



Boş zamanda sıkılma algısının yaşam doyumuna etkisinde mutluluğun aracılık rolü

Ramazan ÖZAVCI¹ , Nahit ÖZDAYI² 

¹Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

²Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Araştırma Makalesi/Research Article

DOI:10.5281/zenodo.8005820

Gönderi Tarihi/Received:

Kabul Tarih/Accepted:

Online Yayın Tarihi/Published:

03.02.2023

05.05.2023

20.06.2023

Özet

Öğrencilerin boş zamanlarda algılayabildikleri sıkılma duygusunun onların genel yaşam memnuniyetlerine etki etmesi sonucu olumsuz birtakım yansımalarının olacağı söylenebilir. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı, öğrencilerin boş zamanda sıkılma algılarının yaşam doyumuna etkisinde mutluluğun aracılık rolünü incelemektir. Araştırmada boş zamanda sıkılma algısı, yaşam doyumunu ve mutluluk ölçeklerinin de yer aldığı ve öğrencilere yönelik betimsel soruların olduğu bir anket formu kullanılmıştır. Araştırmanın evreni Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Uludağ Üniversitesi ve Balıkesir Üniversitesi spor bilimleri fakültelerinde 2021-2022 eğitim ve öğretim döneminde öğrenciliği bulunan 2627 lisans öğrencisi oluştururken örnekleme ise bu evrenden belirlenen 612 öğrenci meydana getirilmiştir. Araştırmanın veri analizleri SPSS ve AMOS programları üzerinden yapılmıştır. Aracı etkinin anlamlılığı Bootstrap yöntemi ile ortaya koyulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, BZAnlamsızlık, yaşam doyumunu ve mutluluğu istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde etkilemektedir. BZBelirsizliğin yaşam doyumunu ve mutluluğa negatif yönlü bir toplam etkiye sahip olduğu ancak bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Öte yandan BZAnlamsızlığının yaşam doyumuna etkisinde mutluluğun tam aracılık rolüne sahip olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, öğrencilerde boş zamanda sıkılma algısı arttıkça yaşam doyumunu ve mutluluğun düştüğü anlaşılmıştır. Öte yandan boş zamanda sıkılma algısının yaşam doyumuna olan olumsuz etkisi mutluluk algısı tarafından ortadan kaldırılabilir.

Anahtar Kelimeler: Boş zamanda sıkılma algısı, mutluluk, üniversite öğrencileri, pandemi, yaşam doyumunu.

The mediating role of happiness in the effect of leisure boredom perception on life satisfaction

Abstract

It can be said that the feeling of boredom that students can perceive in their spare time affects their general life satisfaction and has some negative reflections. From this point of view, the purpose of this research is to examine the mediating role of happiness in the effect of students' perceptions of being bored in leisure time on life satisfaction. In the research, a questionnaire form including the perception of boredom in leisure time, life satisfaction and happiness scales and descriptive questions for students was used. The universe of the research consisted of 2627 undergraduate students who were students in the faculties of sports sciences at Çanakkale Onsekiz Mart University, Uludağ University and Balıkesir University in the 2021-2022 academic year, while the sample consisted of 612 students determined from this universe. Data analysis of the research was carried out through SPSS and AMOS programs. The significance of the mediating effect was revealed by the Bootstrap method. According to the results of the analysis, LMeaninglessness affects life satisfaction and happiness in a statistically significant and negative way. It was determined that LAmbiguity had a negative total effect on life satisfaction and happiness, but this effect was not statistically significant. On the other hand, it has been determined that happiness has a full mediating role in the effect of LMeaninglessness on life satisfaction. As a result, it was understood that as the perception of boredom in students increased, life satisfaction and happiness decreased. On the other hand, the negative effect of the perception of boredom on life satisfaction can be eliminated by the perception of happiness.

Keywords: Leisure boredom, happiness, university students, pandemic, life satisfaction.

Sorumlu Yazar/Corresponded Author: Ramazan ÖZAVCI, **E-posta/e-mail:** ramazanozavcii@gmail.com

Bu çalışma Ramazan ÖZAVCI'nın doktora tezinden üretilmiştir.

The Extended English Abstract is located the end of the Article.

GİRİŞ

Herkesin sahip olduğu boş zaman birbirinden fark olabilmektedir. Kişilerin sahip oldukları boş zamanlar farklı olsa da öğrencilerin bu yönde ortalama olarak önde olduklarını söylemek mümkündür (Ragheb & Merydith 2001; Glorieux & VanTienoven, 2009). Bu nedenle öğrencilerin zaman yönetimlerinin önemli olduğu söylenebilir. Nitekim zaman yönetimi iyi olmayan öğrencilerin sıkılma durumuyla karşılaştığı (Hickerson & Beggs, 2007) ve bu yönde bilinçli olan öğrencilerin ise sıkılmadıkları (Wang, 2019) düşünülmektedir. Can sıkıntısı, bireylerin sahip oldukları özgür deneyimlerin yeterince ilgi çekici, heyecan verici, çeşitli olmamasına dair öznel bir algı olarak tanımlanabilir (İso-Ahola & Weissinger, 1990). Belirli bir rutinin sürekli hale gelmesi can sıkıntısıyla sonuçlanabilmektedir (Markus, 2018,). Can sıkıntısı olumsuz bir duygu durumu olmasının yanında sosyal yaşamın bir parçası olarak görülmektedir. Bu yönüyle can sıkıntısından en fazla etkilenenlerin gençler olduğu ifade edilmiştir (Hunter & Csikszentmihalyi, 2003). Özellikle okul çağındaki gençlerin can sıkıntısı sonucu okulu bıraktıkları (Wegner ve ark., 2008), madde kullanımına yöneldikleri (Christopherson ve ark., 1988), alkol tüketimlerinin arttığı (Markus, 2018), riskli (Biolcati ve ark., 2018) ve saldırgan davranışlar (Giuliano, 2001) sergiledikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca zorbalık yapan öğrencilerinde büyük oranda sıkılma durumunun sonucunda bu tür davranışlara yöneldiği (Wegner & Flisher, 2009; Çelebi & Aliyev, 2017) ve akademik başarısızlıklarının da bir nedeni olarak sıkılma algısına işaret edilmektedir (Tze ve ark., 2016). Bu anlamda can sıkıntısı kavramı depresyon, anksiyete, öfke, saldırganlık, ilgisizlik, kaygı, düşmanlık gibi kavramlarla bir arada kullanılmakta ve bir kişilik özelliği olarak da görülmesinin yanında Nevrotiklik ile ilişkilendirilebilmektedir. Buna göre, güvensizlik, kaygı, huzursuzluk, nefret, odaklanamamak gibi kişilik özelliklerinin can sıkıntısıyla bir ilişkisi olduğu vurgulanmaktadır (Vodanovich & Watt, 2016). Bu yönüyle can sıkıntısının süreklilik arz etmesinin yaşam doyumu ve mutluluğu düşürebileceği söylenebilir. Bilişsel yönden yaşama dair genel bir değerlendirme durumu olan yaşam doyumu ve duyuşsal nitelikte olan mutluluk algısı (Gundelach & Kreiner, 2004) can sıkıntısı gibi olumsuz duygu durumlarından olumsuz yönde etkilenebildiği, bu nedenle kişinin genel yaşam kalitesinin de kötü etkilenebileceği açıktır (Danis, 2010). Dolayısıyla literatürden edinilen bilgiler ışığında sıkılmanın ciddi olumsuzluklar barındırdığı, yaşama dair genel değerlendirmeleri bilişsel veya duyuşsal yönden kötü etkileyebileceği söylenebilir.

Sosyal ilişki ağının bireylerin yaşamlarına duydukları memnuniyeti arttırabileceği gibi bunun sonucunda bireylerin daha mutlu olabileceği de söylenebilir. Nitekim farklı açılardan

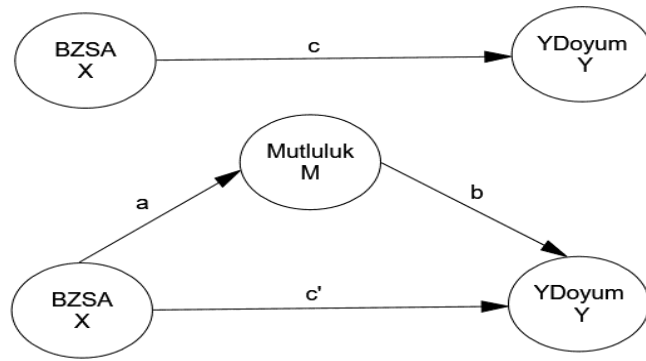
sosyal ilişki ağlarının güçlü olmasının bireylerin yaşam doyumlarını olumlu etkileyebildiği ve mutluluk düzeyini arttırabildiği düşünülmektedir (Amati ve ark., 2018). Bazı araştırma sonuçlarına göre, ev dışı boş zaman etkinliklerine katılımın bireylerin yaşam doyumlarına olumlu bir katkısının olduğuna işaret edilmiştir (Kahneman ve ark., 2004; Archer ve ark., 2013; Schwanen & Wang, 2014; De Vos, 2019). Bu yönden bakıldığında sosyal ilişki ağlarının özellikle fiziksel hareket barındıran rekreasyonel faaliyetlerle ilişkili olduğu, bu tür etkinliklerin bu anlamda lokomotif görevi üstlendiği söylenebilir. Dolayısıyla bu tür etkinliklerin olmaması, kısıtlanması veya ilgi çekici olmaması sıkılmayı meydana getirebilmektedir (Caldwell ve ark., 1992; Vodanovich & Watt, 1999; Okabe-Miyamoto & Lyubomirsky, 2021). Bu yönde yapılan bazı araştırma sonuçlarında özellikle fiziksel hareket barındıran rekreasyonel etkinliklerin psikolojide pozitif bir etki meydana getirdiği ifade edilmiştir (Lades ve ark., 2020; Brand ve ark., 2020; Bu ve ark., 2020). Ayrıca dış mekân rekreasyon aktivitelerinin boş zamanda sıkılma algısını düşürmede aktif rol üstlendiği gözlemlenmektedir (Mauri & Nava, 2021). Öte yandan sosyal izolasyon sonucu zihinsel ve fiziksel sağlığın düşmesinin, yaşam doyumunu ciddi oranda azaltabildiği düşünülmektedir (Weele ve ark., 2020; Folk ve ark., 2020; Clair ve ark., 2021). Bu süreçte fiziksel hareket barındıran rekreasyonel etkinliklere katılımın yaşam doyumunu arttırdığına işaret edilmiştir (Caldwell ve ark., 1992). Bu nedenle dış mekân rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin içsel huzura kavuşabilecekleri, yaşam doyumunu ve mutluluk gibi olumlu duygu durumlarının ön planda olacağı söylenebilir.

Literatürden hareketle boş zamanlarda sıkılmanın birçok olumsuz etkisinin olduğu, öğrencilerde ciddi sonuçlar doğurduğu ve onların gerek mutluluk gerekse yaşam doyumlarını azaltabildiği anlaşılmıştır. Ayrıca bu araştırmanın yapıldığı dönemdeki pandemi koşulları göz önüne alındığında bu etkilerin daha da fazla olabileceği düşünülmektedir. Nitekim pandeminin ev izolasyonuna sebebiyet vermesi, günlük yaşamın son derece monotonlaşmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Literatürde sıkılma olgusunun yaşam doyumuna etkisinde mutluluğun aracılık rolünün araştırıldığı bir çalışmaya rastlanılmamış olması nedeniyle bu araştırmanın yapılmasının önem arz ettiği söylenebilir. Bu yöndeki literatüre katkı sağlamasının yanı sıra araştırmacılara yol göstermesi amaçlanmaktadır. Bu nedenlerden hareketle bu araştırmanın amacı, öğrencilerde meydana gelen boş zamanda sıkılma algısının yaşam doyumuna etkisinde mutluluğun aracılık rolünü incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma modeli

Betimsel bir nitelikte olan bu araştırma ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Bu model yaklaşımı değişkenler arasında veya değişkenlerin bir arada sergilediği değişimin varlığını veya derecesini ortaya koymayı amaçlamaktadır (Karasar, 2018). Bu bağlamda araştırmada tanımlanan evren olarak Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Uludağ Üniversitesi ve Balıkesir Üniversitesi spor bilimleri fakültelerinde eğitim alan öğrencilerden belirlenen örneklemin boş zamanda sıkılma algısı, yaşam doyumu ve mutluluk algısı arasındaki ilişki ve etki süreci araştırma çerçevesinde kurulan modele göre incelenmiştir (bkz.: Şekil 1).



Şekil 1. Araştırmanın teorik modeli

Söz konusu teorik model YEM ile test edileceğinden ve model içerisinde aracı değişken bulunduğundan Baron ve Kenny (1986), tarafından önerilen yöntem benimsenmiştir. Söz konusu yöntem öncelikle toplam etkilerin anlamlı olması gerektiğinden söz etmekte ve daha sonra ise aracılık durumunun bağımsız değişken olan X'in Y üzerindeki etkisinin anlamsız hale gelmesi veya önemli düzeyde anlamlılığını yitirmesi ile açıklanmaktadır.

Araştırma grubu (evren-örneklem)

Araştırmanın evrenini Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi spor bilimleri fakültesinde 950, Uludağ Üniversitesi spor bilimleri fakültesinde 670 ve Balıkesir Üniversitesi spor bilimleri fakültesinde ise 1007 öğrenci olmak üzere toplam 2627 öğrenci oluşturmuştur. Örneklemini ise, söz konusu bu evren içerisinde 18 yaşının üstünde farklı bölümlerde öğrenimini sürdüren toplam 612 öğrenci meydana getirmiştir. Olasılığa dayalı yöntemlerden olan tesadüfi örnekleme yönteminin benimsendiği bu süreçte söz konusu evren içerisinde her öğrencinin seçilme ihtimalinin bulunduğu söylenebilir. Ulaşılan örneklemin evreni temsil ettiği düşünülmektedir (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2004). Araştırmanın yapılabilmesi için Balıkesir

Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 2020/245 sayı numarasıyla Etik Kurul izni alınmıştır.

Veri toplama araçları

Kişisel bilgi formu

Öğrencilere yönelik cinsiyet, yaş, üniversite, bölüm ve sınıf bilgilerinin sorulduğu parametrelere kişisel bilgi formunda yer verilmiştir.

Boş zamanda sıkılma algısı ölçeği

Boş zamanda sıkılma algısını ölçmek için, İso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen ve Özavci (2022), tarafından Türkçe 'ye uyarlanan Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Boş Zaman Anlamsızlığı ve Boş Zaman Belirsizliği olmak üzere iki boyut, 11 madde ve beşli likert türündedir. Maddelere verilebilecek cevaplar: “1. Kesinlikle katılmıyorum ile 5. Tamamen Katılıyorum” arasında cevaplandırılmaktadır. Söz konusu ölçekteki ilk 6 madde ters kodlanmaktadır. Ölçek puanlaması 16 ile 80 arasında değişmektedir. Ölçek boş zamanda sıkılmaya yönelik öznel algıları belirlemektedir. Ölçekten alınan puanların artması boş zamanda sıkılma algısının arttığı anlamına gelmektedir.

Yaşam doyumunu ölçeği

Yaşam doyumunu ölçmek için, Diener ve arkadaşları (1985), tarafından geliştirilen, Dağlı ve Baysal (2016), tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu olup toplam 5 maddeden ve beşli likertten oluşmaktadır. Cevaplandırma seçenekleri 1. Hiç Katılmıyorum ile 5. Tamamen Katılıyorum arasında değişmektedir. Ölçek ters madde içermeyen, 5 ile 25 arasında puanlandırılabilen bir niteliktedir.

Mutluluk ölçeği

Mutluluk ölçeği Demirci (2017), tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 6 ifade, tek boyut ve beşli likert yapıdadır. Ölçekteki cevap seçenekleri 1. Bana Hiç Uygun Değil ile 5. Bana Tamamen Uygun arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek puanların artması mutluluk algısını yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten en düşük 6 en yüksek 30 puan alınabilmektedir.

Verilerin toplanması

Öğrencilerin buldukları üniversitelerden gerekli izinler alındıktan sonra fakültelerde ders öncesi öğrencilere Google Forms üzerinden hazırlanan anket formları yüz yüze olarak öğrencilere gerekli bilgilendirmelerin yapılması sonucu uygulanmıştır. Uygulama ortalama olarak 5 dakika sürmüştür.

Verilerin analizi

Öğrencilerden toplanan veriler SPSS paket programına aktararak gerekli gruplandırmalar ve ters madde çevirme işlemleri yapılmıştır. SPSS programına aktarılan veriler öncelikle betimsel analizler ile incelenmiştir. Betimsel analiz sonuçları ile öğrencilere yönelik bilgiler çözümlenmiş ve tablo halinde sunulmuştur (bkz. Tablo 1). Hipotez testlerine geçmeden önce kullanılan ölçeklerin güvenirlik ve geçerlik sonuçlarını ortaya koymak için çeşitli analizlere başvurulmuştur. Bu analizlerin belirlenmesi amacıyla veri dağılımları test edilmiştir. Buna göre, çarpıklık ve basıklık sonuçları incelenmiş ve ilgili sonuçların $\pm 1,5$ aralığında olmasından ötürü verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Teorik modelin istatistiksel olarak incelenmesi için AMOS istatistik programından yapısal eşitlik modellemesine gidilmiştir. Aracılık etkisinin anlamlılığı Bootstrap yöntemiyle değerlendirilmiştir (Gürbüz & Bayık, 2021). Buna göre %95 güven aralığında test edilen etkinin anlamlılığı sapma düzeltmeli yüzdeler yöntemi olan Alt sınır (Lower Bounds) ve Üst sınır (Upper Bounds) aralığında sıfır olmaması ve anlamlılık değerinin $p < 0,05$ 'ten küçük olması şeklinde beklenmektedir (Arbuckle, 2011). İstatistiksel analiz sonuçları $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde bazı betimsel sonuçların yanı sıra hipotez testlerine yer verilmiştir.

Tablo 1. Betimsel analiz sonuçları

	Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Kadın	240	39,2
	Erkek	372	60,8
Yaş	18 yaş	86	14,1
	19-20 yaş	281	45,9
	21-22 yaş	175	28,6
	23 yaş ve üzeri	70	11,4
Üniversite	Balıkesir	216	35,3
	Çanakkale	227	37,1
	Uludağ	169	27,6
Bölüm	Öğretmenlik	207	33,8
	Antrenörlük	329	53,8
	Yöneticilik	43	7,0
	Rekreasyon	33	5,4
Sınıf	1. sınıf	174	28,4
	2. sınıf	175	28,6
	3. sınıf	149	24,3
	4. sınıf	114	18,6
	Toplam	612	100

Öğrencilerin %60,8'i erkek ve çoğunluk %45,9 ile 19-20 yaş aralığındadır. En fazla katılım Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinden olmuştur. Bölümlere göre bakıldığında ağırlıklı olarak antrenörlük bölümü öğrencilerinin olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin

buldukları sınıflar dikkate alındığında 1 ve 2'nci sınıfta neredeyse eşit düzeyde öğrenci bulunurken 4. sınıfta %18,6 ile en az katılımın sağlandığı anlaşılmıştır.

Tablo 2. Ölçüm modeli DFA uyum iyiliği sonuçları

Değişkenler	CA	CR	χ^2	p	RMSEA	GFI	NFI	CFI	IFI	TLI
			≤5	≤0,05	≤0,08	≥0,90	≥0,90	≥0,90	≥0,90	≥0,90
BZAnlamsızlık*	0,768	0,809	2,987	0,000	0,057	0,916	0,885	0,920	0,920	0,907
BZBelirsizlik**	0,786	0,779								
Yaşam Doyumu	0,836	0,834								
Mutluluk	0,852	0,850								

*BZAnlamsızlık: Boş Zaman Anlamsızlığı; **BZBelirsizlik: Boş Zaman Belirsizliği

Ölçek maddelerinin Cronbach Alpha (CA) ve Composite Reliability (CR) sonuçları 0,70 üzerinde olduğundan içsel tutarlığın sağlandığı ve ölçeklerin güvenilir olduklarına karar verilmiştir (Doğan, 2019; Demir, 2020; Sönmez, 2020). CR değerinin yüksek olması nedeniyle uyum geçerliğinin sağlandığı anlaşılmıştır (Kartal & Bardakçı, 2018). Ölçüm modelinin uyum iyiliği değerleri veriler ile kurgulanan modelin uyum durumunu göstermektedir (Karagöz, 2016). Hair ve arkadaşları (2010), ile Arbuckle (2011), işaret ettikleri referans aralığında olduğundan verilerin model ile uyumlu olduğu tespit edilmiştir. NFI değeri ise, sınırdan kalmış olsa da literatürde (Wang ve ark., 2009; Byrne, 1994), benzer bir durumda bu sonucun kabul edilebilir olduğuna işaret edilmiştir. Buradan hareketle ölçüm modelinin güvenilir ve geçerli bir yapıda olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Yapısal eşitlik modeli toplam sonuçları

Model 1				β^*	B**	S.H.***	R ²	p
BZAnlamsızlık	→	YDoy	c yolu	-0,359	-0,347	0,063	0,134	0,000
BZBelirsizlik	→	YDoy		-0,013	-0,012	0,053		0,825
Model 2								
BZAnlamsızlık	→	Mutluluk	a yolu	-0,458	-0,458	0,064	0,220	0,000
BZBelirsizlik	→	Mutluluk		-0,020	-0,018	0,052		0,736
Model 3								
Mutluluk	→	YDoy	b yolu	0,581	0,584	0,058	0,400	0,000

* β = Standartlaştırılmış regresyon katsayısı; **B= Standartlaştırılmamış regresyon katsayısı; ***S.H.= Standart Hata

Model 1'e göre, c yolu test edilmiştir. BZAnlamsızlığının yaşam doyumuna olan etkisi anlamlı çıktığından ilk varsayımın gerçekleştiği kabul edilmiştir. BZAnlamsızlığında bir birimlik artış yaşam doyumunda negatif yönlü olarak -0,359 düzeyinde bir değişime yol açmaktadır. BZBelirsizliği ise, yaşam doyumunu istatistiksel olarak anlamlı biçimde etkilememektedir. Model sonucu düzeltilmiş R² değerine göre, bağımsız değişken olan boş zamanda sıkılma algısı bağımlı değişken olan yaşam doyumunu %13 açıklamaktadır.

Model 2'ye göre, a yolu test edilmiştir. BZAnlamsızlığının mutluluğa olan etkisi anlamlı çıktığından ikinci varsayımın gerçekleştiği kabul edilmiştir. BZAnlamsızlığındaki bir birimlik artış mutlulukta negatif yönlü olarak -0,458 düzeyinde bir değişime yol açmaktadır. BZBelirsizliği ise, mutluluğu istatistiksel olarak anlamlı biçimde etkilememektedir. Model sonucu düzeltilmiş R^2 değerine göre, bağımsız değişken olan boş zamanda sıkılma algısı bağımlı değişken olan yaşam doyumunu %22 açıklamaktadır.

Model 3'e göre, b yolu test edilmiştir. Mutluluğun yaşam doyumuna olan etkisi anlamlı çıktığından üçüncü varsayımın gerçekleştiği kabul edilmiştir. Mutluluk düzeyindeki bir birimlik artış yaşam doyumunda pozitif yönlü olarak 0,581 düzeyinde bir değişime yol açmaktadır. Model sonucu R^2 değerine göre, bağımsız değişken olan mutluluk bağımlı değişken olan yaşam doyumunu %40 açıklamaktadır.

Tablo 4. Yapısal eşitlik modeli aracı etki sonuçları

Model 4				β^*	B**	S.H.***	p	
BZAnlamsızlık	→	Mutluluk	→	YDoy	-0,098	-0,096	0,059	0,101
BZBelirsizlik	→	Mutluluk	→	YDoy	0,000	0,000	0,047	0,995

* β = Standartlaştırılmış regresyon katsayısı; ** B= Standartlaştırılmamış regresyon katsayısı; *** S.H.= Standart Hata

YEM sonucu aracı değişkenin etki durumu yani c' yolu değerlendirilmiştir. Buna göre, BZAnlamsızlığının mutluluk değişkeni üzerinden yaşam doyumuna istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Böylece dördüncü varsayımında sağlandığı tespit edilmiştir. BZBelirsizliğin sonuç olarak bu modelde çalışmadığı söylenebilir.

Tablo 5. Bootstrap sonuçları

Model 4				LB*	UB**	p	R^2	
BZAnlamsızlık	→	Mutluluk	→	YDoy	-0,354	-0,185	0,000	-0,265
BZBelirsizlik	→	Mutluluk	→	YDoy	-0,084	0,053	0,685	-0,013

Bootstrap= %95; 5.000 örneklem; *LB= Alt sınır; **UB= Üst sınır

Bootstrap yöntemine göre, c' üstü yolundaki mutluluk değişkeninin modelde üstlendiği aracılığın anlamlılığı test edilmiştir. Alt sınır ve üst sınır düzeyindeki doğrudan 0 içermemesi ve anlamlılık değeri olan p değerinin 0,05'ten küçük olması nedeniyle dolaylı etkinin anlamlı olduğu düşünülebilir. Ayrıca toplam etki düzeyinin kaybolması nedeniyle dolaylı etkinin tam aracılık rolüne sahip olduğu söylenebilir. BZ Anlamsızlığının mutluluk üzerinden yaşam doyumuna etki değeri negatif yönlü olarak $R^2=-0,265$ çıkmıştır. BZ Belirsizlik ise, hiçbir varsayımı karşılamadığından bu model için uyumlu bulunmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Uludağ Üniversitesi ve Balıkesir Üniversitesi spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin (240 kadın yaş ort.: 20,22±1,972; 372 erkek yaş ort.: 20,69±2,893) boş zamanlarda sıkılma durumları belirlenerek, sıkılma durumlarının yaşam doyumlarına olan etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda mutluluğun öğrenciler açısından önemi ortaya koyularak boş zamanda sıkılmanın öğrencilerin yaşam doyumunda meydana getirebileceği negatif bir etkide nasıl bir rol üstlendiği incelenmiştir.

Öğrencilerin boş zamanda sıkılma algısı yaşam doyumunu istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde etkilemektedir (bkz. Tablo 3). Bu yönde yapılan literatür incelemesinde boş zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyumunu arasında genel anlamda negatif yönlü bir etkinin varlığından söz edilmektedir (Spruyt ve ark., 2018; Granzin & Haggard, 2000; Farmer & Sundberg, 1986; Yaşartürk ve ark., 2017). Buna göre, sıkılma durumunun çeşitli olumsuz duygu durumlarıyla ilişkili olmasından dolayı olumlu bir duygu durumu olan yaşam doyumuyla negatif yönlü bir ilişkiye sahip olması anlaşılır bir durumdur. Bu araştırma kapsamında elde edilen sonuçların söz konusu literatürle desteklendiği anlaşılmıştır.

Boş zamanda sıkılma algısının mutluluğa istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir etkisinin olduğu öğrencilerden toplanan verilerin analiz edilmesi sonucu ortaya çıkmıştır (bkz. Tablo 3). Bu anlamda sıkılma gibi olumsuz duygu durumlarının mutluluğu önemli ölçüde azalttığı ilgili literatürden hareketle söylenebilir (Foa ve ark., 2020; Lepp, 2018; Götz, 2004; Gücal & Gürbüz, 2019). Literatürden hareketle boş zamanda sıkılma algısının mutluluğu azalttığı söylenebilir. Bu anlamda yapılan bu araştırma sonuçları ile literatür bilgisinin örtüştüğü düşünülmektedir.

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri yaşam doyumunu istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde etkilemektedir (bkz. Tablo 3). Mutluluk ve yaşam doyumunu literatürü incelendiğinde bu iki kavramın önemli ölçüde pozitif yönlü olarak ilişkili olduğu ve mutluluğun yaşam doyumunun bir belirleyicisi olduğuna işaret edilmektedir (Gundelach & Kreiner, 2004; Sergin & Taylor, 2007; Singh & Jha, 2008; Chui & Wong, 2016; Bal & Gülcan, 2014; Ögüt, 2017; Demir & Murat, 2017). Bu araştırmada elde edilen sonuçların literatür bulgularıyla paralellik gösterdiği tespit edilmiştir.

Öğrencilerin boş zamanda sıkılma algısının yaşam doyumuna etkisinde mutluluk düzeyinin boş zamanda sıkılma algısının olumsuz etkisini ortadan kaldıran bir role sahip olduğu

saptanmıştır (bkz. Tablo 4-5). Koç ve arkadaşları (2018), sıkılmanın yaşam doyumu ve mutluluk ile istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkisinin olduğundan söz etmiştir. Bu anlamda sıkılma algısı ile yaşam doyumu ve mutluluk algısı arasında ortaya çıkan istatistiksel sonuçların teorik bulgularla örtüştüğü gözlemlenmektedir. Araştırma bulgularına göre ortaya koyulan YEM sonuçlarının literatürdeki bulgularla örtüştüğü söylenebilir.

Bu araştırmanın yapıldığı dönemde dünya geneli yayılmış olan Covid-19 pandemisi toplumun her kesimini olumsuz etkilemiştir. Sosyal bir varlık olan insan sürekli olarak iletişim kurmak, çeşitli sosyal etkileşimlerde bulunmak ve hareket etmek gibi temel bazı önemli ihtiyaçlara sahiptir. Bu ihtiyaçlar pandemi nedeniyle getirilen kısıtlamalarla sınırlandırılmıştır. Parklar, alışveriş merkezleri, sinemalar, kafeler, spor salonları, çeşitli oyun alanları gibi bireylerin sosyal etkileşimde bulunabildikleri alanlar yine bu kısıtlamalar ile ya kısmen ya da tamamen kapatılmıştır. Covid-19 pandemisi üst solunum yolu hastalığı olarak bilinmektedir. Solunum ise durdurulması mümkün olmayan hayati bir işlem olduğundan bireylerin buldukları ortamlarda Covid-19 virüsünün bulaş riskinin çok olmasına neden olmaktadır. Ortamdaki virüsten korunmanın maske, mesafe ve temizlik gibi bazı önlemleri olsa da bu önlemlerin tamamen uygulanması pek mümkün görünmemektedir. Nitekim çocukların maske takmaktan rahatsız olması veya yetişkinlerin maskeden belli bir süre sonra sıkılması ya da solunum rahatsızlığı çeken kişilerin maskeleri çıkarma istekleri ortamda bulunan virüse yakalanma riskini arttırmaktadır. Bu gibi nedenlerden ötürü hükümetlerin almış oldukları kararlar doğrultusunda bireylerin toplanabildikleri alanlar geçici süreliğine kapatılmıştır. Sosyal alanların kapatılması özellikle çocuk ve gençlerde büyük bir sorun haline gelmiştir. Çocuk ve gençlerin daha çok ev dışında bulunmak, akranlarıyla zaman geçirmek ve çeşitli boş zaman etkinlikleriyle boş zamanlarını değerlendirmek istemeleri karantina günlerinin geçmek bilmeyen bir süreç olmasına neden olmuştur. Bu süreçte öğrencilerin okul derslerini uzaktan yürütmeleri söz konusu sürece adaptasyonun yavaş ilerlemesinden ötürü çeşitli sorunlar ortaya çıkarmıştır. Akademik başarının öğrenim ve öğretim yönünden zayıflamasına neden olan bu sürecin ayrıca bazı psikolojik rahatsızlıklara da neden olduğu anlaşılmıştır. Öğrencilerde pandemi sürecinin devam etmesi ve Covid-19 salgınına yönelik bir tedavinin bulunamaması nedeniyle anksiyete, depresyon, gelecek kaygısı, saldırgan davranışlar, stres ve korku gibi olumsuz bir takım duygu durumlarının meydana geldiği yapılan literatür incelemesinden hareketle ortaya çıkmıştır. Yapılan bu araştırmayla birlikte öğrencilerin sıkılma algılarının da önemli düzeyde yaşam doyumlarını negatif yönde etkilediği anlaşılmıştır. Boş zamanlarda sıkılmak öğrencilerin riskli davranışlar sergilemelerine, okulu bırakmak istemelerine, madde

kullanımına neden olabilecek olumsuz bazı etkilere sahip olduğu görülmektedir. Bu denli tehlikeli bir duygu durumunun kontrol edilmesi de hem birey hem de toplum açısından önemlidir. Yaşam doyumunu ise, yaşamın genel bir değerlendirmesi olarak görülmektedir. Bu yönüyle bu algının yüksek olması beklenmektedir. Araştırma kapsamında kurulan modelde yer alan mutluluk unsuruna bakıldığında bu kavramın herhangi olumsuz bir duygu durumunun sonucunda ortaya çıkan olumsuzluğu azaltabilecek bir unsur olarak ön plana çıktığı anlaşılmıştır.

Bu araştırma sonuçlarına göre, spor bilimleri öğrencilerinin boş zamanda sıkılma algıları onların yaşam doyumlarını önemli ölçüde ve negatif yönde etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin yaşam doyumlarının düşmesine neden olan sıkılma durumu öğrencileri her açıdan olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir. Öte yandan sahip oldukları herhangi bir unsurun onlara mutluluk vermesi sonucu bu etkinin azalması beklenmiştir. Elde edilen bulgular bu durumu doğrular niteliktedir. Nitekim öğrencilerin boş zamanda sıkılma algılarının sahip oldukları yaşam doyumlarına olan negatif etkisinde mutluluğun bu etkiyi ortadan kaldıracı pozitif bir aracılık rolüne sahip olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre, boş zaman anlamsızlığının yaşam doyumuna etkisinde mutluluğun tam aracılık etkisine sahip olduğu anlaşılmıştır. Boş zaman belirsizliğinin ise, yaşam doyumuna negatif yönlü etkisi bulunmasına karşılık bu etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Sonuç olarak, öğrencilerin boş zamanda sıkılma algılarının yaşam doyumunu düşürebildiği tespit edilmiştir. Öte yandan mutluluğun bu olumsuz etki sürecinde olumlu bir etki ortaya koyarak boş zamanda sıkılma algısının yaşam doyumunu üzerindeki olumsuz etkisini ortadan kaldırdığı anlaşılmıştır.

ÖNERİLER

Ev izolasyonunun olumsuz sonuçlarına bakıldığında pandemi benzeri durumlarda açık alan kısıtlamalarından ziyade daha etkin üst solunum yolu koruma tedbirleri alınarak psikolojik sağlık korunabilir.

Üniversite kampüslerindeki rekreasyonel etkinlik alanları geliştirilebilir veya bu yöndeki tutumlara yol gösterici kamu spotlarıyla bir farkındalık oluşturulabilir.

Üniversite öğrencilerinde meydana gelebilecek sıkılma algısının azaltılmasına yönelik mutluluk verici rekreasyonel etkinlikler, sosyal etkileşim ve fiziksel hareket barındıran alanlarının artırılması öğrencilerin yaşam doyumlarını arttıracığı gibi pandemi koşullarının psikolojik yönden daha sağlıklı geçmesine olanak tanıyacaktır.

EXTENDED ABSTRACT

INTRODUCTION

Since students have more free time in society compared to other groups (Ragheb & Merydith 2001; Glorieux & VanTienoven, 2009), it is necessary to plan these time periods correctly. Unplanned leisure time brings with it the state of boredom (Hickerson & Beggs, 2007). As a matter of fact, boredom is a phenomenon that occurs because of monotonous actions and can push individuals to some negative behaviours. These negative behaviours can directly affect the future of the individual and thus have a negative impact on public health. The most dangerous part of being bored in free time for students can be considered as substance abuse, physical violence and being incompatible. This situation can affect general health as well as academic success. On the other hand, satisfaction with life, which is a general evaluation of life, and cognitive evaluation of life can also be affected by boredom in leisure time. In addition to the school, social networks can also take their share from this situation (Amati et al., 2018). Based on the literature, it has been understood that boredom has many negative effects, has serious consequences for students, and can reduce their happiness and life satisfaction. In addition, considering the pandemic conditions at the time of this research, it is thought that these effects may be even greater. Since there is no study in the literature investigating the mediating role of happiness in the effect of boredom on life satisfaction, it can be said that it is important to conduct this research. In addition to contributing to the literature in this direction, it is aimed to guide researchers. For these reasons, the aim of this study is to examine the mediating role of happiness in the effect of the perception of boredom in students' leisure time on life satisfaction.

METHOD

This research was designed in accordance with the relational screening model. Accordingly, it is aimed to reveal the existence or degree of change in the perception of boredom in leisure time, life satisfaction and happiness variables among or together in the model (Karasar, 2018). In order to reveal the mediating effect of exogenous variables on endogenous variables, a method in accordance with the mediation model proposed by Baron and Kenny (1986), was adopted. This research was carried out with a sample of 612 students in a population of 2627 students who were students at Çanakkale Onsekiz Mart University, Uludağ University and Balıkesir University sports science faculties in the 2021-2022 academic year. The gender, age, university, department and class information of the students participating in the research were obtained through the information form included in the questionnaire. The data transferred to the SPSS program were first examined with descriptive analyzes. The descriptive analysis results and the information about the students were analyzed and presented in a table (see Table 1). Before proceeding to the hypothesis tests, various analyzes were used to reveal the reliability and validity results of the scales used. In order to determine these analyzes, data distributions were tested. Accordingly, the skewness and kurtosis results were examined, and it was accepted that the data were normally distributed because the relevant results were in the range of ± 1.5 (Tabachnick & Fidell, 2013).

In order to analyze the theoretical model statistically, structural equation modeling was used from the AMOS statistical program. The significance of the mediation effect was evaluated with the Bootstrap method (Gürbüz & Bayık, 2021). Accordingly, the significance of the effect tested in the 95% confidence interval is expected to be non-zero in the lower bound (Lower Bounds) and Upper bounds (Upper Bounds) range, which is the deviation-corrected percentile method, and the significance value is expected to be less than $p < 0.05$ (Arbuckle, 2011).

RESULTS

As a result of the analysis of the data obtained in the research, the analysis processes were examined in stages. Accordingly, according to Model 1, path c was tested. Since the effect of LMeaninglessness on life satisfaction was significant, it was accepted that the first assumption was fulfilled. A one-unit increase in LMeaninglessness causes a negative change in life satisfaction at the level of -0.359. LAmbiguity, on the other hand, does not affect life satisfaction statistically significantly. According to the adjusted R^2 value because of the model, the independent variable, the perception of boredom in leisure time, explains the dependent variable, life satisfaction, by 13%. According to Model 2, path a has been tested. Since the effect of LMeaninglessness on happiness was significant, it was accepted that the second assumption was fulfilled. A one-unit increase in LB insignificance leads to a negative -0.458 change in happiness. LAmbiguity, on the other hand, does not affect happiness in a statistically significant way. According to the adjusted R^2 value because of the model, the independent variable, the perception of boredom in leisure time, explains the dependent variable, life satisfaction, by 22%. Based on Model 3, path b has been tested. Since the effect of happiness on life satisfaction was significant, it was accepted that the third assumption was fulfilled. A one-unit increase in happiness level leads to a positive 0.581 change in life satisfaction. According to the model result R^2 value, happiness, which is the independent variable, explains the dependent variable, life satisfaction, by 40%. As a result of SEM, the effect status of the mediator variable, that is, the c' path was evaluated. According to this, it was determined that LMeaninglessness did not have a statistically significant effect on life satisfaction over the happiness variable. Thus, it was determined that the fourth assumption was met. It can be said that LAmbiguity does not work in this model as a result.

DISCUSSION AND CONCLUSION

In this study, it was determined that the perception of boredom in leisure time has a negative effect on life satisfaction and happiness. In the literature, the perception of boredom in leisure time affects life satisfaction (Spruyt et al., 2018; Granzin & Haggard, 2000; Farmer & Sundberg, 1986; Yaşartürk et al., 2017) and happiness (Foa et al., 2020; Lepp, 2018; Götz, 2004; Gücal & Gürbüz, 2019) negatively. In addition, in this study, it was understood that happiness affects life satisfaction positively. In this direction, it is also noted in the literature that happiness affects life satisfaction positively (Gundelach & Kreiner, 2004; Segrin & Taylor, 2007; Singh & Jha, 2008; Chui & Wong, 2016; Bal & Gülcan, 2014; Ögüt, 2017; Demir & Murat, 2017). All the results obtained are consistent with the

literature. On the other hand, Koç et al., (2018), the results of the study were found to be significant. As a matter of fact, in the study in which the same concepts are examined separately, results that support the findings obtained in this research are observed among the variables. Therefore, it can be said that the obtained findings are similar to the literature in every aspect. As a result, it has been determined that the students' perception of being bored in leisure time can reduce their life satisfaction. On the other hand, it has been understood that happiness has a positive effect on this negative impact process, eliminating the negative impact of the perception of boredom in leisure time on life satisfaction.

KAYNAKLAR

- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: *The Role of Friends*. *Genus*, 74(1), 1-18.
- Arbuckle, J. L. (2011). *IBM SPSS Amos 20 user's guide*. Amos Development Corporation.
- Archer, M., Paleti, R., Konduri, K. C., Pendyala, R. M., & Bhat, C. R. (2013). Modeling the connection between activity-travel patterns and subjective well-being. *Transportation Research Record*, 2382(1), 102-111.
- Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Baron, M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Biolcati, R., Mancini, G., & Trombini, E. (2018). Proneness to boredom and risk behaviors during adolescents' free time. *Psychological Reports*, 121(2) 303–323.
- Brand, R., Timme, S., & Nosrat, S. (2020). When pandemic hits: Exercise frequency and subjective well-being during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, (11), 2391.
- Bu, F., Steptoe, A., Mak, H. W., & Fancourt, D. (2020). Time-use and mental health during the COVID-19 pandemic: A panel analysis of 55,204 adults followed across 1 weeks of lockdown in the UK. *MedRxiv*, 219(4), 551-556
- Byrne, B. M. (1994). *Structural equation modeling with EQS and EQS/ Windows: Basic concepts, applications, and programming*, Sage Publishing.
- Caldwell, L. L., Smith, E. A., & Weissinger, E. (1992). Actividades de tiempo libre y percepción de la salud en los estudiantes. *Loisir et Societe*, 15(2), 545-556.
- Çelebi, F., & Aliyev, R. (2017). The examination of perception of leisure boredom and bullying status of students of secondary education by comparison. *Journal of the Faculty of Education*, 18(1), 248-264.
- Christopherson, B. B., Jones, R. M., & Sales, A. P. (1988). Diversity in reported motivations for substance use as a function of ego-identity development. *Journal of Adolescent Research*, 3(2), 141–152.
- Chui, W. H., & Wong, M. Y. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. *Social Indicators Research*, 125(3), 1035-1051.
- Clair, R., Gordon, M., Kroon, M., & Reilly, C. (2021). The effects of social isolation on well-being and life satisfaction during pandemic. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1), 1-6.

- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Danis, K. (2010). *Depression, quality of life and boredom: an evaluation of a community-based geriatric mental health program* [Unpublished doctoral dissertation, Tchounwou]. United States of America.
- Demir, İ. (2020). *Spss ile istatistik rehberi*, Efe Akademi Yayınevi.
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 7(13), 347-378.
- Demirci, İ. (2017). *Huzurlu ve mutlu yaşamın değerler ve karakter güçleri bağlamında karma bir araştırmayla incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Doğan, D. (2019). *Smart PLS ile veri analizi*, Zet Yayınları.
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986) Boredom Proneness: The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4-17.
- Foa, R. S., Gilbert, S., & Fabian, M. O. (2021, Mart 31). *COVID-19 and subjective well-being: Separating the effects of lockdowns from the pandemic*. https://www.bennettinstitute.cam.ac.uk/media/uploads/files/Happiness_under_Lockdown.pdf
- Folk, D., Okabe, M. K., Dunn, E., & Lyubomirsky, S. (2020). Did social connection decline during the first wave of COVID-19?: The role of extraversion. *Collabra: Psychology*, 6(1), 37. DOI: <https://doi.org/10.1525/collabra.365>
- Giuliano, D. (2001). The relationships among boredom, lack of life meaning and adolescent violence. *The University of New Mexico*, 62(11), 3689.
- Glorieux, I., & Van Tienoven, T. P. (2009). *Gender en tijds besteding. Verschillen en evolutie in de tijdsbesteding van Belgische vrouwen en mannen (2005, 1999 en 1966)*. Brussel: Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen.
- Götz, T. (2004). *Emotionales erleben und selbstreguliertes lernen bei schülern im fach mathematik*, Herbert Utz Verlag.
- Granzin, K. L., & Haggard, L. M. (2000). An integrative explanation for quality of life: Development and test of a structural model. *Advances in Quality of Life Theory and Research*, (4), 31-63.
- Gücal, A. Ç., & Gürbüz, B. (2019, 11-14 Nisan). *Serbest zamanda sıkılma algısı, egzersiz bağımlılığı ve mutluluk ilişkisi* [2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi].
- Gundelach, P., & Kreiner, S. (2004). Happiness and life satisfaction in advanced European countries. *Cross-Cultural Research*, 38(4), 359-386.
- Gürbüz, S., & Bayık, M. E. (2021). Aracılık modellerinin analizinde yeni yaklaşım: Baron ve Kenny'nin yöntemi hâlâ geçerli mi? *Türk Psikoloji Dergisi*, 37(88), 1-14.
- Hair, J. F., Black, B., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: Global edition*, Pearson Education.

- Hickerson, B. D., & Beggs, B. A. (2007). Leisure time boredom: Issues concerning college students. *College Student Journal*, 41(4), 1036-1044.
- Hunter, J. P., & Csikszentmihalyi, M. (2003). The positive psychology of interested adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 27-35. <https://doi.org/10.1023/A:1021028306392>.
- İso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: *The Day Reconstruction Method*. *Science*, 306(5702), 1776-1780.
- Karagöz, Y. (2016). *Spss ve Amos23 uygulamalı istatistiksel analizler*, Nobel Yayınevi.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler*, Nobel Yayınevi.
- Kartal, M., & Bardakçı, S. (2018). *SPSS ve AMOS uygulamalı örneklerle güvenirlik ve geçerlik analizleri*, Akademisyen Yayınevi.
- Koç, E., Ekşi, H., & Demirci, İ. (2018, Mayıs 11-12). *Kısa can sıkıntısı eğilimi ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi* [1. Uluslararası Eğitimde Yeni Arayışlar Kongresi]. İstanbul.
- Lades, L. K., Laffan, K., Daly, M., & Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 25(4), 902-911.
- Lepp, A. (2018). Correlating leisure and happiness: The relationship between the leisure experience battery and the satisfaction with life scale. *Annals of Leisure Research*, 21(2), 246-252.
- Markus, M. D. (2018). *Study into the lived experience of boredom in rural-dwelling young adults* [Unpublished doctoral dissertation, Capella University].
- Mauri, C., & Nava, C. R. (2021). Do tourists experience boredom in mountain destinations?. *Annals of Tourism Research*, 89(3), 1-14. DOI: 10.1016/j.annals.2021.103213.
- Öğüt, N. (2017). *Kültürlerarası duyarlılık düzeyi ile etnik merkezilik, yaşam doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Okabe, M. K., & Lyubomirsky, S. (2021, March 31). *Social connection and well-being during Covid-19*. <https://worldhappiness.report/ed/2021/social-connection-and-well-being-during-covid-19/>
- Özavci, R. (2022). *Boş zamanda sıkılma algısının yaşam doyumuna etkisinde mutluluğun aracılık rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi, Balıkesir Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ragheb, M. G., & Merydith, S. P. (2001). Development and validation of a multidimensional scale measuring free time boredom. *Leisure Studies*, 20(1), 41-59.
- Schwanen, T., & Wang, D. (2014). Well-being, context, and everyday activities in space and time. *Annals of the Association of American Geographers*, 104(4), 833-851.
- Segrin, C., & Taylor, P. (2007) Positive Interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well being. *Journal of Personality and Individual Differences*, 43(4), 637-646.
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of The Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 40-45.

- Sönmez, Ç. F. (2020). *Kısmi en küçük kareler yapısal eşitlik modellemesi (PLS-SEM): Smart Pls 3.2 uygulamaları*, Gazi Kitabevi.
- Spruyt, B., Vandenbossche, L., Keppens, G., Siongers, J., & Droogenbroeck, F. D. (2018). Social differences in leisure boredom and its consequences for life satisfaction among young people. *Child Indicators Research*, 11(1), 225–243.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*, Pearson.
- Tze, V., Daniels, L. M., & Klassen, R. M. (2016). Evaluating the relationship between boredom and academic outcomes: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28(1), 119-144.
- Van, W., Fulks, T. J., Plake, J. F., & Lee, M. T. (2020). National well-being measures before and during the COVID-19 pandemic in online samples. *Journal of General Internal Medicine*, 36(1), 248-250.
- Vodanovich, S. J., & Watt, J. D. (1999). The relationship between time structure and boredom proneness: An investigation within two cultures. *The Journal of Social Psychology*, 139(2), 143-152.
- Vodanovich, S. J., & Watt, J. D. (2016). Self-Report measures of boredom: An updated review of the literature. *The Journal of Psychology*, 150(2), 194–226.
- Vos, J. (2019). Analysing the effect of trip satisfaction on satisfaction with the leisure activity at the destination of the trip, in relationship with life satisfaction. *Transportation*, 46(3), 623-645.
- Wang, J. J., Lin, M. F., Tseng, H. F., & Chang, W. Y. (2009). Caregiver factors contributing to psychological elder abuse behavior in long-term care facilities: A structural equation model approach. *International Psychogeriatrics*, 21(2), 314-320.
- Wang, W. C. (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122(5), 1651-1665.
- Wegner, L., & Flisher, A. J. (2009). Leisure boredom and adolescent risk behaviour: A systematic literature review. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 21(1), 1-28.
- Wegner, L., Flisher, A. J., Chikobvu, P., Lombard, C., & King, G. (2008). Leisure boredom and high school dropout in Cape Town, South Africa. *Journal of Adolescence*, 31(3), 421-431.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, I. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3(Özel Sayı), 239-252.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*, Detay Yayıncılık.

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Ramazan ÖZAVCI Nahit ÖZDAYI
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Ramazan ÖZAVCI
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Ramazan ÖZAVCI
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Ramazan ÖZAVCI
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Ramazan ÖZAVCI Nahit ÖZDAYI

Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment

Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve desteklerinden ötürü danışmanım Doç. Dr. Nahit ÖZDAYI 'ya teşekkür ederim.
I would like to thank my supervisor Assoc. Prof. Dr. Nahit ÖZDAYI for his contribution and support during the writing process of this study.

Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict

Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.
Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.

Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee

Bu araştırma, Balıkesir Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 23.12.2020 tarihli ve 2020/245 sayılı kararı ile yürütülmüştür.
This study was conducted with the decision of Balıkesir University Faculty of Medicine Clinical Research Ethics Committee dated 23.12.2020 and numbered 2020/245.



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