



Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Stratejisi ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki

Buğra AKAY¹, Betül AYHAN², Fatih YAŞARTÜRK³

¹Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0003-2567-6544>

²Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Çorum, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0003-0713-4848>

³Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0003-4934-101X>

Email: bugraakay@hotmail.com, betulayhan1@gmail.com, fatihyasarturk@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 07.12.2022 - Kabul: 09.12.2022)

Öz

Araştırmanın amacı, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 632 (kadın 245 ve erkek 387) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, “Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Strateji Ölçeği (BZSBSÖ)” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, t-Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre BZSBSÖ ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken cinsiyet değişkeni ile OMÖ arasında erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş değişkeni ile BZSBSÖ ve OMÖ arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Üniversite öğrencilerinin gelir ve spor yapma yılları ile OMÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman süresi ve spor yapma yılları ile BZSBSÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri ile mutluluk düzeyleri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuç olarak Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zamanlarında stresle baş etme stratejisi geliştirmeleri mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin stresle baş etme stratejilerini geliştirecek boş zaman etkinliklerinin planlanması ve uygulanması mutluluk düzeylerine katkı sağlayacaktır.

Anahtar Sözcükler: Boş zaman, Stresle baş etme stratejisi, Mutluluk



The Relationship Between Happiness Level and Coping Strategy with Stress through Leisure Time

Abstract

The aim of the study is to examine the relationship between coping strategies with stress through leisure time and the happiness levels of students studying at the Faculty of Sport Sciences at Bartın University. The study group of the research consisted of 632 (female 245 and male 387) students from the Faculty of Sport Sciences selected by convenient sampling method. Personal information forms, "Leisure Stress Coping Strategies Scale (LSCSS)" and "Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)" were used as data collection tools in the study. Descriptive statistics, t-test, and Pearson Correlation were used in the analysis of the data. While the findings of the study showed no significant difference between the LSCSS and sub-dimensions according to the gender variable of participants, significant differences were found between the gender variable and the OHQ in favour of the male participants. There was no significant relationship between the age variable of the participants and LSCSS and OHQ. A low-level and positively significant relationship was found between the income and year of sports of university students and OHQ. A low-level and positive significant relationship was found between university students' leisure time and year of sports and LSCSS. A low and positive significant difference was found coping strategy with stress via leisure time and happiness levels of university students. As a result, it can be said that the students of the Faculty of Sports Sciences develop a coping strategy with stress in their leisure time, which positively affects their happiness levels. Planning and implementation of leisure activities that will develop the coping strategy with stress of the students of the Faculty of Sports Sciences will contribute to their happiness level.

Keywords: Leisure time, Coping strategy with stress, Happiness



Giriş

Günümüzde zaman ve zaman yönetiminin verimli değerlendirilmesi çalışma hayatında olduğu gibi akademik başarının de en önemli faktörleri arasında yer almaktadır. Çünkü zaman yönetiminin doğru bir şekilde uygulanması bireyi toplumsal ve mesleki başarı elde etmesinde kayda değer düzeyde etkisi bulunmaktadır.

Zaman yönetimi insanların içinde bulunduğu eğitim, iş veya aile hayatındaki performansını doğrudan etkileyen en önemli unsurlardan birisidir. Bu yüzden zamanın faydalı biçimde değerlendirilmesi bireyin kendisine ve çevresine de katkı sağlayacaktır. Zamanın yönetimi konusunun alt başlıklarından birini de boş zamanların doğru değerlendirilmesidir (Türkmen ve Yaşartürk, 2021). Zaman yönetimini boşa değerlendirmek yaşamı boşa geçirmek anlamına gelir (Sabuncuoğlu, Paşa ve Kaymaz, 2010). Zaman yönetimi, üreticiliği ve verimliliği arttırmak amaçlı olarak, belirli aktiviteler üzerinde harcanan zamanı bilinçli olarak kontrol etme yöntemidir. Zamanın değerlendirilmesi konusunun alt başlıklarından birini de boş zamanların doğru değerlendirilmesi oluşturmaktadır.

Boş zaman kişilerin kendi isteklerine göre değerlendirebildikleri, zorunlu uğraşları dışında kalan ve özgür bir şekilde geçirebildikleri zaman dilimidir. Boş zaman, bireyin çalıştığı saatler ve zorunlu şekilde kendine ayırdığı zamanın dışında olan ve özgür şekilde kullanabilme ve seçme şansı bulunan bir zaman dilimidir (Karaküçük ve Başaran, 1996). Serbest zaman bireyin temel ihtiyaç ve görevlerini yerine getirdikten sonra sorumluluk ve zorunluluk hissinin olmadığı, kendi tercihlerine göre dinlenmek, rahatlamak, bilgi ve beceri edinmek, yenilenmek, sosyalleşmek vb. amaçlarla etkinliklere katıldığı zamanının bir bölümüdür. Boş zaman aktiviteleri kişilerin zorunlu olarak yaptıkları faaliyetler haricinde ve özgür iradesiyle katılım sağladığı etkinlikleri tamamı olarak açıklanmaktadır (Kılbaş, 2004). Boş zamanı değeri onu nasıl kullandığımızla ilgilidir. Boş zaman, olumlu kullanılırsa, kişisel ve toplumsal gelişim, olumsuz kullanılırsa bunalım, başıbozukluk gibi problemler doğurabilmektedir. Bu durum da toplumun önemli bir kesimini oluşturan ‘gençlik’ için çok daha önemsenmesi gereken bir olguyu ortaya koymaktadır (Akgül ve Karaküçük, 2015; Yaşartürk, Akyüz ve Karataş, 2018).

Günlük hayat içerisinde zamanlarının büyük bir bölümünü birlikte geçiren üniversite öğrencileri; “aynı toplumun bireyleri olmalarına karşın; içinde yaşadıkları fiziki çevre özelliklerine, aldıkları eğitime, üretime katılıp katılmayışlarına, ailelerinin sosyokültürel ve sosyo-ekonomik yapılarına göre farklı alt kültür donanımlarına sahiptir. Bu farklılık, gençler ve üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme ile ilgili tutum ve davranışlarına yansımaktadır” (Aslan, 2000; Bayrakdar, Genç ve Karaman, 2019). Modern yaşantının vermiş olduğu yoğunluk, karmaşa ve rekabet ile çağa ayak uydurma çabaları birçok problemi beraberinde getirmektedir. İnsanlar bu problemlerle mücadele etmeye çalışırken fiziksel ve psikolojik açıdan oldukça yıpranırlar. Bireyler ihtiyaçlarına yönelik doyum sağlamaya çalışırken, etraftan ya da kendi içinden gelen stres faktörü tarafından fiziksel ve zihinsel sorunlar yaşayabilmektedir. Bu durumda birey var olan savunma mekanizmalarını zorlayan,



bireyin kişiliğinde değişim ve bozulmalar ortaya çıkaran engellerle karşılaşmış olması stres kavramını ortaya çıkartmaktadır (Bakırcıoğlu, 2014; Genç ve Tunç, 2020). Üniversite öğrencileri de eğitim sürecinde akademik görevleri yetiştirme, mezuniyet sonrası yaşama hazırlık, ev/oda paylaşımı, para yönetimi, vb. stres yaşayacağı birçok problem durumuyla karşılaşmaktadır. Dolayısıyla bu durumlara karşı bir takım baş etme stratejileri geliştirmeleri önemlidir.

Stres kişinin dışarıdan gelen tehdit edici uyarılar karşısında verdiği tepki ve reaksiyonlardır. Stresin ortaya çıkabilmesi için önce, organizma içerisinde uyumu gerçekleştiren mekanizmalarını etkileyen ve tehdit eden stresör adlı faktörler olmalıdır (Eryılmaz, 2009; Eskin vd., 2013; Yaşartürk ve Yılmaz, 2019). Günümüz dünyasındaki karmaşalı yaşam, belirsizlikleri ve bunun sonucunda yaşanan stres yaşantısını kaçınılmaz hale getirmiştir. Bu yaşam düzeninde stressiz yaşantı mümkün gözükmemektedir. Bu nedenle stresle baş edebilmeyi öğrenmek stresi yok etmekten daha gerçekçi bir hedef olarak görünmektedir. Stresle baş etmeye çalışırken stresi tetikleyen temel dinamikleri de iyi bilmek önem arz etmektedir (Boss, 2004, Boss & Yeats, 2014; Abbate-Daga vd., 2015; Parmaksız, 2021). Dolayısıyla bu belirsizliğe sebep olan faktörleri doğru şekilde belirleyip baş etmenin temel kaynağı ise boş zamanlarının tamamını akademik gelişimine katkı sağlayacak yöntemlerle değerdirerek mutluluk düzeyini arttırmaları olacaktır.

Mutluluğun tanımı basit görünse de oldukça geniş ve açıklanması kolay değildir. Mutluluğun genel tanımlarına baktığımızda memnuniyet ve iyi olma hallerini görüyoruz. Günlük hayatımızda ise mutluluk yerine huzur, neşe, memnun olma ve heyecan gibi benzer sözcükler de kullanılabilir (Marar, 2003; Özgün vd., 2017; Yaşartürk, Akyüz ve Karataş, 2020). Mutluluk; bireyin hayatından zevk alması ve mükemmel hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Layard, 2005; Bal ve Gülcan, 2014). İnsanların tıpkı fizyolojik ihtiyaçları gibi mutlu olmaya da ihtiyaç duyduğu bilinmektedir. Psikolojide ise mutluluk “öznel iyi oluş” olarak ele alınmaktadır (Myers & Diener, 1995; Myers & Diener, 2018). Psikoloji sözlüğüne göre mutluluk; “genellikle gülümseme ya da gülmeye ifade edilen duygudur ve kısa süreli bir haz, eğlence, önemli bir buluşma vb. gibi durumlardan kaynaklanabilir” (Masaroğulları ve Koçakgöl, 2011). Bu yüzden insanlar tıpkı fizyolojik ihtiyaçları gibi psikolojik yönden de stresle başa çıkma yöntemi geliştirerek mutlu olmaya da ihtiyaç duymaktadır.

Bu bağlamda araştırmanın amacı, Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Materyal ve Metod

Araştırma Modeli

Araştırmada mevcut durumu ortaya koymak için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri çok sayıda oluşan bir evrenden genel bir sonuca ulaşmak için kullanılmaktadır. İki veya daha fazla değişkenin birlikte değişiminin incelendiği çalışmalardır.



Bu değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisini belirlemek yerine ipuçları elde etmek amacıyla yapılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2021).

Araştırma Grubu

Araştırmamızın çalışma grubu, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşarak evrenden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 632 (erkek 387 ve kadın 245) öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda veri toplama araçları üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların cinsiyet, yaş, gelir, günlük serbest zaman süresi, spor yapma yılı ve boş zaman etkinliklerine katılım sıklığı ile ilgili sorulardan oluşan kişisel bilgi formu; ikinci bölümünde “Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Strateji Ölçeği (BZSBSÖ)”, üçüncü bölümünde ise Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) yer almaktadır.

Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Strateji Ölçeği (BZSBSÖ): Araştırmamızda Iwasaki & Mannell (2010) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlama çalışması Çevik, Özcan ve Munusturlar (2018) tarafından yapılan “Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Strateji Ölçeği (BZSBSÖ)” kullanılmıştır. Ölçek 7’li likert tipinde (1= kesinlikle katılmıyorum, 7= kesinlikle katılıyorum) derecelendirilmiştir. Ölçek 15 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach’s Alpha katsayısı 0,93 olarak hesaplanmıştır. Çalışmamızda ise bu değer 0,85 olarak bulunmuştur.

Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ): Mutluluğun ölçülmesi için Hills & Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlama çalışması Doğan ve Cötök (2011) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)” kullanılmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde (1= tamamen katılmıyorum, 5= tamamen katılıyorum) derecelendirilmiştir. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach’s Alpha katsayısı 0,74 olarak hesaplanmıştır. Çalışmamızda ise Cronbach’s Alpha katsayısı değeri 0,78 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Katılımcılara araştırma ile ilgili bilgi verilmiş ve gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyenlere anketler uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik varsayımı için basıklık-çarpıklık değerleri incelenmiştir. George & Mallery (2019) normallik varsayımı için ± 2 aralığını kabul edilir olarak değerlendirmektedir. Çalışmamızdaki basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, verilerin normallik varsayımını sağladığı görülmektedir (Tablo 1). Analizlerde t-Testi, ANOVA, Pearson Korelasyon analizleri yapılmıştır.

Tablo 1. Ölçeklerin puan ortalaması ve normallik dağılımı sonuçları

Ölçekler	Madde Sayısı	N	\bar{X}	SD	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach’s Alpha
BZSBSÖ	15	632	6,04	0,58	-1,282	1,778	0,85



OMÖ	7	632	3,06	0,63	0,230	0,486	0,78
-----	---	-----	------	------	-------	-------	------

Tablo 1'e göre ölçek değer tablosu incelendiğinde, BZSBSÖ puan ortalaması 6.04; standart sapması 0,58 olduğu görülmektedir. Ölçme aracının çarpıklık (-1,282) ve basıklık (1,778) değerleri incelendiğinde, normallik varsayımını sağladığı söylenebilir. Ölçeğin (15 madde) iç tutarlık katsayısı 0,85 hesaplanmıştır. OMÖ puan ortalaması 3,06; standart sapması 0,63 olarak bulunmuştur. OMÖ çarpıklık (0,230) ve basıklık (0,486) değerleri incelendiğinde, normallik varsayımını sağladığı görülmektedir. Ölçeğin (7 madde) iç tutarlık katsayısı 0,78 olarak bulunmuştur.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen analiz sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların demografik bilgilerine yönelik tablo sonuçları

Değişkenler	n	%	\bar{X}	S
Cinsiyet	Erkek	387	61,3	
	Kadın	245	38,7	
Yaş		632	21,74	2,02
Gelir		632	1298,44	324,87
Günlük serbest zaman süresi		632	6,26	2,40
Spor yapma yılı		632	6,81	2,81

Tablo 2'ye göre katılımcıların %61,3'ü erkek, %38,7 kadın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalamasının 21,74, gelir ortalamasının 1298 TL, günlük serbest zaman süresi ortalamasının 6,26 saat, spor yapma yılı ortalamalarının ise 6,81 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre BZSBSÖ ile OMÖ yönelik t-Testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SD	t	P
Boş Zaman Partnerliği	Kadın	245	6,12	,76	-,682	,495
	Erkek	387	6,15	1,02		
Geçici Baş Etme	Kadın	245	5,95	,79	-,725	,469
	Erkek	387	5,99	1,00		
Ruh Halini İyileştirme	Kadın	245	5,06	,79	-,169	,866
	Erkek	387	5,06	1,04		
BZSBSÖ (Toplam)	Kadın	245	6,03	,76	-,471	,638
	Erkek	387	6,06	,99		
OMÖ	Kadın	245	2,99	,76	,411	,033*
	Erkek	387	3,10	,82		

*p<0,05



Tablo 3’de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre BZSBSÖ ve OMÖ yönelik t-Testi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucuna göre katılımcıların cinsiyet değişkeni ile BZSBSÖ ve alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken, cinsiyet değişkenine göre OMÖ arasında erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4. Yaş değişkenine göre BZSBSÖ ve OMÖ korelasyon sonuçları

		Boş Zaman Partnerliği	Geçici Baş Etme	Ruh Halini Geliştirme	BZSBSÖ (Toplam)	OMÖ
Yaş	r	,032	,020	,033	,032	,011
	p	,416	,608	,409	,426	,779

Tablo 4’de üniversite öğrencilerinin yaş değişkeni ile BZSBSÖ ve OMÖ arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Yapılan analiz sonucuna göre katılımcıların yaş değişkeni ile BZSBSÖ ve OMÖ arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 5. Gelir değişkenine göre BZSBSÖ ve OMÖ korelasyon sonuçları

		Boş Zaman Partnerliği	Geçici Baş Etme	Ruh Halini Geliştirme	BZSBSÖ (Toplam)	OMÖ
Gelir	r	,020	,023	,061	,057	,104**
	p	,617	,556	,127	,149	,009

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Tablo 5’de katılımcıların gelir değişkeni ile BZSBSÖ ve OMÖ arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda, gelir değişkeni ile BZSBSÖ ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki tespit edilmezken, gelir değişkeni ile OMÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 6. Günlük serbest zaman süresi değişkenini ile BZSBSÖ ve OMÖ korelasyon sonuçları

		Boş Zaman Partnerliği	Geçici Baş Etme	Ruh Halini Geliştirme	BZSBSÖ (Toplam)	OMÖ
Günlük serbest zaman süresi	r	,138**	,090*	,164**	,152**	,043
	p	,000	,023	,000	,000	,286

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Tablo 6’da üniversite öğrencilerinin günlük serbest zaman süresi değişkeni ile BZSBSÖ ve OMÖ arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Katılımcıların günlük serbest zaman süresi ile BZSBSÖ ve boş zaman partnerliği ($r=,138$, $p<0,05$), geçici baş etme ($r=,090$, $p<0,05$), ruh hali geliştirme ($r=,164$, $p<0,05$) alt boyutları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 7. Spor yapma yılı değişkenine göre BZSBSÖ ve OMÖ korelasyon sonuçları



		Boş Zaman Partnerliği	Geçici Baş Etme	Ruh Halini Geliştirme	BZSBSÖ (Toplam)	OMÖ
Spor yapma yılı	r	,029	,078*	,060	,086*	,088*
	p	,474	,049	,266	,030	,027

*p<0,05

Üniversite öğrencilerinin spor yapma yılları ile BZSBSÖ ve OMÖ arasındaki ilişkiyi belirlemeye yapılan korelasyon analizi sonucunda; spor yapma yılı değişkeni ile BZSBSÖ ve “geçici baş etme” alt boyutu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileri spor yapma yılı değişkeni ile OMÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 8. BZSBSÖ ve OMÖ korelasyon analizi sonuçları

		Boş Zaman Partnerliği	Geçici Baş Etme	Ruh Hali Geliştirme	BZSBSÖ (Toplam)
OMÖ	r	,092*	,085*	,106**	,130**
	p	,023	,030	,008	,002

**p<0,01 *p<0,05

Tablo 9’da üniversite öğrencilerinin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda OMÖ ile BZSBSÖ ve alt boyutları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuçlar

Çalışmamızda spor bilimleri öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde Altın’ın (2018), Bedir (2016) çalışmalarında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Türkmen ve Yaşartürk (2021) formasyon öğrencileriyle yaptığı çalışmalarında BZSBSÖ “geçici baş etme” ve “ruh halini iyileştirme” alt boyutlarında kadın öğrencilerin lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Araştırmamızda spor bilimleri öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında erkek öğrencilerin lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Konu ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda anlamlı farklılığın olmadığı (Özgül vd., 2017; Akyüz vd., 2018; Cantez, 2018; Demir ve Murat, 2017); bazılarında ise anlamlı farklılığın olduğu (Bal ve Gülcan, 2014; Doğan vd., 2018) tespit edilmiştir. Myers & Diener (2018) kadınların erkeklere göre depresyon ve anksiyeteye daha eğilimli olduklarını belirtmiştir. Bu durum araştırmamızda erkek katılımcıların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olmasının sebebi olarak gösterilebilir. Araştırma sonuçlarımızda Spor Bilimleri öğrencilerinin gelir değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarımızla benzer şekilde Köksal ve Şahin (2015) çalışmasında, katılımcıların algıladıkları refah düzeyinin artması mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Göksel vd., (2018) katılımcıların mutluluk düzeylerinin



gelir değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Buna mukabil Akyüz vd., (2017) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin geliri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit etmemiştir. Ferrer-i-Carbonell (2005) belli bir seviyeye kadar olan gelirlerin bireylerin mutluluk düzeyinde etkili olabileceğini, bu seviyenin üzerindeki gelir artışının ise bireylerin mutluluk düzeyine öncülük etmeyebileceğini belirtmiştir. Konu ile ilgili alan yazın incelendiğinde gelirin bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu etkisinin olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarımızın bu yönde olması alan yazını desteklemektedir. Katılımcıların gelir değişkeni ile boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Araştırmamızla benzer şekilde Altın (2018), katılımcıların gelir değişkeni ile boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Aksoy (2020) ise yaptığı çalışmada, katılımcıların geliri ile boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi arasında anlamlı farklılık tespit etmiş ve geliri orta düzeyde olan katılımcıların boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi, geliri düşük olanlara göre daha yüksek olduğu bulmuştur. Serbest zaman etkinlikleri, bireyin günlük sorunlarından kaçabilmesini ve stresten kurtulmasını sağlar (Arslan, 2011). Yine çalışmalarda spor yapanların stres seviyesinin düştüğü belirtilmiştir (Çiçek vd., 2017). Serbest zaman etkinliklerinin ve sportif rekreasyonun ucuz etkinlikler olması (Yaman ve Arslan, 2009) araştırmamızda da farklı gelire sahip kişilerin, boş zaman yoluyla stresle başa çıkma düzeylerinin benzer olmasının sebebi olarak açıklanabilir. Araştırmamızda katılımcıların spor yapma yılı değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde Doğan vd., (2018), Demir ve Duman (2019), Söyler, Gacar ve Altungül (2022) çalışmalarında, spor yapan katılımcıların mutluluk düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Doğan vd., (2018) bireylerin spor yapmaları, spor ile uğraşma sürelerinin ve sporda profesyonelleşme düzeylerinin artması mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Szabo (2003) sporun mutluluk üzerinde olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir. Alanyazın incelendiğinde sporun bireylerin mutluluk düzeyine olumlu etkisinin olduğu görülmekte ve çalışma sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir. Katılımcıların spor yapma yılı değişkenine ile BZSBSÖ arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Altın (2018) yaptığı çalışmada, BZSBSÖ “boş zaman partnerliği” alt boyutunda spor yapan katılımcıların lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Uzun ve İmamoğlu (2020) katılımcıların spor yapma değişkeni ile boş zaman yoluyla stresle baş etme düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Kalkavan, Kadioğlu ve Kayhan (2021) spor lisesi öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerini incelediği araştırmasında, katılımcıların spor yılının artması stresle başa çıkma düzeylerini arttırdığını tespit etmiştir. Konu ile ilgili alan yazın incelendiğinde, sporun stresle başa çıkma üzerinde olumlu etkisinin olduğu görülmektedir (Yurtsever, 2009; Üney ve Erim, 2019; Kaygusuz ve Karagün, 2021). Spor yapan bireylerin stres durumlarında kendilerini daha sakin ve özgüvenli hissetmesi stresle baş etme stratejilerini geliştirmiş olabilir. Araştırma sonuçlarımız alanyazını destekler niteliktedir. Katılımcıların serbest zaman süresi ile boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin fazla serbest zaman süresine sahip olması



boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu söylenebilir. Öğrencilerin sahip olduğu serbest zaman süreleri boş zaman faaliyetleri ile ilgili olumlu tutum geliştirmelerini sağlamaktadır (Akyüz ve Mutlu, 2016). Etkinliklerle ilgili olumlu tutumların ise etkinliklere katılımı arttırdığı söylenebilir (Eskiler ve Karataş, 2017; Kesici, 2019). Dolayısıyla bu durum spor bilimleri öğrencilerinin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi geliştirmelerini sağlamış olabilir. Katılımcıların serbest zaman süresi ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Benzer şekilde Akyüz vd., (2018), Serdar vd., (2018) üniversite öğrencilerinin serbest zaman süresi ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Öztaş (2018) memurlar üzerine yaptığı çalışmada, haftalık serbest zaman süresi ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Konu ile ilgili alanyazın incelendiğinde, Tsaur, Yen ve Hsiao (2013) rekreatif etkinliğe katılmaya yönelik sürenin düşük ya da yüksek olması bireylerin mutluluğunu da etkileyeceğini belirtmiştir. Araştırmamızda serbest zaman süresi fazla olan öğrencilerin bu zamanı doğru etkinliklerde geçirmemesi sonuçlarda etkili olmuş olabilir. Katılımcıların BZSBSÖ ile OMÖ puan ortalamaları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Spor Bilimleri öğrencilerinin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejilerinin mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz. Mumcu ve Mumcu (2019) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, stres ve mutluluk arasında negatif bir ilişkinin olduğunu ve öğrencilerin stres ile baş edebilmeleri için rekreatif etkinliklere yönlendirilmesinin gerekliliğini belirtmiştir. Kaya ve Demir (2016) öğrencilerin stresle baş etme stratejileri ne kadar fazlaysa mutluluk düzeylerinin de o doğrultuda arttığını tespit etmiştir. Iwasaki (2006) boş zaman etkinliklerini stresle baş etmede önemli olduğunu söylemiştir. Çevik, Özcan ve Munusturlar'da (2018) bireye sosyalleşme imkânı sunan boş zaman etkinliklerinin stresi azaltabileceğini ifade etmiştir. Dolayısıyla araştırmamızda boş zaman yoluyla stresle baş etme düzeyleri yüksek olan spor bilimleri öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin de yüksek olması alanyazını desteklemektedir.

Öneriler

Öğrencilerin eğitim sürecinde yaşadığı stres ve kaygı gibi olumsuz duygulardan uzaklaşabilmeleri için kampüs içerisinde boş zaman etkinliklerinin planlanması, düzenlenmesi ve öğrencilerin katılımlarının sağlanması önerilmektedir. Bu amaç doğrultusunda üniversitelerin rekreasyon alanlarını iyileştirmeleri, öğrencilerin stresle baş edebilmeleri ve mutluluk düzeylerini arttırabilmeleri açısından önemlidir. Stres oluşumu tam anlamıyla engellenemeyeceği için öğrencilerin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri konusunda sosyal ilişkiler kurabileceği aktif katılım gerektiren etkinliklerine yönlendirilmesi sağlanmalıdır.

**Bu çalışma 6. Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum kongresinde (24-26 Ekim 2022, Diyarbakır) sözel bildiri olarak sunulmuştur.*



KAYNAKLAR

Abbate-Daga, G., Quaranta, M., Marzola, E., Amianto, F., Fassino, S. (2015). The relationship between alexithymia and intolerance of uncertainty in anorexia nervosa. *Psychopathology*, 48(3): 202-208. <https://doi.org/10.1159/000381587>

Aksoy, Y. (2020). Fitness merkezlerine giden insanların boş zaman stratejilerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1): 55-63.

Akgül, B. M., Karaküçük, S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: geçerlik- güvenirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 12(2): 1867-1880. <http://doi.org/10.14687/ijhs.v12i2.3445>

Akyüz, H., Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(1): 340-357.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E., Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2): 253-262.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M., Zorba, E. (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 15(2): 1086-1096. <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i2.5355>

Altın, M. (2018). Strategies of high school students to cope with stress through leisure time. *International Journal of Higher Education*, 7(4): 195-202. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v7n4p195>

Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2): 1-10.

Aslan, L. N. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme eğilimi. İzmir: Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.

Bakırcıoğlu, R. (2014). Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü. Ankara: Anı Yayıncılık.

Bal, P. N., Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1): 41-52.

Bayrakdar, A., Genç, A., Karaman, M. (2019). The relationship between the level of physical activity and daily life habits of adolescents. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(3): 32-39. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2019.9.5>

Bedir, F. (2016). Boş zaman (rekreasyonel) aktivitelerinin stresin üstesinden gelebilme rolünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.



Boss, P. (2004). Ambiguous loss research, theory, and practice: Reflections after 9/11. *Journal of Marriage and Family*, 66(3): 551-566. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00037.x>

Boss, P., Yeats, J. R. (2014). Ambiguous loss: A complicated type of grief when loved ones disappear. *Bereavement Care*, 33: 63-69. <https://doi.org/10.1080/02682621.2014.933573>

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demiral, F. (2021). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.

Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2): 61-76.

Çevik, H., Özcan, Ö., Munusturlar, S. (2018). Boş zaman yoluyla stresle baş etme inancı ölçeği ve boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji ölçeğinin faktör yapısının Türkiye örneğine yönelik sınanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *SPORMETRE*, 17(2): 36-50. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000353

Çiçek, G., İmamoğlu, O., Yamaner, F., Türk, N. (2017). Psychological effects of cardio bosu exercise on sedentary women. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*. 3(3): 69-75. <https://doi.org/10.18826/useabd.307306>

Demir, K., Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4): 437-449. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.567126>

Demir, R., Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 7(13): 347-378. <https://doi.org/10.26466/opus.347656>

Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayi, M., Mayda, M. H. (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22): 403-411. <https://doi.org/10.9775/kausbed.2018.027>

Doğan, T., Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36): 165-170.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkiran, F., Dereboy, C. (2013). Adaptation of perceived stress scale to Turkish: reliability and validity analysis. *New Symposium Journal*, 51(3): 132-140.

Eskiler, E., Karataş, G. (2017). Sakarya üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3): 10-24.



Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2): 20-37.

Ferreri-Carbonell, A. (2005). Income and well-being: an empirical analysis of the comparison income effect. Journal of Public Economics, 89(6): 997-1019. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2004.06.003>

Genç, A., Tunç, A. Ç. (2020). Examination of obesity awareness levels of physical education teacher and coaching education. Journal of Education and Training Studies, 8(2): 24-28. <https://doi.org/10.11114/jets.v8i2.4638>

George, D., Mallery, P. (2019). IBM SPSS Statistics 25 Step by Step: A Simple Guide and Reference. Routledge.

Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F., Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(3): 88-101. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.434184>

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)

Iwasaki, Y. (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. Psychology Health & Medicine, 11(2): 209-220. <https://doi.org/10.1080/13548500500155941>

Iwasaki, Y., Mannell, R. C. (2010). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. Leisure Sciences, 22: 163-18. <https://doi.org/10.1080/01490409950121843>

Kalkavan, A., Kadioğlu, H. C., Kayhan, R. F. (2021). Spor lisesindeki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 9(24): 124-137.

Karaküçük, S., Başaran, Z. (1996). Stresle başa çıkmada rekreasyon faktörü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(4): 55-64.

Kaya, Ö. S., Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (33): 18-33.

Kaygusuz, Ş., Karagün, E. (2021). İstanbul Avrupa yakası fitness antrenörlerinin tükenmişlik, stresle başa çıkma ve yardım arama tutumları. OPUS International Journal of Society Researches, 17(35): 2102-2124. <https://doi.org/10.26466/opus.784499>

Kesici, M. (2019). Yiyecek-içecek yöneticilerinin boş zaman tutumu ve boş zaman etkinliklerine katılım engelleri ilişkisi. GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences, 2(1): 76-94. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3360335>

Kılbaş, Ş. (2004). Rekreasyon boş zamanı değerlendirme. Ankara: Nobel Yayınevi.



Köksal, O., Şahin, F. (2015). Gelir ve mutluluk: Gelir karşılaştırmasının etkisi. *Sosyoekonomi*, 23(26): 45-60. <https://doi.org/10.17233/se.91108>

Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a new science*. Penguin Books.

Marar, Z. (2003). *Happiness paradox*. Reaktion Books.

Masaroğulları, G., Koçakgöl, M. (2011). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Mumcu, N., Mumcu, H. E. (2019). *Sporun stres ve mutluluk üzerine etkileri*. Ankara: Akademisyen Kitabevi AŞ.

Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is happy. *Psychological Science*, 6(1): 1-17. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298>

Myers, D. G., Diener, E. (2018). The Scientific Pursuit of Happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2): 218-225. <https://doi.org/10.1177/174569161876517>

Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (3)2: 83-94.

Öztaş, İ. (2018). Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.

Parmaksız, İ. (2021). Erişkin dönemde belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmalarının etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(Ek 1): 1-11. <https://doi.org/10.18863/pgy.850699>

Sabuncuoğlu, Z., Paşa, M., Kaymaz, K. (2010). *Zaman yönetimi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.

Serdar, E., Demirel, M., Harmandal Demirel, D., Donuk, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(28): 429-438. <https://doi.org/10.16990/SOBIDER.4412>

Söyler, D. Y., Gacar, A., Altungül, O. (2022). Fitness merkezlerinde spor yapan kadınların mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1): 30-41.

Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35(2): 152-162. <https://doi.org/10.1080/00222216.2003.11949988>



Tsaur, S. H., Yen, C. H., Hsiao, S. L. (2013). Transcendent experience, flow and happiness for mountain climbers. *International Journal of Tourism Research*, 15(4): 360-374. <https://doi.org/10.1002/jtr.1881>

Türkmen, İ., Yaşartürk, F. (2021). Formasyon eğitimindeki öğrencilerin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri ve öğrenme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2): 459-471. <https://doi.org/10.25307/jssr.972686>

Uzun, M., İmamoğlu, O. (2020). Serbest zaman yolu ile stresle baş edebilme stratejilerinin incelenmesi: halı sahada futbol oynayanlar üzerinde bir araştırma. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(4): 2187-2198. <http://doi.org/10.29228/TurkishStudies.42974>

Üney, R., Erim, B. R. (2019). Kapalı cezaevindeki kalan erkek mahkûmlarda düzenli fiziksel egzersizin şiddet davranışı, stresle baş etme ve özgüven üzerine etkileri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(6): 619-626. <https://doi.org/10.5455/apd.29009>

Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2): 233-243. <https://doi.org/10.25307/jssr.485859>

Yaşartürk, F., Yılmaz, H. (2019). Rekreatif etkinliklere katılan kamu personellerinin iş stresi ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (8)1: 1325-1335. <https://doi.org/10.33206/mjss.499731>

Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, H. (2020). The investigation of the relationship between handball players' levels of leisure boredom and happiness. *African Educational Research Journal*, 8(1): 81-86. <https://doi.org/10.30918/AERJ.8S1.20.013>

Yaman, M., Arslan, S. (2009). Çocuk ve gençlik suçlarının önlenmesinde rekreatif sporlar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1): 445-459.

Yurtsever, H. (2009). Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.