Sprangers, J. Vogel, ve R. Veenhoven (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (ss. 247-266). London & New York: Springer.
- Eagly, A. H., ve Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Orlando, FL: Harcourt Brace Jovanovich.
- Edginton, C. R., Jordan, D. J., DeGraaf, D. G., ve Edginton, S. R. (2005). *Leisure and life satisfaction: foundational perspectives*, New York: McGrae-Hilll.
- Ertaş, M. (2020). Boş zaman tutum ölçeğinin Türkçe kısa formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. 6. *Uluslararası Türk Dünyası Sempozyumu*, Denizli, 1-3 Ekim 2020.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., ve Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191.
- Fornell, C., ve Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Freire, T., ve Teixeira, A. (2018). The influence of leisure attitudes and leisure satisfaction on adolescents' positive functioning: the role of emotion regulation. *Frontiers in Ppsychology*, 9(1349), 1-12.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C., ve Sarstedt, M. (2013). A primer on partial least squares structural equation modelling (PLS-SEM). Los Angeles: Sage Publications.
- Hanai, T. (2016). How Japanese university students spend leisure time: Relationship between leisure time and life satisfaction. *Journal of Global Tourism Research*, 1(2), 121-126.
- Hawkins, B., Foose, A. K., ve Binkley, A. L. (2004). Contribution of leisure to the life satisfaction of older adults in Australia and the United States. *World Leisure Journal*, 46(2), 4-12.

- Hazar, A. (2009). *Rekreasyon ve animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Heller, D., Watson, D., ve Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574-600.
- Henseler, J., Ringle, C. M., ve Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43(1), 115-135.
- Hogg, M. A. ve Vaughan, G. M. (2014). *Social Psychology (Seventh Edition)*. UK: Pearson.
- Howe, C. Z. ve Rancourt, A. M. (1990). The importance of definitions of concepts for leisure inquiry. *Leisure Sciences*. 12(4), 395-406.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Gauvin, L., ve Spence, J. C. (1996). Physical activity and psychological well-being: Knowledge base, current issues, and caveats. *Nutrition Reviews*, 54(4), 53-65.
- Gümüş, H., ve Işık, O. (2018). The relationship of physical activity level, leisure motivation and quality of life in candidate teachers. *International Journal of Progressive Education*, 14(5), 22-32.
- Kara, F. M., Sarol, H., ve Güngörmüş, H. A. (2019). "Attitudes are contagious": Leisure attitude and passion of university students. *International Education Studies*, 12(7), 42-48.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme (6. Baskı)*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kır, İ. (2007). Yükseköğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri: KSÜ örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 307-328.
- Kim, J. H., Brown, S. L., ve Yang, H. (2019). Types of leisure, leisure motivation, and well-being in university students. *World Leisure Journal*, 61(1), 43-57.
- Kim, S., Sung, J., Park, J., ve Dittmore, S. W. (2015). The relationship among leisure attitude, satisfaction, and psychological well-being for college students. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 70-76.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.

- Lee, E. Y., Yi, K. J., Walker, G. J., ve Spence, J. C. (2017). Preferred leisure type, value orientations, and psychological well-being among East Asian youth. *Leisure Sciences*, 39(4), 355-375.
- Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., ve Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(12), 1588-1599.
- Li, J., Hsu, C. C., ve Lin, C. T. (2019). Leisure participation behavior and psychological well-being of elderly adults: An empirical study of Tai Chi Chuan in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18), 1-19.
- Liu, H., ve Da, S. (2020). The relationships between leisure and happiness-A graphic elicitation method. *Leisure Studies*, 39(1), 111-130.
- Mannell, R. C., ve Iso-Ahola, S. E. (1987). Psychological nature of leisure and tourism experience. *Annals of tourism research*, 14(3), 314-331.
- Mieczkowski, Z. (1990). *World Trends in Tourism and Recreation*. New York: Peter Lang Publishing.
- Molina-García, J., Castillo, I., ve Queralt, A. (2011). Leisure-time physical activity and psychological well-being in university students. *Psychological Reports*, 109(2), 453-460.
- Munusturlar, S., Munusturlar, M. A., ve Özçakır, S. (2016). Analysis of individuals'leisure time motivation and leisure time attitudes: Bolu and Düzce cities sample. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 7(3), 76-90.
- Neal, J. D., Sirgy, M. J., ve Uysal, M. (1999). The role of satisfaction with leisure travel/tourism services and experience in satisfaction with leisure life and overall life. *Journal of Business Research*, 44(3), 153-163.
- Neulinger, J. (1981). *To leisure: An introduction*. Boston: Allyn & Bacon.
- Neulinger, J., ve Breit, M. (1969). Attitude dimensions of leisure. *Journal of Leisure Research*, 1(3), 255-261.
- Passmore, A. ve French, D. (2001). Development and administration of a measure to assess adolescents' participation in leisure activities. *Adolescence*. 36(141), 67-75.
- Pavot, W., ve Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152.

- Ragheb, M. G. ve Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research, 14*(2), 155-167.
- Ragheb, M. G., ve Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research, 14*(4), 295-306.
- Ragheb, M. G. ve Tate, R. L. (1993). A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies, 12*(1), 61-70.
- Sarstedt, M., Ringle, C., ve Hair, J. F. (2017). Partial least square structural equation modeling, içinde C. Homburg, M. Klarman, & A. Vomberg (Ed.). *Handbook of market research* (ss. 1-40), Heidelberg: Springer.
- Schmiedeberg, C., ve Schröder, J. (2017). Leisure activities and life satisfaction: An analysis with German panel data. *Applied Research in Quality of Life, 12*(1), 137-151.
- Sevinç, Ö. S., ve Aktan, O. (2017). Determining free time activities of university students (Example from faculty of education, Celal Bayar University, Manisa). *Asian Journal of Instruction, 5*(1), 28-43.
- Shin, K., ve You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology, 7*(2), 53-62.
- Siegenthaler, K. L., ve O'Dell, I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences, 22*(4), 281-296.
- Sirgy, M. J., Kruger, P. S., Lee, D. J., ve Yu, G. B. (2011). How does a travel trip affect tourists' life satisfaction?. *Journal of Travel Research, 50*(3), 261-275.
- Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific Sociological Review, 25*(2), 251-272.
- Stebbins, R. A. (2008). Right leisure: serious, casual, or project-based?. *NeuroRehabilitation, 23*(4), 335-341.
- Teixeira, A. ve Freire, T. (2013). The leisure attitude scale: Psychometrics properties of a short version for adolescents and young adults. *Leisure/Loisir, 37*(1), 57-67.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(28-3), 374-384.
- Tinsley, H. E. ve Tinsley, D. J. (1982). A holistic model of leisure counseling. *Journal of Leisure Research, 14*(2), 100-116.

- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., ve Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of adolescence*, 33(1), 173-186.
- Walker, G. J., Halpenny, E., Spiers, A., ve Deng, J. (2011). A prospective panel study of Chinese-Canadian immigrants' leisure participation and leisure satisfaction. *Leisure Sciences*, 33(5), 349-365.
- Wang, S. (2017). Leisure travel outcomes and life satisfaction: An integrative look. *Annals of Tourism Research*, 63, 169-182.
- Westland, C. (2010). Lower bounds on sample size in structural equation modelling. *Electronic Commerce Research and Applications*, 9(6), 476-487.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., ve Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both?. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(3), 1-14.
- Yıldız, E. (2019). Marka faydasının marka tutumu ve satın alma niyeti üzerindeki etkileri. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(1), 153-167.