

## Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stresin Yaşam Doyumu ve Rekreasyonel Sağlık Algısına Etkisi The Effect of Perceived Stress on Life Satisfaction and Recreational Health Perception of University Students

\*Ramazan Özavci<sup>1</sup>, Abdulmenaf Korkutata<sup>2</sup>, Gülçin Gözaydın<sup>3</sup>, Zekai Çakır<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bingöl, TÜRKİYE / ramazanozavcii@gmail.com / 0000-0003-3370-8067

<sup>2</sup>Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale, TÜRKİYE / menafk@gmail.com / 0000-0001-7915-8174

<sup>3</sup>Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale, TÜRKİYE / gulcingozaydin@comu.edu.tr / 0000-0001-8612-6074

<sup>4</sup>Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt, TÜRKİYE / zekaicakir@bayburt.edu.tr / 0000-0002-7719-1031

\* Corresponding author

**Abstract:** The university period can be seen as a period in which students experience intense stress, as it is a period in which anxiety for the future and financial difficulties are experienced as well as academic success anxiety. Considering the state of stress experienced, it makes it important to see it as a feature that should be kept under control because it is a negative emotion and can affect individuals negatively. As a matter of fact, as a result of uncontrolled stress, students' academic failure, future anxiety, depression and similar negative emotional states are inevitable. For this reason, the aim of this study is to examine the effect of perceived stress on life satisfaction and recreational health perception in university students. The scales of perceived stress, life satisfaction and perceived health outcomes in recreation were used in the study. The data obtained from the scales were analyzed according to the structural equation modeling through the AMOS program. Analysis results were considered significant at the  $p < .05$  level. According to the analysis, it was determined that the stress perceived by the students explained life satisfaction by 21%, the realization of the psychological experience by 27%, the prevention of a worse situation by 18% and the improved situation by 27%. All effect results were found to be negative. It can be said that life satisfaction and recreational health perception decrease as a result of the increase in perceived stress. From this point of view, it was seen that the perceived stress in students emerged as a determinant of life satisfaction and perceived health outcomes in recreation

**Keywords:** Perceived stress, life satisfaction, recreational health perception.

**Özet:** Üniversite dönemi akademik başarı kaygısının yanı sıra gelecek kaygısının ve maddî zorlukların yoğun yaşandığı bir dönem olması nedeniyle öğrencilerin yoğun olarak stres yaşadığı bir dönem olarak görülebilir. Yaşanılan stres durumuna bakıldığında, olumsuz bir duygu olması ve bireyleri olumsuz etkileyebilmesi nedeniyle kontrol altında tutulması gereken bir özellik olarak görülmesini önemli kılmaktadır. Nitekim stresin kontrolsüz yaşanması sonucu öğrencilerin akademik başarısızlık, gelecek kaygısı, depresyon ve benzeri olumsuz duygu durumları kaçınılmaz bir durumdur. Bu nedenle yapılan bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısına etkisinin incelenmesidir. Araştırmada algılanan stres, yaşam doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeklerinden faydalanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler AMOS programı üzerinden yapısal eşitlik modellemesine göre analiz edilmiştir. Analiz sonuçları  $p < .05$  düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir. Yapılan analizlere göre, öğrencilerin algıladıkları stresin yaşam doyumunu %21, psikolojik deneyimin gerçekleşmesini %27, daha kötü bir durumun önlenmesini %18 ve iyileştirilmiş durumu %27 oranında açıkladığı tespit edilmiştir. Tüm etki sonuçları ise negatif yönlü olarak bulgulanmıştır. Algılanan stresin artması sonucu yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısının düştüğü söylenebilir. Buradan hareketle öğrencilerde algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının bir belirleyicisi olarak ortaya çıktığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Algılanan stres, yaşam doyumu, rekreasyonel sağlık algısı.

Received: 14.06.2023 / Accepted: 18.07.2023 / Published: 30.07.2023

<https://doi.org/10.22282/tojras.1314763>

**Citation:** Özavci, R., Korkutata, A., Gözaydın, G., & Çakır, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısına etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12(3), 454-461.

## GİRİŞ

Stres, sosyal yaşam içerisinde herkesin belli oranda etkilendiği bir duygu durumu olmasının yanı sıra durum farklılığına bağlı olarak düzeyinin değişkenlik gösterebileceği söylenebilir. Bu anlamda stres, teorik açıdan bireyin olumsuz durumlar karşısında geliştirdiği bir duygu durumu olmasının yanında iki yönlü bir süreç olarak görülmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Öte yandan kişiden kişiye değişkenlik gösteren stresin psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerde daha az etki ettiği (Önel, 2021) ve bilinçli farkındalığın yüksek olmasının da stres düzeyini azaltabildiği (Tomlinson, Yousaf, Vittersø ve Jones, 2018) belirtilmektedir. Toplum katmanları içerisinde öğrencilerin yaşları (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018) itibarıyla bu yönde henüz yolun başında oldukları düşünülmektedir. Dolayısıyla öğrencilerin yüksek bir stres algısına sahip oldukları dikkat çekmektedir (Öztürk, 2020). Bu bağlamda öğrencilerin çoğunlukla evden uzakta sürdürüldüğü üniversite dönemlerinde stres düzeyinin artabileceği ve sonuç olarak da uyum sorunlarının olabileceği ifade edilmektedir (Lee, Kim ve Wachholtz, 2016). Nitekim ergenlik sonrası yüksek öğretime geçişle birlikte karşılaşılan sosyal olaylar psikolojik sağlamlığı henüz gelişmemiş bireylerde kaygı, stres gibi birçok olumsuz duygu durumunu da beraberinde getirebilmektedir (Dereceli, 2021). Öğrencilerin konaklama, eğitim, gıda, giyim ve sosyal etkileşim için çeşitli ihtiyaçlarının ve buna bağlı olarak çeşitli giderlerinin olduğu

bilinen bir durumdur. Öte yandan akademik başarı ve atanma kaygısı beraberinde stres duygusunun oluşumuna zemin hazırlayabilmektedir. Ayrıca kişilik gelişiminin de önemli bir bölümünün gerçekleştiği üniversiteler öğrencilerin kendilerini gerçekleştirmek amacıyla akranlarıyla da yarıştıkları ve sosyal beğenirlik açısından çeşitli eylemlerde buldukları bir ortam olması, bununla birlikte sınav süreçlerinin zor geçmesi de yine stres oluşturuca faktörler arasında sayılabilir. Ancak deneyimlerini daha dikkatli değerlendiren bireylerin olumsuzlukların üstesinden gelme olasılıkları artmakta ve böylece daha az stres yaşayabilmektedirler (Karremans, Schellekens ve Kappen, 2017). Ayrıca rekreasyonel aktivitelerin bu yönde destekleyici bir özelliğe sahip olduğu da ifade edilmektedir (Mann ve Leahy, 2010; Clark ve Anderson, 2011). Rekreasyonel aktivitelere katılımın stresi azaltıcı ve akademik başarıyı arttırıcı bir nitelikte olması öğrenciler açısından rekreasyonel sağlığın geliştirilmesinin önemini göstermektedir (Bailey ve Kang, 2015).

Rekreasyonel etkinliklerin genel sağlık açısından fayda sağlayıcı olduğu (Yu ve Tian, 2013; Xu vd., 2019) ve sosyal etkileşimi arttırdığı (Gatrell, 2013; McIlvenny, 2015) gözlemlenmektedir. Öğrencilerin sahip oldukları boş zamanlarda yenilenmek, eğlenmek, kişisel gelişim sağlamak gibi birçok amaçla rekreasyonel aktivitelere yöneltiler bilinmektedir. Bu yönde katıldıkları aktivitelerin onlara fayda

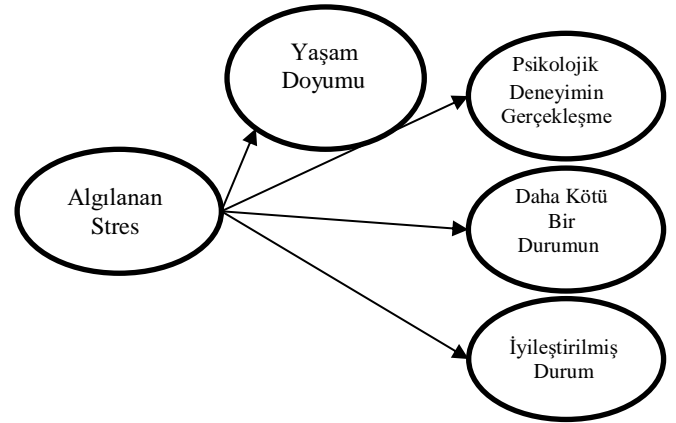
sağladığı bilinci de gün geçtikçe yaygınlaşmaktadır. Sosyal fayda teorisi bağlamında ele alındığında boş zaman etkinliklerinin bireye sağlık yönünden fayda sağladığı anlaşılmaktadır. Bunun bilincinde olan bireylerin davranışlarında bu yönde hareket ettikleri gözlemlenmektedir (Ajzen, 1991). Rekreatif aktivitelere katılımında algılanan sağlık bilincinin yaygınlaşması sonucu bu tür aktivitelere katılan öğrenci sayısının artmasının yanı sıra yaşam doyumlarının da yükseleceği söylenebilir. Yaşama dair bilişsel bir genel değerlendirme durumu olan yaşam doymu, öğrenciler açısından önemli bir kavram olarak görülmektedir. Öğrencilerin karşılaştıkları onca sosyal olay içerisinde edindikleri olumsuzlukların yaşamlarını olumsuz değerlendirmelerine ve böylece gelecek planlamalarının da olumsuz olmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Öğrencilerin boş zamanlarda rekreatif etkinliklere yönelimleri motivasyonel unsurlarla ilişkilidir (Liu, 2016). Ancak stresin neden olduğu olumsuz ruh hali motivasyon kırıcı bir durum olarak görülebilir. Bu durumunun genel sağlık açısından belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Öğrenciler, bir durumu stresli olarak algıladıklarında ve bununla ilgili beklentiyle başa çıkmakta zorlandıklarında, yaşam doyumları olumsuz etkilenebilmektedir (Surujlal vd., 2013). Algıladıkları stres faktörleri bu anlamda öğrencilerin başarısız olmasına neden olabileceği gibi eğitim süreçlerinin de sekteye uğramasıyla sonuçlanabilir. Algılanan stresin öğrencilerin yaşam doyumlarında olumsuz etki etmesinin yanı sıra algılanan rekreatif sağlıkları açısından da olumsuz sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir. Nitekim stres sonucu rekreatif aktivitelere katılımın azalması bu yöndeki genel sağlığında azalmasına neden olabileceği ortadadır. Bu yönde yapılan araştırmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin algıladıkları stresin yaşam doyumlarına ve rekreatif sağlık algılarına etkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmada elde edilecek sonuçların literatürdeki bir boşluğu dolduracağı ve araştırmacılara katkı sağlayacağı söylenebilir. Literatürden edinilen bilgilerden hareketle bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doymu ve rekreatif sağlık algısına etkisinin incelenmesidir.

## YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu ve ölçme aracının geliştirilmesi sürecine ilişkin hususlar açıklanmıştır.

### Araştırma Modeli

Bu araştırma betimsel tarama modeline göre tasarlanmış olup geniş bir örneklem grubunda algılanan stresin yaşam doymu ve rekreatif sağlık algısına etkisini ortaya koymak amacıyla planlanmıştır. Betimsel tarama modeli, geniş gruplarda olgu ve olayların betimlenmesiyle çözümlenen bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2018). Bu planlama ve literatürde bu yöndeki bilgilerden hareketle bir teorik model oluşturulmuştur (bkz. Şekil 1).



Şekil 1. Teorik Model

Araştırma modelinden hareketle şu hipotezler geliştirilmiştir:

- **H<sub>1</sub>:** Algılanan stresin yaşam doymuna istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi vardır.
- **H<sub>2</sub>:** Algılanan stresin psikolojik deneyimin gerçekleşmesine istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi vardır.
- **H<sub>3</sub>:** Algılanan stresin daha kötü bir durumun önlenmesine istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi vardır.
- **H<sub>4</sub>:** Algılanan stresin iyileştirilmiş duruma istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi vardır.

### Araştırma Grubu

Araştırmanın yapıldığı dönem olan 2022-2023 eğitim öğretim içerisinde Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde öğrenciliği bulunan 40.309 öğrenci evren olarak belirlenmiştir (ÇOMÜ, 2023). Söz konusu evrenden tesadüfi örnekleme yöntemine göre belirlenen 391 öğrenci araştırmaya gönüllü olarak katılım göstermiştir (bkz. Tablo 1). Belirlenen örneklemin 384 üzerinde olması nedeniyle araştırma evrenini temsil ettiği söylenebilir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004).

### Verilerin Toplanması

Bilgi Formu: Araştırmaya gönüllü katılım gösteren öğrencilere ait cinsiyet, yaş, sınıf, sigara, alkol kullanım durumu ve haftalık spor yapma süresinin sorulduğu bir bilgi formu öğrencilere yöneltilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ): Öğrencilerin algıladıkları stresin ölçülmesi amacıyla Cohen vd. (1983) geliştirdiği ve Eskin vd. (2013) Türkçeye uyarladığı Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ4) kullanılmıştır. Ölçek 0. Hiçbir zaman ile 4. Çok sık arasında değişen beşli likert tipinde bir ölçektir. ASÖ 14 ve 10 maddelik uzun formlarının yanı sıra 4 maddelik kısa formu da mevcut olduğundan söz konusu ASÖ4 kullanılmaya uygun bulunmuştur. ASÖ4 0-16 arasında puanlandırılmaktadır. ASÖ4'te 6. ve 7. maddeler ters kodlanmaktadır.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Araştırmada Diener vd., (1985) geliştirdiği, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Yaşam doyumu ölçeği tek boyutlu olup toplam 5 maddeden ve beşli likert tipinde bir ölçektir. Likert seçenekleri 1. Hiç Katılmıyorum ile 5. Tamamen Katılıyorum arasında değişmektedir. Tüm maddeler olumludur. Ölçekten 5 ile 25 arasında puan alınabilmektedir.

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ): Gómez vd., (2016) geliştirdiği, Lapa vd., (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanan RASÇÖ 16 madde, 3 alt boyut ve yedili likertten oluşmaktadır. Cevaplar 1. Kesinlikle Beni İfade Etmiyor ile 7. Tamamen Beni İfade Ediyor olarak verilebilmektedir. Alt boyutlar sırasıyla Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi (PDG, 1-7 madde), Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi (DKDÖ, 8-12 madde) ve İyileştirilmiş Durum (İD, 13-16 madde) şeklindedir. Tüm maddeler olumludur. Ölçekten 16 ile 112 arasında puan alınabilmektedir.

## BULGULAR

Öğrencilerden elde edilen veriler betimsel analizler ile bu bölümde ele alınmıştır. Ayrıca kullanılan ölçüm modelinin geçerlik ile güvenilirlik sonuçları ve yapısal eşitlik modeli sonuçlarına da yine bu bölümde yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Betimsel sonuçlar.

	Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet		Kadın	167	42,7
		Erkek	224	57,3
Yaş		18 yaş	92	23,5
		19 yaş	119	30,4
		20 yaş	110	28,1
		21-29 yaş	70	17,9
Sınıf		1. sınıf	297	76,0
		2. sınıf	94	24,0
Sigara kullanma durumu		Evet	186	47,6
		Hayır	205	52,4
Alkol kullanma durumu		Evet	136	34,8
		Hayır	255	65,2
Haftalık spor yapma durumu		1 gün	91	23,3
		2 gün	223	57,0
		3 gün	41	10,5
		4 gün	36	9,2
	Toplam		391	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin %57,3'i erkek ve %30,4'ünün 19 yaşında olduğu tespit edilmiştir. Buldukları sınıflara göre incelendiğinde %76'sının 1. Sınıf öğrencisi olduğu gözlemlenmektedir. Öğrencilerin %47,6'ünün sigara kullandığı ve %34,8'inin ise alkol kullandığı saptanmıştır. Ayrıca haftada yalnızca 4 gün spor yapıldığı anlaşılmıştır. Buna göre, %51,2 ile hafta içerisinde en fazla sportif yönelimin 2 gün olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2:** Veri dağılımı, ölçüm modeli geçerlik ve güvenilirlik sonuçları.

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık	$\alpha$	CR	AVE
	$\pm 1,5$	$\pm 1,5$	$> ,70$	$> ,70$	$> ,50$
Yaşam Doyumu	-,014	-,433	,872	,876	,588
Algılanan Stres	,603	-,586	,907	,907	,710
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	-,540	-,802	,968	,967	,807
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	-,331	-,936	,961	,958	,821
İyileştirilmiş Durum	-,524	-,734	,929	,929	,766

$\alpha$ = Cronbach Alpha Değeri; CR= Bileşik Güvenirlik Değeri; AVE=Ortalama Açıklanan Varyans

Çarpıklık ve basıklık sonuçları  $\pm 1,5$  aralığında olduğundan verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Cronbach Alpha ve CR sonuçları ,70 üzerinde olması ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir (Hair vd., 2017). Ayrıca CR $> ,70$  ve AVE $> ,50$  olduğundan ölçeklerin uyum geçerliğinin sağlandığı söylenebilir (Gaskin ve Lim, 2016).

**Tablo 3.** Ayrım geçerliği sonuçları.

Ölçekler	Yaşam Doymumu	Algılanan Stres	PDG	DDO	İD
Yaşam Doymumu	<b>0,767*</b>	.	.	.	.
Algılanan Stres	-0,427***	<b>0,843*</b>	.	.	.
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	0,407***	-0,452***	<b>0,898*</b>	.	.
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	0,356***	-0,354***	0,681***	<b>0,906*</b>	.
İyileştirilmiş Durum	0,376***	-0,456***	0,695***	0,530***	<b>0,875*</b>

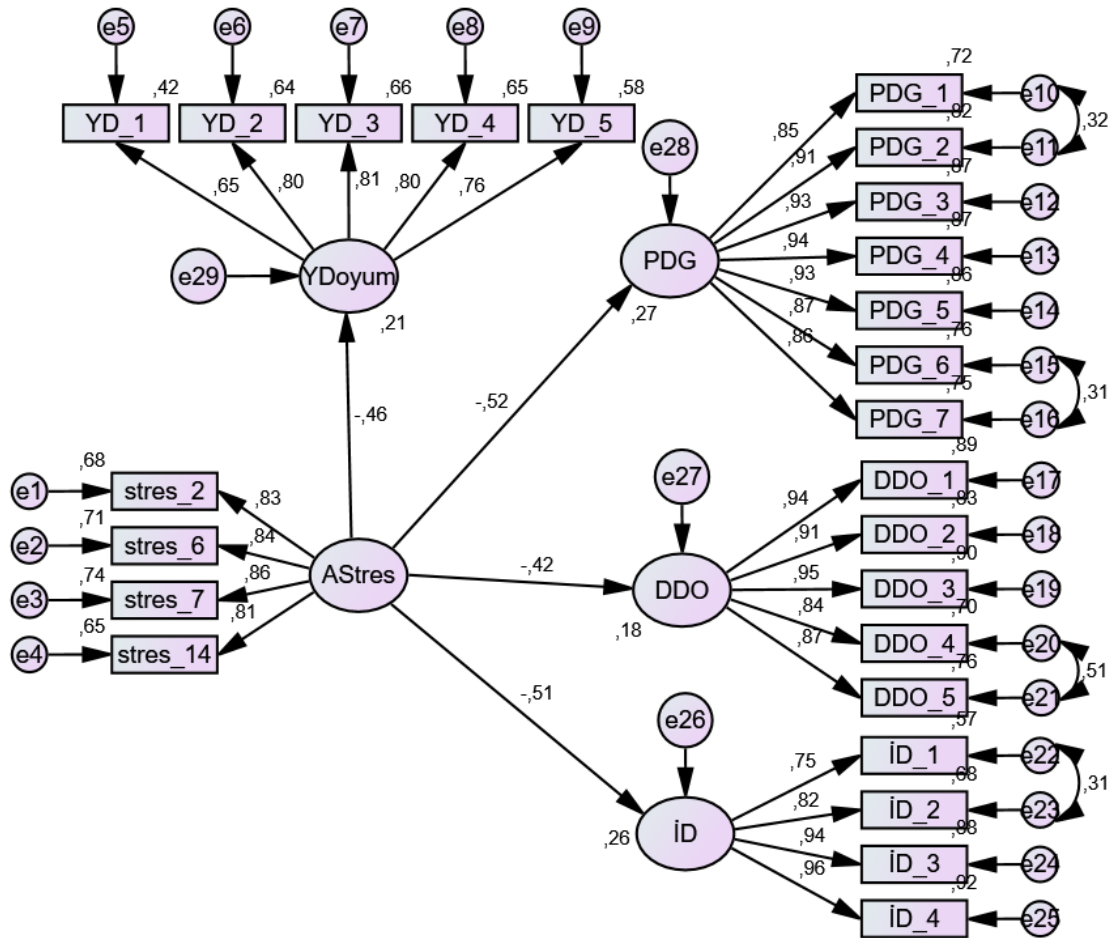
Fornell-Larcker Kriteri \*=  $\sqrt{AVE}$ : Ortalama açıklanan varyansın kare kökü; \*\*\*= $p<,000$

Ölçüm modellerinin ayırt ediciliği, ortalama açıklanan varyansın karekökünün diğer boyutlar ile karşılaştırılmasında daha yüksek bir korelasyon değerine sahip olmasına göre belirlenir (Fornell ve Larcker, 1981; Gaskin ve Lim, 2016). Çıkan sonuçlara göre de tüm yapıların AVE karekökünün korelasyon değerlerinden daha büyük olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle ölçüm modelinin ayırım geçerliğine sahip olduğu kabul edilmiştir.

**Tablo 4.** Ölçüm modeli uyum iyiliği sonuçları.

Ölçüm Modeli	CMIN	df	p	$\chi^2$	GFI	NFI	CFI	RMSEA	SRMR
Ölçüm modeli değerleri	539,384	261	,000	2,067	,901	,947	,972	,052	,044

Araştırmada kullanılan ölçüm modelinin model uyum iyiliği sonuçlarına göre, elde edilen verilerin model ile anlamlı ve uyumlu biçimde çalıştığını dolayısıyla yapı geçerliğinin sağlandığını göstermektedir (Arbuckle, 2011).

**Şekil 2.** Yapısal eşitlik modeli

DFA analizinde elde edilen gösterge yükleri  $\lambda > ,60$  olduğundan ölççeklerin yapı geçerliğinin sağlandığını göstermektedir (Hair, vd., 2014).

**Tablo 5.** Yapısal model sonuçları.

Değişken	B	$\beta$	S.H.	Kritik Değer (C.R.)	p	r <sup>2</sup>	Hipotezler
Algılanan Stres→Yaşam Doyumu	-,293	-,462	,038	-7,614	,000	,213	Kabul
Algılanan Stres→PDG	-,718	-,519	,073	-9,822	,000	,269	Kabul
Algılanan Stres→DDO	-,626	-,421	,078	-8,081	,000	,177	Kabul
Algılanan Stres→İD	-,651	-,515	,070	-9,251	,000	,265	Kabul

AMOS YEM sonuçları; S.H.: Standart Hata

Öğrencilerin algıladıkları stres durumunun yaşam doyumuna etkisi yapısal eşitlik modeline göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre, algılanan stresin yaşam doyumunu %21 açıkladığı ve algılanan stres durumundaki bir birimlik değişimin yaşam doyumunda negatif yönde  $\beta = -,462$  düzeyinde bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Buna göre, H<sub>1</sub> hipotezi kabul edilmiştir. Öte yandan öğrencilerin algıladıkları stresin sahip oldukları rekreasyonel sağlık algısına etkisi tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Dolayısıyla algılanan stres psikolojik deneyimin gerçekleşmesini %27 ( $\beta = -,519$ ), daha kötü bir durumun önlenmesini %18 ( $\beta = -,421$ ) ve iyileştirilmiş durumu %27 ( $\beta = -,515$ ) oranında etki ettiği tespit edilmiştir. Tüm etki sonuçları ise negatif yönlü olarak bulgulanmıştır. Bu sonuçlardan hareketle H<sub>2</sub>, H<sub>3</sub>, H<sub>4</sub> hipotezleri kabul edilmiştir. Buradan hareketle algılanan stresin yaşam doyumuna ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının bir belirleyicisi olduğunu söylemek mümkündür.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde aktif öğrenciliği bulunan 391 kişi ile yürütülmüştür. Öğrencilerin algıladıkları stres, yaşam doyumları ve rekreasyonel sağlık algıları çeşitli ölççekler ile ortaya koyularak yapısal model kurgulanmıştır. Araştırma modeline göre kurulan hipotezler sınanmış ve literatür ile karşılaştırılmak üzere bu bölümde ele alınmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin algıladıkları stres ile yaşam doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir etki sonucu ortaya çıkmıştır. Buna göre, algılanan stresin yaşam doyumunu negatif yönde etkilediği anlaşılmıştır. Literatürde bu yönde birçok araştırma sonucunun olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin üniversiteli sporcular örnekleminde yapılan bir çalışmada sakatlığın sonucunda meydana gelen stresin yaşam doyumunu düşürdüğü belirtilmiştir (Malinauskas, 2010). Bir diğer çalışmada; genç (18-40 yaş), orta (41-65 yaş) ve ileri (66 yaş üstü) yaşta bireylerin algıladıkları stres ile yaşam doyumunu arasında negatif yönlü bir ilişkili bulunmuştur. Ayrıca gençlerde algılanan stresin yaşam doyumuna diğer gruplara oranla daha yüksek bir etkisinin olduğuna dikkat çekilmiştir (Hamarat vd., 2001). Randall ve Bodenmann (2017) algılanan stres ile yaşam doyumunu arasında negatif bir bağ olduğundan söz etmiştir. Literatürde bu yönde benzer birçok sonucun olduğu gözlemlenmektedir (Matheny vd., 2002; Abolghasemi ve Varaniyab, 2010; Yang ve Kim, 2016) ve algılanan stresin düşük yaşam doyumunu için önemli bir yordayıcı olduğu ileri sürülmektedir. Tüm bu sonuçlar algılanan stresin yaşam doyumunu düşürücü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bu çalışmada elde edilen bulguların söz konusu literatür tarafından desteklendiği söylenebilir.

Algılanan stres ile rekreasyonel sağlık algısı arasında yapılan istatistiksel analiz sonuçları anlamlı bulunmuştur. Öğrencilerin algıladıkları stresin rekreasyonel sağlık algısını düşürdüğü anlaşılmıştır. Bu yönde yapılan literatür

incelemesi sonucu benzer bulgular dikkat çekmektedir. Hull ve Michael (1995) rekreasyonel sağlığın stresten olumsuz yönde etkilendiğine işaret etmiştir. Yapılan farklı çalışmalarda da stres durumunun sağlığı olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Grieger vd., 2006; Sherman vd., 2015;). Bu duruma çözüm olarak açık hava temelli rekreasyon programları önerilmektedir. Dolayısıyla rekreasyonel sağlığın inşasında stresin olumsuz etki ettiği vurgulanmaktadır (Greer, ve Vin-Raviv, 2019). Böylece rekreasyonel aktivitelerin sağlığı geliştirdiği ve stresi azalttığı literatürde dikkat çeken bir durum olarak göze çarpmaktadır (Cook vd., 2013; Thomsen, Powell, ve Monz, 2018; Buckley vd., 2018). Xu vd., (2019) boş zaman etkinliği olarak bisiklet süren bireylerin rekreasyonel fayda düzeyleri ile yaşam doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğundan söz etmişlerdir. Stresin yaşam doyumunun bir belirleyicisi olduğundan bu sonucun rekreasyonel sağlık ile stres arasında negatif bir etkinliğin olduğu yönünde yorumlanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca açık havadaki rekreasyonel katılım ruh halini ve benlik saygısını artırarak ve öfke, kafa karışıklığı, endişe, depresyon, uyarılma, stres ve gerginlik duygularını önemli ölçüde düşürebilmekte ve psikolojik iyi oluşa katkı sağladığına dikkat çekilmektedir (Aspinall, Mavros, Coyne ve Roe, 2013). Literatürden edinilen bu bilgiler ışığında bu çalışmada elde edilen bulguların literatür ile desteklendiği anlaşılmıştır.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde algılanan stresin akademik başarısızlık, toplumsal uyumsuzluk, asosyallik gibi birçok olumsuz yansımalarının olduğu söylenebilir. Ayrıca bu çalışmada elde edilen bulgular öğrencilerin yaşamış oldukları stresin onlarda düşük yaşam doyumuna ve rekreasyonel sağlığın olumsuz etkilenmesine neden olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle stresi önleyici önlemlerin alınması gelecek nesilleri oluşturan öğrenciler açısından son derece önemlidir. Rekreasyonel faaliyet alanlarının geliştirilmesi ve öğrencilerin kullanımına sunulması belirtilen stresin olumsuz

etkisini belirli oranda düşürebilecek ve yaşama dair genel bir değerlendirme olan yaşam doyumunu arttıracakı düşünülmektedir.

### Etik Metni

Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Bu araştırma Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun E-33117789-604.01.01-108166 sayılı numaralı izni ile alınan etik izin formu doğrultusunda yürütülmüştür.

**Çıkar Çatışması:** Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkı Oranı:** Bu çalışmada yazarlar tarafından eşit oranda katkı sağlanmıştır.

### KAYNAKLAR

- Abolghasemi, A., & Varaniyab, S.T. (2010). Resilience and Perceived Stress: Predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 748–752.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211.
- Arbuckle, J. L. (2011). *IBM SPSS Amos 20 user's guide*. Amos Development Corporation, SPSS Inc.
- Aspinall, P., Mavros, P., Coyne, R., & Roe, J. (2013). The urban brain: Analyzing outdoor physical activity with mobile EEG. *British Journal of Sports Medicine*, 49, 272–276.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Bailey, A. W., & Kang, H.K. (2015). Modeling the impact of wilderness orientations on first-year academic success and life purpose. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 15, 209–233.
- Buckley, R. C., Brough, P., & Westaway, D. (2018). Bringing outdoor therapies into mainstream mental health. *Frontiers in Public Health*, Volume 6,119, 1-4.
- Clark, B. S., & Anderson, D. M. (2011). I'd be dead if I didn't have this class: The role of leisure education in college student development. *Recreational Sports Journal*, 35(1), 45–55.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Cook, J. M., Dinnen, S., O'Donnell, C., Bernardy, N., Rosenheck, R., & Hoff, R. (2013). Iraq and Afghanistan veterans: National findings from VA residential treatment programs. *Psychiatry*, 76(1), 18–31.
- Çanakale Onsekiz Mart Üniversitesi (ÇOMÜ) <https://www.comu.edu.tr/> Erişim Tarihi: 01.02.2023
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin covid 19 sürecinde algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik sağlamlık

üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 74-81.

- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Gaskin, J. & Lim, J. (2016). *Master Validity Tool*. AMOS Plugin: Gaskination's Stat Wiki.
- Gatrell, A.C. (2013). Therapeutic mobilities: Walking and 'steps' to wellbeing and health. *Health & place*, 22, 98-106.
- Gómez, E., Hill, E., Zhu, X., & Freidt, B. (2016). Perceived health outcomes of recreation scale (PHORS): Reliability, validity and invariance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(1), 27-37.
- Greer, M., & Vin-Raviv, N. (2019). Outdoor-based therapeutic recreation programs among military veterans with posttraumatic stress disorder: Assessing the evidence. *Military Behavioral Health*, 7(3), 286-303.
- Grieger, T. A., Cozza, S. J., Ursano, R. J., Hoge, C., Martinez, P. E., Engel, C. C., & Wain, H. J. (2006). Posttraumatic stress disorder and depression in battle-injured soldiers. *The American Journal of Psychiatry*, 163, 1777–1783.
- Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2017). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*, (Second edition). Sage publications.
- Hair, J. F., Sarstedt, M., Hopkins, L., & Kuppelwieser, V. G. (2014). Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM): An emerging tool in business research. *European Business Review*, 26(2), 106-121.
- Hamarat, E., Tompson, D., Zabrocky, D.S., Matheny, K.B., & Aysan, F. (2001). Perceived Stress and Coping Resources Availability as Predictors of Life Satisfaction in Young, Middle-Aged, and Older Adults. *Experimental Ageing Research*, 27(2), 181-196.
- Hull IV, R. B., & Michael, S. E. (1995). Nature-based recreation, mood change, and stress restoration. *Leisure Sciences*, 17(1), 1-14.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler* (33. Baskı). Ankara, Nobel Yayınevi.
- Karremans, J.C., Schellekens, M.P., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49.
- Lapa, T. Y., Serdar, E., Kaas, E. T., Çakır, V. O., & Köse, E. (2020). Rekreatasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 83-95.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Lee, J., Kim, E., & Wachholtz, A. (2016). The effect of perceived stress on life satisfaction: The mediating effect of self-efficacy. *Chongsonyonghak Yongu*, 23(10), 29-47.
- Liu, L. (2016). A study of the correlation between motivation, leisure benefit, and the sense of happiness: An example of the 2016 Xiamen Marathon. *Journal of JiLin Institute of Physical Education*, 32(06), 70-76.

- Malinauskas, R. (2010). The associations among social support, stress, and life satisfaction as perceived by injured college athletes. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 38(6), 741-752.
- Mann, M., & Leahy, J. (2010). Social capital in an outdoor recreation context. *Environmental Management*, 45, 363-376.
- Matheny, K.B., Curlette, W.L., Aysan, F., Herrington, A., Gfroerer, C.C., Thompson, D., & Hamarat, E. (2002). Coping Resources, Perceived Stress, and Life Satisfaction among Turkish and American University Students. *International Journal of Stress Management*, 9(2), 81-97.
- McIlvenny, P. (2015). The joy of biking together: Sharing everyday experiences of vélomobility. *Mobilities*, 10(1), 55-82.
- Önel, S.N. (2021). *Covid-19 sürecinde öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Öztürk, A. (2020). Hemşirelik birinci sınıf öğrencilerinin algıladıkları stres ile üniversiteye uyum düzeyleri ve akademik genel not ortalamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 155-162.
- Randall, A.K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96-106.
- Sherman, M. D., Larsen, J., & Borden, L. M. (2015). Broadening the focus in supporting reintegrating Iraq and Afghanistan veterans: Six key domains of functioning. *Professional Psychology: Research and Practice*, 46(5), 355-365.
- Surujlal, J., Van Zyl, Y., & Nolan, V. T. (2013). Perceived stress and coping skills of university student-athletes and the relationship with life satisfaction. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 19(42), 1047-1059.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Pearson.
- Thomsen, J. M., Powell, R. B., & Monz, C. (2018). A systematic review of the physical and mental health benefits of wildland recreation. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36(1), 123-148.
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness*, 9, 23-43.
- Xu, H., Yuan, M., & Li, J. (2019). Exploring the relationship between cycling motivation, leisure benefits and well-being. *International Review For Spatial Planning and Sustainable Development*, 7(2), 157-171.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yu, Y., & Tian, J. X. (2013). The relationship between leisure involvement, leisure benefits and well-being of the riders: Taking Zhaoqing as an example, the green road bike. *Tourism Tribune*, 28(2), 67-76.
- Yang, H.J., & Kim, E.J. (2016). The Relationship among Self-Complexity, Depression, Perceived Stress, and Satisfaction with Life : The moderational effects of harmony and importance of self-aspects. *The Korean Journal of Health Psychology*, 21(1), 173-193.

## EXTENDED SUMMARY

**Research Problem:** The aim of this study is to examine the effect of perceived stress on life satisfaction and recreational health perception in university students.

**Research Questions:** The research questions determined according to the theoretical model created within the scope of the research are as follows;

Does perceived stress have an effect on life satisfaction?

Does perceived stress have an effect on the realization of the psychological experience?

Does perceived stress have the effect of preventing a worsening situation?

Does perceived stress have an improved state effect?

**Literature Review:** Stress is an emotional state in which everyone is affected to a certain extent in social life, and it can be said that its level may vary depending on the situation. In this sense, stress is theoretically seen as a two-way process, as well as being a state of emotion that an individual develops in the face of negative situations (Lazarus & Folkman, 1984). It is noteworthy that students have a high perception of stress (Öztürk, 2020). In this context, it is stated that during university periods when students are mostly away from home, the stress level may increase and as a result, adjustment problems may occur (Lee, Kim, & Wachholtz, 2016). As a matter of fact, social events encountered with the transition to higher education after adolescence can bring many negative emotional states such as anxiety and stress in individuals whose psychological resilience has not yet developed (Dereçili, 2021). It is observed that recreational activities provide benefits in terms of general health (Yu & Tian, 2013; Xu et al., 2019) and increase social interaction (Gatrell, 2013; McIlvenny, 2015). It is known that students turn to recreational activities for many purposes such as renewing, having fun, and providing personal development in their spare time. The awareness that the activities they participate in in this direction are beneficial to them is also becoming widespread day by day. When considered in the context of social benefit theory, it is understood that leisure activities provide health benefits to the individual. It is observed that individuals who are aware of this act in this direction in their behaviors (Ajzen, 1991). It can be said that as a result of the widespread perception of health awareness in participation in recreational activities, the number of students participating in such activities will increase as well as their life satisfaction. It is thought that, in addition to the negative effects of perceived stress on students' life satisfaction, it may also have negative consequences in terms of their perceived recreational health. As a matter of fact, it is obvious that the decrease in participation in recreational activities as a result of stress may cause a decrease in general health in this direction. When the studies conducted in this direction were examined, no study was found that examined the effects of the stress perceived by university students on their life satisfaction and recreational health perceptions. Therefore, it can be said that the results obtained in this study will fill a gap in the literature and contribute to the researchers. Based on the information obtained from the literature, the aim of this

study is to examine the effect of perceived stress on life satisfaction and recreational health perception in university students.

**Methodology:** This research was designed according to the descriptive survey model and was planned to reveal the effect of perceived stress on life satisfaction and recreational health perception in a large sample group. 40,309 students studying at Çanakkale Onsekiz Mart University during the 2022-2023 education period, which is the period of the research, were determined as the universe (ÇOMÜ, 2023). 391 students determined according to the random sampling method from the population in question participated in the research voluntarily (see Table 1). Information Form: An information form was directed to the students who voluntarily participated in the research, asking about gender, age, class, smoking, alcohol use and weekly exercise time. Perceived Stress Scale (PSS): In order to measure the perceived stress of the students, Cohen et al. (1983) and Eskin et al. (2013) The Perceived Stress Scale (PSS4), which was adapted into Turkish, was used. Satisfaction with Life Scale (SWLS): The Satisfaction with Life Scale (SWLS), developed by Diener et al. (1985) and adapted into Turkish by Dağlı and Baysal (2016), was used in the study. Scale of Perceived Health Outcomes in Recreation (PHORS): Developed by Gómez et al., (2016) and adapted into Turkish by Lapa et al., (2020), PHORS consists of 16 items, 3 sub-dimensions and a seven-point Likert scale. The data obtained from the information form were first subjected to descriptive analysis (see Table 1). First of all, the Skewness-Kurtosis test was applied to examine the data distributions. The reliability of the scales was tested by looking at the Internal Consistency (Cronbach Alpha) and Composite Reliability results. Then, the results of CFA, Discrimination Validity and Concordance Validity were examined in order to determine the scale validity. Finally, analysis was made on the Structural Equation Model AMOS for hypothesis testing. Analysis results were considered significant at the  $p < 0.05$  level.

**Result and Conclusions:** As a result, it can be said that perceived stress in university students has many negative reflections such as academic failure, social incompatibility, and asociality. In addition, the findings obtained in this study revealed that the stress experienced by the students caused them to have low life satisfaction and negatively affected their recreational health. In this sense, it can be said in the light of the information obtained from the literature that it is important to reduce the impact of university students, who constitute an important part of the society, in this direction, that these people should be seen as the future of the society and that various measures should be taken to ensure that they are healthy in every aspect.