

Engellerden Doyuma Taşlı Bir Yol: Serbest Zaman Engellerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Algılanan Stresin Seri Aracılık Rolü

Cemal Yalçın

Ankara Üniversitesi, Ayaş Meslek Yüksekokulu, Ankara, Türkiye, cemalyalcin@ankara.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8635-2159>

Özet

Üniversite yaşamı, bireylerin akademik sorumluluklarının yanında psikolojik ve sosyal taleplerinin de karşılandığı, yaşam doyumunu etkileyen önemli bir gelişim dönemini oluşturmaktadır. Ayrıca bu dönem, artan akademik baskılar, gelecek kaygısı ve sosyal uyum gereksinimi gibi çeşitli stres kaynaklarını da beraberinde getirmektedir. Bu süreçte serbest zaman aktiviteleri, stresle başa çıkma ve psikolojik faktörlerin yenilenmesinde önemli bir koruyucu işlev görevi görmektedir. Bununla birlikte, serbest zaman aktivitelerine katılımda karşılaşılan çeşitli engeller, bu koruyucu işlevin zayıflamasına yol açabilmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde serbest zaman engellerinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinde, serbest zamanda sıkılma algısı ve algılanan stresin seri aracılık rolünün incelenmesidir. Araştırmanın amacı doğrultusunda kuramsal çerçeveyi, hiyerarşik serbest zaman engelleri modeli oluşturmaktadır. Araştırmaya, Ankara ilinde farklı devlet üniversitelerinde öğrenimlerine devam eden, 297 kadın ve 195 erkek olmak üzere toplam 492 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada veri toplamak amacıyla, “Boş Zaman Engelleri Ölçeği-Kısa Formu (BZEÖ-KF)”, “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)”, “Algılanan Stres Ölçeği-Kısa Formu (ASÖ-KF)” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)” ölçekleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanında korelasyon ve SPSS PROCESS Macro (Model 6) kullanılarak seri aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları, serbest zaman engellerinin yaşam doyumunu üzerinde doğrudan ve anlamlı düzeyde negatif bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur ($\beta = -.24$, $SE = .07$ %95 CI [-.39, -.08], $p < .01$). Bununla birlikte, serbest zamanda sıkılma algısının tek başına serbest zaman engelleri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlenmediği belirlenirken ($\beta = .03$, $SE = .02$ %95 CI [-.02, .08], $p > .05$), algılanan stresin bu ilişkide güçlü ve anlamlı bir aracı değişken olduğu saptanmıştır ($\beta = -.24$, $SE = .02$ %95 CI [-.30, -.18], $p < .01$). Analiz sonuçlarına göre, serbest zamanda sıkılma algısı ve algılanan stresin, serbest zaman engellerinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinde anlamlı bir seri aracılık rolünün olduğu belirlenmiştir ($\beta = -.01$, $SE = .01$ %95 CI [-.03, -.01], $p < .01$). Bu sonuçlara dayanarak, serbest zaman engellerinin psikolojik faktörler üzerinde yarattığı etkilerin birbirini izleyen çok aşamalı süreçler yoluyla ortaya çıktığı ileri sürülebilir. Bu doğrultuda çalışma, serbest zaman engelleri literatürüne kuramsal açıdan önemli katkılar sunmakta ve özellikle üniversite öğrencileri bağlamında serbest zaman aktivitelerinin koruyucu psikolojik işlevinin engeller aracılığıyla nasıl zayıfladığını ortaya koymaktadır. Bu yönüyle çalışma, serbest zaman engelleri, psikolojik süreçler ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri bütüncül bir bakış açısıyla ele alarak literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Bu bağlamda, üniversite kampüslerinde serbest zaman engellerini azaltmaya yönelik müdahalelerin, yalnızca katılım olanaklarını genişletmeye değil, aynı zamanda öğrencilerin algılanan stres düzeylerini düşürerek serbest zaman aktivitelerinin psikolojik işlevselliğini güçlendirmeye odaklanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: serbest zaman engelleri, serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan stres, yaşam doyumunu, üniversite öğrencileri, seri aracılık

A Rocky Path from Constraints to Satisfaction: The Serial Mediating Role of Leisure Boredom and Perceived Stress in the Relationship Between Leisure Constraints and Life Satisfaction

Abstract

University life constitutes a critical developmental period that influences life satisfaction not only through academic responsibilities but also through the psychological and social demands placed on individuals. However, this period also entails various sources of stress, such as increasing academic pressures, future-related anxiety, and the need for social adjustment. During this period, participation in leisure activities serves a vital protective function by facilitating stress coping and supporting the restoration of psychological resources. Nevertheless, various constraints encountered in leisure participation may undermine this protective function. Against this backdrop, the present study aims to examine the serial mediating roles of leisure boredom and perceived stress in the relationship between leisure constraints and life satisfaction among university students. The theoretical framework of the study is grounded in the Hierarchical Model of Leisure Constraints. The sample comprised a total of 492 university students (297 women and 195 men) enrolled in different public universities in Ankara. Data were collected using the Leisure Constraints Questionnaire–Short Form (LCQ-SF), the Leisure Boredom Scale (LBS), the Perceived Stress Scale–Short Form (PSS-SF), and the Life Satisfaction Scale (LSS). In addition to descriptive statistics and correlation analyses, serial mediation analyses were conducted using the SPSS PROCESS Macro (Model 6). The results revealed that leisure constraints exert a direct and statistically significant negative effect on life satisfaction ($\beta = -.24$, $SE = .07$, 95% CI $[-.39, -.08]$, $p < .01$). Although leisure boredom did not independently mediate the relationship between leisure constraints and life satisfaction ($\beta = .03$, $SE = .02$, 95% CI $[-.02, .08]$, $p > .05$), perceived stress emerged as a strong and significant mediator in this association ($\beta = -.24$, $SE = .02$, 95% CI $[-.30, -.18]$, $p < .01$). Moreover, the findings demonstrated that leisure boredom and perceived stress jointly function as significant serial mediators in the effect of leisure constraints on life satisfaction ($\beta = -.01$, $SE = .01$, 95% CI $[-.03, -.01]$, $p < .01$). Taken together, these findings suggest that the psychological consequences of leisure constraints unfold through successive and interrelated processes rather than through isolated mechanisms. In this respect, the study offers meaningful theoretical contributions to the leisure constraints literature by elucidating how the protective psychological functions of leisure activities are progressively weakened through constraints, particularly within the university student population. By adopting a holistic perspective on the interplay between leisure constraints, psychological processes, and life satisfaction, the study addresses a notable gap in the literature. Accordingly, it is recommended that interventions aimed at reducing leisure constraints on university campuses should not be limited to expanding participation opportunities but should also prioritize lowering students' perceived stress levels, thereby strengthening the psychological functionality of leisure activities.

Keywords: leisure constraints, leisure boredom, perceived stress, life satisfaction, university students, serial mediation

Giriş

Günümüzde üniversite yaşamı, bireylerin akademik yeterliliklerinin yanı sıra, psikolojik ve sosyal ihtiyaçları da şekillendiren önemli bir gelişim dönemini yansıtmaktadır (Heffernan, 2022; Moscardini vd., 2022). Bu dönemde genç yetişkinler, akademik beklentiler, gelecek kaygısı, ekonomik baskılar ve sosyal rollere uyum sağlamaya çalışmakta ve iyilik hâllerini destekleyecek koruyucu kaynaklara ihtiyaç duymaktadır (Magier vd., 2023; Pérez-Jorge vd., 2025). Bu bağlamda, serbest zaman aktiviteleri, hem üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmalarına destek olmakta, hem de duygusal yenilenme, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumlarını desteklemede oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Kim vd., 2024; Yalçın ve Altındöker, 2025; Zheng ve Zheng, 2024). Serbest zaman aktiviteleri, üniversite öğrencileri açısından özerklik, yeterlik, sosyal aidiyet ve içsel motivasyon gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını doyumlarına da olanak tanımaktadır (Cho ve Chiu, 2021; Jie vd., 2025; Kim vd., 2019). Bununla birlikte, serbest zaman aktivitelerine katılım, üniversite öğrencileri açısından her zaman eşit biçimde erişilebilir seviyede olmayabilir. Bu bakımdan, zaman yetersizliği, maddi olanaklara erişimde güçlük, artan akademik yükler ve beklentiler, sosyal ortam yetersizliği ve uyum sağlamada güçlükler, tesis eksikliği gibi çok boyutlu faktörler, üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımını sınırlandırmakta ve bu durum serbest zaman engelleri kavramı altında ele alınmaktadır (Adam vd., 2015; Demirel ve Harmandar, 2009; Gürbüz ve Henderson, 2014).

Hiyerarşik serbest zaman engelleri modeli, Crawford ve Godbey (1987) tarafından ortaya atılmış daha sonra Crawford vd. (1991) tarafından genişletilmiş bir model olarak literatüre kazandırılmıştır. Jackson (1991) genel bir perspektiften ele aldığı bu kavramı, bireyler tarafından deneyimlenen ya da algılanan, serbest zaman tercihlerinin oluşumunu sınırlayan ve serbest zaman aktivitelerine katılımı engelleyen faktörler olarak ifade etmiştir. Hiyerarşik serbest zaman engelleri modeli genel çerçevede üç ana faktörde sınıflandırılmıştır (Crawford ve Godbey, 1987; Crawford vd., 1991). Bu faktörlerden ilki olan kişisel faktörler, kişilik özellikleri, ilgi eksikliği ve stres gibi serbest zaman tercihlerinin nasıl oluştuğunu doğrudan etkileyen kişisel engellerdir. Katılımı ve serbest zaman tercihlerini engelleyen ikinci faktör, bir eşin yokluğu ve başkalarına karşı yükümlülükler gibi kişilerarası engellerdir. Üçüncü faktör ise, fon ve zaman eksikliği de dahil olmak üzere serbest zaman aktivitelerine katılımı engelleyen yapısal engellerdir (Alexandris vd., 2017; Crawford vd., 1991; Godbey vd., 2010). Süreç içerisinde pek çok farklı çalışma alanının temel yapı taşlarından birisi olan serbest zaman engelleri, son dönemlerde özellikle bireylerin psikolojik faktörleri üzerindeki çalışmalarla da öne plana çıkmaktadır (Coşkun ve Dilmaç, 2024; Koçak ve Gürbüz, 2024; Ntovoli vd., 2025). Bu doğrultuda, literatürde, serbest zaman aktivitelerine katılımı karşılaşılan çeşitli engellerin, üniversite öğrencilerinin genel ruh halini olumsuz yönde etkilediğini bildiren farklı kültürlerden çalışmalar mevcuttur (Agans vd., 2025; Hartman vd., 2020). Bu çalışma, bulunduğu coğrafi konum itibarıyla

farklı kültürel değerlere ve çeşitli üniversite ortamlarına sahip bir ülke olan Türkiye'de öğrenimini sürdüren üniversite öğrencilerine odaklanmıştır. Bu farklı kültürel ve çevresel faktörler, Türkiye'de serbest zaman engelleriyle karşılaşan üniversite öğrencileri açısından serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin şekillenmesinde literatür açısından farklı bir perspektif sunabilir.

Serbest zaman engellerinin üniversite öğrencileri arasında iyi oluş faktörlerini olumsuz yönde etkilediği bilirse de (Hartman vd., 2020), bu ilişkinin altında yatan spesifik psikolojik süreçler, özellikle de serbest zamanda sıkılma algısı ve algılanan stresin bu negatif etki üzerindeki rolü, henüz net olarak anlaşılmamıştır. Bu çoklu süreçlerin birlikte bir bütün olarak ele alınması, üniversite yaşamını destekleyen, yaşam doyumunu artıran ve üniversite öğrencilerinin genel iyi oluşunu iyileştiren amaç odaklı uygulamalar geliştirmek için önemli bir yere sahip olduğu ifade edilebilir. Literatürdeki çeşitli çalışmalar incelendiğinde, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarında karşılaştıkları engeller ve yaşam doyumu arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Chick vd., 2015; Koçak ve Gürbüz, 2024). Özellikle serbest zaman engellerinin, bireylerin stres, kaygı, depresyon gibi olumsuz duygu seviyelerini artırdığını (Iwasaki ve Schneider, 2003; Zhou vd., 2022) ve yaşam doyumunu da ciddi bir şekilde azalttığı bulunmuştur (Koçak ve Gürbüz, 2024). Örneğin, Chick vd. (2015) serbest zaman engellerinin bireylerin yaşam doyumu üzerinde dolaylı ancak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Araştırmada, psikolojik, zamansal ve sağlıkla ilişkili serbest zaman engellerinin, serbest zaman deneyimlerinden elde edilen doyumu azalttığını ve bunun da yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, özellikle serbest zaman aktivitelerine katılımında karşılaşılan çeşitli engellerin, fiziksel, psikolojik ve sosyolojik olarak olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Kim vd., 2020; Zhou vd., 2022). Bu kanıtlar göz önüne alındığında, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını sınırlı, erişilemez ya da işlevsiz olarak algılamaları, psikolojik faktörlere ilişkin diğer alanlara yönelik genel değerlendirmelerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bağlamda, serbest zaman engellerinin yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve olumsuz bir etki yaratması kuramsal olarak öngörülebilir bir durum olarak ele alınabilir. Bu doğrultuda aşağıdaki hipotez önerilmiştir:

H1: Serbest zaman engelleri, yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve negatif bir etkiye sahiptir.

Serbest zamanda sıkılma algısı, bireyin sahip olduğu serbest zamanı yeterince anlamlı ve ilgi çekici bulmaması sonucu ortaya çıkan olumsuz bir öznel deneyim olarak tanımlanmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Sıkılma algısı yaşayan bireyler, uzun vadeli süreçte motivasyon kaybı, amaçsızlık hissi, depresyon ve suçluluk duygularıyla karşı karşıya kalmaktadır (An vd., 2023; Iso-Ahola ve Weissinger, 1987; Spaeth vd., 2015). Bununla birlikte, literatür incelendiğinde serbest zamanda

sıkılma algısı ve yaşam doyumu arasında önemli bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Spruyt vd., 2018). Buradan yola çıkarak, ilgili literatür, serbest zamanda sıkılma algısı yaşayan bireylerin yaşam doyumu açısından öznel yaşam değerlendirmelerinin çok daha düşük olduğunu göstermektedir (Lepp, 2018; Yaşartürk vd., 2017). Serbest zaman engelleriyle karşılaşarak sıkılma algısı daha yüksek olan bireylerin (Oh vd., 2001), daha düşük seviyede yaşam doyumu, öznel ve psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu seviyeleri bildirme eğiliminde olduğu ileri sürülebilir. Bu bakımdan, bireyler açısından serbest zamanın verimsiz ve kalitesiz bir deneyime dönüşmesi, yaşamın genel anlamına ve doyum düzeyine yönelik bilişsel değerlendirmeleri de olumsuz yönde etkilemektedir (Iso-Ahola ve Baumeister, 2023). Serbest zaman, bireyin kendini ifade edebildiği ve psikolojik olarak yenilenebildiği bir alan olmaktan çıktığında, yaşam doyumunun temel yapı taşlarından biri zayıflamış olmaktadır (Newman vd., 2014). Bu nedenle serbest zamanda sıkılma algısının, serbest zaman engelleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide önemli bir psikolojik süreci oluşturduğu öne sürülebilir. Bu bilgiler doğrultuda aşağıdaki hipotez önerilmiştir:

H2: Serbest zamanda sıkılma algısı, serbest zaman engelleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmektedir.

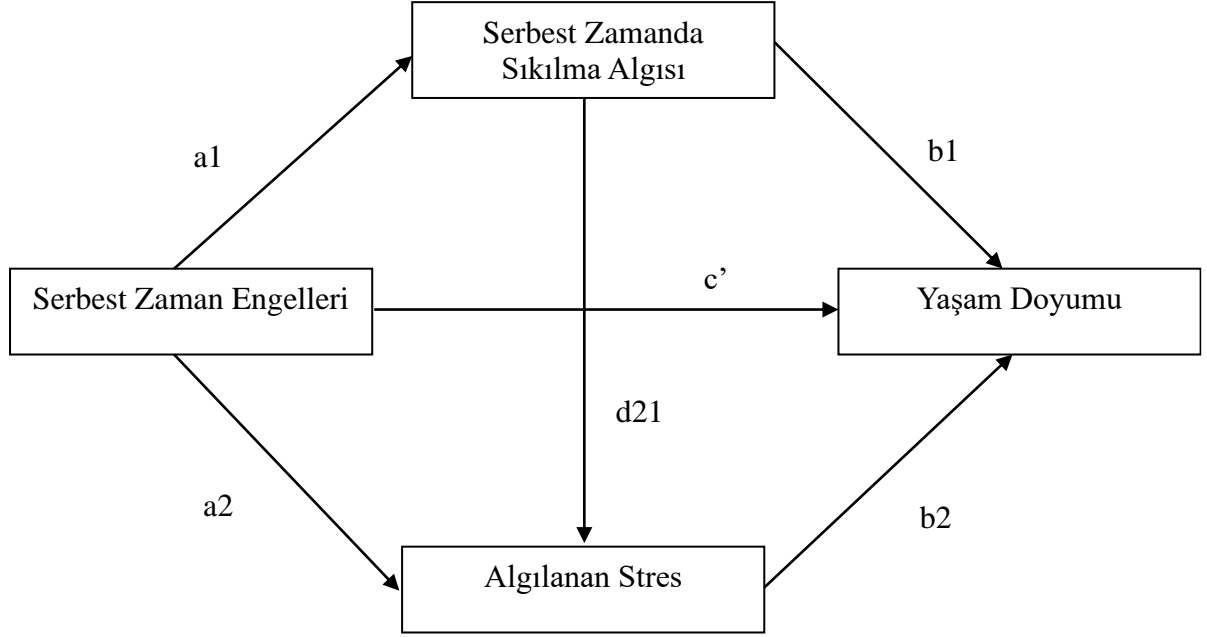
Bunun yanında, bireyin çevresel talepleri kendi başa çıkma kaynaklarını aşan bir yük olarak değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan öznel bir stres deneyimi olarak ifade edilen algılanan stres kavramı (Lazarus ve Folkman, 1984), serbest zaman aktivitelerinin en önemli göstergeleri arasında yer almaktadır (Kim ve Brown, 2018; Kim vd., 2019). Üniversite yaşamı, akademik baskılar, sosyal uyum ve aidiyet gereklilikleri (Yalçın ve Demirel, 2025) ve geleceğe yönelik belirsizlikler nedeniyle yüksek düzeyde stres içeren bir ortama dönüşebilmektedir (Magier vd., 2023). Serbest zaman aktivitelerine katılım, bu stresli durumlara karşı önemli bir dengeleyici ve koruyucu bir araç görevi görmektedir (Iwasaki, 2003; Lehto vd., 2014). Bununla birlikte, serbest zaman engellerinin yoğun algılandığı durumlarda, bireylerin stresle başa çıkma kapasiteleri zayıflayabilir ve serbest zamanın koruyucu etkisi ortadan kalkabilir (Iwasaki ve Schneider, 2003; Zhou vd., 2022). Bu bilgiler doğrultusunda, serbest zaman engelleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ele alırken algılanan stres aracılık rolü olarak işlev görebilir. Başka bir ifadeyle, serbest zaman engelleri algılanan stres düzeyini yükseltebilir, bu durum da yaşam doyumunda azalmaya yol açabilir. Bireyin çeşitli sebeplerden dolayı karşı karşıya kaldığı algılanan stres düzeyi, serbest zaman engellerinin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini daha da artırabilir. Bu bilgiler ışığında aşağıdaki hipotez önerilmiştir:

H3: Algılanan stres, serbest zaman engelleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmektedir.

Öne sürülen bu ilişkiler doğrultusunda, serbest zamanda sıkılma algısı ve algılanan stresin, serbest zaman aktivitelerine katılımında karşılaşılan engellerin yaşam doyumu üzerindeki etkisini negatif yönde artırdığı ileri sürülebilir. Buradan yola çıkarak, serbest zaman engellerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisi, çoğu zaman tek bir psikolojik süreç üzerinden değil, birbirini izleyen çok aşamalı süreçler aracılığıyla ortaya çıktığı şeklinde ifade edilebilir (Chick vd., 2015; Koçak ve Gürbüz, 2024). Serbest zaman engellerinin, yoğun biçimde algılanması, öncelikle serbest zaman aktivitelerinden elde edilen psikolojik faydaların değerini zayıflatarak serbest zamanda sıkılma algısını artırmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987; Kara ve Özdedeoğlu, 2017; Oh vd., 2001). Bu sıkılma durumu, bireyin psikolojik kaynaklarını tüketmekte ve stresle başa çıkma kapasitesini düşürmektedir (Haller vd., 2013; Shaw vd., 1996). Artan stres düzeyi ise, bireyin yaşamını genel olarak daha olumsuz değerlendirmesine ve yaşam doyumunun azalmasına yol açmaktadır (Extremera vd., 2009; Lee vd., 2016). Bu birbirini izleyen sıralı süreç, serbest zaman engellerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini açıklayan bütüncül bir seri aracılık modeli sunmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın temel hipotezlerinden birisi aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir:

H4: Serbest zamanda sıkılma algısı ve algılanan stres, serbest zaman engelleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide seri aracılık rolü üstlenmektedir.

Literatürden elde edilen bu bilgilere dayanarak, serbest zaman engelleri, ayrı ayrı olarak serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan stres ve yaşam doyumuyla ilişkilendiren çalışmalara rağmen (Chick vd., 2015; Oh vd., 2001; Zhou vd., 2022), literatürde çok az sayıda çalışma, özellikle serbest zaman engelleriyle karşılaşılan üniversite öğrencileri arasında, serbest zamanda sıkılma algısı ve algılanan stresin, yaşam doyumu üzerindeki etkisini seri aracılık rolü perspektifinden incelemiştir. Literatürde yer alan bu boşluk, serbest zaman engelleri bağlamında bireysel psikolojik sağlık faktörleri açısından serbest zamanda sıkılma algısı ve algılanan stresin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin serbest zaman davranışlarını daha derinlemesine anlaşılması ihtiyacını vurgulamaktadır. Mevcut literatürden yola çıkarak, bu çalışmada üniversite öğrencilerinde serbest zaman engellerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde serbest zamanda sıkılma algısı ve algılanan stresin seri aracılık rolünün hiyerarşik serbest zaman engelleri modeli perspektifinden araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, önerilen modelin bu değişkenler arasındaki ilişkiler hakkında literatür açısından oldukça önemli bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırma kapsamında oluşturulan araştırma modeli şekil 1’de yer almaktadır.



Şekil. 1 Araştırma Modeli

Gereç ve Yöntem

Katılımcılar

Bu araştırmaya, Ankara ilinde yer alan farklı devlet üniversitelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri dahil edilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen çalışma grubunu, 18-29 yaş aralığında (M = 19.59, SD = 2.22) 297 kadın ve 195 erkek olmak üzere toplam 492 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcılar genel olarak ortalama (n = 292, %59.3) gelir düzeyine sahiptir. Örneklemin çoğunluğu, serbest zaman aktivitelerine aktif olarak (n = 252, %51.2) katılmayı tercih ettiğini belirtmiştir. Bununla birlikte çalışmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu, fiziksel aktiviteye ara sıra olarak (n = 338, %68.7) katıldıklarını ifade etmişlerdir.

Veri Toplama Araçları

Boş Zaman Engelleri Ölçeği-Kısa Formu (BZEÖ-KF)

Araştırmada yer alan üniversite öğrencilerinin, serbest zaman aktivitelerine katılmalarını engelleyen faktörleri tespit etmek amacıyla, Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen ve Gürbüz vd., (2020) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılan 18 maddelik Boş Zaman Engelleri Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır. Ölçek altı alt boyuttan oluşmaktadır; birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliğidir. Katılımcılar, ölçekte yer alan maddelerin önem düzeyini 1 (kesinlikle önemsiz) ve 4 (kesinlikle önemli) arasında değişen 4 puanlık Likert tipi ölçek aracılığıyla değerlendirmiştir. Bu araştırmada toplanan veriler üzerinde yapılan analizler, ölçüm aracının iç

tutarlılık katsayısının genel olarak kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir (Cronbach's $\alpha = 0.85$).

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)

Araştırmada yer alan katılımcıların, serbest zamanda sıkılma algılarını ölçmek amacıyla, Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen ve Kara ve vd. (2020) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılan 10 maddelik bir ölçek kullanılmıştır. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır; sıkılma ve doyumsuzluk. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı genel olarak kabul edilebilir düzeydedir (Cronbach's $\alpha = 0.87$).

Algılanan Stres Ölçeği-Kısa Formu (ASÖ-KF)

Katılımcıların algılanan stres düzeylerini ölçmek amacıyla, Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilen ve Schäfer vd. (2023) tarafından oluşturulan Algılanan Stres Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır. Kullanılan kısa formun Türkçe adaptasyonu Kocapınar ve Ekşi (2024) tarafından yapılmıştır. Ölçek 4 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar şu şekildedir; öz yeterlilik ve çaresizlik. Ölçek, 5'li Likert tipinden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlanmasında 1 (Hiçbir Zaman) ve 5 (Çok Sık) şeklinde sıralanmaktadır. Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayısı kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa işaret etmektedir (Cronbach's $\alpha = 0.70$).

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Araştırmada yer alan üniversite öğrencilerin yaşam doyumu seviyeleri Yaşam Doyumu Ölçeği ile değerlendirilmiştir (Diener vd., 1985). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5 madde ve tek faktörden oluşmaktadır. Öğrenciler ölçekte yer alan maddeleri 1 (hiç katılmıyorum) ve 5 (tamamen katılıyorum) arasında değişen 5 puanlık Likert tipi ölçekte onay düzeylerini ifade etmiştir. Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı ise kabul edilebilir düzeydedir (Cronbach's $\alpha = 0.89$).

Prosedür

Araştırma verileri etik standartlara uygun olarak toplanmış ve yazarın görev yaptığı üniversitenin Spor Bilimleri Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu'ndan etik kurul onayı (29/09/2025-08/46 sayılı karar) alınmıştır. Araştırma verileri, üniversite öğrencilerinin serbest zaman davranışlarını daha doğru bir şekilde yansıtabilmek amacıyla, farklı üniversite kampüslerinde yüz yüze uygulamalarla toplanmıştır. Veri toplama aracı ve aydınlatılmış onam formu araştırmaya katılan bireylere ulaştırılmış ve gönüllülük esas alınmıştır. Gönüllü katılımcılara, çalışmanın amaçları ve toplanan

verilerin nasıl kullanılacağına dair bilgilendirmeler yapılmıştır. Elde edilen kişisel bilgilerin gizli kalacağı konusunda da güvence verilmiştir. Araştırma verileri, araştırmacıların izin aldığı üniversitelerin kampüslerindeki öğrencilerin serbest zamanlarını geçirdikleri açık ve kapalı rekreasyon alanlarında, kağıt ve kalemle toplanmıştır. Araştırmaya katılan gönüllü katılımcıların her bir uygulama formunu doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmüş ve istedikleri zaman araştırmadan ayrılacakları belirtilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizlerinde öncelikle verilerin normallik dağılımlarıyla ilgili olarak çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve $\pm 1,5$ aralığı referans alınmıştır (Tabachnick vd., 2014). Parametrik testlerin temel varsayımlarının test edilmesinden sonra, katılımcıların BZEÖ-KF, SZSAÖ, ASÖ-KF ve YDÖ arasındaki ilişkinin tespit edilmesi içinde bivariate korelasyon analiz yöntemi uygulanmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçme araçlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve 0.70 ile 0.89 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler kabul edilebilir düzeylerin üstündedir (Hair vd., 2010).

Daha sonra araştırma kapsamında oluşturulan model çerçevesinde varsayılan hipotezleri test etmek amacıyla serbest zaman engellerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde serbest zamanda sıkılma algısı ve algılanan stresin seri aracılık rolünü test etmek amacıyla SPSS Process makro (Model 6) kullanılmıştır. Serbest zaman engellerinin bağımsız ve yaşam doyumu bağımlı değişkenler olarak girilmiş ve doğrudan etkiye bakılmıştır (Hipotez 1). Daha sonra, serbest zamanda sıkılma algısı ve algılanan stres aracı değişkenler olarak dahil edilip dolaylı ve seri aracılık etkilerine bakılmıştır (Hipotez 2, 3 ve 4). 5.000 bootstrap örnekleme ve güven aralığı (GA) %95 belirlenmiştir. Bootstrap analizi sonucunda alt ve üst güven aralığı (GA) değerleri, 0 (sıfır) değerini kapsamaması seri aracılık etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. (Hayes, 2022).

Ortak Yöntem Yanlılığı

Bir anket aracına dayalı ya da öz-bildirim verilerle yürütülen araştırmalarda, bulguların metodolojik sağlamlığı açısından ortak yöntem yanlılığı önemli bir tehdit unsuru olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmada, olası ortak yöntem yanlılığı etkisini belirlemek amacıyla Harman'ın tek faktörlü testi uygulanmıştır (Podsakoff vd., 2003). Bu kapsamda, kuramsal ve ampirik yazında, ilk faktörün toplam varyansın büyük bir bölümünü açıklaması durumunda ortak yöntem yanlılığı varlığının söz konusu olabileceği belirtilmektedir. Yapılan analiz sonuçlarında, ilk faktörün toplam varyansın yalnızca %22.18'ini açıkladığını göstermiş olup, bu oran literatürde önerilen %50 eşik değerinin belirgin biçimde altındadır. Buna göre, araştırma kapsamında kullanılan ölçüm maddelerinin tek bir yapıda

kümelenmediğini ve hiçbir faktörün varyansın çoğunluğunu açıklamadığını ortaya koymaktadır. Buradan yola çıkarak ortak yöntem yanlılığının elde edilen bulguları anlamlı düzeyde çarpıtmış olma olasılığının düşük olduğuna işaret etmektedir (Kock, 2020).

Bulgular

Ön Analizler

Tablo 1 Betimsel İstatistikler ve Güvenirlik Analizine İlişkin Sonuçlar

Değişkenler	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa
BZEÖ-KF	3.26	0.53	-1.12	1.39	0.85
SZSAÖ	2.33	0.90	0.00	-1.31	0.87
ASÖ-KF	3.02	0.76	-0.05	0.42	0.70
YDÖ	2.82	0.89	0.02	-0.23	0.89

Boş Zaman Engelleri Ölçeği-Kısa Formu (BZEÖ-KF), Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ), Algılanan Stres Ölçeği-Kısa Formu (ASÖ-KF), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Ortalama (Ort.), Standart Sapma (Ss)

Öncelikli olarak, katılımcıların ortalama puanlarının, serbest zaman engelleri 3.26 (SD = 0.53) ve serbest zamanda sıkılma algısı için 2.33 (SD = 0.90) olarak belirlenirken, algılanan stres 3.02 (SD = 0.76) ve yaşam doyumu için 2.82 (SD = 0.89) olduğu Tablo 1’de gösterilmiştir. Ayrıca, verilerin normallik dağılımlarıyla ilgili çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında kabul edilebilir değerler arasında görüldüğü ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Tabachnick vd., 2014). BZEÖ-KF, SZSAÖ, ASÖ-KF ve YDÖ’nün toplam puanları için Cronbach Alfa değerleri incelendiğinde sırasıyla $\alpha = 0.85$, $\alpha = 0.87$, $\alpha = 0.70$, $\alpha = 0.89$ arasında olması, ölçeklerin kabul edilebilir düzeyin üstünde olduğunun göstergesidir (Hair vd., 2010).

Tablo 2 Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4
1.BZEÖ-KF	-			
2.SZSAÖ	.41**	-		
3.ASÖ-KF	.54**	.30**	-	
4.YDÖ	-.38**	-.16**	-.54**	-

Boş Zaman Engelleri Ölçeği-Kısa Formu (BZEÖ-KF), Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ), Algılanan Stres Ölçeği-Kısa Formu (ASÖ-KF), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ); **p < .01

Tablo 2’de gösterilen korelasyon katsayılarına ilişkin değerler incelendiğinde, serbest zaman engelleri ile serbest zamanda sıkılma algısı ($r=0.41$, $p < .01$) ve algılanan stres ($r=0.54$, $p < .01$) arasında istatistiksel olarak bir pozitif yönde ilişki olduğu belirlenirken, yaşam doyumu ile ($r=-0.38$, $p < .01$) negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanında serbest zamanda sıkılma algısı ile algılanan stres ($r=0.30$, $p < .01$) arasında pozitif bir ilişki bulunmasına rağmen yaşam doyumuyla ($r=-$

0.16, $p < .01$) negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Son olarak, algılanan stres ile yaşam doyumu ($r = -0.54$, $p < .01$) arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

Temel Analizler

Tablo 3 Seri Aracılık Modeline İlişkin Doğrudan ve Dolaylı Etkilerin Analiz Sonuçları

Etki	Model Yolu	β	SH	95% Güven Aralığı	
				Alt Sınır	Üst Sınır
Doğrudan Etkiler					
BZEÖ-KF → SZSAÖ	a ¹	.71	.06	.57	.84
BZEÖ-KF → ASÖ-KF	a ²	.72	.05	.60	.83
BZEÖ-KF → YDÖ	c ¹	-.24	.07	-.39	-.08
SZSAÖ → ASÖ-KF	d ²¹	.08	.03	.01	.14
SZSAÖ → YDÖ	b ¹	.04	.04	-.03	.12
ASÖ-KF → YDÖ	b ²	-.56	.05	-.66	-.45
Toplam Etki: BZEÖ-KF → YDÖ	c	-.64	.06	-.78	-.51
Dolaylı Etkiler					
BZEÖ-KF → SZSAÖ → YDÖ	a ¹ * b ¹	.03	.02	-.02	.08
BZEÖ-KF → ASÖ-KF → YDÖ	a ² * b ²	-.24	.02	-.30	-.18
Seri Aracılık Etkisi					
BZEÖ-KF → SZSAÖ → ASÖ-KF → YDÖ	a ¹ * d ²¹ * b ²	-.01	.01	-.03	-.01

Boş Zaman Engelleri Ölçeği-Kısa Formu (BZEÖ-KF), Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ), Algılanan Stres Ölçeği-Kısa Formu (ASÖ-KF), Yaşam Doymu Ölçeği (YDÖ), Standart Hata (SH)

Çalışma kapsamında oluşturulan araştırma modeli, 5.000 bootstrap yeniden örneklemesine dayalı Model 6 seri aracılık analizi aracılığıyla test edilmiştir (Hayes, 2022). Buna göre, serbest zaman engelleri bağımsız değişken olarak girilmiştir. Serbest zamanda sıkılma algısı ve algılanan stres seri araçılar, yaşam doyumu değişkeni de bağımlı değişken olarak girilmiştir (BZEÖ-KF→SZSAÖ→ASÖ-KF→YDÖ). Buradan yola çıkarak, serbest zaman engellerinin, yaşam doyumu üzerinde doğrudan ($\beta = -.24$, $SE = .07$ %95 CI [-.39, -.08], $p < .01$) ve toplam etkilerinin anlamlı ve negatif yönde olduğu tespit edilmiştir ($\beta = -.64$, $SE = .06$ %95 CI [-.78, -.51], $p < .01$). Buna göre, H1 desteklenmiştir. Ayrıca değişkenler arasındaki diğer doğrudan etkiler detaylı olarak Tablo 3'te sunulmuştur.

İlk dolaylı etki incelendiğinde, serbest zaman engellerinin, yaşam doyumu üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla da serbest zamanda sıkılma algısı, serbest zaman engelleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmediği tespit edilmiştir ($\beta = .03$, $SE = .02$ %95 CI [-.02, .08], $p > .05$). Bootstrap güven aralığı (%95) sıfır (0) değerini kapsamaktadır. Bu da, H2'nin desteklenmediğine dair kanıtlar sağlanmıştır. İkinci dolaylı etkiye bakıldığında, serbest zaman engellerinin, yaşam doyumu üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır.

Dolayısıyla da algılanan stres serbest zaman engelleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir ($\beta = -.24$, $SE = .02$ %95 CI [-.30, -.18], $p < .01$), bu da H3'ü destekler nitelikte kanıt sağlamıştır. Son olarak, seri aracılık etkisi incelendiğinde, serbest zaman engellerinin, yaşam doyumu üzerindeki seri aracılık etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Dolayısıyla da serbest zamanda sıkılma algısı ve algılanan stresin, serbest zaman engelleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide seri aracılık etkisinin olduğu tespit edilmiştir ($\beta = -.01$, $SE = .01$ %95 CI [-.03, -.01], $p < .01$). Buna göre H4'ün desteklendiğine dair güçlü kanıtlar sağlanmıştır.

Tartışma

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde serbest zaman engellerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde serbest zamanda sıkılma algısı ve algılanan stresin seri aracılık rolünün hiyerarşik serbest zaman engelleri modeli perspektifinden incelenmesidir. Önerilen model ve hipotezler, Ankara'daki 492 üniversite öğrencisinden elde edilen yüz yüze anket verileriyle test edilmiştir. SPSS Process makroyla yürütülen analizler, dört faktörlü modelin kabul edilebilir korelasyon ve tatmin edici düzeyde geçerlilik ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca, elde edilen bulgular, önerilen kavramsal modeli güçlü biçimde desteklemekte ve serbest zaman engellerinin, üniversite yaşamına ilişkin yaşam doyumunu şekillendiren psikolojik faktörleri önemli bir alan olarak ele alan literatüre anlamlı katkılar sunmaktadır. Bu doğrultuda, elde edilen sonuçlar literatürdeki önceki bulgularla karşılaştırılmış ve kuramsal çerçeve ışığında tartışılmıştır.

Çalışmanın temel bulgularından biri, serbest zaman engellerinin yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve anlamlı bir negatif etki gösterdiğini ortaya koymaktadır (H1). Araştırma perspektifinde elde edilen bu bulgu, serbest zaman engellerinin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediğine dair literatürde yer alan önceki araştırmalarla benzerlik göstermektedir (Chick vd., 2015; Koçak ve Gürbüz, 2024). Kuramsal açıdan değerlendirildiğinde, bu sonucun araştırmanın temelini oluşturan hiyerarşik serbest zaman engelleri modelinin temel varsayımlarını desteklediğini ileri sürülebilir. Söz konusu model, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılım sürecinde karşılaştıkları engellerin yalnızca davranışsal katılımı sınırlayan faktörler olmadığını aynı zamanda bireyin psikolojik işleyişine etki ederek, yaşamın diğer alanlarını da etkileyen çok boyutlu psikolojik kaynaklar olarak işlev gördüğünü ileri sürmektedir (Jackson, 1991; Crawford vd., 1991; Godbey vd., 2010). Üniversite öğrencileri bağlamında serbest zaman aktivitelerine katılımın, kişisel gelişim açısından benzersiz bir fırsat alanlardan biri olduğu düşünüldüğünde (Avcı-Taşkıran, 2025; Çuhadar, 2025; Yalçın ve Erzeybek, 2023), bu alanın engellenmesi öğrencilerin psikolojik olumsuzluklarının özelinde yaşam doyumunu doğrudan zayıflatan bir unsur hâline gelebilir (Agans vd., 2025; Hartman vd., 2020; Kim vd., 2020; Zhou vd., 2022). Bu açıdan bakıldığında, serbest zaman engellerinin yalnızca aktivitelere katılımı

sınırlayan davranışsal bir durum olmadığı, aynı zamanda bireyin uzun vadeli psikolojik süreçlerini şekillendiren dinamik bir yapı olduğu söylenebilir.

Çalışma kapsamında elde edilen diğer önemli bir bulgu ise, serbest zamanda sıkılma algısının, serbest zaman engelleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı değişken rolünün bulunmadığının tespit edilmesidir (H2). Literatürde yer alan çalışmalarda, her ne kadar serbest zaman engellerinin sıkılma algısını anlamlı biçimde artırdığına dair kanıtlar bulunsa da (Oh vd., 2001), sıkılma algısı tek başına değerlendirildiğinde yaşam doyumundaki düşüşü açıklamada yeterli olmamıştır. Serbest zamanda sıkılma algısının motivasyon kaybı, amaçsızlık hissi, depresyon ve suçluluk duygusu, yaşam doyumu açısından çok daha uyumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu literatürde sıklıkla vurgulanmasına rağmen (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987; Spruyt vd., 2018; Yaşartürk vd., 2017), üniversite öğrencileri açısından mevcut sonuçlar sıkılmanın daha çok anlık ve durumsal bir deneyim olduğu fikrini ortaya çıkarmıştır. Başka bir ifadeyle, bireyin serbest zamanında sıkılması, tek başına yaşam doyumunu düşürmek için yeterli olmadığı ileri sürülebilir.

Araştırma bulgularından elde edilen diğer aracı etkiye göre, algılanan stresin, serbest zaman engelleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı değişken rolü üstlendiğini göstermektedir (H3). Araştırma bulgularıyla paralel olarak önceki araştırmalar, serbest zaman aktivitelerine katılım sırasında karşılaşılan çeşitli engellerin, bireylerin stres düzeylerini artırarak psikolojik faktörlerini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir (Iwasaki ve Schneider, 2003; Zhou vd., 2022). Buradan yola çıkarak, mevcut araştırma perspektifinde serbest zaman engelleri, algılanan stres düzeylerini artırmış ve yükselen stres ise yaşam doyumunu anlamlı biçimde azaltmıştır. Serbest zaman aktivitelerine katılım, normal koşullar altında stresle başa çıkmayı destekleyen ve psikolojik kaynakları besleyen önemli bir koruyucu araç niteliği görmektedir (Iwasaki, 2003; Kim ve Brown, 2018; Kim vd., 2019; Lehto vd., 2014). Üniversite öğrencileri açısından, serbest zaman engellerinin yoğun algılandığı durumlarda bu koruyucu işlev zayıflayabilir ve öğrenciler stres karşısında daha kırılgan hâle gelebilir. Yaşanan bu olumsuz durumda da yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Algılanan stres yolunun güçlü etkisi, serbest zaman engellerinin yaşam doyumu üzerindeki negatif yansımaları açıklamada stresin merkezi bir mekanizma olduğunu açık biçimde ortaya koymaktadır.

Bu çalışmanın en çarpıcı ve teorik olarak zenginleştirici bulgularından biri, serbest zamanda sıkılma algısı ve algılanan stresin, serbest zaman engellerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde seri aracılık etkisinin anlamlı olmasının belirlenmesidir (H4). Serbest zaman engellerinin, ilk olarak serbest zamanda sıkılma algısını artırdığı, bunun da algılanan stres düzeyini yükselterek yaşam doyumunu azalttığı belirlenmiştir. Bu sıralı yapı, literatürle uyumlu olarak, serbest zaman engellerinin olumsuz etkilerinin tek bir psikolojik süreç üzerinden değil, birbirini izleyen ve birbirini besleyen

mekanizmalar aracılığıyla ortaya çıktığını göstermektedir (Chick vd., 2015). Kuramsal açıdan bakıldığında, bu bulgu serbest zaman engelleri literatürüne önemli bir katkı sunmaktadır. Üniversite öğrencileri açısından sıkılma algısı, serbest zaman aktivitelerinden elde edilen faydaların anlam ve keyfin zayıfladığını gösteren erken bir sinyal işlevi görmüştür. Bununla birlikte, algılanan stres daha kalıcı ve yaşam doyumunu doğrudan şekillendiren bir psikolojik durum olarak ortaya çıkmaktadır (Extremera vd., 2009; Lee vd., 2016; Newman vd., 2014). Bu çalışma, söz konusu iki yapıyı bütüncül ve sıralı bir süreç çerçevesi içinde ele alarak, serbest zaman engellerinin yaşam doyumunu üzerindeki etkilerini daha derin bir şekilde anlamaya katkı sağlamaktadır. Bu doğrultuda çalışma, serbest zaman aktivitelerine katılımın psikolojik sonuçlarını açıklamada, ikili ilişkilere odaklanan yaklaşımların sağladığı önemli katkıların yanında (Kara ve Özdedeoğlu, 2017; Yaşartürk vd., 2017), süreç odaklı modellere duyulan ihtiyacı vurgulayan güncel çağrılarla da örtüşmektedir (Ntovoli vd., 2025).

Sonuç

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde serbest zaman engellerinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisini, serbest zamanda sıkılma algısı ve algılanan stresin seri aracılık rolü çerçevesinde inceleyerek, serbest zaman davranışlarının psikolojik sonuçlarını bütüncül bir perspektifle ele almıştır. Elde edilen bulgular, serbest zaman engellerinin yaşam doyumunu doğrudan ve olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Bununla birlikte, bu etkinin büyük ölçüde algılanan stres üzerinden şekillendiği ortaya koyulmuştur. Serbest zamanda sıkılma algısı tek başına yaşam doyumunu açıklamakta yeterli olmamakla birlikte, algılanan stresle birlikte ele alındığında, serbest zaman engellerinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisini açıklayan önemli bir sıralı süreç hâline gelmektedir.

Bu sonuçlar, serbest zaman engellerinin yalnızca katılımı sınırlayan davranışsal faktörler olarak ele alınmasının yeterli olmayacağını göstermiştir. Bununla birlikte, engellerin bireyin psikolojik kaynaklarını zaman içinde zayıflatan ve yaşamın diğer alanlarına yansıyan çok boyutlu süreçler olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu noktada, serbest zaman aktivitelerine katılımın koruyucu ve destekleyici rolünün zayıflaması, öğrencilerin genel yaşam değerlendirmeleri üzerinde belirgin şekilde olumsuz ve kalıcı etkiler bırakabilmektedir. Buradan hareketle çalışma, serbest zamanın üniversite öğrencileri için koruyucu bir psikolojik kaynak olma işlevinin, engeller yoluyla aşamalı biçimde nasıl zayıfladığını ortaya koyarak literatüre özgün bir katkı sunmaktadır.

Kuramsal Çıkarımlar

Bu çalışma kuramsal bakış açısıyla, hiyerarşik serbest zaman engelleri modeline psikolojik süreçler bağlamında farklı bir bakış açısıyla önemli katkılar sunmaktadır. Mevcut literatürde, serbest zaman engelleri sıklıkla katılım davranışı ve serbest zaman tercihleri üzerinden ele alınırken, bu araştırma

söz konusu engellerin yaşam doyumu gibi üst düzey iyi oluş göstergeleri üzerindeki etkilerini açıklayan sıralı psikolojik süreçlere odaklanmıştır. Özellikle algılanan stresin önemli bir aracı değişken olarak öne çıkması, serbest zaman engellerinin bireyin stres düzenleme kapasitesi üzerindeki rolünü vurgulayarak stres ve başa çıkma literatürüyle serbest zaman araştırmaları arasında güçlü bir bağ kurmaktadır. Bunun yanı sıra, serbest zamanda sıkılma algısının tek başına değil, algılanan stresle birlikte ele alındığında anlamlı bir açıklayıcı etkiye sahip olması, serbest zaman deneyimlerinin yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin süreç odaklı modellerle incelenmesi gerektiğine işaret etmektedir. Bu yönüyle çalışma, serbest zaman davranışlarının psikolojik sonuçlarını açıklamada seri aracılık ve çok aşamalı modellerin önemini ortaya koymaktadır.

Uygulamaya Dönük Çıkarımlar

Bu çalışma uygulamaya yönelik çıkarımlar açısından, üniversite kampüslerinde yürütülen öğrenci destek hizmetleri ve rekreasyon politikaları için önemli çıkarımlar sunmaktadır. Serbest zaman engellerinin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisinin büyük ölçüde algılanan stres yoluyla ortaya çıkması, üniversitelerde serbest zaman aktiviteleri odaklı müdahalelerin yalnızca aktivite çeşitliliğini artırmaya yönelik olmaması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bunun yanında, öğrencilerin katılacakları aktivitelerin stres faktörleriyle başa çıkılabilen ve psikolojik kaynakları güçlendiren hedeflere yönelmesi gerektiğini göstermektedir. Bu doğrultuda, kampüs rekreasyon programlarının erişilebilirliğinin artırılması, zaman ve maliyet gibi yapısal engellerin azaltılması ve öğrencilerin serbest zamanlarını daha anlamlı biçimde değerlendirmelerini destekleyecek içeriklerin sunulması önem taşımaktadır. Ayrıca, serbest zaman etkinliklerinin stres azaltıcı ve yaşam doyumunu destekleyici yönlerinin öğrencilere açık biçimde aktarılması, serbest zamanın koruyucu işlevinin güçlendirilmesine katkı sağlayabilir.

Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, kesitsel araştırma tasarımı değişkenler arasındaki ilişkilerin nedensel yönüne ilişkin çıkarımları sınırlandırmaktadır. Gelecek araştırmalarda boylamsal ya da deneysel tasarımların kullanılması, serbest zaman engellerinin zaman içindeki etkilerinin ve psikolojik süreçlerin yönünün daha net biçimde ortaya konmasına katkı sağlayacaktır. Diğer bir sınırlılık ise, örneklemin belirli bir coğrafi bölgede öğrenim gören üniversite öğrencileriyle sınırlı olmasıdır. Farklı kültürel bağlamlarda ve çeşitli öğrenci profilleriyle yürütülecek çalışmalar, serbest zaman engellerinin bağlamsal özelliklerini daha kapsamlı biçimde değerlendirmeye olanak tanıyabilir. Son olarak, gelecekteki araştırmaların serbest zaman doyumu, psikolojik sağlık, algılanan özgürlük, sosyal destek veya sosyal dahil olma gibi ek koruyucu değişkenleri modele dâhil

etmesi, serbest zaman engelleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin daha bütüncül açıklanmasına katkı sağlayacaktır.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 29/09/2025

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 46

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Yazar, çalışmanın kavramsallaştırılması ve tasarımı, veri toplama, veri analizi, bulguların yorumlanması ile makalenin yazımı ve revizyonundan sorumludur.

Çatışma Beyanı

Yazarın bu çalışma ile ilgili herhangi bir çatışma ya da çıkarı bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Adam, I., Hiamey, S. E., & Afenyo, E. A. (2015). Leisure constraints in the university setting in Ghana. *Annals of Leisure Research*, 18(1), 145-158. <https://doi.org/10.1080/11745398.2014.979844>
- Agans, J. P., Son, J. S., Powers, S., Hanna, S., & Weybright, E. H. (2025). College students' healthy leisure: latent profile analyses of constraints and negotiation strategies. *Leisure Sciences*, 47(8), 1764-1785. <https://doi.org/10.1080/01490400.2023.2252434>
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16(2), 107-125. <https://doi.org/10.1080/026143697375449>
- Alexandris, K., Du, J., Funk, D., & Theodorakis, N. D. (2017). Leisure constraints and the psychological continuum model: A study among recreational mountain skiers. *Leisure Studies*, 36(5), 670-683. <https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1263871>
- An, J., Payne, L. L., Lee, M., & Janke, M. C. (2023). Understanding boredom and leisure in later life: a systematic review. *Innovation in Aging*, 7(8), igad109. <https://doi.org/10.1093/geroni/igad109>
- Chick, G., Hsu, Y. C., Yeh, C. K., & Hsieh, C. M. (2015). Leisure constraints, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in six cities in Taiwan. *Leisure Sciences*, 37(3), 232-251. <https://doi.org/10.1080/01490400.2014.967897>
- Cho, H., & Chiu, W. (2021). The role of leisure centrality in university students' self-satisfaction and academic intrinsic motivation. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 30(2), 119-130. <https://doi.org/10.1007/s40299-020-00519-9>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Coşkun, G., & Dilmaç, E. (2024). Leisure behavior through the life span: Leisure constraints, motivation, and self-efficacy among Gen Z and Millennials. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 47(3), 439-467. <https://doi.org/10.1080/07053436.2024.2423303>
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127. <https://doi.org/10.1080/01490408709512151>
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 309-320. <https://doi.org/10.1080/01490409109513147>
- Çuhadar, A. (2025). Boş Zamanın Doğru Kullanımı: İnternet Kumar Bağımlılığını Önlemede Rekreatif Sporun Önemi. *Sportive*, 8(2), 33-49. <https://doi.org/10.53025/sportive.1727840>
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59). <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Demirel, M., & Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838-846.
- 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. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2009). The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 47(2), 116-121. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.007>
- Godbey, G., Crawford, D. W., & Shen, X. S. (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111-134. <https://doi.org/10.1080/00222216.2010.11950197>
- Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316. <https://doi.org/10.1080/16078055.2014.958195>
- Gürbüz, B., Öncü, E., & Emir, E. (2020). Leisure constraints questionnaire: testing the construct validity of short form. *Journal of Sports and Performance Researches*, 11(2), 120-131. <https://doi.org/10.17155/omuspd.602660>
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective* (Vol. 7). Pearson.
- Haller, M., Hadler, M., & Kaup, G. (2013). Leisure time in modern societies: A new source of boredom and stress?. *Social Indicators Research*, 111(2), 403-434. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0023-y>

- Hartman, C. L., Barcelona, R. J., Trauntvein, N. E., & Hall, S. L. (2020). Well-being and leisure-time physical activity psychosocial factors predict physical activity among university students. *Leisure Studies*, 39(1), 156-164. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1670722>
- Hayes, A.F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3rd ed.)*. The Guilford Press.
- Heffernan, T. (2022). *Bourdieu and higher education: Life in the modern university*. Springer Nature.
- 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. (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 356-364.
- 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>
- Iwasaki, Y. (2003). Roles of leisure in coping with stress among university students: A repeated-assessment field study. *Anxiety, Stress & Coping*, 16(1), 31-57. <https://doi.org/10.1080/1061580021000057022>
- Iwasaki, Y., & Schneider, I. E. (2003). Leisure, stress, and coping: An evolving area of inquiry. *Leisure Sciences*, 25(2-3), 107-113. <https://doi.org/10.1080/01490400306567>
- Jackson, E. L. (1991). Leisure constraints/constrained leisure: Special issue introduction. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 279-285. <https://doi.org/10.1080/00222216.1991.11969860>
- Jie, Y., Jiang, Y., & Saunders, T. (2025). Exploring college students' flourishing: The interplay of demographic characteristics, time allocation in daily activities and responsibilities, and sense of belonging. *Journal of American College Health*, 73(5), 2174-2190. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2258409>
- Kara, F. M., & Özdedeolu, B. (2017). Examination of relationship between leisure boredom and leisure constraints. *Sport Sciences*, 12(3), 24-36.
- Kara, F., Gurbuz, B., & Oncu, E. (2014). Leisure boredom scale: the factor structure and the demographic differences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28-35. <https://doi.org/10.15314/TJSE.201428102>
- Kim, J. H., & Brown, S. L. (2018). The associations between leisure, stress, and health behavior among university students. *American Journal of Health Education*, 49(6), 375-383. <https://doi.org/10.1080/19325037.2018.1516583>
- Kim, J. H., Brown, S. L., & Yang, H. (2019). Types of leisure, leisure motivation, and well-being in university students. *World Leisure Journal*, 61(1), 43-57. <https://doi.org/10.1080/16078055.2018.1545691>
- Kim, J., Park, C., Fish, M., Kim, Y. J., & Kim, B. (2024). Are certain types of leisure activities associated with happiness and life satisfaction among college students?. *World Leisure Journal*, 66(1), 12-25. <https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2222701>
- Kim, Y. J., Cho, J. H., & Park, Y. J. (2020). Leisure sports participants' engagement in preventive health behaviors and their experience of constraints on performing leisure activities during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 589708. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.589708>
- Koçak, F., & Gürbüz, B. (2024). Promoting social inclusion for adult communities: The moderating role of leisure constraints on life satisfaction in five European countries. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 34(3), e2794. <https://doi.org/10.1002/casp.2794>
- Kocapınar, F., & Ekşi, H. (2024). Algılanan stres ölçeği kısa formunun Türkçeye uyarlanması. In N. Demir (Ed.), *Ankara International Congress on Scientific Research X: Proceedings Book* (ss. 554–563). IKSAD Publications. ISBN: 978-625-8254-55-6.
- Kock, N. (2020). Harman's single factor test in PLS-SEM: Checking for common method bias. *Data Analysis Perspectives Journal*, 2(2), 1-6.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company
- Lee, J., Kim, E., & Wachholtz, A. (2016). The effect of perceived stress on life satisfaction: The mediating effect of self-efficacy. *Ch'ongsonyonghak yongu*, 23(10), 29. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2016.10.23.10.29>
- Lehto, X. Y., Park, O., Fu, X., & Lee, G. (2014). Student life stress and leisure participation. *Annals of Leisure Research*, 17(2), 200-217. <https://doi.org/10.1080/11745398.2014.902293>
- 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. <https://doi.org/10.1080/11745398.2017.1325759>

- Magier, M. J., Law, M., Pennisi, S., Martini, T., Duncan, M. J., Chattha, H., & Patte, K. A. (2023). Final-year university students' mental health and access to support as they prepared to graduate. *Cogent Mental Health*, 2(1), 1-38. <https://doi.org/10.1080/28324765.2023.2252918>
- Moscardini, A. O., Strachan, R., & Vlasova, T. (2022). The role of universities in modern society. *Studies in Higher Education*, 47(4), 812-830. <https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1807493>
- 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>
- Ntovoli, A., Luo, S., Polyakova, O., Karagiorgos, T., & Alexandris, K. (2025). Leisure constraints and subjective well-being: the case of recreational sport participants. *Leisure Sciences*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/01490400.2025.2534362>
- Oh, S. S., Caldwell, L. L., & Oh, S. Y. (2001). An examination of leisure constraints, participation in creative activities and hobbies, and leisure boredom in a sample of Korean adults. *World Leisure Journal*, 43(2), 30-38. <https://doi.org/10.1080/04419057.2001.9674228>
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1-13. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879.
- Schäfer, S. K., von Boros, L., Göritz, A. S., Baumann, S., Wessa, M., Tüscher, O., ... & Möhring, A. (2023). The perceived stress scale 2&2: a two-factorial German short version of the perceived stress scale. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1195986. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1195986>
- Shaw, S. M., Caldwell, L. L., & Kleiber, D. A. (1996). Boredom, stress and social control in the daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28(4), 274-292. <https://doi.org/10.1080/00222216.1996.11949776>
- 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. <https://psycnet.apa.org/doi/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>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education Limited.
- Taşkıran, T. A. (2025). Serbest Zamanda Tutsak Olma, Özgür Ol! FoMO ve İnternet Bağımlılığı. *Sportive*, 8(1), 43-58. <https://doi.org/10.53025/sportive.1595018>
- Yalçın, C., & Altındöker, M. (2025). "Free Spirit, Happy Individual": The Moderating Role of Perceived Freedom in Leisure on the Relationship Between Resilience and Happiness. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 27(2), 190-198. <https://doi.org/10.15314/tsed.1549679>
- Yalçın, C., & Demirel, M. (2025). "Strengthening Connections": The Moderating Role of Leisure Satisfaction in the Relationship between Adjustment to University Life and Sense of Belonging. *Research in Sport Education and Sciences*, 27(3), 217-227. <https://doi.org/10.62425/rses.1594625>
- Yalçın, C., & Erzeybek, M. S. (2023). Examining the relationship between university students' recreation awareness and entrepreneurship levels: Evidence from Turkey. *Synesis (ISSN 1984-6754)*, 15(1), 429-452.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Examination of University Students' Levels of Leisure Boredom Perception and Life Satisfaction towards Recreative Activities. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3(Special Issue 2), 239-252.
- Zheng, H., & Zheng, Y. (2024). Daily links between leisure activities, stress, and well-being during the transition to university. *Applied Developmental Science*, 28(4), 580-595. <https://doi.org/10.1080/10888691.2023.2259789>
- Zhou, B., Huang, M., Li, C. L., & Xu, B. (2022). Leisure constraint and mental health: The case of park users in Ningbo, China. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 39, 100562. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2022.100562>