



Araştırma Makalesi

Künye: Serdar, E. & Demirel, M. (2020). Algılanan stres ile serbest zaman doyumunu arasındaki ilişki: spor bilimleri öğrencileri örneği, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(3).

ALGILANAN STRES İLE SERBEST ZAMAN DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ: SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ

Emrah SERDAR¹, Mehmet DEMİREL²

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri ile serbest zaman doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmanın örneklemini, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören, amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilen 169 erkek ve 94 kadın olmak üzere toplamda 263 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgi Formuna ek olarak, Cohen ve ark., (1983) tarafından geliştirilen, Eskin ve ark., (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Algılanan Stres Ölçeği" ile Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye Gökçe ve Orhan (2011) tarafından uyarlanan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise betimsel istatistikler, bağımsız t-testi, ANOVA, MANOVA ve Pearson Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Bağımsız t-Testi sonuçları; bireylerin cinsiyetlerine göre algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını saptanmıştır. ANOVA sonuçları; katılımcıların bölümlerine, refah durumları ile haftalık serbest zaman sürelerine göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. MANOVA analizi sonuçları ise; bireylerin cinsiyetlerinin, bölümlerinin, refah durumlarının ve haftalık serbest zaman sürelerinin serbest zaman doyum düzeyleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Yaş ile ASÖ ile SZDÖ arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak; bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre algıladıkları stres düzeylerinin farklılık göstermediği ancak serbest zaman zaman doyumlarının farklılık gösterdiği ve algılanan stres ile serbest zaman doyumları arasında ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor Bilimleri Fakülteleri Öğrencileri, Algılanan Stres, Serbest Zaman Doyumu.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED STRESS AND LEISURE SATISFACTION: EXAMPLE OF SPORTS SCIENCES STUDENTS

ABSTRACT

The purpose of this research is to define the relationship between perceived stress and leisure satisfaction levels of students studying in the faculty of sports sciences. The sample of this research is selected by using purposive sampling method among the people who are the members of faculty of sports sciences in the İstanbul University-Cerrahpasa that is consisted of 169 male and 94 female participants. To asses, the perceived stress level of participants, Perceived Stress Scale which was developed by Cohen et al. (1983) and adapted into Turkish culture by Eskin et al. (2013) was used and, to asses the leisure satisfaction levels of participants Leisure Satisfaction Scale which was developed by Beard and Ragheb (1980) and adopted into Turkish culture by Gökçe and Orhan (2011) was used. Descriptive statistics, independent t-test, ANOVA, MANOVA, and Pearson Correlation analysis were adopted in the analysis of the data. The independent t-test results showed no significant difference between the levels of individuals' perceived stress levels by their gender. The ANOVA results showed no difference between the participants' departments, welfare status and the levels of perceived stress in leisure per week. The MANOVA results showed that the effect of individuals' gender, departments welfare status, and weekly leisure on their leisure satisfaction levels was not significant. It was determined that there was no significant

¹ İstanbul Üniversitesi - Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul.
0000-0003-2438-6748

² Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Konya.
0000-0003-1454-022X

difference between perceived stress and leisure satisfaction by their age. As a result; according to the socio-demographic characteristics individuals, it was determined that there was no significant difference level of perceived stress, however there was significant difference level of leisure satisfaction, and it was determined that there was no relationship between perceived stress and leisure satisfaction.

Keywords: Sports Science Faculty Students, Perceived Stress, Leisure Satisfaction.

GİRİŞ

Günümüzde stres, modern hayatın önemli bir parçası haline gelmiştir (Eskin ve ark., 2013). Bireylerin genellikle hayatlarındaki olayların veya durumların öznel bir değerlendirmesi olarak kabul edilen algılanan stres kavramı (Bedini ve ark., 2011), insanların anlık olarak deneyimlediği stres seviyeleri veya belirli bir süre boyunca sahip oldukları duygu ve düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Phillips, 2013; Shaw ve ark., 2017). Diğer bir tanıma göre ise, kişilerin yaşamlarındaki durumlarla ilgili olarak hissettikleri stres düzeylerini işaret etmekte olup, bireylerin bu durumlarla ilgili duygu ve düşünceleri ne derecede olumsuz olursa; algıladıkları stres düzeyleri de o derece de yüksek olacağı ifade edilmektedir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005; Asıcı ve Uygur; 2017). Son yıllarda ise, serbest zaman ve rekreasyon kavramlarının çağdaş toplumların yaşamlarındaki stres faktörünü azaltmak için en iyi yaklaşım haline geldiği (Kuo, 2013) ve insanların rahatlamaları ve stresle başa çıkabilmeleri için etkili bir araç olduğunu belirtilmiştir (Patry ve ark., 2007; Wu ve ark., 2010).

Diğer bir deyişle, serbest zaman katılımı bireylerin stres yoğunluklarını azaltarak, enerjilerini geri kazanmaları ile olumlu duygularını uyararak insanların stresle başa çıkmalarında etkili bir yol olduğu ifade edilmiştir (Ji-Sook ve Patterson, 2007; Letho ve ark., 2014). Kim ve ark., (2018) serbest zaman aktivitelerinin, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarının korunmasında yardımcı olduğu gibi insanların stresten kurtulmasına da yardımcı olduğunu belirtmiştir. Serbest zaman aktivitelerine katılım sonucunda bireyler stres düzeylerini azaltabileceği gibi (Ho, 2018) serbest zaman aktivitelerinden farklı düzeyde fayda ve doyum sağlamaktadırlar (Yurcu ve ark., 2018).

Serbest zaman katılımı sonucunda elde edilen pozitif algı ve duyguların kazanımı olarak ifade edilen serbest zaman doyumu (Beard ve Ragheb, 1980; Doğan ve ark., 2019), bireylerin serbest zaman rutinlerinden ne derece memnun olduklarının bir göstergesi şeklinde açıklanmaktadır (Lepp, 2018). Bonke ve ark., (2009) serbest zaman doyumunun hem serbest zamanın niteliğine hem de niceliğine bağlı olduğunu, Liu ve Yu (2015) ise insanların katılmayı tercih ettikleri serbest zaman aktivitelerinden olumlu algı ya da hisler elde ettiklerin de serbest zaman doyumunun gerçekleşeceğini belirtmişlerdir. Genel olarak serbest zaman doyumu; içerik olarak sağlık, sosyal, kültürel, eğlence, yenilenme ve mutluluk duygularına sahip olmak, yeni beceriler kazanmak, bireylerin beklentilerinin karşılandığı ve herhangi bir dışarıdan baskı

olmaksızın gönüllü olarak bireylerin aktif veya pasif katıldığı faaliyetlerden oluşur ve bu faaliyetlerde hiçbir maddi kazanç olmadan kazancın sadece doyum olduğu etkinliklerdir (Yerlisu Lapa ve ark., 2012).

Üniversite öğrencilerine yönelik stres konusu uzun yıllardır çok sayıda araştırmacı tarafından incelenmiştir. Öğrenciler akademik yaşamları boyunca farklı nedenlerden dolayı birçok stres kaynağına maruz kalmakta ve genellikle bu stres faktörlerine farklı şekillerde tepki vermektedirler. Stres kaynaklarını genel olarak; akademik beklenti, aileden uzak olmak, yeni gelişim evresine geçiş, arkadaşlarından gelen baskı ile akranları ve üniversite yaşamlarıyla ilgili beklentilerle çatışma, hayal kırıklıkları, yeni bir sosyal ortama uyum sağlamadaki zorluklar ile finansal durum şeklinde sıralanmaktadır (Towbes ve Cohen, 1996; Misra ve ark., 2000; Gadzella, 2004; Hamaideh, 2009). Bu bağlamda çalışmamızın amacı; spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri ile serbest zaman doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Model: Çalışmanın amacına uygun olarak araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde değişkenler arasındaki değişimin derecesi veya incelenen durumun düzeyi gibi sorular ilişkisel tarama desenleri ile açıklığa kavuşturulur (Gürbüz ve Şahin, 2016).

Araştırma Grubu: Araştırmanın çalışma grubunu; İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören, amaçlı örneklemi yöntemi ile seçilen 169 erkek ($Ort_{yaş}=21.49\pm 2.31$) ve 94 kadın ($Ort_{yaş}= 20.74\pm 2.59$) olmak üzere toplamda 263 kişi oluşturmuştur. Araştırmaya katılanların %39,9'u "Spor Yöneticiliği" bölümünde öğrenim görmekte, %31,6'nın haftalık "16 saat ve üzeri" serbest zaman süresine sahip iken, %71,1'inin ise refah durumunun "Normal" olduğu tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu"; çalışmada yer alan bireyler hakkında bilgi toplamak amacıyla cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, refah durumu ve haftalık serbest zaman süreleri gibi sorulardan oluşmaktadır.

Algılanan Stress Ölçeği: Bireylerin algıladıkları stres düzeylerini belirlemek amacıyla, Cohen ve ark., (1983) tarafından geliştirilen, Eskin ve ark., (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Algılanan Stres Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında 14 maddelik uzun versiyonun yanı sıra 10 madde ve 4 maddelik kısa formlarının geçerlilik ve

güvenirlilik çalışması yapılmıştır. Bizim çalışmamızda ise, 4 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Eskin ve ark., (2013) tarafından yapılan geçerlilik ve güvenirlilik çalışması sonucunda ölçeğin kısa formunun iç tutarlılık kat sayısı 0.66 olarak belirlenmiştir. Bizim çalışmamızda ise, iç tutarlılık kat sayısı 0.86 olarak tespit edilmiştir. Ölçekte yer alan maddeler (0) Hiçbir Zaman, (4) Çok Sık şeklinde puanlanmaktadır.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği: Bireylerin serbest zamanlarından elde ettikleri memnuniyet düzeylerini belirlemek amacıyla, Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye Gökçe ve Orhan (2011) tarafından uyarlanan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek "Psikolojik" (4 Madde), "Eğitimsel" (4 Madde), "Sosyal" (4 Madde), "Fizyolojik" (4 Madde), "Rahatlama" (4 Madde) ve "Estetik" (4 Madde) olmak üzere altı alt boyut ve 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik kat sayısı 0.90 olarak tespit edilirken, alt boyutlar için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; psikolojik alt boyut için .77, eğitimsel alt boyut için .77, sosyal alt boyut için .76, fizyolojik alt boyut için .79, rahatlama alt boyutu için .80 ve estetik alt boyutu için ise, .79 olarak saptanmıştır. Bizim araştırmamızda ise, alt boyutlar için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; psikolojik alt boyut için .77, eğitimsel alt boyut için .75, sosyal alt boyut için .77, fizyolojik alt boyut için .76, rahatlama alt boyutu için .77 ve estetik alt boyutu için ise, .77 olarak saptanmıştır. Ölçekte yer alan maddeler (1) Neredeyse Hiç Doğru Değil, (5) Neredeyse Her Zaman Doğru şeklinde puanlanmaktadır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik dağılımları belirlemek için yüzde ve frekans yönteminden faydalanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş olup, verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Bu bağlamda verilerin analizinde; bağımsız t-testi, ANOVA, MANOVA ve Pearson Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Son olarak ise, ölçeklerin güvenirliliklerini tespit etmek için Cronbach Alpha katsayıları hesaplanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Ölçek Alt Boyutları	Madde Sayısı	n	Ort.	Ss.	Çar.	Bas.	α	
ASÖ	Algılanan Stres	4	263	2.53	0.56	-0.39	-0.32	0.86
	Psikolojik	4	263	3.50	0.71	-0.15	-0.39	0.77
SZDÖ	Eğitimsel	4	263	3.74	0.72	-0.15	-0.25	0.75
	Sosyal	4	263	3.53	0.65	-0.40	1.10	0.77
	Rahatlama	4	263	3.76	0.78	-0.44	-0.69	0.76

Fizyolojik	4	263	3.47	0.75	0.43	-0.28	0.77
Estetik	4	263	3.56	0.70	0.71	-0.75	0.77

Tablo 1’de araştırmada yer alan bireylerin ölçek alt boyutlarından aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde; ASÖ’nin ortalama puanı (2.53) olarak tespit edilmiştir. SZDÖ’nin alt boyutlar düzeyinde en yüksek ortalamanın “Rahatlama” (3.76) alt boyutunda olduğu, en düşük ortalamanın ise, “Fizyolojik” (3.47) alt boyutunda olduğu saptanmıştır. ASÖ için güvenilirlik kat sayısı 0.86 olarak tespit edilirken, SZDÖ için ise iç tutarlılık katsayıları 0.75 ile 0.77 arasında değiştiği saptanmıştır.

Tablo 2. ASÖ-SZDÖ Puanlarının Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Analiz Sonuçları

Ölçekler	Erkek (n=169)		Kadın (n=94)	
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.
Algılanan Stres Ölçeği	2.50	0.57	2.59	0.55
SZDÖ				
Psikolojik	3.55	0.70	3.42	0.74
Eğitimsel	3.76	0.68	3.71	0.77
Sosyal	3.55	0.61	3.51	0.73
Rahatlama	3.83	0.72	3.63	0.87
Fizyolojik	3.50	0.70	3.42	0.84
Estetik	3.54	0.70	3.59	0.69

Tablo 2’de araştırmada yer alan katılımcıların cinsiyetlerine göre analiz sonuçları verilmiştir. Bağımsız t-Testi sonuçlarına göre; bireylerin ASÖ puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=-1.268$; $p>0.05$). MANOVA analizi sonuçları, katılımcıların cinsiyetlerinin SZDÖ’nin alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı [$\lambda=0.967$, $F_{(6,256)}=1.440$; $p>0.05$], ancak alt boyutlar düzeyinde sadece “Rahatlama” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır [$F_{(1-261)}=4.198$; $p<0.05$]. Erkeklerin rahatlama alt boyut puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tablo 3. ASÖ-SZDÖ Puanlarının Katılımcıların Bölümlerine Göre Analiz Sonuçları

Ölçekler	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (n=69)		Antrenörlük Eğitimi (n=89)		Spor Yöneticiliği (n=105)	
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.
Algılanan Stres Ölçeği	2.56	0.61	2.51	0.56	2.53	0.54
SZDÖ						
Psikolojik	3.42	0.69	3.42	0.69	3.62	0.73
Eğitimsel	3.64	0.73	3.71	0.63	3.83	0.77
Sosyal	3.55	0.64	3.53	0.67	3.53	0.65
Rahatlama	3.66	0.73	3.63	0.69	3.94	0.85
Fizyolojik	3.38	0.73	3.40	0.74	3.59	0.77
Estetik	3.55	0.65	3.47	0.63	3.65	0.77

Tablo 3’de araştırmada yer alan katılımcıların bölümlerine göre analiz sonuçları verilmiştir. ANOVA sonuçlarına göre; bireylerin ASÖ puanlarının bölümlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F=0.148$; $p>0.05$). MANOVA analizi sonuçları, katılımcıların bölümlerinin SZDÖ’nin alt boyutları üzerindeki ana etkisinin anlamlı olmadığı [$\lambda= 0.933$, $F_{(12,510)}=1.492$; $p>0.05$], ancak alt boyutlar düzeyinde sadece “Rahatlama” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır [$F_{(2-260)}=4.502$; $p<0.05$]. Spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören bireylerin rahatlama alt boyut puanları diğer bölümlerde öğrenim gören katılımcılardan daha yüksektir.

Tablo 4. ASÖ-SZDÖ Puanlarının Katılımcıların Refah Durumlarına Göre Analiz Sonuçları

Ölçekler	Kötü (n=37)		Normal (n=187)		İyi (n=39)	
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.
Algılanan Stres Ölçeği	2.65	0.55	2.50	0.58	2.61	0.49
SZDÖ						
Psikolojik	3.37	0.78	3.51	0.71	3.60	0.67
Eğitimsel	3.75	0.66	3.70	0.73	3.93	0.72
Sosyal	3.62	0.77	3.48	0.63	3.71	0.60
Rahatlama	3.70	0.76	3.73	0.79	3.98	0.74
Fizyolojik	3.49	0.73	3.45	0.76	3.55	0.75
Estetik	3.55	0.80	3.54	0.64	3.69	0.85

Tablo 4’de araştırmada yer alan katılımcıların refah durumlarına göre analiz sonuçları verilmiştir. ANOVA sonuçlarına göre; bireylerin ASÖ puanlarının refah durumlarına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F=1.580$; $p>0.05$). MANOVA analizi sonuçları, katılımcıların refah durumlarının SZDÖ’nin alt boyutları üzerindeki ana etkisinin anlamlı olmadığı ve alt boyutlar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır [$\lambda= 0.961$, $F_{(12,510)}=0.862$; $p>0.05$].

Tablo 5. SZAÖ-RFÖ Puanlarının Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Sürelerine Göre Analiz Sonuçları

Ölçekler	1-5 Saat (n=43)		6-10 Saat (n=74)		11-15 Saat (n=63)		16 Saat ve Üzeri (n=83)	
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.
Algılanan Stres Ölçeği	2.50	0.60	2.58	0.57	2.58	0.55	2.47	0.55
RFÖ								
Psikolojik	3.31	0.68	3.47	0.67	3.57	0.66	3.58	0.80
Eğitimsel	3.69	0.73	3.70	0.68	3.84	0.65	3.73	0.80
Sosyal	3.47	0.63	3.49	0.57	3.58	0.67	3.57	0.72
Rahatlama	3.58	0.93	3.72	0.73	3.80	0.70	3.85	0.79
Fizyolojik	3.55	0.74	3.48	0.69	3.46	0.75	3.42	0.82
Estetik	3.51	0.66	3.62	0.64	3.59	0.64	3.51	0.81

Tablo 5’de araştırmada yer alan katılımcıların haftalık serbest zaman sürelerine göre analiz sonuçları verilmiştir. ANOVA sonuçlarına göre; bireylerin ASÖ puanlarının haftalık serbest zaman sürelerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F=0.723$; $p>0.05$). MANOVA analizi sonuçları, katılımcıların haftalık serbest zaman sürelerinin SZDÖ’nin alt boyutları üzerindeki ana etkisinin anlamlı olmadığı ve alt boyutlar arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda= 0.928$, $F_{(18,718)}=1.076$; $p>0.05$].

Tablo 6. Yaş ile ASÖ ve SZDÖ Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Yaş	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	
F7								
Yaş	1							
F1	-0.017	1						
F2	0.115	-0.107	1					
F3	0.098	-0.004	0.558**	1				
F4	0.001	-0.024	0.442**	0.572**	1			
F5	0.106	-0.008	0.527**	0.602**	0.532**	1		
F6	0.114	-0.029	0.464**	0.559**	0.509**	0.477**	1	
F7	0.111	-0.007	0.515**	0.514**	0.514**	0.492**	0.469**	1

**($p<0.01$) F1: Algılanan Stres, F2:Psikolojik, F3: Eğitimsel, F4: Sosyal, F5: Rahatlama, F6: Fizyolojik, F7:Estetik

Tablo 6’da yaş ile ASÖ ve SZDÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre; Yaş değişkeni ile ASÖ ve SZDÖ’nün alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). ASÖ ile SZDÖ alt boyutlarından alınan puanlar arasında ilişki olmadığı saptanmıştır($p>0.05$).

TARTIŞMA

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin algıladıkları stres ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Kadın ve erkeklerin algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Shaw ve ark., (2017) tarafından üniversitede öğrenim gören öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerini inceleyen çalışmada kadınların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yine Savcı ve Aysan (2014) ile Hancıoğlu, (2017) tarafından yapılan çalışmaların sonuçları ile bizim çalışmaların sonuçları örtüşmemektedir. Bireylerin cinsiyetlerinin serbest zaman doyum düzeyleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı ancak rahatlama alt boyutunda erkeklerin ortalama puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Konuya ilişkin alanyazında yapılan araştırmaları değerlendirdiğimizde; Kaya (2016), Serdar ve Ay (2016), Yaşartürk, (2019) ve Serdar ve ark., (2018) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik gösterirken, Gül (2019) ve

Yaşartürk ve ark., (2019) farklılık bulunamamıştır. Bireylerin bölümlerinin serbest zaman doyum düzeyleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı ancak alt boyutlar arasında rahatlama boyutunda spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular ışığında; Yaşartürk ve ark., (2019), Öztürk (2019) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik göstermektedir. Bölüm değişkenine göre bireylerin algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerinin yüksek olmasına rağmen bu sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu durum genel olarak katılımcıların okudukları bölümlere göre algıladıkları stres düzeylerinde farklılık göstermediği şeklinde açıklanabilir.

Bireylerin algıladıkları stres düzeyleri ile refah durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Refah durumu kötü olan katılımcıların algıladıkları stres düzeyleri diğer refah gruplarında yer alan bireylerden yüksek olmasına rağmen anlamlı farklılık bulunamamıştır. Katılımcıların refah durumlarının serbest zaman doyum düzeyleri üzerindeki ana etkisinin anlamlı olmadığı gibi alt boyutlar arasında da farklılık olmadığı gözlenmiştir. Konuya ilişkin daha önce yapılan çalışmaları değerlendirdiğimizde; Soyer ve ark., (2019) ve Yerlisu Lapa (2013) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları örtüşmemektedir. Haftalık serbest zaman sürelerine göre algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Haftalık 6 ile 15 saat arasında serbest zaman sürelerine sahip olan bireylerin algıladıkları stres düzeyleri diğer katılımcılara oranla daha yüksek olmasına rağmen anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bireylerin haftalık serbest zaman sürelerinin onların algıladıkları stres düzeylerinde önemli bir değişken olmadığını söyleyebiliriz. Katılımcıların haftalık serbest zaman sürelerinin serbest zaman doyum düzeyleri üzerindeki ana etkisinin anlamlı olmadığı ve alt boyutlarda farklılık olmadığı saptanmıştır. Bu sonuç ile Serdar ve ark., (2018) ile Çakır (2017) tarafından yapılan çalışmaların sonuçları ile örtüşmemektedir. Yaş değişkeni ile bireylerin algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular neticesinde, You ve ark., (2020) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik göstermektedir. Bireylerin yaşları ile serbest zaman doyumları arasında ilişki olmadığı saptanmıştır. Alanyazındaki çalışmaları incelediğimizde ise, Yaşartürk (2019) ve Yaşartürk ve ark., (2019) tarafından yapılan çalışmalarda yaş ile serbest zaman doyumunu arasında ilişki bulunmazken; Gül (2019) ve Muzindutsi ve Masango (2015) tarafından yapılan araştırmalarda yaş ile serbest zaman doyumunu arasında ilişki bulunmuştur.

SONUÇ

Kadınların algıladıkları stres düzeyleri yüksek olmasına rağmen, erkekler serbest zaman aktivitelerinden daha çok rahatlama yönünden memnuniyet elde ettikleri belirlenmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören bireylerin algıladıkları stres düzeyleri daha yüksek iken; spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Refah durumu kötü olan bireylerin algıladıkları stres düzeylerinin daha fazla olduğu, refah durumu iyi olan bireylerin ise, serbest zaman doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bireylerin algıladıkları stres düzeyleri ile serbest zaman doyumlarının haftalık serbest zaman sürelerine göre değişiklik göstermediği anlaşılmıştır. Son olarak ise, katılımcıların yaşlarına göre algılanan stres düzeyleri ile serbest zaman doyum düzeyleri arasında ilişki olmadığı gözlenmiştir.

KAYNAKLAR

1. **Asıcı, E. & Uygur, S.S.** (2017). Duygusal Öz-Yeterlik ve Affetmenin Algılanan Stres Düzeyini Yordayıcı Rolü. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi. 6(3): 1353-1375.
2. **Beard, J.G. & Ragheb, M.G.** (1980). Measuring Leisure Satisfaction. Journal of Leisure Research. 12(1): 20-33.
3. **Bedini, L.A., Gladwell, N.J., Dudley, W.N. & Clancy, E.J.** (2011). Mediation Analysis of Leisure, Perceived Stress and Quality of Life in Informal Caregivers. Journal of Research. 43(2): 153-175.
4. **Bonke, J., Deding, M. & Lausten, M.** (2009). Time and Money. Journal of Happiness Studies. 10(2), 113-131.
5. **Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R.** (1983). A Global Measure of Perceived Stress. Journal of Health and Social Behavior. 24: 385-396.
6. **Çakır, V.O.** (2017). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ile Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2(3): 17-27.
7. **Doğan, M., Elçi, G., Gürbüz, B.** (2019). Serbest Zaman Doyumu, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İş Tatmini İlişkisi: Akademisyenler Üzerine Bir Araştırma. Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 17(1): 154-164.
8. **Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. & Dereboy, Ç.** (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi. Journal of New Symposium. 51(3): 132-140.
9. **Gadzella, B.** (2004) College Students Assess Their Stressors and Reaction to Stressors. Paper presented at Texas A&M University Assessment Conference, TX.
10. **Gökçe, H. & Orhan, K.** (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlilik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 22(4): 139-145.
11. **Gül, T.** (2019). Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Boş Zaman Tatmini. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi. 22(2): 914-930.
12. **Gümüştekin, G. & Öztemiz, B.** (2005). Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(1): 271-288.
13. **Gürbüz, S. & Şahin F.** (2016). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Gözden Geçirilmiş ve Güncellenmiş 3. Basım. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
14. **Hamaideh, S.H.** (2009). Stressors and Reactions to Stressors Among University Students. International Journal of Social Psychiatry. 57(1): 69-80.
15. **Hancıoğlu, Y.** (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi. 15(1): 130-149.
16. **Ho, T.S.** (2018). An Exploration of Relationship Among Leisure Involvement, Leisure Benefits, Quality of Life and Training Effects of Collegiate Athletes. The International Journal of Organizational Innovation. 10(4): 327-344.
17. **Ji-Sook, H. & I. Patterson.** (2007). An Analysis of the Influence that Leisure

- Experiences have on a Person's Mood State, Health and Wellbeing. *Annals of Leisure Research* 10 (3/4): 328–351.
18. **Kaya, S.** (2016). The Relationship between Leisure Satisfaction and Happiness among College Students. *Universal Journal of Educational Research*. 4(3): 622-631.
 19. **Kim, J.H., Heo, J.M., Dvorak, R., Han, A.** (2018). Benefits of Leisure Activities for Health and Life Satisfaction among Western Migrants. *Annals of Leisure Research*. 21(1), 41–57.
 20. **Kuo, C.T.** (2013). A Study of the Correlation Between Leisure Benefits and Behavioral Intentions-Using Bantou Arts and Cultural Village as an Example. *International Review of Management and Business Research*. 2(4): 1065- 1074.
 21. **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.
 22. **Letho, X.Y., Park, O., Fu, X. & Lee, G.** (2014). Student Life Stress and Leisure Participation. *Annals of Leisure Research*, 17(2): 200-217.
 23. **Liu, H. & Yu, B.** (2015). Serious Leisure, Leisure Satisfaction and Subjective Well-Being of Chinese University Students. *Social Indicators Research*. 122, 159-174.
 24. **Misra, R., McKean, M., West, S. & Russo, T.** (2000) Academic Stress of College Students: Comparison of Student and Faculty Perception. *College Student Journal*, 34(2): 236–245.
 25. **Muzindutsi, P.F. & Masango, Z.** (2015). Determinants of Leisure Satisfaction among Undergraduate Students at a South African University. *International Journal of Business and Managements Studies*. 7(2): 1-15.
 26. **Öztürk., Ö.T.** (2019). Leisure Satisfaction of Sports Science Students. *International Education Studies*. 12(4): 42-48.
 27. **Patry, D. A., Blanchard, C. M., & Mask, L.** (2007). Measuring University Students' Regulatory Leisure Coping Styles: Planned Breathers or Avoidance? *Leisure Sciences*. 29(3): 247–265.
 28. **Phillips, A.** (2013). "Perceived Stress." In *Encyclopaedia of Behavioral Medicine*, edited by M. Gellman and J. Turner, 1453–1454. New York: Springer.
 29. **Savcı, M. & Aysan, F.** (2104). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle İle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 3: 44-56.
 30. **Serdar, E. & Ay, S.M.** (2016). Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 6(2): 34-44.
 31. **Serdar, E., Demirel, M., Demirel, D.H. & Donuk, B.** (2018). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 5(28): 429-438.
 32. **Shaw, M.P., Peart, D.J. & Fairhead, O.J.W.** (2017). Perceived Stress in University Students Studying in a Further Education College. *Research in Post-Compulsory Education*. 22(3): 442-452.
 33. **Soyer, F., Tolukan, E. & Dugenci, A.** (2019). Investigation of the Relationship between Leisure Satisfaction and Smartphone Addiction of University Students. *Asian Journal of Education and Training*. 5(1): 229-235.
 34. **Towbes, L. & Cohen, L.** (1996) Chronic Stress in the Lives of College Students: Scale Development and Prospective Prediction of Distress. *Journal of Youth and Adolescence*, 25, 199–217.
 35. **Wu, H.C., Liu, A. & Wang, C.H.** (2010). Taiwanese University Students' Perceived Freedom and Participation in Leisure, *Annals of Leisure Research*, 13:4: 679-700.
 36. **Yaşartürk, F.** (2019). Analysis of the relationship between the Academic self-efficacy and leisure satisfaction levels of university students. *Journal of Education and Training Studies*. 7(3): 106-115.
 37. **Yaşartürk, F., Akyüz, H. & Gönülateş, S.** (2019). The Investigation of the Relationship between University Students' Level of Life Quality and Leisure Satisfaction. *Universal Journal of Educational Research*. 7(3): 739-745.
 38. **Yerlisu Lapa, T.** (2013). Life Satisfaction, Leisure Satisfaction and Perceived Freedom of Park Recreation Participants. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 93: 1985-1993.
 39. **Yerlisu Lapa, T., Ardahan, F. & Atay, E.** (2012). A Comparison of Leisure Satisfaction Levels of Students from Different Universities in Relation to Some Variables. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*. 4, 2559-2566.
 40. **You, M., Laborde, S., Dosseville, F., Salinas, A. & Allen, M.S.** (2020). Associations of Chronotype, Big Five, and Emotional Competences with Perceived Stress in University Students. *Chronobiology International*. Latest Articles.
 41. **Yurcu, G., Kasalak, M.A. & Akıncı, Z.** (2018). Turistlerin Boş Zaman Motivasyonu ve Tatminini Etkileyen Faktörler: Beldibi Örneği.

MANAS Journal of Social Studies. 7(2), 518-536.

