

THE ROLE OF COURSE-LEISURE CONFLICT ON HAPPINESS

Ayşe Aslı HONÇA

*Assistant Professor, Kastamonu University, Turkey, a.asliyuzgenc@gmail.com,
ORCID: 0000-0002-4173-6941*

Mustafa Can KOÇ

*Assistant Professor, Mersin University, Turkey, cankoc_01@hotmail.com,
ORCID: 0000-0002-3007-5367*

Received: 30.07.2020

Accepted: 16.11.2020

Published: 15.12.2020

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the role of university students' course-leisure conflicts on well-being. The study group consisted of a total of 600 participants, 277 women and 323 men, from Kastamonu, Adnan Menderes, Mersin and Siirt universities. In addition to the personal information form as a data collection tool in the study, the "Course-Leisure Conflict Scale" developed by Tsaur and Tang (2012) and adapted into Turkish Culture by Işık and Demirel (2018), and the "Oxford Happiness Scale Short Form-OHS-S" scale developed by Hills and Argyle (2002) and adapted into the Turkish Culture by Doğan and Çötök (2016), were used. Descriptive statistics (frequency, percentage, mean, standard deviation) and structural equation modelling were used to analyse the data. According to the findings of the study, the conflict of the course with leisure (tension) and the conflict of leisure with the course (tension) do not affect happiness ($p > 0.05$). The conflict of the course with leisure (temporal) reduces happiness ($= -0.022$). An increase of one standard unit in the conflict (temporal) of the course with leisure causes a decrease of -0.022 standard units in happiness. The conflict (intensity) of the course with leisure decreases happiness ($= -0.072$). An increase of one standard unit in the conflict (intensity) of the course with leisure causes a decrease of -0.072 standard units in happiness. The conflict of leisure with the course (intensity) decreases happiness ($= -0.190$). An increase of one standard unit in the conflict (intensity) of leisure causes a -0.190 standard unit decrease in happiness. The explanatory variance value of the course-leisure conflict on happiness was found as $R^2 = 7.3\%$. As a result, it can be said that the course-leisure conflict affects happiness.

Keywords: University students, course-leisure conflict, happiness.

INTRODUCTION

Happiness can be defined as experiencing more positive emotions, less negative emotions and getting higher satisfaction from life (Argyle & Martin, 1991; Diener & Tay, 2015). In this respect, happiness occurs as a result of the evaluation of emotional and cognitive processes by the person. Evaluating positive and negative emotions refers to the affective dimension of happiness, and evaluations about life refer to the cognitive side. Veenhoven (2010) also mentions that happiness has two meanings. The first of these is objectively called happiness and has components such as good living conditions, peace, tranquillity, and freedom. The second, on the other hand, is subjectively defined as happiness and is associated with subjective happiness, a spiritual state and emotions. In other words, subjective happiness is related to the closeness between the life desired by the individual and the life s/he lives. However, social structure and culture play an important role in subjective happiness. Even in some cultures, objective assets, in others, values such as peace, health, benevolence and self-sacrifice may be criteria. Despite this, it is known that all individuals want and seek happiness (Bergsma, 2008; Diener, 2000). But in this quest, each individual uses different tendencies and methods. Because happiness is a multidimensional concept and it is related to almost all aspects of human life. That is, material assets, physical health, human relationships, productivity, life expectancy, and many other variables are components of happiness (Lyubomirsky et al., 2005).

Individuals want to live a healthy, happy and peaceful life throughout their lives. Human beings, who are aware of this, want to make the most efficient use of the time that is left out of the obligatory times required by continuing life, taking into account happiness (Yılmaz, 2019). However, while a person wants to realize happiness, he/she may experience conflicts with the responsibilities of daily life (Işık & Demirel 2018). This situation is not very different in the past, and throughout human history, people have devoted most of their time to survival activities. Leisure activities, on the other hand, include a few hours remaining from the time to provide relatively basic needs (Stebbins, 2012). In modern societies, work includes the jobs that people have to do within a day, and work and leisure time have also varied and differed from person to person (Işık & Demirel 2018). So, the meaning of free time varies from person to person. In the study of Gürbüz and Henderson (2013), university students' leisure differs in form of perceived freedom (for example, they do what they want, are not afraid of using time) or work-related (e.g. doing something different from daily life) social interactions (e.g. meeting other people, communication with others).

Recently, studies have generally been on work-leisure and family-leisure conflict (Carlson et al., 2000; Gutek et al., 1991; Lobo, 2006). Researchers first examined the conflict between work and family life. Work-family conflict is based on the conflict of job roles and family roles, and is the reflection of work-related pressures on family life (Greenhaus & Beutell, 1985). For example, an individual who has a decision-making position in the workplace may tend to continue with decision-making behaviour in family life. In addition, the work-family-conflict-centred work-leisure conflict also has similar characteristics. Many theoretical and empirical studies have explored this area since the 1970s. All the studies in the literature reflect that the subject can be

examined in two dimensions. The first is conflict arising from work interfering with leisure work, and the other aspect is conflict arising from work in business life. To put it more clearly, when a person tries to spend more time on leisure activities, they cannot spend time on business matters. This situation can work just the opposite. In other words, sufficient time cannot be provided for leisure activities due to workload (Işık & Demirel 2018). This study discusses the course-leisure conflict, which is also examined in two dimensions. Leisure is an increasing interest for emerging economies including Turkey (Gürbüz & Henderson, 2014). There is a greater need to investigate the leisure activities of school-age children and university youth in particular (Fries et al., 2008). These studies may explain the main reasons of the leisure conflict and reveal the factors that motivate students to act as they want during the period of conflict. Therefore, it is important to reveal the reasons for the students' leisure conflict and the effect of the conflict on happiness. It is thought that the results of the research will make important contributions to the leisure field literature. From this point of view, the aim of the study is to examine the role of university students' course-leisure conflict on happiness.

METHOD

During the research processes, journal writing rules, publishing principles, research and publishing ethics rules, journal ethics rules are followed.

Research Model

The purpose of this study is to determine the role of university students' course-leisure conflicts on well-being. Accordingly, the relational screening method, which is the research model (Karasar, 2017), which aims to determine the presence and/or degree of co-exchange between two or more variables, and also structural equation modeling.

Study Group

University students constitute the population of the research. The sample of the study, on the other hand, consisted of a total of 600 participants, 277 women and 323 men, who studied at Kastamonu University, Adnan Menderes University, Mersin University and Siirt University, and were selected by convenience sampling method. In calculating the sample size, it was estimated that the acceptable sample for $n > 10000$ samples should be 370 at 95% confidence interval and $p < 0.05$ margin of error (Coşkun et al., 2012). Since the sample of the research consists of 600 students, it has been determined that the results to be obtained from the present sample are generalizable for the whole population.

Table 1. Average Scores of the Course-Leisure Conflict and Happiness

Groups	Frequency (n)	Percentage (%)
Gender		
Male	323	53,8
Female	277	46,2
Age		
18-22	437	72,8
23-27	163	27,2
School		
Kastamonu University	150	25,0
Adnan Menderes University	150	25,0
Mersin University	150	25,0
Siirt University	150	25,0
Monthly Income		
Under 500 TL	249	41,5
501-1000 TL	223	37,2
1001-2000 TL	128	21,3
Weekly time for leisure		
1 day	145	24,2
2 days	173	28,8
3 days	178	29,7
4 days	104	17,3
Time for recreation		
1 day	250	41,7
2 days	154	25,7
3 days	86	14,3
4 days	55	9,2
5 days	55	9,2

Looking at Table 1, 323 (53.8%) of the participants are male, 277 (46.2%) are female, 437 (72.8%) are in the 18-22 age group, 163 of them (27.2%) are in the 23-27 age group. 150 of the participants (25.0%) are from Kastamonu University, 150 (25.0%) from Adnan Menderes University, 150 (25.0%) from Mersin University, 150 (25.0%) from Siirt University. According to the monthly income, it is seen that 249 of them (41.5%) are below 500 TL, 223 of them (37.2%) are at the income level of 501-1000 TL, and 128 of them (21.3%) are at the income level of 1001-2000 TL. According to the weekly time for leisure of the participants, 145 (24.2%) have 1 day, 173 (28.8%) 2 days, 178 (29.7%) 3 days, and 104 (17.3%) 4 days. According to the time that participants devote to recreation, 250 (41.7%) have 1 day, 154 (25.7%) 2 days, 86 (14.3%) 3 days, 55 (9%) 2) 4 days, and 55 (9.2%) 5 days.

Data Collection Tools***Demographic information form***

As the data collection tool, the "Demographic Information Form" prepared by the researchers and including the questions such as gender, age, education status of the participants was presented in the first part of the study.

Course-leisure conflict scale

In the second part, the "Course-Leisure Conflict Scale" developed by Tsaur and Tang (2012) and adapted into Turkish Culture by Işık and Demirel (2018) was used. The scale consists of 20 items and is a 5-point Likert type scale as 1-Strongly disagree, 2-Disagree, 3-Neither agree nor disagree, 4-Agree, 5-Totally agree. In addition, it also includes 5 dimensions in which the Course Conflict with Leisure (Temporal) includes Items 1 and 2, the Course Conflict with Leisure (Tension) includes Items 3, 4, 5, 6, 7, 8 and 9, the Course Conflict with Leisure (Intensity) includes Items 10, 11, 12, and 13, the Leisure Conflict with Course (Tension) includes Items 14 and 15, and the Leisure Conflict with Course (Intensity) includes items 16 17, 18, 19 and 20.

Işık and Demirel (2018) calculated the internal consistency coefficients of the scale sub-dimensions as follows: The Course Conflict with Leisure (Temporal) as 0.78, the Course Conflict with Leisure (Tension) as 0.74, the Course Conflict with Leisure (Intensity) as 0.70, the Leisure Conflict with Course (Tension) as 0.74, the Leisure Conflict with Course (Intensity) as 0.80. The total reliability of the scale is Cronbach's Alpha: 0.91. In the Evaluation of the Scale, the loads of the items in the sub-dimension should be added and divided by the number of items. As the average increases, the course-leisure conflict increases (Işık & Demirel, 2018). In this study, the reliability of the course-leisure conflict scale is Cronbach's Alpha = 0.92.

Oxford happiness scale short form-ohs-s

In the third part, the Oxford Happiness Scale Short Form-OHQ-S, which was developed by Hills and Argyle (2002) to evaluate the level of happiness and adapted into Turkish Culture by Doğan and Çötök (2016), was used. The scale consists of 7 questions and is a 5-point Likert type in the style of 1-Never agree, 5-Completely agree. Cronbach alpha internal consistency coefficient was found to be 0.74. In this study, the reliability of the Oxford Happiness Scale is Cronbach's Alpha = 0.84.

Collection of Data

Students studying at Kastamonu University, Adnan Menderes University, Mersin University and Siirt University are given the "Demographic Information Form", "Course-leisure time conflict scale" and "Oxford happiness scale short form has been applied. Before applying the scales, the participants were informed about the data collection tools and the importance of answering the questions sincerely was explained. In order to obtain the research results, the google form survey method is used and the measurement of the tools takes an average of 8 minutes.

Data Analysis

Number, percentage, mean, and standard deviation were used as descriptive statistical methods in evaluating the data. The structural equation modelling was used to determine the role of the course-leisure conflict on happiness. Structural equation models are statistical techniques used to test models in which the causal relationships and correlation relations between observed variables and latent variables coexist and they are also multivariate methods that occur with the combination of such analyses as variance, covariance analysis, factor analysis and multiple regression that are used to predict dependency relations (Tüfekçi & Tüfekçi, 2006).

FINDINGS (RESULTS)

This section includes the findings obtained as a result of the analysis of the data collected through scales from the participants in the research for the solution of the research problem. Explanations and comments were made based on the findings obtained.

Table 2. Average Scores of the Course-Leisure Conflict and Happiness

	N	Mean	Ss	Min.	Max.
Course-Leisure Conflict (CLC - Temporal)	600	3,167	1,142	1,000	5,000
CLC - Tension	600	3,121	0,923	1,000	5,000
CLC - Intensity	600	3,098	1,033	1,000	5,000
Leisure-Course Conflict (LCC – Tension)	600	2,994	1,107	1,000	5,000
LCC - Intensity	600	2,905	0,918	1,000	5,000
Happiness	600	2,875	0,800	1,000	5,000

The table highlights that the “CLC - temporal” mean of the participants is $3,167 \pm 1,142$ (Min = 1; Max = 5), the “CLC - tension” mean is $3,121 \pm 0,923$ (Min = 1; Max = 5), the “CLC - intensity” mean is $3,098 \pm 1,033$ (Min = 1; Max = 5), the “LCC - tension” mean is $2,994 \pm 1,107$ (Min = 1; Max = 5), the “LCC - intensity” mean is $2,905 \pm 0,918$ (Min = 1; Max = 5), the “happiness” mean is $2,875 \pm 0,800$ (Min = 1; Max = 5).

Table 3. Correlation Analysis of the Scores between the Course-Leisure Conflict

		CLC	CLC	CLC	LCC	LCC	Happiness
CLC (Temporal)	r	1,000					
	p	0,000					
CLC (Tension)	r	0,566**	1,000				
	p	0,000	0,000				
CLC (Intensity)	r	0,549**	0,718**	1,000			
	p	0,000	0,000	0,000			
LCC (Tension)	r	0,383**	0,581**	0,611**	1,000		
	p	0,000	0,000	0,000	0,000		
LCC (Intensity)	r	0,352**	0,531**	0,527**	0,679**	1,000	
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Happiness	r	-0,174**	-0,267**	-0,262**	-0,312**	-0,467**	1,000
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

* < 0,05; ** < 0,01

Correlations between the course-leisure conflict and happiness were found as follows: $r=-0.174$ negative ($p=0,000<0.05$) between CLC (Temporal) and happiness, $r=-0.267$ negative ($p=0,000<0.05$) between CLC (Tension) and happiness, $r=-0.262$ negative ($p=0,000<0.05$) between CLC (Intensity) and happiness, $r=-0.312$ negative ($p=0,000<0.05$) between LCC (Tension) and happiness, and $r=-0.467$ negative ($p=0,000<0.05$) between LCC (Intensity) and happiness.

The relationship between the course-leisure conflict and happiness was tested by the structural model analysis. The Structural Equation Modelling is an analysis method that enables variables to be observed simultaneously and analysed together with latent variables (Wann, 2002).

The schematic model and regression coefficients are given below.

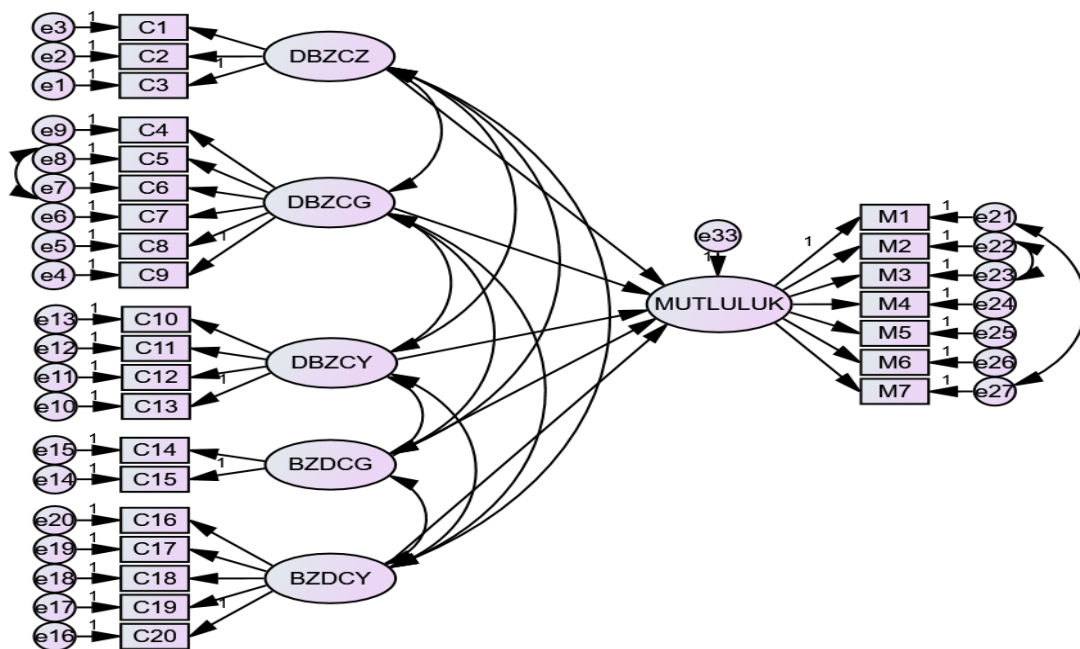


Figure 1. Structural Model

Goodness of fit index values for the model are given below.

Table 4. Goodness of fit index values between the course-leisure conflict and happiness according to the structural model

Index	Normal Value	Acceptable Value	Model
χ^2/sd	<2	<5	3.90
GFI	>0.95	>0.90	0.90
AGFI	>0.95	>0.90	0.90
CFI	>0.95	>0.90	0.90
RMSEA	<0.05	<0.08	0,07
RMR	<0.05	<0.08	0,06

It is seen that the goodness of fit values regarding the structural model between the course-leisure conflict and happiness are mostly acceptable. The level of significance, coefficients, and hypotheses determining the cause and effect relationship are given below.

Table 5. Structural Model Regression Coefficients

Hypotheses			β	Std (β)	S.Error	t	p	Result
HAPPINESS	<---	CLC (TEMPORAL)	-0,022	-0,092	0,024	-0,924	0,002	Accepted
HAPPINESS	<---	CLC (TENSION)	0,024	0,074	0,072	0,329	0,742	Rejected
HAPPINESS	<---	CLC (INTENSITY)	-0,072	-0,290	0,061	-1,176	0,033	Accepted
HAPPINESS	<---	LCC (TENSION)	0,172	0,671	0,108	1,604	0,109	Rejected
HAPPINESS	<---	LCC (INTENSITY)	-0,190	-0,522	0,109	-1,746	0,043	Accepted

R²:0,073

The course-leisure conflict (temporal) decreases happiness ($\beta = -0,022$). One standard unit increase in the course-leisure conflict (temporal) causes a decrease of -0,022 standard units in happiness. The course-leisure conflict (tension) does not affect happiness ($p > 0,05$), while the course-leisure conflict (intensity) decreases happiness ($\beta = -0,072$). One standard unit increase in the course-leisure conflict causes a decrease of -0,072 standard units in happiness. The conflict of leisure with the course (tension) does not affect happiness ($p > 0,05$). The conflict of leisure with the course (intensity) decreases happiness ($\beta = -0,190$). One standard unit increase in the conflict of leisure with the course (intensity) causes a decrease of -0,190 standard units in happiness. The explanatory variance value of the course-leisure conflict on happiness was found as $R^2 = 7,3\%$.

CONCLUSION and DISCUSSION

It is thought that determining the role of university students' course-leisure conflicts on happiness will fill an important gap in the literature regarding leisure. From this point of view, the purpose of this research conducted with the participants studying at Kastamonu University, Adnan Menderes University, Mersin University and Siirt University is to reveal the role of the participants' leisure conflict reasons and conflict levels on happiness.

Nowadays, the need to be engaged in leisure activities for individuals has turned into a priority in their daily activities, and leisure activities are becoming an important part of individuals' lives (Işık & Demirel, 2018). However, there may be conflicts between leisure activities and the responsibilities of daily life. Particularly school-age children and university youth are more in need of leisure activities (Fries et al., 2008). However, where opportunities for two preferred activities are available, it is very difficult to do both at the same time (Hofer et al., 2010), thus, conflicts may occur. Considering that leisure activities are more enjoyable than work,

these two concepts are seen as a problem because they are in conflict and to some extent prevent each other (Işık, 2014).

In most school systems, students have to do many school-related tasks (such as homework or preparing for future exams) at home. Since students are expected to organize these learning activities themselves, they are often faced with requests to participate in other non-academic activities. Although there are attractive leisure alternatives, when students perform a school-related task, thoughts about missed activity can lead to a course-leisure conflict (Fries et al., 2008). As an example of this conflict, a scenario used in a study conducted by Grund and Fries (2012) on the course-leisure conflict of university students has been given below:

“You sit at your desk at home and get ready to read a chapter to prepare for tomorrow's course. At that moment, the phone rings. Your friend asks if you can join them to do something outside. They want to pick you up in a few minutes”.

In such a situation, the value of the two activities will not be the same, so there are frequent conflicts regarding whether students should choose to perform their school-related tasks or participate in leisure activities (Fries et al., 2005) and when students choose one of the options, even just being aware of the missed activity is expected to distort the performance of the chosen activity (Fries et al., 2005; Hofer et al., 2010). For, the psychological existence of an attractive alternative has caused learning to deteriorate (Fries & Dietz, 2007). For example, while doing homework, a student who knows that his friends are coming together to play football at the same time, the more he wants to play football with his friends, the less persistent he will be in studying, the more careless and unhappy he will be, and the student's success in studying will be badly affected (Hofer et al., 2010).

Happiness is more of an experience about emotions, and feelings are instantaneous. People may be happy today and unhappy tomorrow (Kara, 2010). In other words, people become happy or unhappy by being affected by some events or situations around them. In the context of the course-leisure conflict, students will be unhappy when they have to do a school-related task, and when there is a leisure activity they would like to participate more in. In this case, the research hypothesis is supported.

According to the model of the research, it was assumed that the course-leisure conflict affect happiness. According to this, it was revealed that the conflict of the course with leisure -tension and the conflict of leisure with the course-tension do not affect happiness, while the conflict of the course with leisure decreases happiness. In other words, as the conflict of the course with leisure increases, happiness decreases. The conflict of course with leisure also decreases happiness in terms of intensity. In other words, as the intensity of the course conflict with leisure increases, happiness decreases. The conflict between leisure and course also decreases happiness in terms of intensity. The increase in the intensity of the conflict of leisure with the course

causes a decrease in happiness. The explanatory variance value of the course-leisure conflict on happiness was found as $R^2 = 7.3\%$. Therefore, it can be said that the course-leisure conflict, as assumed, affects happiness.

RECOMMENDATIONS

First of all, considering that the study is cross-sectional, the findings should not be interpreted as explaining the relationship between leisure conflict and happiness, but rather as reflecting the relationship between these two concepts. One of the limitations of the study is that the sample of the study is limited to four universities. In addition, the use of only Physical Education and Sports School students as the sample group in the study is another limitation.

It may be recommended to make a comparison in terms of demographic characteristics (department, gender, income level) of university students. Especially, it may be recommended to determine in which departments the course leisure conflict is high. In addition, it may be recommended to test the scale in different universities and with larger sample groups and to test the scale on children and adolescents.

ETHICAL TEXT

"In this article, journal writing rules, publishing principles, research and publishing ethics rules, journal ethics rules has complied. The author is responsible for all kinds of violations related to the article."

REFERENCES

- Argyle, M., & Martin, M. (1991). *The psychological causes of happiness*. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.). *Subjective well-being an interdisciplinary perspective* (PP. 77-100). Pergamon Press. https://worlddatabaseofhappiness-archive.eur.nl/hap_bib/freetexts/strack_f_1991.pdf
- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help?. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 341–360. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9041-2>
- Carlson, D. S., Kacmar, K. M., & Williams, L. J. (2000). Construction and initial validation of a multidimensional measure of work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 56(2), 249–276. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1713>
- Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., Yıldırım, E., & Altunışık, R. (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı*. Sakarya Yayıncılık.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness ve a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being ve human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *Int J Psychol*, 50(2), 135-149. <https://doi.org/10.1002/ijop.12136>.

- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2016). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172. <http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/100/101>
- Fries, S., Dietz, F., & Schmid, S. (2008). Motivational interference in learning: The impact of leisure alternatives on subsequent self-regulation. *Contemporary Educational Psychology*, 33(2), 119–133. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.10.001>
- Fries, S., Schmid, S., & Hofer, M. (2007). On the relationship between value orientation, valences, and academic achievement. *European Journal of Psychology of Education*, 22(2), 201-216. <https://doi.org/10.1007/BF03173522>
- Fries, S., Schmid, S., Dietz, F., & Hofer, M. (2005). Conflicting values and their impact on learning. *European Journal of Psychology of Education*, 20(3), 259-273. <https://doi.org/10.1007/BF03173556>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.2307/258214>
- Grund, A., & Fries, S. (2012). Motivational interference in study–leisure conflicts: How opportunity costs affect the self-regulation of university students. *Educational Psychology*, 32(5), 589–612. <https://doi.org/10.1080/01443410.2012.674005>
- Gurbuz, B., & Henderson, K. (2013). Exploring the Meanings of Leisure among Turkish University Students. *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927-957. <https://hrcak.srce.hr/113287>
- Gurbuz, 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>
- Gutek, B. A., Searle, S., & Klepa, L. (1991). Rational versus gender role explanations for work-family conflict. *Journal of Applied Psychology*, 76(4), 560–568. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.76.4.560>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Hofer, M., Fries, S., Helmke, A., Kilian, B., Kuhnle, C., Zivkovic, I., Goellner, R., & Helmke, T. (2010). Value orientation and motivational interference in school-leisure conflicts: the case of Vietnam. *Learning and Instruction*, 20(3), 239-249. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2009.02.023>
- Isik, U. (2014). *Investigation of Personality Traits to Serious Leisure Participant's in School of Physical Education and Sports* [Unpublished Master thesis]. Dumlupinar University.
- Isik, U., & Demirel, M. (2018). Turkish Adaptation Of Study-Leisure Conflict Scale, Its Validity and Reliability. *European Journal of Education Studies*, 4(3), 31-43. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1188630>
- Kara, M. M. (2010). *The relation of job satisfaction with happiness and success level* [Unpublished Master thesis]. Marmara University.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler*. Nobel Yayınları.
- Lobo, F. (2006). The work-leisure paradigm: The stresses and strains of maintaining a balanced lifestyle. *World Leisure*, 48(3), 21–32. <https://doi.org/10.1080/04419057.2006.9674451>

- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Stebbins, R. A. (2012). *The Idea of Leisure, First Principles*. Transaction Publishers.
- Tsaur, S. H., & Tang, Y. Y. (2012). Job Stress and Well-Being of Female Employees in Hospitality: the Role of Regulatory Leisure Coping Styles. *International Journal of Hospitality Management*, 31(4), 1038-1044. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2011.12.009>
- Tüfekçi, N., & Tüfekçi, Ö.K. (2006). Bankacılık Sektöründe Farklı Olma Üstünlüğünün ve Müsteri Sadakatinin Yarattığı Değer: Isparta İlinde bir Uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 170-183. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbe/issue/23207/247876>
- Veenhoven, R. (2010). Life is Getting Better: Societal Evolution ve Fit with Human Nature. *Social Indicators Research*, 97 (1), 105–122. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9556-0>
- Wan, T. T. (2002). *Evidence-based health care management: Multivariate modeling approaches*. Springer.
- Yılmaz, H. (2019). İlişki Niteliği ve Bağışlamanın Mutluluk Üzerindeki Etkisi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1189-1204. <https://doi.org/10.33206/mjss.478153>

DERS-BOŞ ZAMAN ÇATIŞMASININ MUTLULUK ÜZERİNDEKİ ROLÜ

ÖZ

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin ders-boş zaman çatışmalarının mutluluk üzerindeki rolünü belirlemektir. Çalışma grubunu Kastamonu, Adnan Menderes, Mersin ve Siirt üniversitelerinden 277 kadın ve 323 erkek olmak üzere toplam 600 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formunun yanı sıra, Tsaur ve Tang (2012) tarafından geliştirilmiş ve Işık ve Demirel (2018) tarafından Türk Kültürüne uyarlanmış "Ders-Boş Zaman Çatışması Ölçeği" ile Hills ve Argyle, (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Çötök (2016) tarafından Türk Kültürüne uyarlanmış "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-K" kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde betimleyici istatistik (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) ve yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, dersin boş zamanla çatışması (gerilim) ve boş zamanın dersle çatışması (gerilim) mutluluğu etkilememektedir ($p>0,05$). Dersin boş zamanla çatışması (zamansal) mutluluğu azaltmaktadır ($\beta=-0,022$). Dersin boş zamanla çatışması (zamansal)ndaki bir standart birimlik artış mutlulukta $-0,022$ standart birimlik bir azalışa neden olmaktadır. Dersin boş zamanla çatışması (yoğunluk) mutluluğu azaltmaktadır ($\beta=-0,072$). Dersin boş zamanla çatışması (yoğunluk) ndaki bir standart birimlik artış mutlulukta $-0,072$ standart birimlik bir azalışa neden olmaktadır. Boş zamanın dersle çatışması (yoğunluk) mutluluğu azaltmaktadır ($\beta=-0,190$). Boş zamanın dersle çatışması (yoğunluk) ndaki bir standart birimlik artış mutlulukta $-0,190$ standart birimlik bir azalışa neden olmaktadır. Ders-boş zaman çatışmasının mutluluk üzerinde açıklayıcılık varyans değeri $R^2=7,3$ olarak bulunmuştur. Sonuç olarak, ders-boş zaman çatışmasının mutluluğu etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, Ders-boş zaman çatışması, mutluluk.

GİRİŞ

Mutluluk bireyin olumlu duyguları daha fazla, negatif duyguları daha az yaşaması ve yaşamından yüksek tatmin alması şeklinde tanımlanabilir (Argyle & Martin, 1991; Diener & Tay, 2015). Bu yönüyle mutluluk duygusal ve bilişsel süreçlerin kişi tarafından değerlendirilmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Pozitif ve negatif duyguların değerlendirilmesi mutluluğun duyuşsal boyutunu, yaşama ilişkin değerlendirmeler ise bilişsel tarafını ifade eder. Veenhoven (2010) da, mutluluğun iki anlam taşıdığından bahsetmektedir. Bunlardan ilki nesnel anlamda mutluluk olarak isimlendirilmiştir ve iyi yaşam koşulları, barış, huzur, özgürlük gibi bileşenlere sahiptir. İkincisi ise, öznel anlamda mutluluk olarak nitelendirilmiştir ve öznel mutluluk, ruhsal bir durum ve duygularla ilişkilidir. Başka bir ifade ile öznel mutluluk, bireyin arzuladığı hayat ile yaşadığı hayatın birbirine yakınlığı ile ilgilidir. Fakat öznel mutluluk üzerinde toplumsal yapı ve kültür önemli ölçüde rol oynar. Hatta bazı kültürlerde nesnel varlıklar, bazılarında ise huzur, sağlık, yardımseverlik, özveri gibi değerler ölçüt olabilir. Buna rağmen tüm bireylerin mutluluğu istediği ve aradığı bilinmektedir (Bergsma, 2008; Diener, 2000). Fakat bu arayış içinde her birey farklı yönelimler ve metotlar kullanmaktadır. Çünkü mutluluk çok boyutlu bir kavramdır ve insan hayatının hemen hemen tüm boyutları ile ilişkilidir. Yani, maddi varlıklar, fiziksel sağlık, insan ilişkileri, üretkenlik, ömür beklentisi ve daha pek çok değişken mutluluğun bileşenleridir (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005).

Bireyler hayatları boyunca sağlıklı, mutlu ve huzurlu bir yaşantı sürmek isterler. Bu bilinçte olan insanoğlu mutluluğu da dikkate alarak devam eden hayatın gerektirdiği zorunlu zamanlar dışında kalan zamanı en verimli şekilde değerlendirme arzusundadır (Yılmaz, 2019), fakat kişi mutluluğu gerçekleştirmek isterken günlük yaşamın sorumlulukları ile çatışmalar yaşayabilmektedir (Işık & Demirel 2018). Geçmişte de bu durum çok farklı olmamakta ve insanlık tarihi boyunca insanlar zamanlarının çoğunu hayatta kalma etkinliklerine ayırmışlardır. Boş zaman faaliyetleri ise, nispeten temel ihtiyaçları sağlamaya yönelik zamandan geriye kalan birkaç saati içermektedir (Stebbins, 2012). Modern toplumlarda ise iş, kişilerin bir gün içerisinde yapması zorunlu olan işleri kapsamaktadır ve iş ve boş zaman da kişiden kişiye göre çeşitlenmiş ve farklılıklar göstermiştir (Işık & Demirel 2018). Yani, boş zamanın anlamı kişiden kişiye göre değişmektedir. Gürbüz ve Henderson (2013)'ın yaptıkları çalışmada da üniversite öğrencilerinin boş zamanları algılanan özgürlük (örneğin, istediklerini yapma, zamanı kullanmaktan çekinmeyin), iş ile ilgili (örneğin günlük hayattan farklı bir şey yapma) sosyal etkileşim (örn. diğer insanlarla tanışmak, diğer insanlarla iletişim kurmak) şeklinde farklılaşmaktadır.

Son zamanlarda yapılan çalışmalar genelde iş-eğlence ve aile-eğlence çatışması üzerine olmuştur (Carlson ve diğerleri, 2000; Gutek ve diğerleri, 1991; Lobo, 2006). Araştırmacılar önce iş ve aile hayatı arasındaki çatışmayı incelemişlerdir. İş-aile çatışması, iş rolleri ve aile rolleri çatışmasına dayanır ve işle ilgili baskıların aile hayatına yansımalarıdır (Greenhaus & Beutell, 1985). Örneğin, iş yerinde karar verme pozisyonuna sahip bir birey, aile yaşamında da karar verme davranışlarına devam etme eğiliminde olabilir. Ayrıca, iş-aile çatışması merkezli iş-eğlence çatışması da benzer özelliklere sahiptir. Birçok teorik ve ampirik çalışma 1970'lerden beri bu alanı araştırmıştır. Alan yazındaki tüm çalışmalar konunun iki boyutta incelenebileceğini yansıtmaktadır. Birincisi, boş

zaman işlerine müdahale eden işlerden kaynaklanan çatışma, diğer yönü ise iş hayatında işten kaynaklanan çatışmadır. Daha açık bir ifadeyle, bir kişi boş zaman aktivitelerine daha fazla zaman harcamayı denediğinde, iş konularına zaman harcamaz. Bu durum tam ters şekilde de işleyebilir. Yani iş yükü nedeniyle boş zaman etkinlikleri için yeterli zaman sağlanamaz (Işık & Demirel 2018). Bu araştırmada ise yine iki boyutta incelenen ders-boş zaman çatışması ele alınmıştır. Boş zaman, Türkiye gibi ekonomisi gelişmekte olan bir ülke için artan bir ilgi konusudur (Gürbüz & Henderson, 2014). Özellikle okul çağı çocuklar ve üniversite gençlerinin boş zaman aktivitelerinin araştırılmasına daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır (Fries ve diğerleri, 2008). Bu çalışmalar ders boş zaman çatışmasının temel nedenlerini açıklayacak, öğrencilerin çatışma yaşadığı süreçte onu istediği davranışı yapmaya güdüleyen faktörleri ortaya koyacaktır. Bu yüzden öğrencilerin ders boş zaman çatışma nedenlerini ve yaşanan çatışmanın mutluluk üzerindeki etkisini ortaya koymak önemlidir. Araştırma sonuçlarının serbest zaman alan yazınına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle, araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin ders-boş zaman çatışmasının mutluluk üzerindeki rolünü incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma süreçleri boyunca dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin ders-boş zaman çatışmalarının mutluluk üzerindeki rolünü belirlemektir. Bu doğrultuda, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli (Karasar, 2017) olan ilişkisel tarama yöntemi ve ayrıca yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Kastamonu Üniversitesi, Adnan Menderes Üniversitesi, Mersin Üniversitesi ve Siirt Üniversitesi'nde öğrenim gören, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 277 kadın ve 323 erkek olmak üzere toplam 600 katılımcı oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında $n > 10000$ örneklem için kabul edilebilir örneklemin %95 güven aralığı ve $p < 0.05$ hata payında 370 olması gerektiği hesaplanmıştır (Coşkun ve diğerleri, 2012). Araştırmanın örneklemini 600 öğrenci oluşturduğuna göre, mevcut örneklemden elde edilecek sonuçların evrenin tamamı için genellenebilir olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Gelir Düzeyi, Medeni Durum, Okul, Aylık Gelir, Haftalık Boş Zaman Ve Rekreasyona Ayrılan Süre Değişkenlerine Göre Dağılımları

Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	323	53,8
Kadın	277	46,2
Yaş		
18-22 Yaş	437	72,8
23-27 Yaş	163	27,2
Okul		
Kastamonu Üniversitesi	150	25,0
Adnan Menderes Üniversitesi	150	25,0
Mersin Üniversitesi	150	25,0
Siirt Üniversitesi	150	25,0
Aylık Gelir		
500 TL Altı	249	41,5
501-1000 TL	223	37,2
1001-2000 TL	128	21,3
Haftalık Boş Zaman		
1 Gün	145	24,2
2 Gün	173	28,8
3 Gün	178	29,7
4 Gün	104	17,3
Rekreasyona Ayrılan Süre		
1 Gün	250	41,7
2 Gün	154	25,7
3 Gün	86	14,3
4 Gün	55	9,2
5 Gün	55	9,2

Tablo 1'e bakıldığında Katılımcıların cinsiyete göre 323'ünün (%53,8) Erkek, 277'sinin (%46,2) Kadın olduğu, 437'sinin (%72,8) 18-22 yaş grubunda, 163'ünün (%27,2) 23-27 yaş grubunda olduğu görülmektedir. Katılımcıların 150'sinin (%25,0) Kastamonu Üniversitesi, 150'sinin (%25,0) Adnan Menderes Üniversitesi, 150'sinin (%25,0) Mersin Üniversitesi, 150'sinin (%25,0) Siirt Üniversitesinden olduğu görülmektedir. Aylık gelire göre 249'unun (%41,5) 500 TL Altı, 223'ünün (%37,2) 501-1000 TL, 128'inin (%21,3) 1001-2000 TL gelir düzeyinde olduğu görülmektedir. Katılımcıların haftalık boş zamanlarına göre 145'inin (%24,2) 1 Gün, 173'ünün (%28,8) 2 Gün, 178'inin (%29,7) 3 Gün, 104'ünün (%17,3) 4 Gün olduğu görülmektedir. Katılımcıların rekreasyona ayırdıkları süreye göre ise, 250'sinin (%41,7) 1 Gün, 154'ünün (%25,7) 2 Gün, 86'sınının (%14,3) 3 Gün, 55'inin (%9,2) 4 Gün, 55'inin ise (%9,2) 5 Gün olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları***Demografik bilgi formu***

Veri toplama aracı olarak araştırmanın birinci bölümünde araştırmacılar tarafından hazırlanan ve katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gibi soruların yer aldığı 'Demografik Bilgi Formu' sunulmuştur.

Ders-boş zaman çatışması ölçeği

İkinci bölümde; Tsaur ve Tang (2012) tarafından geliştirilmiş ve Işık & Demirel (2018) tarafından Türk Kültürüne uyarlanmış "Ders-Boş Zaman Çatışması Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. 1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 4-Katılıyorum, 5-Tamamen katılıyorum şeklinde 5'li likert tipi ölçektir. Ayrıca Dersin Boş Zamanla Çatışması (Zamansal),(DBZCZ): 1 ve 2 nolu maddeler, Dersin Boş Zamanla Çatışması (Gerilim), (DBZCG): 3, 4, 5, 6, 7, 8 ve 9 nolu maddeler, Dersin Boş Zamanla Çatışması (Yoğunluk), (DBZCY): 10, 11, 12 ve 13 nolu maddeler, Boş Zamanın Dersle Çatışması (Gerilim), (BZDCG): 14 ve 15. Maddeler ve Boş Zamanın Dersle Çatışması (Yoğunluk), (BZDCY): 16, 17, 18, 19 ve 20. Maddeler olmak üzere 5 boyuttan oluşmaktadır. Ölçeği Türk kültürüne uyarlayan Işık ve Demirel (2018) ölçek alt boyutları iç tutarlılık katsayılarını, Dersin Boş Zamanla Çatışması (Zamansal):0.78, Dersin Boş Zamanla Çatışması (Gerilim):0.74, Dersin Boş Zamanla Çatışması (Yoğunluk): 0.70, Boş Zamanın Dersle Çatışması (Gerilim):0.74, Boş Zamanın Dersle Çatışması (Yoğunluk): 0.80 olarak hesaplamışlardır. Ölçeğin toplam güvenilirliği Cronbach's Alpha: 0.91'dir. Ölçek Değerlendirmesinde alt boyuttaki maddelerin yükleri toplanarak, madde sayısına bölünmesi gerekmektedir. Ortalama arttıkça ders-boş zaman çatışması artmaktadır (Işık & Demirel, 2018). Bu araştırmada ders-boş zaman çatışma ölçeğinin güvenilirliği Cronbach's Alpha=0,92'dir..

Oxford mutluluk ölçeği kısa formu-omö-k

Üçüncü bölümde, Hills ve Argyle (2002) tarafından mutluluk düzeyini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilen, Doğan ve Çötök (2016) tarafından Türk Kültürüne uyarlanan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-K kullanılmıştır. Ölçek 7 sorudan oluşmakta ve 1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum tarzında 5'li likert tipidir. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.74 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada Oxford Mutluluk ölçeğinin güvenilirliği ise Cronbach's Alpha=0,84'tür.

Verilerin Toplanması

Kastamonu Üniversitesi, Adnan Menderes Üniversitesi, Mersin Üniversitesi ve Siirt Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilere 2019-2020 eğitim öğretim yılında gönüllülük ilkesi ile, "Demografik Bilgi Formu", "Ders-boş zaman çatışması ölçeği" ve "Oxford mutluluk ölçeği kısa formu-omö-k" uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanmasından önce katılımcılar veri toplama araçları hakkında bilgilendirilmiş ve soruları içtenlikle

yanıtlamanın önemi belirtilmiştir. Veri toplama aşamasında verilerin toplanması için Google form anket yöntemi kullanılmış olup, araçların uygulanması ortalama 8 dakika sürmektedir.

Verilerin Çözülmesi

Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistik yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Ders-boş zaman çatışmasının mutluluk üzerindeki rolünün belirlenmesinde yapısal eşitlik modellenmesi kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modelleri gözlenen değişkenler (observed variables) ve gizil değişkenler (latent variables) arasındaki nedensel ilişkilerin ve korelasyon ilişkilerinin bir arada bulunduğu modellerin test edilmesi için kullanılan istatistiksel bir teknik olup bağımlılık ilişkilerini tahmin etmek için, varyans, kovaryans analizleri, faktör analizi ve çoklu regresyon gibi analizlerin birleşmesiyle meydana gelen çok değişkenli bir yöntemdir (Tüfekçi & Tüfekçi, 2006).

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan katılımcılardan ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

Tablo 2. Ders-Boş Zaman Çatışma İle Mutluluk Puan Ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
DBZCZ	600	3,167	1,142	1,000	5,000
DBZCG	600	3,121	0,923	1,000	5,000
DBZCY	600	3,098	1,033	1,000	5,000
BZDCG	600	2,994	1,107	1,000	5,000
BZDCY	600	2,905	0,918	1,000	5,000
Mutluluk	600	2,875	0,800	1,000	5,000

Katılımcıların “dbzcz” ortalaması $3,167 \pm 1,142$ (Min=1; Maks=5), “dbzcg” ortalaması $3,121 \pm 0,923$ (Min=1; Maks=5), “dbzcy” ortalaması $3,098 \pm 1,033$ (Min=1; Maks=5), “bzdcg” ortalaması $2,994 \pm 1,107$ (Min=1; Maks=5), “bzdcy” ortalaması $2,905 \pm 0,918$ (Min=1; Maks=5), “mutluluk” ortalaması $2,875 \pm 0,800$ (Min=1; Maks=5), olarak saptanmıştır.

Tablo 3. Ders Çalışma Boş Zaman Çatışma İle Mutluluk Puanları Arasında Korelasyon Analizi

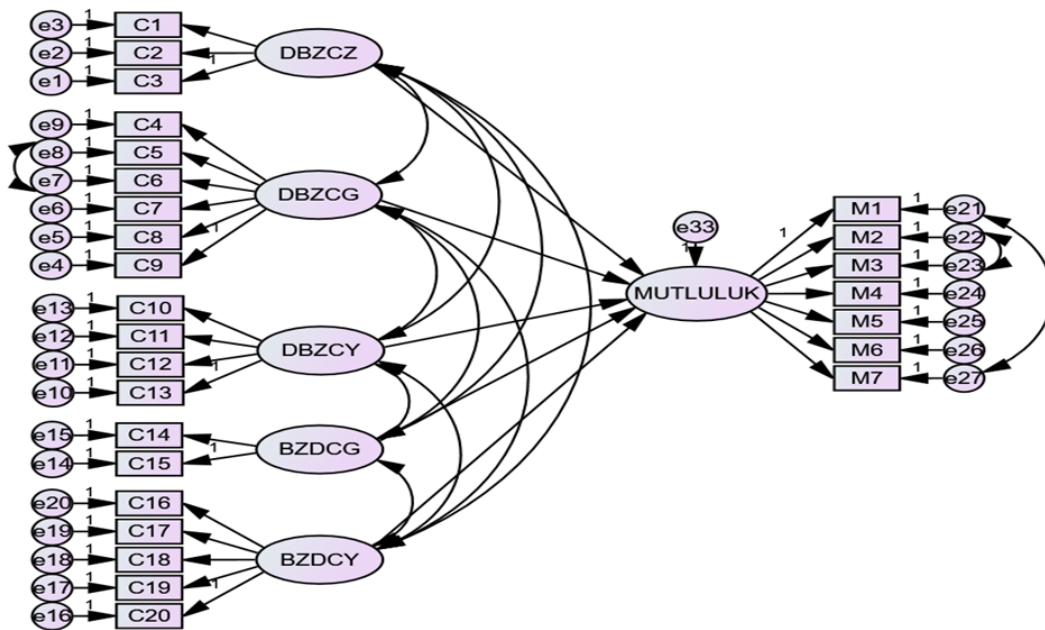
	DBZCZ	DBZCG	DBZCY	BZDCG	BZDCY	Mutluluk	
DBZCZ	r	1,000					
	p	0,000					
DBZCG	r	0,566**	1,000				
	p	0,000	0,000				
DBZCY	r	0,549**	0,718**	1,000			
	p	0,000	0,000	0,000			
BZDCG	r	0,383**	0,581**	0,611**	1,000		
	p	0,000	0,000	0,000	0,000		
BZDCY	r	0,352**	0,531**	0,527**	0,679**	1,000	
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Mutluluk	r	-0,174**	-0,267**	-0,262**	-0,312**	-0,467**	1,000
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

* $<0,05$; ** $<0,01$

Dbzcz, dbzcg, dbzcy, bzdcg, bzdcy, mutluluk, arasında korelasyon analizleri incelendiğinde; Mutluluk ile dbzcz arasında $r=-0.174$ negatif ($p=0,000<0.05$), Mutluluk ile dbzcg arasında $r=-0.267$ negatif ($p=0,000<0.05$), Mutluluk ile dbzcy arasında $r=-0.262$ negatif ($p=0,000<0.05$), Mutluluk ile bzdcg arasında $r=-0.312$ negatif ($p=0,000<0.05$), Mutluluk ile bzdcy arasında $r=-0.467$ negatif ($p=0,000<0.05$) korelasyon bulunmuştur.

Ders çalışma boş zaman çatışma ile mutluluk arasındaki ilişkiler yapısal model analizi ile test edilmiştir. Yapısal eşitlik modeli (Structural Equation Modeling) değişkenlerin birlikte aynı anda gözlenen ve gizil değişkenlerle birlikte analiz edilmesini sağlayan bir analiz yöntemidir (Wan, 2002).

Şematik model ve regresyon katsayıları aşağıda verilmektedir.



Şekil 1. Yapısal Model

Modele ilişkin uyum iyiliği indeks değerleri aşağıda verilmektedir.

Tablo 4. Ders Çalışma Boş Zaman Çatışma İle Mutluluk Arasında Yapısal Modele Göre Uyum İyiliği İndeks Değerleri

İndeks	Normal Değer	Kabul Edilebilir Değer	Model
χ^2/sd	<2	<5	3.90
GFI	>0.95	>0.90	0.90
AGFI	>0.95	>0.90	0.90
CFI	>0.95	>0.90	0.90
RMSEA	<0.05	<0.08	0,07
RMR	<0.05	<0.08	0,06

Ders çalışma boş zaman çatışma ile mutluluk arasında yapısal modele ilişkin uyum iyiliği değerlerinin büyük oranda kabul edilebilir olduğu görülmektedir. Neden sonuç ilişkisini belirleyen anlamlılık düzeyi, katsayılar ve hipotezler aşağıda verilmektedir.

Tablo 5. Yapısal Model Regresyon Katsayıları

Hipotezler	β	Std (β)	S.Hata	t	p	Sonuç
MUTLULUK <--- DBZCZ	-0,022	-0,092	0,024	-0,924	0,002	Kabul
MUTLULUK <--- DBZCG	0,024	0,074	0,072	0,329	0,742	Red
MUTLULUK <--- DBZCY	-0,072	-0,290	0,061	-1,176	0,033	Kabul
MUTLULUK <--- BZDCG	0,172	0,671	0,108	1,604	0,109	Red
MUTLULUK <--- BZDCY	-0,190	-0,522	0,109	-1,746	0,043	Kabul

R²:0,073

Dersin boş zamanla çatışması zamansal mutluluğu azaltmaktadır($\beta=-0,022$). Dersin boş zamanla çatışması zamansaldaki bir standart birimlik artış mutlulukta -0,022 standart birimlik bir azalışa neden olmaktadır. Dersin boş zamanla çatışması gerilim mutluluğu etkilememektedir($p>0,05$). Dersin boş zamanla çatışması yoğunluk mutluluğu azaltmaktadır($\beta=-0,072$). Dersin boş zamanla çatışması yoğunluktaki bir standart birimlik artış mutlulukta -0,072 standart birimlik bir azalışa neden olmaktadır. Boş zamanın dersle çatışması gerilim mutluluğu etkilememektedir($p>0,05$). Boş zamanın dersle çatışması yoğunluk mutluluğu azaltmaktadır($\beta=-0,190$). Boş zamanın dersle çatışması yoğunluktaki bir standart birimlik artış mutlulukta -0,190 standart birimlik bir azalışa neden olmaktadır. Ders çalışma boş zaman çatışmasının mutluluk üzerinde açıklayıcılık varyans değeri R²=%7,3 olarak bulunmuştur.

SONUÇ ve TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin ders-boş zaman çatışmalarının mutluluk üzerindeki rolünü belirlemenin boş zaman alan yazınında önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle Kastamonu

Üniversitesi, Adnan Menderes Üniversitesi, Mersin Üniversitesi ve Siirt Üniversitesi'nde okuyan katılımcılarla yapılan bu araştırmanın amacı: katılımcıların ders boş zaman çatışma nedenleri ve çatışma düzeylerinin mutluluk üzerindeki rolünü ortaya koymaktır.

Günümüzde bireylerin boş zaman ihtiyacı, günlük faaliyetleri içinde öncelik kazanmaya başlamıştır ve boş zaman etkinlikleri bireylerin yaşamlarının önemli bir parçası haline gelmektedir (Işık & Demirel, 2018). Fakat boş zaman etkinlikleri ve günlük yaşamın sorumlulukları arasında çatışmalar olabilmektedir. Özellikle okul çağındaki çocuklar ve üniversite gençleri boş zaman aktivitelerine daha fazla ihtiyaç duymakta iken (Fries ve diğerleri, 2008), tercih edilen iki faaliyet için fırsatların mevcut olduğu bir durumda, aynı anda ikisini de gerçekleştirmek çok zor olduğundan (Hofer ve diğerleri, 2010) çatışmalar yaşanabilmektedir. Boş zaman aktivitelerinin iş veya çalışmaya kıyasla daha eğlenceli olduğu düşünüldüğünde, bu iki kavramın çatışma içinde oldukları ve bir dereceye kadar birbirlerini engellediği için sorun olarak görüldüğü görülmektedir (Işık, 2014).

Çoğu okul sisteminde öğrenciler evde okulla ilgili birçok görevi (ödevler veya gelecek sınavlara hazırlanma gibi) yerine getirmekle yükümlüdür. Öğrencilerin bu öğrenme etkinliklerini kendilerinin organize etmeleri beklendiğinden, sıklıkla diğer akademik olmayan etkinliklere katılma istekleri ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Çekici boş zaman alternatifleri olmasına rağmen öğrenciler okulla ilgili bir görevi yerine getirdiklerinde, kaçırılan aktivite hakkındaki düşünceler ders-boş zaman çatışmasına yol açabilir (Fries ve diğerleri, 2008). Bu çatışmaya örnek olarak Grund ve Fries'in (2012) üniversite öğrencilerinin ders-boş zaman çatışması üzerinde yaptıkları bir araştırmada kullanılan bir senaryo aşağıda verilmiştir:

“Evde masanızda oturuyorsunuz ve yarının dersine hazırlanacak bir bölümü okumaya hazırlanıyorsunuz. O anda telefon çalıyor. Arkadaşınız dışarıda bir şeyler yapmak için onlara katılıp katılmayacağınızı soruyor. Birkaç dakika içinde sizi evden almak istiyorlar”.

Böyle bir durumda iki etkinliğin değeri aynı olmayacağından öğrenciler ister okulla ilgili görevlerini yerine getirsinsinler, ister boş zaman aktivitelerine katılsınlar sık sık çatışmalar yaşanmakta (Fries ve diğerleri., 2005) ve öğrenciler seçeneklerden birini seçtiğinde, kaçırılan etkinliğin sadece bilgisinin bile seçilen etkinliğin performansını bozması beklenmektedir (Hofer ve diğerleri, 2010). Çünkü çekici bir alternatifin psikolojik varlığı, öğrenmenin kötüye gitmesine neden olmuştur (Fries & Dietz, 2007). Örneğin, ödevini yaparken, arkadaşlarının aynı anda futbol oynamak için bir araya geldiğini bilen bir öğrenci, arkadaşlarıyla futbol oynamayı ne kadar çok istiyorsa, ders çalışma konusunda daha az ısrarcı, daha dikkatsiz ve mutsuz bir ruh halinde olacak ve öğrencinin çalışma başarısı kötü bir şekilde etkilenecektir (Hofer ve diğerleri, 2010).

Mutluluk daha çok duygularla ilgili bir yaşantıdır ve duygular anlıktır. Kişiler bugün mutlu, yarın mutsuz olabilir (Kara, 2010). Yani kişiler, bazı olay veya durumlardan etkilenecek mutlu ya da mutsuz olmaktadır. Ders-boş zaman çatışması bağlamında da öğrenciler, okulla ilgili bir görevi yapmak zorunda olduklarında, katılmayı daha

çok istedikleri bir boş zaman aktivitesi de var olduğunda mutsuz olacaklardır. Bu durumda araştırmının hipotezi desteklenmektedir.

Araştırmının modeline göre, ders-boş zaman çatışmasının mutluluğu etkileyeceği varsayılmıştır. Buna göre, dersin boş zamanla çatışması-gerilim (dbzcg) ve boş zamanın dersle çatışması-gerilim (bzdcg)in mutluluğu etkilemediği, ancak dersin boş zamanla çatışması zamansal (dbzcz) mutluluğu azalttığı ortaya çıkmıştır. Yani dersin boş zamanla çatışması zamansal olarak arttıkça mutlulukta azalış olmaktadır. Dersin boş zamanla çatışması yoğunluk açısından da mutluluğu azaltmaktadır. Bir başka deyişle dersin boş zamanla çatışmasının yoğunluğu arttıkça, mutluluk azalmaktadır. Boş zamanın dersle çatışması da yoğunluk açısından mutluluğu azaltmaktadır. Boş zamanın dersle çatışmasındaki yoğunluk artışı mutluluğun azalmasına neden olmaktadır. Ders-boş zaman çatışmasının mutluluk üzerinde açıklayıcılık varyans değeri $R^2=7,3$ olarak bulunmuştur. Dolayısıyla, varsayıldığı gibi ders-boş zaman çatışmasının mutluluğu etkilediği söylenebilir.

ÖNERİLER

İlk olarak araştırmının kesitsel olduğu düşünüldüğünde bulgular ders boş zaman çatışması ve mutluluk arasındaki ilişkiyi açıklıyor şeklinde yorumlanmamalı, daha ziyade bu iki kavram arasındaki ilişkiyi yansıtıyor olarak yorumlanmalıdır. Araştırmının örnekleminin üç üniversite ile sınırlı olması araştırmının kısıtlarından biridir. Ayrıca araştırmada örneklem grubu olarak sadece Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin kullanılması araştırmının bir diğer kısıtıdır.

Üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri (bölüm, cinsiyet, gelir düzeyi) açısından karşılaştırma yapılması önerilebilir. Özellikle ders boş zaman çatışmasının hangi bölümlerde yüksek olduğunun belirlenmesi önerilebilir. Ayrıca ölçeğin farklı üniversitelerde ve daha büyük örneklem grupları ile test edilmesi ve ölçeğin çocuk ve ergenler üzerinde test edilmesi önerilebilir.

ETİK METNİ

“Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazar(lar)a aittir.”

REFERENCES

- Argyle, M., & Martin, M. (1991). *The psychological causes of happiness*. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.). *Subjective well-being an interdisciplinary perspective* (PP. 77-100). Pergamon Press.
https://worlddatabaseofhappiness-archive.eur.nl/hap_bib/freetexts/strack_f_1991.pdf
- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help?. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 341–360.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9041-2>

- Carlson, D. S., Kacmar, K. M., & Williams, L. J. (2000). Construction and initial validation of a multidimensional measure of work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 56(2), 249–276. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1713>
- Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., Yıldırım, E., & Altunışık, R. (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı*. Sakarya Yayıncılık.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness ve a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being ve human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *Int J Psychol*, 50(2), 135-149. <https://doi.org/10.1002/ijop.12136>.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2016). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172. <http://turkpdndergisi.com/index.php/pdr/article/view/100/101>
- Fries, S., Dietz, F., & Schmid, S. (2008). Motivational interference in learning: The impact of leisure alternatives on subsequent self-regulation. *Contemporary Educational Psychology*, 33(2), 119–133. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.10.001>
- Fries, S., Schmid, S., & Hofer, M. (2007). On the relationship between value orientation, valences, and academic achievement. *European Journal of Psychology of Education*, 22(2), 201-216. <https://doi.org/10.1007/BF03173522>
- Fries, S., Schmid, S., Dietz, F., & Hofer, M. (2005). Conflicting values and their impact on learning. *European Journal of Psychology of Education*, 20(3), 259-273. <https://doi.org/10.1007/BF03173556>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.2307/258214>
- Grund, A., & Fries, S. (2012). Motivational interference in study–leisure conflicts: How opportunity costs affect the self-regulation of university students. *Educational Psychology*, 32(5), 589–612. <https://doi.org/10.1080/01443410.2012.674005>
- Gurbuz, B., & Henderson, K. (2013). Exploring the Meanings of Leisure among Turkish University Students. *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927-957. <https://hrcak.srce.hr/113287>
- Gurbuz, 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>
- Gutek, B. A., Searle, S., & Klepa, L. (1991). Rational versus gender role explanations for work-family conflict. *Journal of Applied Psychology*, 76(4), 560–568. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.76.4.560>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Hofer, M., Fries, S., Helmke, A., Kilian, B., Kuhnle, C., Zivkovic, I., Goellner, R., & Helmke, T. (2010). Value orientation and motivational interference in school-leisure conflicts: the case of Vietnam. *Learning and Instruction*, 20(3), 239-249. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2009.02.023>

- Isik, U. (2014). *Investigation of Personality Traits to Serious Leisure Participant's in School of Physical Education and Sports* [Unpublished Master thesis]. Dumlupınar University.
- Isik, U., & Demirel, M. (2018). Turkish Adaptation Of Study-Leisure Conflict Scale, Its Validity and Reliability. *European Journal of Education Studies*, 4(3), 31-43. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1188630>
- Kara, M. M. (2010). *The relation of job satisfaction with happiness and success level* [Unpublished Master thesis]. Marmara University.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler*. Nobel Yayınları.
- Lobo, F. (2006). The work-leisure paradigm: The stresses and strains of maintaining a balanced lifestyle. *World Leisure*, 48(3), 21–32. <https://doi.org/10.1080/04419057.2006.9674451>
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Stebbins, R. A. (2012). *The Idea of Leisure, First Principles*. Transaction Publishers.
- Tsaur, S. H., & Tang, Y. Y. (2012). Job Stress and Well-Being of Female Employees in Hospitality: the Role of Regulatory Leisure Coping Styles. *International Journal of Hospitality Management*, 31(4), 1038-1044. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2011.12.009>
- Tüfekçi, N., & Tüfekçi, Ö.K. (2006). Bankacılık Sektöründe Farklı Olma Üstünlüğünün ve Müsteri Sadakatinin Yarattığı Değer: Isparta İlinde bir Uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 170-183. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbe/issue/23207/247876>
- Veenhoven, R. (2010). Life is Getting Better: Societal Evolution ve Fit with Human Nature. *Social Indicators Research*, 97 (1), 105–122. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9556-0>
- Wan, T. T. (2002). *Evidence-based health care management: Multivariate modeling approaches*. Springer.
- Yılmaz, H. (2019). İlişki Niteliği ve Bağışlamanın Mutluluk Üzerindeki Etkisi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1189-1204. <https://doi.org/10.33206/mjss.478153>