International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS) ISSN: 3023-8382

RESEARCH ARTICLE / Araştırma Makalesi **Open Access/**Açık Erişim

Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Sıkılma Algılarının Mutluluk Düzeylerine Etkisi

The Effect of University Students' Perceptions of Leisure Boredom on Their Happiness Levels

Buğra AKAY, Kübra ALTUNSOY, Mehmet CEYLAN, Nurettin Göksu ÇİNİ, Fatih YAŞARTÜRK*

*Correspondence:
Fatih YAŞARTÜRK
fatihyasarturk@gmail.com

[1]Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye / bugraakay@hotmail.com 0000-0003-2567-6544

[2]Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye / kubraaltunsoy@kku.edu.tr 0000-0002-9379-5361

[3]Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye / mehmetceylan@kku.edu.tr / 0000-0003-0291-4247

[4]Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye / goksu.cini@kku.edu.tr / 0000-0001-8966-9285

[5]Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye / fatihyasarturk@gmail.com 0000-0003-4934-101X

https://doi.org/10.5281/zenodo.23856836

Received / Gönderim: 01.09.2026

Accepted / Kabul: 18.10.2026

Published / Yayın: 25.10.2026

Volume 3, Issue 3, October, 2026

Cilt 3, Sayı 3, Ekim, 2026

Öz

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında deneyimledikleri sıkılma algısının mutluluk düzeyleri üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu Kırıkkale Üniversitesi'nde öğrenim gören 763 öğrenci (264 kadın, 499 erkek) oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği'nin (SZSAÖ) sıkılma alt boyutu ile Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) kullanılmıştır. Bulgular, öğrencilerin serbest zaman sıkılma algıları ile mutluluk puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Yaş değişkeni ile sıkılma ve mutluluk puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bununla birlikte, gelir değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca boş zaman süresi ile sıkılma arasında pozitif yönlü düşük düzeyde, serbest zaman sıkılma algısı ile mutluluk arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçları serbest zaman sıkılma algısının öğrencilerin mutluluk düzeylerini negatif yönde ve anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur ($R=.191$, $R^2=.037$; $\beta=-.191$, $p<.001$). Buna göre serbest zaman sıkılma algısı, mutluluk düzeyindeki toplam varyansın yaklaşık %4'ünü açıklamaktadır. Elde edilen sonuçlar, öğrencilerin serbest zamanlarında yaşadıkları sıkılmanın artmasıyla mutluluk düzeylerinin azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Serbest Zamanda Sıkılma, Mutluluk

Abstract

This study examines the predictive role of university students' perceived leisure boredom during leisure time in their happiness levels. The study group consists of 763 students (264 female and 499 male) studying at Kırıkkale University. The boredom subdimension of the Leisure Boredom Scale (LBS) and the Oxford Happiness Questionnaire Short Form (OHQ-SF) were used as data collection instruments. The findings indicate that students' mean scores for perceived leisure boredom and happiness do not differ significantly by gender. No significant relationships were found between age and the mean scores for boredom and happiness. However, a significant, positive, and low-level relationship was identified between income and happiness levels. In addition, a significant, positive, and low-level relationship was found between the amount of leisure time and boredom, whereas a significant, negative, and low-level relationship was found between perceived leisure boredom and happiness. The regression analysis results revealed that perceived leisure boredom significantly and negatively predicted students' happiness levels *($R=.191$, $R^2=.037$; $\beta=-.191$, $p<.001$).* Accordingly, perceived leisure boredom explains approximately 4% of the total variance in happiness levels. The results indicate that students' happiness levels tend to decrease as the boredom they experience during their leisure time increases.

Keywords: University Students, Leisure Boredom, Happiness

How to Cite This Article

APA 7

Akay, B., Altunsoy, K., Ceylan, M., Çinl, N. G., & Yaşartürk, F. (2026). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman sıkılma algılarının mutluluk düzeylerine etkisi. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS), 3*(3), 1444–1457.

Vancouver

Akay B, Altunsoy K, Ceylan M, Çinl NG, Yaşartürk F. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman sıkılma algılarının mutluluk düzeylerine etkisi. International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS). 2026;3(3):1444-1457.

https://www.ijoss.org/Archive/v3-i3/ijoss-Volume3-issue3-31.pdf

IJOSS

Copyright and Open Access Statement: / Telif Hakkı ve Açık Erişim Beyanı : © The Author(s), 2026. This article is published as an open access article by IJOSS. It is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, sharing, adaptation, distribution, and reproduction in any medium or format, provided that appropriate credit is given to the original author(s) and the source, a link to the Creative Commons license is provided, and any changes made to the original work are clearly indicated. Unless otherwise stated in a credit line, all images or third-party materials included in this article are covered by the article's Creative Commons license. If any material is not covered by the Creative Commons license and the intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, permission must be obtained directly from the copyright holder. To view a copy of this license, visit: http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/.

GİRİŞ

Üniversite yılları, bireylerin yalnızca mesleki bilgi ve beceri kazandıkları bir eğitim dönemi değil aynı zamanda kimliklerini geliştirdikleri, bağımsız yaşam becerileri edindikleri, sosyal ilişkilerini yeniden yapılandırdıkları ve geleceklerine ilişkin önemli kararlar aldıkları çok yönlü bir gelişim süreci olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde öğrenciler akademik başarı beklentileri, sınavlar, ekonomik güçlükler, sosyal çevreye uyum, aileden uzaklaşma ve kariyer belirsizliği gibi çeşitli güçlüklerle karşılaşabilmektedir. Nitekim üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar, algılanan akademik stres yükseldikçe öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığını göstermektedir (Barbayannis vd., 2022). Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinin mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde akademik süreçlerin dışında çeşitli faktörler de etkili olabilmektedir. Bu bağlamda, öğrencilerin ders dışındaki yaşam deneyimlerinin önemli bir parçasını oluşturan serbest zaman aktiviteleri de dikkate alınması gereken bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Gürkan vd. (2024), öğrencilerin kampüs içi serbest zaman aktivitelerine katılımlarında kişisel, kişilerarası, çevresel ve kurumsal faktörlerin etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, öğrencilerin sahip oldukları serbest zamanın miktarı da ders programları, sınav dönemleri, barınma koşulları ve sosyal çevreleri gibi çeşitli etmenlere bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Bununla birlikte serbest zamanın yalnızca niceliksel olarak fazla olması olumlu sonuçlar doğurmayabilir. Öğrencinin bu zamanı anlamlı, ilgi çekici ve ihtiyaçlarını karşılayacak etkinliklerle değerlendirememesi, serbest zamanda sıkılma algısının ortaya çıkmasına neden olabilir.

Serbest zaman, genel olarak bireyin eğitim, çalışma, aile ve günlük yaşamın zorunlu sorumluluklarından arta kalan ve kendi tercihleri doğrultusunda kullanabildiği zaman dilimi şeklinde ele alınmaktadır. Ancak çağdaş yaklaşımlarda serbest zaman yalnızca zorunlu faaliyetlerin dışında kalan nesnel bir süre olarak değerlendirilmemektedir. Bir etkinliğin serbest zaman deneyimi olarak kabul edilmesinde bireyin özgür seçim yapabilmesi, etkinliğe içsel motivasyonla katılması ve gerçekleştirdiği etkinliği kendisi açısından anlamlı bulması önem taşımaktadır (Gürbüz ve Henderson, 2013; Ayhan ve Özel, 2020). Bu nedenle serbest zamanın niteliğini belirleyen temel unsur, gerçekleştirilen etkinliğin türünden çok bireyin bu etkinlik sırasında algıladığı kişisel gelişim, yaşam kalitesi, özgürlük, seçim ve anlam duygusu olarak açıklanmaktadır (Yaşartürk, Ceylan ve Akay, 2023; Iso-Ahola & Baumeister, 2023). Bu yönüyle serbest zamanın birey açısından taşıdığı değer, yalnızca sahip olunan serbest zamanın miktarıyla değil, bu zamanın ne ölçüde nitelikli ve doyum sağlayıcı deneyimlere dönüştürülebildiğiyle ilişkilidir.

Serbest zaman deneyimleri bireylere günlük sorumluluklardan psikolojik olarak uzaklaşma ve toparlanma, özerklik geliştirme, yeni beceriler kazanma, yaşamda anlam oluşturma ve diğer insanlarla sosyal bağ kurma olanakları sağlayabilmektedir (Gönen vd., 2022; Newman vd. (2014), serbest zaman ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla geliştirdikleri modelde özerklik, ustalık, anlam sosyal ilişki, psikolojik uzaklaşma ve toparlanma olmak üzere beş temel mekanizmaya dikkat çekmektedir. Bu mekanizmaların karşılanması, serbest zaman alanındaki doyumu artırarak bireyin genel

öznel iyi oluşuna katkı sağlayabilmektedir (Newman, Tay ve Diener, 2014; Yaşartürk, Akay ve Kul, 2022; Xue vd., 2022). Bununla birlikte, serbest zamanın söz konusu olumlu işlevleri her zaman kendiliğinden ortaya çıkmamakta ve bireyin bu zamanı anlamlı ve tatmin edici etkinliklerle değerlendirememesi durumunda serbest zamanda sıkılma gibi olumsuz deneyimler ortaya çıkabilmektedir.

Sıkılma kavramı, bireyin içinde bulunduğu durumla yeterli düzeyde bağ kuramaması sonucunda ortaya çıkabilen ve çoğunlukla isteksizlik, huzursuzluk, gerilim ve doyumsuzluk gibi olumsuz deneyimlerle birlikte değerlendirilen psikolojik bir durumdur (Martin vd., 2006). Kavramın tek bir nedene indirgenememesi; çevresel koşullar, uyarılma düzeyi, dikkat süreçleri ve bireysel özelliklerden etkilenmesi, sıkılmanın neden ve sonuçlarını açıklamaya yönelik farklı kuramsal yaklaşımların geliştirilmesine yol açmıştır. Nitekim Eastwood vd. (2012), sıkılmayı bireyin tatmin edici bir etkinliğe katılmak istemesine rağmen dikkatini söz konusu etkinliğe yeterince yöneltememesi sonucunda ortaya çıkan rahatsız edici bir yaşantı olarak açıklamaktadır. Serbest zamanda sıkılma algısı kavramının sürekli hâle gelmesi öğrencileri pasif, kaçınmacı veya riskli davranışlara yöneltebilmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar, serbest zamanda sıkılma arttıkça serbest zaman doyumunun azaldığını ve akıllı telefon bağımlılığının yükseldiğini göstermektedir (Kil vd., 2021; Serdar, Demirel ve Harmandar Demirel, 2022). Bu bulgular, serbest zamanda sıkılmanın geçici ve önemsiz bir duygu olmanın ötesinde, öğrencilerin psikolojik ve davranışsal uyumları üzerinde etkili olabilecek bir risk değişkeni olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla serbest zamanda sıkılmanın, bireyin serbest zaman deneyiminden elde ettiği doyum ve bu deneyimin psikolojik sonuçlarıyla birlikte ele alınması, söz konusu ilişkilerin daha bütüncül biçimde anlaşılması açısından önem taşımaktadır.

Serbest zamanda sıkılma algısı ise genel sıkılma duygusunun serbest zaman alanındaki özel bir görünümünü ifade etmektedir. Iso-Ahola ve Weissinger (1990), serbest zamanda sıkılmayı, bireyin ulaşabildiği serbest zaman deneyimlerinin kendisi için yeterli düzeyde uyarıcı ve tatmin edici olmadığı yönündeki öznel değerlendirmesi olarak kavramsallaştırmıştır. Dolayısıyla serbest zamanda sıkılma, bireyin hiç etkinlik yapmamasından daha kapsamlı bir durumdur. Kişi bir etkinliğe katılıyor olsa bile etkinliği tekdüze, amaçsız, zorunlu veya kendi ilgi ve becerileriyle uyumsuz bulduğunda sıkılma yaşayabilir (Iso-Ahola & Weissinger, 1990).

Üniversite öğrencileri açısından serbest zamanda sıkılma algısı özellikle önemlidir. Öğrencilerin akademik programlarının belirli gün veya saatlerde yoğunlaşması, günlük yaşamlarının yetişkinlere göre daha az yapılandırılmış olabilmesi ve serbest zamanlarını değerlendirme konusunda daha fazla kişisel sorumluluk üstlenmeleri, bu dönemde serbest zaman yönetimini önemli hâle getirmektedir (Wang, 2019; Serdar & Harmandar Demirel, 2022; Kara vd., 2023). Bu yüzden, öğrencilerin sahip oldukları serbest zaman miktarından çok bu zamana yükledikleri anlamın, etkinliklere yönelik tutumlarının ve zamanı değerlendirme becerilerinin belirleyici olabileceğine işaret etmektedir.

Araştırmanın diğer temel değişkeni olan mutluluk, pozitif psikoloji yaklaşımı içinde bireyin yaşamını olumlu değerlendirmesiyle ilişkili önemli bir kavramdır. Mutluluk çoğu zaman öznel iyi oluşla birlikte ele alınmakta; bireyin yaşamından doyum sağlaması, olumlu duyguları daha sık, olumsuz duyguları ise daha seyrek yaşamasıyla

açıklanmaktadır (Diener, 2000). Mutluluk, bireyin yaşamını genel olarak olumlu değerlendirmesi, gündelik deneyimlerinden doyum elde etmesi ve olumlu duyguları olumsuz duygulara kıyasla daha sık yaşamasıyla ilişkili çok boyutlu bir kavramdır. Bu çerçevede yaşam doyumu mutluluğun bilişsel yönünü oluştururken sevinç, huzur ve memnuniyet gibi olumlu duyguların sıklığı ile kaygı, üzüntü ve sıkılma gibi olumsuz duyguların görece azlığı kavramın duygusal boyutunu açıklamaktadır (Diener, 2000). Dolayısıyla mutluluk, yalnızca belirli bir anda hissedilen geçici hazdan ibaret olmayıp bireyin yaşamının bütününe ilişkin değerlendirmelerini ve deneyimlerine yüklediği anlamı da içermektedir (Lyubomirsky, King ve Diener 2005). Dolayısıyla mutluluk yalnızca kısa süreli neşe veya haz duygusundan ibaret değildir; bireyin yaşamına ilişkin daha genel ve görece kalıcı olumlu değerlendirmelerini de kapsamaktadır. Mutluluk kavramı, olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve olumsuz duyguların görece azlığıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Doğan & Akıncı Çötok, 2011; Akay vd., 2022; Önder & Bilgin, 2022). Üniversite öğrencileri açısından mutluluk, yalnızca bireysel bir duygu durumu değil, öğrencilerin eğitim yaşantılarını, sosyal ilişkilerini ve günlük yaşam deneyimlerini değerlendirme biçimleriyle ilişkili önemli bir göstergedir (Terzi vd., 2024). Üniversite döneminde değişen sosyal çevre, artan bireysel sorumluluklar, akademik beklentiler ve geleceğe ilişkin belirsizlikler, öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının dikkatle değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Bu dönemde serbest zaman etkinlikleri; öğrencilerin dinlenmelerine, sosyal ilişkiler geliştirmelerine, ilgi alanlarını keşfetmelerine ve akademik yaşamın oluşturduğu baskılardan uzaklaşmalarına imkân tanıyarak mutluluk düzeyleriyle ilişkili olabilmektedir.

Bu bilgiler doğrultusunda serbest zaman, üniversite öğrencilerinin dinlenme, sosyalleşme, kendini geliştirme, yaşamda anlam oluşturma ve akademik stresle başa çıkma gereksinimlerini karşılayabilecek önemli bir yaşam alanıdır. Ancak bu zamanın öğrencinin ilgi, ihtiyaç ve becerileriyle uyumlu etkinliklerle değerlendirilememesi anlamsızlık, monotonluk ve yetersiz uyarılma algısı oluşturarak serbest zamanda sıkılmaya neden olabilir. Serbest zamanda sıkılmanın duygusal sıkıntı, düşük yaşam doyumu, düşük serbest zaman doyumu ve çeşitli riskli davranışlarla ilişkili olması, bu kavramın öğrencilerin mutluluk düzeyleri bakımından incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu doğrultuda mevcut araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algılarının mutluluk düzeylerini ne ölçüde yordadığını belirlemektir.

MATERYAL ve METOD

Araştırma Modeli

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zaman sıkılma algılarının mutluluk düzeylerini yordama durumunu incelemektir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalarda,

değişkenler arasındaki birlikte değişimin varlığı ve bu değişimin yönü incelenmektedir (Büyüköztürk vd., 2018).

Araştırma Evren ve Örneklemi

Araştırmanın çalışma grubunu kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen 763 Kırıkkale Üniversitesi öğrencisi oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmacının erişiminin kolay olduğu ve çalışmaya katılmaya gönüllü bireylerin örnekleme dâhil edilmesine dayanan olasılıksız bir örnekleme yöntemidir (Etikan vd., 2016).

Veri Toplama Araçları

Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman sıkılma algısını değerlendirmek için Iso-Ahola ve Weissinger (1990) geliştirdiği, Kara vd. (2014) Türkçeye uyarlamasını yaptığı Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ) kullanılmıştır. Ölçek, sıkılma (5 madde) ve doyum (5 madde) olmak üzere 2 faktörlü bir yapıya sahiptir. 10 maddeden oluşan ölçme aracı 5'li Likert şeklinde derecelendirilmektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında cronbach alfa iç tutarlık katsayıları sıkılma ve doyum alt boyutu için .72, ölçek geneli için ise .77 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman sıkılma algısı ölçme aracının sıkılma alt boyutu (1., 2., 6., 7. ve 10. maddeler) kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmada SZSAÖ sıkılma alt boyutu için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .77 olarak bulunmuştur.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)

Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Akıncı-Çötok (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) kullanılmıştır. Tek boyutlu bir yapıya sahip olan ölçme aracından elde edilen yüksek puanlar, bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçme aracında birinci ve yedinci maddeler ters kodlanmaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .74, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .85 olarak belirlenmiştir (Doğan ve Akıncı-Çötok, 2011). Bu çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .70 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verileri 1 Haziran – 1 Temmuz 2026 tarihleri arasında, yaklaşık dört haftalık bir süreçte toplanmıştır. Veri toplama sürecinde kişisel bilgi formu ve ölçme araçlarından oluşan anket formu basılı olarak hazırlanmış ve Kırıkkale Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilere yüz yüze uygulanmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere

araştırmanın amacı ve gönüllü katılım esasları hakkında bilgi verilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler veri toplama sürecine dahil edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler IBM SPSS 26 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlere geçilmeden önce veri seti kontrol edilmiş ve istatistiksel işlemler nihai veri seti üzerinden gerçekleştirilmiştir. Daha sonra Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun (OMÖ-K) birinci ve yedinci maddeleri ters kodlanmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin ortaya konulmasında frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (SS) değerlerinden yararlanılmıştır. Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği'nin (SZSAÖ) sıkılma alt boyutu ile Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun (OMÖ-K) iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Parametrik analizlere ilişkin normallik varsayımının değerlendirilmesinde çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmıştır. Elde edilen değerler ±2 sınırları içerisinde olduğu için (Tablo 2) normallik varsayımı karşılanmıştır (George & Mallery, 2024). Bununla birlikte, basit doğrusal regresyon analizi öncesinde doğrusallık, artıkların normalliği, homoskedastisite ve aykırı gözlemlere ilişkin varsayımlar kontrol edilmiş ve varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Katılımcıların sıkılma ve mutluluk puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklemler t-testi ile incelenmiştir. Yaş, kişisel gelir, boş zaman süresi, sıkılma ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algılarının mutluluk düzeylerini yordama gücünü belirlemek amacıyla ise basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel değerlendirmelerde anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak kabul edilmiştir.

Geçerlik, Güvenirlik ve Etik

Bu çalışmada kullanılan anket ve araştırma yöntemi, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Tarih: 20.05.2026; Oturum No: 05; Karar No: 36).

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler		**n (%)**	**($\bar{X}$)**	**(SS)**
Cinsiyet	Kadın	264 (34.6)		
	Erkek	499 (65.4)		
Yaş			20.73	2.05
Kişisel gelir			10909.70	5829.03
Günlük serbest zaman süresi			5.52	2.46

Not: $\bar{X}$ = Aritmetik Ortalama,SS = Standart Sapma

Tablo 1'de yer alan sonuçlar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun erkeklerden oluştuğu (n=499, %65.4) görülmektedir. Katılımcıların yaş ortalamasının

20.73, kişisel gelir ortalamasının 10909.70 TL ve serbest zaman süresi ortalamasının 5.52 saat olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Faktörlerin puan dağılımı

Faktörler	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık	α
Sıkılma (SZSAÖ)	2.63	.86	.013	-.231	.77
OMÖ-K	3.52	.67	-.272	-.147	.70

Not: α = Cronbach Alpha

Tablo 2 incelendiğinde, SZSAÖ'nün sıkılma alt boyutu puan ortalamasının 2.63, standart sapmasının .86 olduğu görülmektedir. OMÖ-K puan ortalamasının 3.52, standart sapmasının ise .67 olduğu bulunmuştur. Ölçme araçlarının çarpıklık değerlerinin -.272 ile .013, basıklık değerlerinin ise -.231 ile -.147 arasında değiştiği belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±2 sınırları içerisinde bulunması nedeniyle (George & Mallery, 2024) normallik varsayımının karşılandığı kabul edilmiştir. Ölçme araçlarının güvenirlik katsayıları incelendiğinde, Cronbach alfa değerlerinin .70 ve üzerinde olduğu görülmüştür (Nunnally & Bernstein, 1994).

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre Sıkılma (SZSAÖ) ve OMÖ-K puan ortalamalarına ait t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S	sd	t	*p*
Sıkılma (SZSAÖ)	Kadın	264	2.61	.85	761	-.335	.738
	Erkek	499	2.63	.87			
OMÖ-K	Kadın	264	3.55	.66	761	1.240	.215
	Erkek	499	3.49	.68			

Tablo 3 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre sıkılma ve OMÖ-K puan ortalamalarında anlamlı farklılık olup olmadığı t-testi ile incelenmiştir (Tablo 3). Analiz sonucunda, sıkılma ve OMÖ-K puan ortalamalarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 4. Yaş, gelir, serbest zaman süresi değişkenleri ile Sıkılma (SZSAÖ) ve OMÖ-K puan ortalamalarına ait korelasyon sonuçları

	1	2	3	4	5
1. Yaş	-				
2. Gelir	.126**	-			
3. Günlük serbest zaman süresi	.014	.032	-		
4. Sıkılma (SZSAÖ)	-.012	-.042	.117**	-	
5. OMÖ-K	.061	.082*	-.011	-.191***	-

****p<.001, **p<.01, *p<.05*

Tablo 4 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaş değişkeni ile sıkılma ve OMÖ-K puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>.05). Gelir değişkeni ile OMÖ-K arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=.082, p<.05). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman süresi ile sıkılma puan ortalamaları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=.117, p<.01). Katılımcıların sıkılma ve OMÖ-K puan ortalamaları arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r=-.191, p<.001).

Tablo 5. Sıkılma (SZSAÖ) ve OMÖ-K regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	R^2	*p*	ANOVA
Sabit	3.909	.077		50.923		<.001	28.952
Sıkılma (SZSAÖ)	-.149	.028	-.191	-5.381	.037	<.001	

****p<.001 Bağımlı Değişken: OMÖ-K R=.191*

Tablo 5 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin serbest zaman sıkılma algılarının mutluluk düzeyini yordama durumunu incelemek için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, üniversite öğrencilerinin serbest zaman sıkılma algısı ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (R=.191, R^2=.037). Regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(1,761)}$=28.952, *p*<.001). Üniversite öğrencilerinin sıkılma algısı, mutluluk düzeylerindeki varyansın yaklaşık %4'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısı (β=-.191) incelendiğinde, serbest zaman sıkılma algısının mutluluk düzeyini negatif yönde ve anlamlı olarak yordadığı görülmektedir (t=-5.381, p<.001).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algılarının mutluluk düzeylerini negatif yönde ve anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir (β=−.191, *p*<.001). Bununla birlikte, model mutluluk puanlarındaki varyansın %3.7'sini açıklamaktadır (R^2 = .037). Bulgular, serbest zaman deneyimlerinin mutluluk açısından önemini desteklemekle birlikte, sıkılmanın tek başına güçlü bir açıklayıcı olmadığını göstermektedir.

Labuschagné vd. (2025), Güney Afrika'da 512 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri araştırmada, serbest zamanda sıkılma ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulmuştur (Spearman r_s=−.170). Bu sonuç mevcut araştırmadaki ilişkinin yönü ve düşük düzeyde oluşuyla benzerlik taşımaktadır; ancak kullanılan iyi oluş göstergesi ve korelasyon yönteminin farklılığı doğrudan bir etki büyüklüğü karşılaştırmasını sınırlandırmaktadır. Spruyt vd. (2018) ise Belçika'da ortaöğretim öğrencileriyle yürüttükleri araştırmada, çeşitli sosyal, ekonomik ve kültürel özellikler hesaba katıldığında da serbest zamanda sıkılmanın düşük yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, yaşam doyumu ile bu araştırmada ölçülen mutluluk ilişkili, fakat bütünüyle aynı olmayan yapılardır.

Önder ve Bilgin (2022), COVID-19 döneminde 1.131 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, serbest zaman doyumu ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki bildirmiştir. Mutluluğun mevcut araştırmadakiyle aynı ölçme aracıyla değerlendirilmesi karşılaştırmayı anlamlı kılmakla birlikte, serbest zaman doyumu ile sıkılmanın farklı değişkenler olması ve pandemi bağlamı dikkate alınmalıdır. Serdar vd. (2022), üniversite öğrencilerinde sıkılmanın serbest zaman doyumunun psikolojik, sosyal ve rahatlama boyutlarıyla negatif; akıllı telefon bağımlılığı puanlarıyla pozitif ilişkiler gösterdiğini belirlemiştir. Benzer biçimde, Kil vd. (2021), ABD'de üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma düzeylerinin duygusal sıkıntı ve akıllı telefon kullanımıyla pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu sonuçlar, farklı sonuç değişkenleri üzerinden sıkılmanın duygusal ve davranışsal yönlerine işaret etmektedir.

Araştırmanın ana bulgusu, Newman vd. (2014) tarafından geliştirilen DRAMMA modeli çerçevesinde yorumlanabilir. Bu model, serbest zamanın öznel iyi oluşla bağlantısını psikolojik uzaklaşma ve toparlanma, özerklik, ustalık, anlam ve sosyal bağ kurma olmak üzere beş mekanizma üzerinden açıklamaktadır. Sıkılma algısının yüksek olması, bu mekanizmaların yeterince işlemediğinin bir göstergesi olabilir. Ancak bu mekanizmalar araştırmada ölçülmediğinden, söz konusu açıklama kuramsal düzeyde kalmaktadır.

Eastwood vd. (2012), sıkılmayı bireyin doyurucu bir etkinlikle meşgul olmak istemesine rağmen bunu başaramadığı bir deneyim olarak ele almaktadır. Bu bakımdan sıkılma, yalnızca etkinliklerin yokluğuyla açıklanamaz; etkinlik sırasında dikkati sürdürme güçlüğüyle de ilişkili olabilir. Iso-Ahola ve Weissinger (1990) serbest zamanda sıkılmaya ilişkin yaklaşımı da deneyimin birey tarafından nasıl değerlendirildiğine odaklanmaktadır. Iso-Ahola ve Baumeister (2023) ise serbest zamanın anlamını, etkinliğin türünün yanında algılanan özgürlük, seçim ve içsel motivasyonla ilişkilendirmektedir. Ceylan ve Simonton (2025) ortaokul beden eğitimi derslerine atfedilen değerin olumlu duygularla pozitif, olumsuz duygularla negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla mevcut bulgu, öğrencilerin yalnızca etkinliklere katılıp katılmadıklarının değil, bu etkinlikleri nasıl deneyimlediklerinin de incelenmesini gerekli kılmaktadır.

Öznel iyi oluş, yaşamın farklı alanlarına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri içermektedir (Diener, 2000). Buna karşılık mevcut model, yalnızca serbest zaman alanındaki sıkılmayı içeren tek bir yordayıcıdan oluşmaktadır. R^2 = .037 değeri, bu değişkenin mutluluk puanlarıyla paylaştığı varyansın sınırlı olduğunu göstermektedir; kalan varyansın hangi etmenlerden kaynaklandığı ise mevcut analizden belirlenemez. Ayrıca regresyon modeline başka değişkenler eklenmediğinden, sıkılmanın akademik stres, kişilik veya sosyal ilişkiler gibi etmenler hesaba katıldığında ne ölçüde yordayıcı kalacağı bilinmemektedir. Bu nedenle istatistiksel anlamlılık, güçlü bir pratik etki veya bireysel mutluluğu yüksek doğrulukla tahmin etme olanağı olarak yorumlanmamalıdır.

Cinsiyete ilişkin analizlerde hem sıkılma hem de mutluluk puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Sıkılmaya ilişkin sonuç, Hickerson ve Beggs (2007) üniversite öğrencilerinin toplam serbest zamanda sıkılma puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulmamasıyla örtüşmektedir. Yılmaz vd. (2025) benzer şekilde üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Buna karşılık Spruyt vd. (2018), ortaöğretim öğrencilerinde kızların daha sık serbest zaman sıkılması bildirdiğini ve cinsiyetin yaş ve eğitim türüyle birlikte ele alınması gerektiğini ortaya koymuştur. Bulgular arasındaki farklılık, cinsiyetle ilgili sonuçların gelişimsel dönem, ölçüm yaklaşımı ve sosyal bağlama göre değişebileceğini düşündürmektedir. Mevcut araştırmada anlamlı fark bulunmaması, kadın ve erkek öğrencilerin puanlarının eşdeğer olduğunun kanıtı olarak görülmemelidir.

Yaş ile sıkılma ve mutluluk arasında anlamlı ilişki bulunmaması da örneklemin özellikleri çerçevesinde ele alınmalıdır. Katılımcıların yaş ortalamasının 20.73 ve standart sapmasının 2.05 olması, örneklemin genç yetişkinlik dönemi çevresinde yoğunlaştığını göstermektedir. Nitekim Spaeth vd. (2015), 10-14 yaşları arasında izledikleri öğrencilerde serbest zamanda sıkılmanın zaman içinde bir miktar arttığını

bildirmiştir. Erken ergenlikteki bu boylamsal değişim ile üniversite öğrencileri arasındaki kesitsel yaş farklılıkları aynı soruyu yanıtlamamaktadır. Dolayısıyla mevcut sonuç, yaşın sıkılma veya mutlulukla genel olarak ilişkisiz olduğunu değil, bu örneklemde anlamlı bir doğrusal ilişkinin saptanmadığını göstermektedir.

Kişisel gelir ile mutluluk arasında bulunan pozitif ilişki oldukça düşük düzeydedir (r=.082, p<.05). Tan vd. (2020), kapsamlı meta-analizlerinde gelir ile öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bildirmiştir. Mevcut bulgu bu örüntüyle yön bakımından örtüşmektedir; ancak örneklemler arasındaki ekonomik farklılıklar doğrudan karşılaştırmayı sınırlandırmaktadır. Aynı zamanda gelir ile sıkılma arasında anlamlı ilişki bulunmaması, ekonomik kaynakların mutlulukla ve serbest zaman deneyimiyle bağlantısının aynı biçimde gerçekleşmeyebileceğine işaret etmektedir. Spruyt vd. (2018) de gençlerin sosyal çevre özelliklerini dikkate aldıklarında maddi yoksunluk ile serbest zamanda sıkılma arasında doğrudan ilişki saptamamıştır. Bununla birlikte, kişisel gelir ile maddi yoksunluk farklı göstergelerdir. Gelirin etkinliklere erişim üzerinden mutlulukla ilişkili olup olmadığını belirlemek için bu değişkenlerin ayrıca ölçülmesi gerekir.

Serbest zaman süresi ile sıkılma arasındaki düşük düzeyli pozitif ilişki (r=.117, p<.01), daha fazla serbest zamana sahip olmanın bu zamanı doyurucu biçimde deneyimlemekle aynı anlama gelmediğini düşündürmektedir. Süre ile mutluluk arasında anlamlı doğrusal ilişki bulunmaması da bu ayrım açısından dikkat çekicidir. Wang vd. (2011), Tayvan'daki üniversite öğrencilerinde serbest zaman yönetimi ile yaşam kalitesi arasında pozitif ilişki bulurken, serbest zaman miktarı ile yaşam kalitesi arasında anlamlı ilişki saptamamıştır. Sharif vd. (2021) ise serbest zaman miktarı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin doğrusal olmayabileceğini ve daha fazla zamanın sürekli olarak daha yüksek iyi oluşla birlikte gitmediğini göstermiştir. Ancak mevcut araştırmada yalnızca doğrusal ilişkiler incelendiğinden, bu bulgular belirli bir süre eşiğinin ya da eğrisel ilişkinin kanıtı olarak kullanılamaz.

Üniversitelerde öğrencilerin ilgi ve ihtiyaçlarına uygun serbest zaman etkinliklerini seçmelerini ve katılımlarını sürdürmelerini desteklemek yararlı olabilir. Terzi vd. (2024), serbest zaman yönetimi, serbest zaman doyumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri; Labuschagné vd. (2025) ise kampüs rekreasyonuna katılımın daha düşük sıkılma ve daha yüksek yaşam doyumuyla bağlantısını ortaya koymuştur. Bu bulgular, öğrenci toplulukları ve danışmanlık hizmetleri içinde serbest zaman planlama, kişisel ilgi alanlarını keşfetme ve sosyal katılım olanaklarının değerlendirilmesine dayanak sağlamaktadır. Xue vd. (2022), öğrencilerin serbest zamanlarını ihtiyaç ve becerilerine göre etkin biçimde düzenlemelerinin, haftalık psikolojik ihtiyaç doyumu üzerinden iyi oluşla pozitif ilişkili olduğunu bildirmiştir. Çalışmada bu dolaylı ilişki, sıkılma düzeyi yüksek öğrencilerde daha güçlüdür. Bununla birlikte, bu sonuçlar müdahale etkinliğinin doğrudan kanıtı değildir; önerilen uygulamaların mutluluk ve sıkılma üzerindeki sonuçları ayrıca sınanmalıdır.

Kesitsel ve ilişkisel desen, sıkılma ile mutluluk arasındaki ilişkinin yönünü belirlemeye olanak vermemektedir. Ters yönlü ilişkiler ve üçüncü değişkenlerin katkısı dışlanamaz. Tek bir üniversiteden kolayda örnekleme ile ulaşılan katılımcılar ve cinsiyet dağılımındaki dengesizlik, sonuçların farklı öğrenci gruplarına genellenmesini

sınırlandırmaktadır. Öz-bildirime dayalı ölçümler ortak yöntem etkilerine açık olabilir. Yalnızca sıkılma alt boyutunun kullanılması, serbest zaman doyumunun katkısının aynı modelde değerlendirilmesine olanak vermemiştir. Ayrıca etkinlik türleri, katılımın sosyal bağlamı, psikolojik ihtiyaç doyumu ve olası karıştırıcı değişkenler modele dâhil edilmemiştir. Demografik değişkenlere ilişkin çok sayıdaki karşılaştırma ve korelasyon da özellikle düşük düzeyli ilişkilerin temkinli değerlendirilmesini gerektirmektedir.

Gelecek araştırmalarda farklı üniversitelerden örneklemlerle tekrarlamalar yapılması ve boylamsal ya da tekrarlı günlük ölçümlerin kullanılması, ilişkinin zaman içindeki örüntüsünü aydınlatabilir. Serbest zaman süresinin açık bir referans dönemiyle kaydedilmesi ve etkinliklerin türü, sosyal bağlamı ve öznel niteliğinin birlikte ölçülmesi, süre ile deneyim arasındaki ayrımı daha ayrıntılı incelemeye yardımcı olacaktır. DRAMMA mekanizmalarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun ölçüldüğü çalışmalar olası açıklama yollarını sınayabilir; deneysel müdahaleler ise serbest zaman deneyimlerini iyileştirmenin mutluluk üzerindeki etkisini değerlendirebilir. Mevcut araştırma, serbest zamanda sıkılmanın mutlulukla düşük düzeyli bağlantısını göstererek bu ilişkinin hangi koşullarda ortaya çıktığını inceleyecek çalışmalara dayanak sunmaktadır.

Öneriler

- Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını ilgi, ihtiyaç ve becerilerine uygun etkinliklerle değerlendirmeleri desteklenmelidir.
- Üniversitelerde sportif, kültürel, sanatsal ve sosyal etkinliklerin çeşitliliği ve erişilebilirliği artırılmalıdır.
- Üniversite öğrencilerin serbest zaman yönetimi ve etkinlik seçimi konusunda farkındalıklarının geliştirilmesine yönelik uygulamalar planlanmalıdır.
- Gelecek çalışmalarda serbest zamanın yalnızca süresi değil, etkinlik türü, niteliği ve birey açısından taşıdığı anlam da dikkate alınmalıdır.

Kısaltmalar / Abbreviations

OMÖ-K - Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

SZSAÖ - Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği

Beyanlar / Declarations

Etik Onay ve Katılım Onayı / Ethics approval and consent to participate

Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Bu çalışmada kullanılan anket ve araştırma yöntemi, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Tarih: 20.05.2026; Oturum No: 05; Karar No: 36).

During the preparation and writing of this study, scientific, ethical, and citation principles were adhered to in accordance with the "Directive on Scientific Research and Publication Ethics of Higher Education Institutions." No falsification or manipulation of the collected data was carried out, and this study has not been submitted to any other

academic publication outlet for consideration. The authors assumes full responsibility for any ethical violations that may arise in relation to the manuscript. The questionnaire and research methodology employed in this study were approved by the Social Sciences and Humanities Research Ethics Committee of Kırıkkale University (Date: May 20, 2026; Session No: 05; Decision No: 36).

Veri ve Materyal Erişilebilirliği / Availability of data and material

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, makul talepler üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir. Veri seti yalnızca akademik amaçlar için erişilebilir olacak ve verilerin herhangi bir kullanımı, orijinal çalışmayı referans gösterecek ve katılımcıların gizliliğini koruyacaktır.

The data that support the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request. The dataset will be accessible only for academic purposes, and any use of the data will recognize the original study and maintain the confidentiality of the participants.

Çıkar Çatışması / Competing interests

Yazarlar, bu makalede sunulan çalışmayı etkileyebilecek herhangi bir çıkar çatışması veya kişisel ilişkiye sahip olmadıklarını beyan etmektedirler.

The authors declare that they have no known competing financial interests or personal relationships that could have appeared to influence the work reported in this paper..

Yazar Katkıları / Authors' Contribution Statement

Çalışmanın tasarımı ve planlanması: B.A., K.A., M.C., N.G.Ç., F.Y.; Veri toplama, analizi veya yorumlanması: B.A., M.C., F.Y.; Veri düzenleme, yöntem belirleme, özgün taslak, yazım - gözden geçirme ve düzenleme: B.A., K.A., M.C., N.G.Ç., F.Y.

Study conception and design: B.A., K.A., M.C., N.G.Ç., F.Y.; Data collection, analysis, and interpretation: B.A., M.C., F.Y.; Data curation, methodology, original draft preparation, writing, review, and editing: B.A., K.A., M.C., N.G.Ç., F.Y.

Fon Desteği / Funding

Bu çalışma herhangi bir kurum veya kuruluştan finansal destek almamıştır.

This research received no financial support from any institution or organization.

Teşekkür / Acknowledgements

Araştırma kapsamında verilerin toplanmasında Kırıkkale Üniversitesi öğrencilerine gönüllü katılımlarından dolayı teşekkür ederiz.

We would like to thank the students of Kırıkkale University for their voluntary participation in the data collection process of this study.

KAYNAKLAR

Akay, B., Ayhan, B., & Yaşartürk, F. (2022). Boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 8*(2), 593-607.

Ayhan, B. ve Özel, B. (2020). Examining the relationship between leisure attitude and life satisfaction levels of university students. *International Journal of Sport Culture and Science, 8*(3), 154-166. https://doi.org/10.14486/IntJSCS.2020.605

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K.W. & Ming, X. (2022) Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology, 13*, 886344. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri.* Pegem Akademi.

Ceylan, M., & Simonton, K. L. (2025). Students' perceived value and emotions in Turkish physical education: Testing moderation by gender and sports involvement. *International Journal of Physical Activity and Health, 4*(1), 2. https://doi.org/10.18122/ijpah.4.1.2.boisestate

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Doğan, T., & Akıncı Çötok, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(36), 165-172.

Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science, 7*(5), 482-495. https://doi.org/10.1177/1745691612456044

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics, 5*(1), 1-4. https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11

George, D., & Mallery, P. (2024). *IBM SPSS Statistics 29 step by step: A simple guide and reference* (18th ed.). Routledge.

Gönen, M., Ceyhan, M. A., Zorba, E., Çakır, Z., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Alanı Kullanımlarına İlişkin Engel Ve Tercihleri. The Online Journal of Recreation and Sports, 11(4), 59-76. https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109

Gürbüz, B., & Henderson, K. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education, 15*(4), 927-957.

Gürkan, R. K., Çıplak, S., Aydoğanoğlu, Ö., & Mazılıgüney, R. (2024). "Hayalimdeki Kampüs!": Özel Gereksinimli Üniversite Öğrencilerinin Kampüs İçi Serbest Zaman Aktivitelerine Katılımlarının Sosyo-Ekolojik Modele Göre İncelenmesi. *Sportive*, 7(2), 1-22. https://doi.org/10.53025/sportive.1507133

Hickerson, B. D., & Beggs, B. A. (2007). Leisure time boredom: Issues concerning college students. *College Student Journal, 41*(4), 1036-1044.

Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences 33*, 1073–1082.

Iso-Ahola, S. E., & Baumeister, R. F. (2023). Leisure and meaning in life. *Frontiers in Psychology, 14*, 1074649. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1074649

Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research, 22*(1), 1-17. https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969811

Kara, F. M., Gürbüz, B. & Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: the factor structure and the demographic differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise. 16*(2),2 8-35

Kara, F. M., Karaca, G., Ugurlu, A., & Gürkan, R. K. (2023). Sıkılmış ve kaybolmuş: Üniversite öğrencilerinde serbest zamanlarda sıkılma algısının başarı yönelimlerini yordama gücü. *EKEV Akademi Dergisi*, *95*, 83–93. https://doi.org/10.17753/sosekev.1307780

Kil, N., Kim, J., Park, J., & Lee, C. (2021). Leisure boredom, leisure challenge, smartphone use, and emotional distress among U.S. college students: Are they interrelated? *Leisure Studies, 40*(6), 779-792. https://doi.org/10.1080/02614367.2021.1931414

Labuschagné, N., Schreck, C. M., & Weilbach, J. T. (2025). Exploring the link: Active recreation, leisure boredom, and life satisfaction in South African undergraduate students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 47*(1), 67-80. https://doi.org/10.36386/sajrsper.v47i1.571

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803

Martin, M., Sadlo, G., & Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology, 3*(3), 193-211. https://doi.org/10.1191/1478088706qrp066oa

Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies, 15*(3), 555-578. https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x

Nunnally J., Bernstein I. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.

Önder, Ö. K., & Bilgin, Ü. (2022). Serbest zaman doyumunun mutluluk ve umutsuzlukla ilişkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5*(Özel Sayı 1), 562-580. https://doi.org/10.38021/asbid.1199502

Serdar, E., Demirel, M., & Harmandar Demirel, D. (2022). The relationship between leisure boredom, leisure satisfaction, and smartphone addiction: A study on university students. *International Journal of Technology in Education, 5*(1), 30-42. https://doi.org/10.46328/ijte.235

Serdar, E., & Harmandar Demirel, D. (2022). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumları ile serbest zamanda sıkılma algıları arasındaki ilişki. *Gençlik Araştırmaları Dergisi, 10*(27), 1-14. https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.939150

Sharif, M. A., Mogilner, C., & Hershfield, H. E. (2021). Having too little or too much time is linked to lower subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 121*(4), 933-947. https://doi.org/10.1037/pspp0000391

Spaeth, M., Weichold, K., & Silbereisen, R. K. (2015). The development of leisure boredom in early adolescence: Predictors and longitudinal associations with delinquency and depression. *Developmental Psychology, 51*(10), 1380-1394. https://doi.org/10.1037/a0039480

Spruyt, B., Vandenbossche, L., Keppens, G., Siongers, J., & Van Droogenbroeck, F. (2018). Social differences in leisure boredom and its consequences for life satisfaction among young people. *Child Indicators Research, 11*(1), 225-243. https://doi.org/10.1007/s12187-016-9430-y

Tan, J. J. X., Kraus, M. W., Carpenter, N. C., & Adler, N. E. (2020). The association between objective and subjective socioeconomic status and subjective well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 146*(11), 970-1020. https://doi.org/10.1037/bul0000258

Terzi, E., Isik, U., Inan, B. C., Akyildiz, C., & Ustun, U. D. (2024). University students' free time management and quality of life: The mediating role of leisure satisfaction. *BMC Psychology, 12*, 239. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01745-2

Wang, W.-C., Kao, C.-H., Huan, T.-C., & Wu, C.-C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies, 12*(4), 561-573. https://doi.org/10.1007/s10902-010-9217-7

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. https://doi.org/10.1177/0033294118789034

Xue, Q., Yang, J., Wang, H., & Zhang, D. (2022). How and when leisure crafting enhances college students' well-being: A (quantitative) weekly diary study. *Psychology Research and Behavior Management, 15*, 273-290. https://doi.org/10.2147/PRBM.S344717

Yaşartürk, F., Akay, B., Kul, M. (2022). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetlerine yönelik engel ile baş etme ve saldırganlık davranışlarının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17*(2), 216-229. https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1128967

Yaşartürk, F., Ceylan, M., & Akay, B. (2023). Serbest zaman ilgileniminin iş tatmini üzerindeki etkisi: İdari personeller üzerine bir araştırma. *Mediterranean Journal of Sport Science, 6*(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 79-96. https://doi.org/10.38021/asbid.1311046

Yılmaz, S., Güngör, N. B., & Kurtipek, S. (2025). Boş zaman yoluyla stresle başa çıkmanın mutluluğa etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19*(3), 454-474. https://doi.org/10.61962/bsd.1817948.

Disclaimer / Publisher's Note

The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and do not necessarily reflect the views of **IJOSS** and/or the editor(s). **IJOSS** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content. **IJOSS** remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.