

Boş Zaman Yoluyla Stresle Başa Çıkmanın Mutluluğa Etkisi

Öz

Bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman yoluyla stresle başa çıkmalarının mutluluğa etkisini incelenmiştir. İlişkisel tarama modelinde kurgulanan bu araştırmaya, 169 kadın 252 erkek toplam 421 Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Stratejileri Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı tespit edilmiştir. Ardından Pearson Korelasyon analizi ve Basit Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar, öğrencilerin boş zaman etkinlikleri aracılığıyla stresle başa çıkma becerilerinin hem mutluluk düzeyleri hem de akademik başarıları üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğunu ortaya koymuştur. Boş zaman yoluyla stresle başa çıkma düzeyi ile not ortalaması karşılaştırıldığında, 3.01–4.00 aralığında not ortalamasına sahip katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Pearson korelasyon analizi sonucunda, katılımcıların boş zaman gün sayısı ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, stresle başa çıkma düzeyleri ile mutluluk arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, boş zaman yoluyla stresle başa çıkma değişkeninin mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve mutluluğa ait toplam varyansın %10'unun bu değişken tarafından açıklandığı belirlenmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin boş zamanlarını etkili bir biçimde değerlendirmelerinin, yalnızca psikolojik iyi oluş düzeylerini değil, aynı zamanda akademik performanslarını da güçlendirdiğini göstermekte; dolayısıyla boş zaman yönetiminin bireysel, ruhsal ve mesleki gelişim açısından kritik bir rol taşıdığını vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Boş Zaman, Stresle Başa Çıkma, Öğrenci

The Effect of Coping with Stress through Leisure Activities on Happiness

ABSTRACT

This study examined the impact of leisure time stress management on happiness among students of the Faculty of Sports Sciences. A total of 421 students (169 female and 252 male) participated in this study, which employed a correlational screening model. The Personal information form, the Leisure Stress Coping Strategies Scale (LSCSS), and the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) were used as data collection tools. First, the data were determined to be suitable for normal distribution. Additionally, Pearson Correlation analysis and simple linear regression analysis were conducted. The results revealed that the characteristics of coping with stress during leisure activities have significant effects on both success level and academic achievement. Comparison of stress coping through leisure activities and grade point average revealed a statistically significant difference favoring the group of participants with a grade point average between 3.01 and 4.00 ($p<0.05$). Pearson's Case Analysis revealed a slightly positive and significant relationship between the number of days of leisure and the ability to cope with stress, while a moderately significant positive relationship existed between the ability to cope with stress and happiness. Simple regression analysis revealed that coping with stress through leisure was a significant predictor of happiness, accounting for 10% of the total variance in happiness. These findings suggest that effectively utilizing one's leisure time not only enhances psychological well-being but also academic performance, thus emphasizing the critical role of leisure time management in individual, spiritual, and creative well-being.

Keywords: Happiness, Leisure, Coping with Stress, Student

GİRİŞ

Günümüzde stres, bireylerin günlük yaşamlarının kaçınılmaz bir parçası haline gelmiştir. Modern yaşam koşullarının giderek karmaşılaşması ve bireylerin çok sayıda sosyal, mesleki ve çevresel taleple karşı karşıya kalmaları, stresin önlenmesini neredeyse imkânsız kılmaktadır¹. İnsanlar, yaşamlarının her alanında, özellikle iş, aile ve sosyal çevreyle etkileşim süreçlerinde farklı düzeylerde stres faktörleriyle karşılaşmakta ve bu durum hem ruhsal hem de fiziksel sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir². Bu nedenle, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeleri ve stresin olumsuz etkilerini azaltacak yöntemler benimsemeleri, modern yaşamda psikolojik iyi oluşun sürdürülebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Stresle başa çıkmada etkili yöntemler arasında, bireyin zihinsel ve duygusal dengesini korumasına yardımcı olan boş zaman aktiviteleri oldukça büyük bir rol üstlenmektedir. Boş zaman, bireylerin mesleki, ailesel ya da toplumsal yükümlülüklerinden bağımsız biçimde, kendi tercihleri doğrultusunda gerçekleştirdikleri faaliyetleri kapsamaktadır³. Uyuma, çalışma ya da zorunlu ev işleri gibi gerekliliklerden farklı olarak, boş zaman aktiviteleri bireylere dinlenme, eğlenme, beceri geliştirme ve toplumsal katkıda bulunma fırsatı sunar. Yapılan araştırmalar, bu tür aktivitelerin yalnızca fiziksel dinlenmeyi sağlamadığını, aynı zamanda ruhsal yenilenme ve psikolojik denge açısından da koruyucu bir işlev üstlendiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda Caldwell, (2005)⁴ boş zamanın bireysel özerkliği destekleyerek psikolojik dayanıklılığı artırdığını vurgularken; Iwasaki, (2007)⁵ bu faaliyetlerin stresli yaşam olaylarına karşı bilişsel ve duygusal bir tampon görevi gördüğünü belirtmektedir. Ayrıca, Kuykendall ve ark. (2014)⁶ tarafından gerçekleştirilen kapsamlı bir meta-analiz çalışması, düzenli boş zaman katılımının pozitif duygulanımı güçlendirerek öznel iyi oluş üzerinde kalıcı bir koruma sağladığını kanıtlamıştır Verghese ve ark. (2006)⁷. Boş zaman aktivitelerine düzenli olarak katılmanın bireylerin yaşam kalitesini artırdığı, sosyal bağlarını güçlendirdiği ve stresin olumsuz etkilerini hafiflettiği çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir. Örneğin, Coleman ve Iso-Ahola, (1993)⁸, boş zaman katılımının bireylere sağladığı sosyal destek ve öz-belirleme yoluyla stresi tamponlayıcı bir etki yarattığını ileri sürmüştür. Benzer şekilde, Hu ve ark. (2017)⁹ düzenli boş zaman etkinliklerinin bireyin sosyal sermayesini güçlendirerek psikolojik iyi oluşu ve genel yaşam kalitesini doğrudan artırdığını ortaya koymuştur. Ayrıca, Sonnentag (2012)¹⁰ tarafından yapılan araştırmalar, iş dışı zamanlardaki boş zaman uğraşlarının, bireyin stresten zihinsel olarak uzaklaşmasını (psychological detachment) sağlayarak duygusal yenilenme ve sosyal bütünleşme sunduğunu kanıtlamaktadır. Fiziksel, sosyal ya da bilişsel nitelikli aktiviteler, bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha dirençli olmalarına katkı sağlamaktadır¹¹⁻¹². Günümüz toplumunda kaçınılmaz hale gelen stresle mücadelede, düzenli biçimde gerçekleştirilen boş zaman etkinlikleri, bireylerin stres düzeylerini azaltarak yaşam kalitesini yükseltmekte ve doğal bir destek mekanizması işlevi görmektedir⁷⁻¹¹⁻¹².

Boş zaman; bireyin zorunlu yükümlülüklerinin ötesinde, kendi tercihiyle yöneldiği faaliyetler aracılığıyla bedensel ve zihinsel bir yenilenme sağladığı süreçtir¹³. Bu süreçte gerçekleştirilen uğraşlar, bireyin hem içsel dünyasını hem de sosyal ağlarını dinamik bir biçimde şekillendirirken; bireysel gelişimin yanı sıra toplumsal aidiyet duygusunu da pekiştirmektedir¹⁴. Nitekim yapılan araştırmalar, bu zamanın anlamlı ve üretken değerlendirilmesinin psikolojik iyi oluşu artırdığını ve genel yaşam doyumunu desteklediğini göstermektedir¹⁵⁻¹⁶.

Bireylerin kişilerarası ve kişisel yönlerini etkileyen boş zaman etkinlikleri; dayanıklılığı artırma ve zihinsel sağlığa katkıda bulunma konusunda büyük bir potansiyele sahiptir¹⁷. Bu etkinliklerin sağladığı olumlu duygu deneyimlerinin, kişinin düşünce kalitesini ve eylem planlarını zenginleştirerek dayanıklılığı artırdığı belirtilmektedir¹⁸. Özellikle akademik yükümlülükler ve gelecek kaygısı gibi stres faktörleriyle karşılaşan üniversite öğrencilerinde, boş zaman etkinliklerine katılımın stres düzeylerini azalttığı¹⁹ ve olumlu duyguları artırarak negatif duygulanımı düşürdüğü gözlemlenmiştir²⁰.

Araştırma özelinde, yoğun fiziksel ve akademik performans beklentileriyle özgün bir stres ortamında bulunan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri için bu etkinlikler ayrı bir önem taşımaktadır. Gençlik döneminde kazanılan spor alışkanlıkları, bireyin fiziksel ve ruhsal gelişimini destekleyerek zamanını verimli değerlendirmesine olanak tanımaktadır²¹. Yapılan çalışmalarda, bu öğrencilerin boş zaman etkinliklerine katılımının stres düzeylerini azalttığı²² ve sosyal bağları güçlendirerek yaşam doyumlarını artırdığı saptanmıştır Yağar ve ark. (2023)²³. Benzer şekilde boş zaman etkinliklerinin, öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirerek psikolojik iyi oluşlarına olumlu katkılar sağladığı görülmektedir²⁴.

Bu çalışma, literatürde spor temelli kimliğe sahip bireylerin boş zaman kullanımına dair sınırlı olan verileri genişleterek, stresle başa çıkma ve mutluluk arasındaki ilişkiyi bu özel grup odağında inceleyerek literatürdeki boşluğu doldurmaktadır. Araştırma, boş zamanın sadece bir dinlenme aracı değil, aynı zamanda öğrencilerin mesleki gelişimini ve ruhsal dengesini destekleyen stratejik bir mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak çalışma, spor bilimleri öğrencilerinin stres yönetim becerilerini ve yaşam doyumlarını artırarak gelecekteki profesyonel performanslarına sağladığı katkıyı kanıtlamakta; bu yönüyle de hem teorik hem de pratik bir gerekliliği karşılamaktadır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Modeli

Boş zaman yoluyla stresle başa çıkmanın mutluluğa etkisinin incelendiği bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde amaç, araştırma konusu olan değişkenler arasında ilişkiyi belirlemek ve bu ilişkilerin yapısını ortaya koymaktır²⁵. Bu kapsamda yapılan analizler Bulgular bölümünde sunulmuştur.

Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu, Bartın ve Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim görmekte olan 169'u kadın (%40.1), 252'si erkek (%59.9) toplam 421 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü tespitinde G*Power 3.1 programından yararlanılmıştır. Katılımcıların 44'ü (%10.5) 1.00'a kadar, 26'sı (%6.2) 1.01-2.00, 86'sı (%20.4) 2.01-2.50, 180'i (%42.8) 2.51-3.00, 85'i (%20.2) 3.01-4.00 aralığında bir not ortalamasına sahiptir. Buna ek olarak katılımcıların yaş ortalaması 21.92±4.74 ve haftalık boş zaman ortalaması ise 3.05-1.80 (gün) olarak tespit edilmiştir. Katılımcılar kolay ulaşılabilirlik ilkesi göz önüne alınarak oluşturulmuştur ve gönüllük esasınca araştırmaya katılmışlardır.

Verilerin Toplanması

Araştırma kullanılan veri toplama formunda demografik bilgi formunun yanı sıra Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Stratejileri Ölçeği (BZSBSÖ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) kullanılmıştır.

Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Stratejileri Ölçeği (BZSBSÖ)

Iwasaki ve Mannell'in (2010)²⁶ geliştirmiş olduğu ve Çevik ve ark. (2018)²⁷ tarafından Türkçe'ye uyarlanan ilgili ölçme aracı araştırmada kullanılmıştır. Ölçme aracı toplamda 3 alt boyut ve 15 maddeden oluşturmaktadır. Alt boyutlar; Boş Zaman Partnerliği, Geçici Baş Etme ve Ruh Halini Geliştirme olarak isimlendirilmiştir. Ölçme aracı 7'li derecelendirme sistemine sahiptir ve orijinal formuna ait iç tutarlık katsayıları alt boyutlar için sırasıyla; .87, .88, .84 olarak belirlenmiş, ölçme aracının tamamında ise .93 olarak belirlenmiştir. Veri setinden elde edilen iç tutarlık katsayıları .96, .97, .98; ölçme aracının tamamına ilişkin elde edilen değer ise .99 olarak belirlenmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)

Hills ve Argle'nin (2002)²⁸ geliştirmiş olduğu, Doğan ve Cötök (2011)²⁹ tarafından Türkçe'ye uyarlanan ilgili ölçme aracı araştırmada kullanılmıştır. Ölçme aracı toplamda 7 maddeden oluşturmaktadır ve 5'li derecelendirmeye sahiptir. Ölçme aracının iç tutarlık katsayısı .74 olarak raporlanmıştır. Veri setinden elde edilen elde edilen iç tutarlık katsayısı ise .73'tür.

Araştırmanın Etiği

Çalışmanın etik uygunluğuna ilişkin karar, Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 06.11.2024 tarih ve 14 sayılı toplantısında alınmıştır. Mevcut araştırma süresince "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" çerçevesinde hareket edilmiştir."

Verilerin Analizi

Araştırmaya gönüllü olarak katılım gösteren katılımcılardan elde edilen veri toplama formları incelenerek eksik/hatalı veya uç değerlere sahip 17 form kapsam dışı bırakılmıştır. Verilerin analizinde normallik dağılımı incelenerek çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve kabul edilebilir değer aralığında (BZSBSÖ: -.88, -.44; OMÖ: -.74, .19) olduğu tespit edilmiştir (George ve Mallery, 2019). Araştırmada verilerin analizinde betimsel istatistiklerle beraber; T-Testi, One-Way ANOVA, Pearson Korelasyon ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Veriler SPSS 22.00 paket programı ve Excel veri tabanı aracılığı ile analiz edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Kullanılan Ölçeklerden Elde Edilen Ortalama Puanlar

Ölçekler	N	Min.	Mak.	Ortalama	SS
Boş Zaman Partnerliği	421	1.00	7.00	4.75	1.83
Geçici Baş Etme	421	1.00	7.00	4.76	1.79
Ruh Halini Geliştirme	421	1.00	7.00	4.97	1.88
Boş Zaman Yoluyla Stresle Başa Çıkma T.	421	1.00	7.00	4.81	1.78
Mutluluk T.	421	1.00	5.00	3.43	.91

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların Boş Zaman Yoluyla Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması ($\bar{x}=4.81$) iken, Mutluluk Ölçeğinden ise ($\bar{x}=3.43$) olarak tespit edilmiştir. Buna ek olarak; Boş Zaman Yoluyla Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutlarından Boş Zaman Partnerliği için ($\bar{x}=4.75$), Geçici Baş Etme için ($\bar{x}=4.76$) ve Ruh Halini Geliştirme için ($\bar{x}=4.97$) puan ortalamaları tespit edilmiştir.

Tablo 2. Boş Zaman Yoluyla Stresle Başa Çıkma ve Mutluluk Ölçeklerinden Alınan Ortalama Puanın Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
BZSBSÖ	Kadın	169	4.91	1.76	419	.98	.33
	Erkek	252	4.74	1.80			
Mutluluk	Kadın	169	3.53	.88	419	1.78	.07
	Erkek	252	3.36	.93			
	Toplam	421					

p<.05

Tablo 2 dikkate alındığında; katılımcıların karşılaştırmalı boş zaman yoluyla stresle başa çıkma ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır, $t_1(419)=.98$, $p>.05$, $t_2(419)=1.78$, $p>.05$.

Tablo 3. Not Ortalaması Gruplarının Boş Zaman Yoluyla Stresle Başa Çıkma ve Mutluluk Değişkenlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Not Ort.	N	$\bar{x}$	SS	F	P	Tukey
BZSBSÖ	<1.00 ¹	44	5.00	1.57	4.90	.001*	3<4<5
	1.01-2.00 ²	26	4.32	2.01			
	2.01-2.50 ³	86	4.17	1.82			
	2.51-3.00 ⁴	180	4.94	1.83			
	3.01-4.00 ⁵	85	5.24	1.54			
Toplam		421	4.81	1.79			
Mutluluk	<1.00 ¹	44	3.48	.80	.50	.73	-
	1.01-2.00 ²	26	3.45	1.15			
	2.01-2.50 ³	86	3.41	1.02			
	2.51-3.00 ⁴	180	3.37	.92			
	3.01-4.00 ⁵	85	3.54	.77			
Toplam		421	3.43	.91			

*p<.05

Tablo 3’de yer alan bulgular incelendiğinde, katılımcıların mutluluk düzeylerinin not ortalaması değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır, ($F_{(4, 416)}=.50$, $p>.05$). Boş zaman yoluyla stresle başa çıkma ve not ortalaması karşılaştırıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir, ($F_{(4, 416)}=.4.90$, $p<.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre; not ortalaması 2.01-2.50, 2.51-3.00 ve 3.01-4.00 arasında 3.01-4.00 olan katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir.

Tablo 4. Boş Zaman Yoluyla Stresle Başa Çıkma ve Mutluluk Arasındaki İlişki Sonuçları

Boş Zaman Günü	BZSBSÖ		Mutluluk
	r		
		.15**	.05
	p	.01	.01

**p<.01

Tablo 4'deki analiz sonuçlarına göre katılımcıların boş zaman gün sayısı ile boş zaman yoluyla stresle başa çıkma düzeyleri arasında ($r=.15$; $p<.01$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir, mutluluk ile arasında ise ($r=.05$; $p>.01$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 5. Boş Zaman Yoluyla Stresle Başa Çıkma ve Mutluluk Arasındaki İlişki Sonuçları

BZSBSÖ	Mutluluk	
	r	
		.32**
	p	.01

**p<.01

Tablo 5'e göre katılımcıların boş zaman yoluyla stresle başa çıkma düzeyleri ile mutluluk arasında ($r=.32$; $p<.01$) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 6. Mutluluğun Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	2.65	.122	---	21.73	.000
BZSBSÖ	.16	.024	.316	6.83	.000
R= .32 R ² _{adj} = .10					
F(1,419) = 46.557 p= .001					

Bağımlı Değişken=Mutluluk

Tablo 6'de mutluluğun yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise boş zaman yoluyla stresle başa çıkmanın ($\beta=.32$; $t=6.83$; $p=.001$) mutluluk üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Mutluluğa ait toplam varyansın %10'unun boş zaman yoluyla stresle başa çıkma özelliği ile açıklandığı ifade edilebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Boş zaman yoluyla stresle başa çıkmalarının mutluluğu etkileyip etkilemediğini etkilediyse ne düzeyde etkilediğini “cinsiyet, not ortalaması” gibi bağımsız değişkenlerine göre sonuçların betimlenmesini hedefleyen bu araştırmaya 421 Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencisi dahil edilmiş olup, bu çerçevede, araştırmamanın grubundan elde edilen bulgular tartışılarak yorumlanmış ve literatürle ilişkisi araştırmalarla desteklenmiştir.

Tablo 1'de elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcıların Boş Zaman Yoluyla Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamasının yüksek düzeyde olduğu ($\bar{x}=4.81$) görülmektedir. Bu durum, spor eğitimi alan ve fiziksel aktiviteyi bir yaşam disiplini haline getiren bireylerin, stresi yönetme sürecinde boş zamanı pasif bir

kaçıştan ziyade aktif ve etkili bir araç olarak kullandıklarını göstermektedir. Aynı şekilde, Mutluluk Ölçeği puan ortalamasının da ($\bar{x}=3.43$) olması, katılımcıların genel olarak orta-üst düzeyde bir mutluluk algısına sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde; Boş Zaman Partnerliği ($\bar{x}=4.75$), Geçici Baş Etme ($\bar{x}=4.76$) ve Ruh Halini Geliştirme ($\bar{x}=4.97$) puan ortalamalarının birbirine yakın ve yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal etkileşime açık doğası ve takım sporlarından gelen iş birliği kültürü göz önüne alındığında, bu bulgular, bireylerin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmada sosyal etkileşim, kısa süreli rahatlama ve duygusal yenilenme gibi boş zaman temelli stratejileri sıklıkla kullandıklarını göstermektedir.

Araştırma grubunun boş zaman yoluyla stresle başa çıkma ve mutluluk düzeylerinin incelendiği verilerde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum, araştırma grubunun Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinden oluşmasıyla, yani grubun homojen bir "sporcu kimliğine" sahip olmasıyla ilişkilendirilebilir. Katılımcıların benzer fiziksel aktivite alışkanlıklarına, stresle başa çıkma becerilerine ve rekreatif etkinlik deneyimlerine sahip olmaları, cinsiyetler arasındaki farkın ortadan kalkmasına neden olmuş olabilir. Spor eğitiminin kazandırdığı ortak yaşam tarzı ve psikolojik dayanıklılık unsurlarının da bu sonucu desteklediği düşünülmektedir. Alinyazındaki araştırmalar, cinsiyetin stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisine ilişkin farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Örneğin, sporcu kimliğinin baskın olmadığı örneklemelerde, Pierceall ve Keim, (2007)³⁰ tarafından yürütülen çalışmada, kadın öğrencilerin stres düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla belirgin şekilde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, akademik başarı, sosyal ilişkiler ve geleceğe yönelik kaygılar gibi bir dizi faktörden kaynaklanabilir. Araştırmacılar, kadın öğrencilerin çeşitli sorumlulukları ve beklentileri daha yoğun bir biçimde deneyimleyebildiklerini ve bu nedenle stresle başa çıkmada daha fazla güçlük yaşayabileceklerini öne sürmektedirler. Ayrıca, toplumsal ve kültürel normların, kadınların duygusal ve akademik baskılar karşısında daha hassas bir tutum geliştirmelerine yol açabileceği de belirtilmektedir. Ancak bizim çalışmamızdaki gibi fiziksel aktivitenin yoğun olduğu gruplarda cinsiyet rolü silikleşebilmektedir. Bununla birlikte, Yıldırım ve Ekinci, (2005)³¹ ile Kayri ve Boysan, (2007)³² tarafından yapılan araştırmalarda, öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinde cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde, Altın, (2018)³³ de yaptığı çalışmada katılımcıların cinsiyetlerine göre boş zaman yoluyla stresle başa çıkma yöntemlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Ünal, (2021)³⁴, Küpeli, (2021)³⁵ tarafından yürütülen çalışmalarda, cinsiyet değişkenine bağlı olarak öğrencilerin stresle başa çıkma veya boş zaman yoluyla stresle baş etme düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna karşın literatürde farklı örneklem gruplarında farklılaşan sonuçlar da mevcuttur; Yılmaz ve ark. (2022)³⁶ yılında yaptıkları çalışma bulgularına göre erkeklerin boş zaman yönetimi puanlarının kadınlardan yüksek olması, onların stresle daha etkili başa çıkabildiklerini düşündürmektedir. Kadınların ise çoklu sorumluluklar nedeniyle boş zamanlarını yeterince planlayamamaları, stres düzeylerinin artmasına yol açabileceğini ifade etmişlerdir. Bedir, (2016)³⁷ de boş zaman yoluyla stresle başa çıkma stratejileri ve alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Öte yandan, Savcı ve Aysan, (2014)³⁸ araştırmalarında, kadın öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerini erkeklere oranla daha sık kullandıklarını rapor etmişlerdir. Formasyon öğrencilerini kapsayan Türkmen ve Yaşartürk, (2021)³⁹ araştırmasında, kadın öğrencilerin BZSBSÖ'nün "geçici baş etme"

ve “ruh halini iyileştirme” alt boyutlarından aldıkları puanlar erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Araştırma grubunun mutluluk düzeylerinin incelendiği verilerde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Spor bilimleri öğrencilerinin, cinsiyetten bağımsız olarak düzenli fiziksel aktivite sayesinde benzer nörokimyasal (endorfin, serotonin vb.) kazanımlara sahip olmaları bu sonucu doğurmuş olabilir. Alanyazın incelendiğinde, Mutluluk ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar farklı bulgular ortaya koymaktadır. Araştırma bulgularıyla paralellik arz eden, Doğaner, (2017)⁴⁰ tarafından yürütülen çalışmada mutluluk düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. Benzer biçimde, Aksoy ve ark. (2017)⁴¹ tarafından gerçekleştirilen çalışmada da örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, bireylerin mutluluk algısının yalnızca cinsiyete bağlı olarak değişmediğini, daha çok kişisel deneyimler, sosyal çevre ve psikolojik faktörler gibi çeşitli etmenlerden etkilendiğini düşündürmektedir. Dolayısıyla, her iki araştırma da mutluluk düzeylerinin cinsiyet değişkeninden bağımsız olabileceği yönünde önemli bir gösterge sunmaktadır. Bir diğeri, Kawakubo ve Oguchi, (2022)⁴² tarafından yürütülen çalışmada, araştırma, seyahat ve eğlence gibi etkinliklere aktif şekilde katılan üniversite öğrencilerinin, bu tür etkinliklere katılmayanlara kıyasla belirgin derecede daha yüksek mutluluk seviyelerine sahip oldukları görülmüştür. Söz konusu mutluluk farkı, ön test puanları kontrol edildikten sonra da önemli ölçüde devam etmiş ve öğrencilerin mutluluğu üzerinde seyahat ve eğlence faaliyetlerinin olumlu etkisini bir kez daha ortaya koymuştur. Araştırmacılar, bu etkinin büyük olasılıkla seyahat sırasında sağlanan dinlenme imkânları veya yeni ve zorlu deneyimlere katılım yoluyla elde edilen hazdan kaynaklandığını ifade etmektedir. Spor öğrencilerinin de doğası gereği hareketli bir yaşam sürmeleri bu mutluluk dengesini sağlamaktadır. Bulgular, daha yoğun etkinlik katılımının, daha az katılım gösteren bireylere kıyasla daha yüksek mutluluk düzeyleri ile ilişkili olduğunu gösteren önceki çalışmalarla, Milman, (1998)⁴³ ve Singleton, (2020)⁴⁴ tutarlılık göstermektedir. Bir diğeri ise, Yıldız, (2024)⁴⁵ tarafından yapılan bir araştırmada erkek öğrencilerin mutluluk düzeylerinin, kadın öğrencilere kıyasla belirgin şekilde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Diğer yandan, Subramanian ve ark. (2005)⁴⁶ çalışmalarında, kadınların erkeklerden daha mutlu olduklarına dair bulgulara ulaşmışlardır. Diener ve ark. (1999)⁴⁷, kadınların erkeklere göre daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olmasının, kadınların duygusal deneyimleri daha yoğun yaşamasından kaynaklanabileceğini öne sürmüşlerdir. Kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olmalarının, büyük olasılıkla duygusal deneyimleri daha yoğun yaşamalarından kaynaklandığını düşünülmektedir. Kadınlar duygularını daha açık biçimde deneyimleyip sosyal destekten daha fazla yararlandıkları için, olumlu yaşantıların etkisi erkeklere göre daha belirgin olabilmektedir.

Araştırma bulgularında, cinsiyet değişkenine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu durum, örneklem özelliklerinden kaynaklanabilir. Katılımcılar Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinden oluştuğundan hem erkek hem de kadın öğrenciler benzer yaşam tarzına, fiziksel aktivite alışkanlıklarına ve boş zaman değerlendirme biçimlerine sahiptir. Ayrıca, genç yetişkinler arasında genel olarak boş zaman kaynaklı psikolojik iyi oluş düzeylerinin benzer olması, cinsiyet farkının anlamlı bir şekilde gözlenmesini engellemiş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların mutluluk düzeylerinin not ortalaması değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmış olup boş zaman yoluyla stresle

başta çıkma ve not ortalaması arasında yapılan karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Özellikle Tukey testi sonuçlarına göre, not ortalaması 3.01-4.00 olan katılımcılar ile diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulgu, yüksek akademik başarıya sahip öğrencilerin sadece ders çalışma disiplinine değil, aynı zamanda stresi yönetebilmek için boş zamanı stratejik bir "yenilenme alanı" olarak kullanma becerisine de sahip olduklarını göstermektedir. Bu bulgu, daha yüksek not ortalamasına sahip katılımcıların boş zamanlarında stresle başa çıkma stratejilerini daha etkili kullandıklarını veya bu gruptaki bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin daha gelişmiş olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, düşük not ortalamasına sahip katılımcıların boş zamanlarını stresle başa çıkma amaçlı daha az verimli kullanıyor olmaları, stres yönetimi becerilerinin ve psikolojik dayanıklılığın, akademik başarı ile doğrudan ya da dolaylı ilişkili olabileceğini gösteriyor olabilir.

Bulgulara göre, katılımcıların mutluluk düzeylerinin not ortalamasına göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Ancak, boş zamanla stresle başa çıkma ile not ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Not ortalaması 2.01-2.50, 2.51-3.00 ve 3.01-4.00 arasındaki gruplarda, 3.01-4.00 not ortalamasına sahip katılımcılar lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Akademik başarısı yüksek spor bilimleri öğrencilerinin, zaman yönetimi konusundaki yetkinliklerini boş zaman tercihlerine de yansıttıkları söylenebilir. Akyüz ve Mutlu, (2016)⁴⁸ nın çalışmasında araştırma sonuçları, öğrencilerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerinin not ortalamaları üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Frekans dağılımı verilerine göre, boş zamanlarını başarıya yönelik değerlendiren öğrencilerin sayısı 523, yani çoğunluk, başarıyı artırıcı etkiler bildirmiştir; bu da not ortalamalarının yükseldiğini göstermektedir. Diğer taraftan, başarıyı düşürenlerin sayısının sadece 19 olması, düşük not ortalamalarına sahip öğrencilerin boş zamanlarını verimli kullanmadıkları ya da bu faaliyetlerin akademik başarılarını olumsuz etkilediğini düşündürmektedir. Bu durum, boş zamanları verimli şekilde değerlendiren öğrencilerin not ortalamalarının yükseldiğini ortaya koymaktadır. Öksüz, (2012)⁴⁹ ve Özmaden, (1997)⁵⁰ gibi önceki çalışmalar da benzer şekilde, boş zaman etkinliklerini verimli kullanan öğrencilerin akademik başarılarının arttığını belirtmektedir. Bir diğer çalışmada, Sınıf düzeyine göre yapılan testlerde, öğrencilerin Boş Zaman Katılımı Ölçeği'ndeki "Sosyal Aktivite" bölümünde farklılık olduğu görülmüştür. Yani, sınıf seviyelerine göre bu alandaki katılımda belirgin bir değişim söz konusu olmuştur. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, 3. sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarının, 4. sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde Taş, (2023)⁵¹ tarafından yürütülen çalışmada da benzer bir durum gözlemlenmiştir. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeyleri ile bulundukları sınıf arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgu, öğrencilerin akademik sınıf seviyesinin, boş zaman değerlendirme biçimleri ve etkinliklere katılım sıklıkları üzerinde etkili olabileceğine işaret etmektedir. Dolayısıyla, sınıf düzeyi, öğrencilerin hem akademik hem de sosyal davranışlarını şekillendiren önemli bir değişken olarak değerlendirilebilir. Not ortalamasının ve sınıf düzeyinin, öğrencilerin sosyal aktiviteleri ve stresle başa çıkma stratejilerini şekillendiren faktörler olduğunu söylemek mümkündür. Özellikle 3. sınıf öğrencilerinin "Sosyal Aktivite" alt boyutunda daha yüksek skorlar elde etmeleri, bu öğrencilerin boş zamanlarını daha etkin bir şekilde değerlendirdiklerini veya akademik yüklerinin onlara bu tür faaliyetlere katılma fırsatı sunduğunu gösterebilir. Bu durum, mevcut çalışmadaki bulgularla, not ortalaması 3.01-4.00 aralığında yer alan öğrencilerle diğer gruplar arasında bulunan

farkla paralellik göstermektedir. 3.01-4.00 not ortalamasına sahip öğrencilerin boş zamanlarını stresle başa çıkma amacıyla daha etkin bir şekilde kullandıkları görülmektedir. Bu bağlamda, 3. sınıf öğrencilerinin daha yüksek sosyal aktivite skorları, onların akademik olarak belirli bir seviyeye ulaşmış olmalarına rağmen, boş zaman aktivitelerine daha fazla katıldıklarını veya bu aktivitelerin onları daha fazla rahatlatma işlevi gördüğünü düşündürebilir. Sınıf değişkenine göre Boş Zaman Katılımı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan test sonuçlarına göre BZKÖ'de "Sosyal Aktivite" alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların boş zaman geçirme gün sayısı ile boş zaman yoluyla stresle başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu düşük düzeyli ilişki, önemli olanın sadece boş zamana sahip olmak değil, spor öğrencilerinde olduğu gibi bu zamanın "kaliteli ve amaca yönelik" kullanımı olduğunu kanıtlar niteliktedir. Bu bulgu, daha fazla boş zaman geçiren bireylerin stresle başa çıkma stratejilerini daha etkili kullandığını, ancak bu ilişkinin güçlü olmadığını göstermektedir. Öte yandan, boş zaman ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum, katılımcıların boş zamanlarını daha fazla geçirmelerinin mutluluk düzeylerini artırmadığını ve mutluluğun farklı faktörlerden etkilendiğini düşündürmektedir. Araştırma sonuçlarıyla benzer şekilde Akay ve ark. (2022)⁵²'nin yaptıkları çalışmada katılımcıların serbest zaman süreleri ile boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri arasında düşük düzeyde, ancak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, öğrencilerin daha fazla serbest zaman imkânına sahip olmalarının, stresle başa çıkmada boş zaman etkinliklerinden yararlanma davranışlarını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Ayrıca, öğrencilerin sahip oldukları serbest zaman sürelerinin, boş zaman faaliyetlerine karşı olumlu bir tutum geliştirmelerine katkı sağladığı ve bu sayede stresle başa çıkma kapasitelerini artırabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, serbest zamanın, öğrencilerin hem psikolojik iyilik hallerini destekleyen hem de stres yönetimini kolaylaştıran önemli bir unsur olduğu söylenebilir. Öğrencilerin günlük boş zaman süreleri incelendiğinde, en yüksek sürelerin 7 saat ve üzerinde, en düşük sürelerin ise 1-2 saatten az olduğu gözlemlenmiştir. Frekans verilerine göre, katılımcıların büyük bir kısmı 3-4 saat arasında boş zaman geçirmektedir. Bu durum, öğrencilerin genellikle yeterli boş zaman dilimlerine sahip olduklarını ve bu sürelerin, boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarını etkileyebileceğini düşündürmektedir. Akyüz ve Mutlu, (2016)⁴⁸. Etkinliklere yönelik olumlu tutumların, katılım oranlarını artırdığı ifade edilebilir (Kesici, (2019)⁵³; Eskiler ve Karataş, (2017)⁵⁴. Bu bağlamda, spor bilimleri öğrencilerinin etkinliklere katılımının, boş zaman yoluyla stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine olanak sağlamış olabileceği söylenebilir. Araştırma bulgularının aksine, Çelik, (2014)⁵⁵ tarafından yapılan çalışmada ise, polis koleji öğrencilerinin boş zaman sürelerine göre tutumlarında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca, öğrencilerin %13,3'ünün 0-2 saat, %41,6'sının 3-5 saat ve %45,2'sinin 6 saat ve üzeri boş zamana sahip olduğu belirlenmiştir.

Araştırmadaki korelasyon sonuçlarına göre katılımcıların boş zaman yoluyla stresle başa çıkma düzeyleri ile mutluluk arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, stresle etkili bir şekilde başa çıkan bireylerin daha yüksek mutluluk düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Spor bilimleri öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin genellikle fiziksel aktivite veya sosyal etkileşim temelli olması, bu sürecin doğrudan psikolojik iyi oluşa yansımaları sağlamaktadır. Boş zamanın, stresle başa çıkma ve duygusal iyilik hali üzerinde olumlu bir etkisi

olduğu ve mutluluğu artırmada önemli bir rol oynadığı bulunmuştur. Literatürdeki mevcut araştırma sonuçlarına benzer çalışmalara bakıldığında, Kaya ve ark. (2022)⁵⁶ araştırmasında boş zamanın varlığı, fiziksel aktivitelere katılım, haftalık fiziksel aktivite sıklığı ve boş zaman yönetim becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca, boş zamanın yönetimi ile mutluluk düzeyleri arasında da pozitif bir ilişki bulunmuştur. Terzi ve ark. (2024)⁵⁷ ve Wang ve Kao'nun (2006)⁵⁸ çalışmalarında, boş zaman yönetiminin yaşam kalitesini artırma konusunda önemli bir etkisi olduğu belirtilmiştir. Akgül ve ark. (2023)⁵⁹ çalışmalarında boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri ile psikolojik oluş arasında pozitif yönlü ilişki tespit etmişlerdir. Arat ve Çalımlı'nın (2017)⁶⁰ araştırmasında, serbest zaman aktivitelerinin boş zaman yönetimi ile pozitif yönde ilişkili olduğu, öğrencilerin müzik dinlemek, tiyatroya gitmek, arkadaşlarıyla vakit geçirmek gibi etkinliklere katılma nedenlerini "mutlu olmak, iyi bir ruh halinde olmak ve özgür hissetmek" olarak açıkladıkları bulunmuştur. Ayrıca, Wang ve ark. (2011, 2014)⁶¹⁻⁶² üniversite öğrencileri ve emekliler üzerine yaptıkları çalışmalarda, boş zaman yönetimi ile yaşam kalitesi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgular, boş zamanın verimli yönetilmesinin bireylerin yaşam kalitesini ve mutluluğunu artırmada belirleyici bir faktör olduğunu gösterdiği ifade edilebilir.

Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucuna göre, boş zaman yoluyla stresle başa çıkmanın mutluluğu etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Yani, stresle başa çıkmada boş zaman aktiviteleri kullanan kişilerin daha mutlu olduğu bulunmuştur. Ayrıca, mutluluğun %10'u, boş zaman ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyle açıklanabilir. Bu oran, spor bilimleri öğrencilerinin mutluluğunun sadece tesadüfi faktörlere değil, %10 düzeyinde "yönetilebilir" bir değişken olan boş zaman kullanım becerisine bağlı olduğunu kanıtlaması açısından kritiktir. Araştırma sonucundan yola çıkarak, boş zamanın stresle başa çıkma becerisi üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ve bunun da mutluluğu artırdığı şeklinde ifade edilebilir. Literatüre bakıldığında, Peleias ve ark. (2017)⁶³ çalışmasında, Tıp Fakültesi Öğrencilerinin boş zamanlarında fiziksel aktivitelere katılımının, yaşam kaliteleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Güven ve Yavuz, (2018)⁶⁴, rekreasyonel aktivitelere katılımın, bireylerin mutluluk düzeylerini önemli ölçüde artırdığını ifade etmektedir. Kim ve ark. (2024)⁶⁵ çalışması ise, ergenlerin boş zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmelerinin, onların mutluluk düzeylerini yükselttiğini ortaya koymuştur. Çerez ve ark. (2021)⁶⁶ tarafından yapılan bir başka araştırma, boş zaman yönetimi becerilerinin, bireylerin psikolojik iyi oluşlarıyla güçlü bir şekilde ilişkilendirildiğini göstermektedir. Harada ve ark. (2023)⁶⁷ araştırmasında ise, yaşlı yetişkinlerde boş zaman yönetiminin öznel iyi oluş üzerinde belirgin bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bu çalışmalar, boş zamanın verimli bir şekilde yönetilmesinin, tüm yaş gruplarında psikolojik iyilik hali ve mutluluk üzerinde olumlu etkiler yarattığını vurgulamaktadır.

SONUÇ

Araştırma bulguları, katılımcıların boş zaman yoluyla stresle başa çıkma düzeylerinin ($\bar{x}=4.81$) mutluluk düzeylerinden ($\bar{x}=3.43$) belirgin bir şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, boş zamanın stresle başa çıkma becerisi üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu ve bunun dolayısıyla bireylerin genel mutluluk düzeylerini iyileştirebileceğini göstermektedir. Katılımcıların "Boş Zaman Yoluyla Stresle Başa Çıkma" alt boyutlarından "Ruh Halini Geliştirme"nin en yüksek puanı alması, bireylerin boş zamanlarını duygusal dengeyi artıracak şekilde kullandıklarını

ve bu süreçte psikolojik iyilik hallerini geliştirdiklerini göstermektedir. Bu durum, boş zamanın stres yönetiminde sadece bir kaçış veya dinlenme aracı olmanın ötesinde, bireylerin duygusal ve psikolojik iyilik hallerini de olumlu yönde etkileyen önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Cinsiyet ve not ortalaması gibi demografik değişkenlerin boş zaman yoluyla stresle başa çıkma ve mutluluk düzeylerinde anlamlı bir fark yaratmaması, boş zamanın her birey için benzer şekilde değerli bir kaynak olduğunu düşündürmektedir. Bu, boş zamanın psikolojik etkilerinin demografik özelliklerden bağımsız olarak geçerli olabileceğini ve bireylerin bu zamanı nasıl değerlendirdiklerinin mutluluk üzerindeki etkisini ön plana çıkardığını göstermektedir. Ancak, boş zaman gün sayısı ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, boş zamanın yalnızca miktarının değil, nasıl kullanıldığının da kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Yani, bireylerin boş zamanlarını daha etkin ve verimli bir şekilde yönetebilmeleri, mutluluk düzeylerini artırmada daha belirleyici bir faktör olabilmektedir.

Regresyon analizinin sonuçları, boş zaman yoluyla stresle başa çıkmanın mutluluk üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğunu, bunun mutluluğun %10'unu açıkladığını ortaya koymaktadır. Bu, boş zamanın stresle başa çıkma yeteneği ile mutluluk arasında güçlü bir bağlantı olduğunu ve boş zamanın doğru şekilde kullanılmasıyla bireylerin yaşam kalitesini artırabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, bu bulgular, boş zamanın verimli yönetilmesinin yalnızca stresin azaltılmasında değil, aynı zamanda bireylerin genel psikolojik iyilik halleri ve mutlulukları üzerinde de önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu nedenle, boş zaman yönetiminin bireylerin ruhsal sağlığını iyileştirme ve mutluluk düzeylerini artırma açısından kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Bu bulgular, boş zamanın stresle başa çıkma ve mutluluk üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı bir şekilde araştırılmasına olanak tanıyacak ve bireylerin psikolojik iyilik hallerini iyileştirmeye yönelik stratejilerin geliştirilmesinde önemli bir kaynak teşkil edeceği düşünülmektedir. Gelecek çalışmalar, bu ilişkilerin demografik faktörlere göre nasıl farklılaştığını inceleyerek daha kişiselleştirilmiş müdahaleler önerilmesine zemin hazırlayacağı ifade edilebilir.

Araştırma sonuçları doğrultusunda, öğrencilerin boş zamanlarını daha verimli kullanmalarını sağlamak ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla çeşitli stratejiler ve müdahaleler geliştirilmesi önem arz etmektedir. Bu bağlamda, aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

1. **Müfredat Entegrasyonu:** Spor Bilimleri Fakültesi müfredatına, öğrencilerin boş zamanlarını pasif dinlenmeden ziyade psikolojik dayanıklılığı artıracak aktif süreçlere dönüştürmelerini sağlayacak "Boş Zaman Yönetimi" ve "Stresle Başa Çıkma" konulu uygulamalı dersler veya seminerler eklenmelidir.
2. **Rekreasyonel Altyapı ve Etkinlikler:** Üniversite kampüslerinde öğrencilerin sosyal etkileşimini (boş zaman partnerliği) ve duygusal yenilenmesini destekleyecek rekreasyonel alanlar artırılmalı; stres azaltıcı etkisi kanıtlanmış sportif, sanatsal ve kültürel etkinliklerin çeşitliliği sağlanmalıdır.
3. **Psikolojik Danışmanlık İş Birliği:** Öğrencilerin akademik ve kişisel stres kaynaklarıyla başa çıkabilmeleri için üniversitelerin psikolojik danışmanlık birimleri ile iş birliği yapılarak, "boş zaman temelli" iyileştirme programları ve farkındalık atölyeleri düzenlenmelidir.

4. **Gelecek Araştırmalar İçin Yönelim:** İleride yapılacak çalışmalarda, sadece nicel verilerle sınırlı kalmayıp, boş zaman aktivitelerinin türü (aktif/pasif) ve niteliğinin mutluluk üzerindeki etkisini derinlemesine inceleyen boylamsal (longitudinal) veya karma desenli araştırmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Raber MF. (1993) Managing stress for mental fitness. Revised Edition. Boston: Course Technology Crisp; 3-25.
2. Piotrowski NA., Holar DW. (2013) Stress. Magill's Medical Guide
3. Kleiber DA., Nimrod G. (2009). "I can't be very sad": Constraint and adaptation in the leisure of a "learning in retirement" group. *Leisure Studies*. 68, 67–83.
4. Caldwell LL. (2005). Leisure and health: Why leisure therapeutic recreation may be more important than ever. *Therapeutic Recreation Journal*. 39(1), 7–26.
5. Iwasaki Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life? *Social Indicators Research*, 82(2), 233–264.
6. Kuykendall L., Tay L., Ng V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychol Bull*. 364-403
7. Verghese J., LeValley A., Derby C., Kuslansky G., Katz M., Hall C., Buschke H., Lipton., R. B. (2006). Leisure activities and the risk of amnesic mild cognitive impairment in the elderly. *Neurology*. 66, 821–827.
8. Coleman D., Iso-Ahola S. E. (1993). Leisure and Health: The Role of Social Support and Self-Determination. *Journal of Leisure Research*. 25(2), 111–128.
9. Hu YH., Chiu CJ., Wong JD., Lin DC., Wray LA. (2017). The role of leisure activities in the relationship between marital transition in later midlife and psychological well-being trajectories. *Int. J. Aging Hum. Dev*. 86, 327–346.
10. Sonnentag S. (2012). Psychological detachment from work during leisure time: The benefits of mentally disengaging from work. *Current Directions in Psychological*
11. Iwasaki Y., MacKay K., Mactavish J. (2005). Gender-based analyses of coping with stress among professional managers: Leisure coping and non-leisure coping. *Journal of Leisure Research*. 37(1), 1–28.
12. Lawton MP., Moss MS., Winter L., Hoffman C. (2002). Motivation in later life: Personal projects and wellbeing. *Psychology and Aging* 17(4), 539–547.
13. Lee Y., Dattilo J., Howard D. (1994). The complex and dynamic nature of leisure experience. *Journal of Leisure Research*. 26(3), 195–211.
14. Neulinger J. (1981). *The Psychology of Leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
15. Newman DB., Tay L., Diener E. (2017). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*. 18(2), 383–409.
16. Şimşek O. F. (2011). *Psikolojik İyi Oluş: Kuramsal Yaklaşımlar ve Ölçme Araçları*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
17. Iwasaki Y. (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychology Health and Medicine*, 11(2), 209–220.
18. Denovan A., Macaskill A. (2017). Stress, resilience and leisure coping among university students: Applying the broaden-and-build theory. *Leisure Studies*. 36(6), 852–865.

19. Zhang J., Zheng Y. (2017). How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. *J. Adolesc.* 60, 114–118.
20. Pressman SD., Matthews KA., Cohen S., Martire LM., Scheier MF., Baum AS., Schulz R. (2009). Association of Enjoyable Leisure Activities With Psychological and Physical Well-Being. *Psychosomatic Medicine*. 71, 725-732.
21. Yılmaz S., Kurtipek S., Güngör NB., Tolukan E. (2024). Lise öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının sürekli kaygı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*. 21(4), 580-594.
22. Yiğit A. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş ve stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
23. Yağar G., Cerit E., Ünlü Ç. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve sıkılma algılarının incelenmesi. *Hitit Sosyal Bilimler Dergisi*. 16 (1), 255-266.
24. Yaşartürk F., Bilgin B. (2018). Üniversitede Öğrenim Gören Hentbolcuların Serbest Zaman Tatmin ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*. 4(2), 50-60
25. Karasar N. (2013). Bilimsel araştırma modelleri (25. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
26. Iwasaki Y., Mannell RC. (2010). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*. 22, 163-18.
27. Çevik H., Özcan Ö., Munusturlar S. (2018). Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme İnancı Ölçeği ve Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Strateji Ölçeğinin Faktör Yapısının Türkiye Örneğine Yönelik Sınanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *SPORMETRE*. 17(2), 36- 50.
28. 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.
29. Doğan T., Çötök NA. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(36), 165- 170.
30. Pierceall EA., Keim MC. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community College Journal of Research and Practice*. 31 (9), 703-712.
31. Yıldırım A., Ekinci M. (2005). Eğitimi hemşirelik olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 8 (3), 19-29.
32. Kayri M., Boysan M. (2007). Araştırmalarda chaid analizinin kullanımı ve baş etme stratejileri ile ilgili bir uygulama. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 40(2), 133-149.
33. Altın M. (2018). Strategies of high school students to cope with stress through leisure time. *International Journal*.
34. Ünal M. (2021). Spor bilimlerinde öğrenme stillerinin akademik motivasyona etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
35. Küpeli Z. (2021). Öğretmen adaylarının öğrenme stilleri ile akademik özgüvenleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

36. Yılmaz S., Kurtipek S., Güngör, N. B. (2022). Investigation of the effects leisure management of sport manager candidates on achievement goal orientations. *Journal of Human Sciences*.. 19(2), 208–220.
37. Bedir F. (2016). Boş zaman (rekreasyonel) aktivitelerinin stresin üstesinden gelebilme rolünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
38. Savcı M., Aysan F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2014(3), 44-56.
39. Türkmen İ., Yaşartürk F. (2021). Formasyon Eğitimindeki Öğrencilerin Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Stratejileri ve Öğrenme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Sport Sciences Research*. 6(2), 459-471.
40. Doğaner S. (2017) Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi. (Doktora tezi).
41. Aksoy AB., Güngör AA., Kaytez N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 25(3), 1119-1132.
42. Kawakubo A., Oguchi T. (2022). What promotes the happiness of vacationers? A focus on vacation experiences for Japanese people during winter vacation. *Frontiers in Sports and Active Living*. 4, 872084.
43. Milman A. (1998). The impact of tourism and travel experience on senior travelers' psychological well-being. *Journal of Travel Research*. 37(2), 166–170.
44. Singleton PA. (2020). Exploring the positive utility of travel and mode choice: Subjective well-being and travel-based multitasking during the commute. In *Mapping the Travel Behavior Genome* (Goulias, K. G., and Davis, A. W., Eds.), pp. 259–277. Amsterdam: Elsevier.
45. Yıldız C. (2024) Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (Kırşehir ili örneği) (Yüksek lisans tezi).
46. Subramanian SV., Kim D., Kawachi I. (2005). Kendi kendine değerlendirilen sağlık ve mutluluğun sosyoekonomik belirleyicilerindeki kovaryasyon: ABD'deki bireylerin ve toplulukların çok değişkenli çok düzeyli analizi. *Epidemioloji ve Toplum Sağlığı Dergisi*. 59 (8), 664-669.
47. Diener E., Suh EM., Lucas RE., Smith HL. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*.
48. Akyüz H., Türkmen M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*. 4(Special Issue 1), 340-357.
49. Öksüz E. (2012). Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu ile Özel Yurtlarda İkamet Eden Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi (Balıkesir İli Örneği). (Yüksek lisans tezi), Balıkesir Balıkesir Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
50. Özmaden M. (1997). Yükseköğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumunda İkamet Eden Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirme Sorunları Üzerine Bir Araştırma (Çanakkale İli Örneği). (Yüksek lisans tezi), Ankara Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
51. Taş F. (2023). Leisure management attitudes of university students and influencing factors: A Cross-Sectional Study. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*. 11(29), 1-13.

52. Akay B., Ayhan B., Yaşartürk F. (2022). Boş Zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 8(2), 593-607.
53. 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.
54. 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.
55. Çelik Z. (2014). Ankara Polis Koleji Öğrencilerinin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. (Yüksek lisans tezi), Ankara Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
56. Kaya C., Yıldız SM., Ekici S. (2025). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetim Becerilerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 20(2), 435-450.
57. Terzi E., Isik U., Inan B. C., Akyildiz C., Ustun, UD. (2024). University students' free time management and quality of life: The Mediating role of leisure satisfaction. *BMC Psychology*. 12(1), 239.
58. Wang WC., Kao CH. (2006). An Exploration of the relationships between free time management and the quality of life of wage-earners in Taiwan. *World Leisure Journal*. 48(1), 24-33.
59. Akgül BM., Durhan TA., Türkmen E., Karaküçük S. (2023). Boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri, psikolojik iyi oluş ve kent yaşamına duyulan memnuniyet arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*. 6(2), 405-414.
60. Arat T., Çalimli Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihleri: Selçuk Üniversitesi Turizm Fakültesi Örneği. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. (2), 109-128.
61. Wang WC., Kao CH., Huan TC., Wu TC. (2011). Free time management contributes to better quality of life: a study of undergraduate students in taiwan, *Journal of Happiness Studies*. 12(4), 561-573.
62. Wang WC., Wu CY., Wu CW. (2014). Free time management makes better retirement: a case study of retirees" quality of life in Taiwan, *Applied Research in Quality of Life*. 9(3), 591-604.
63. Peleias M., Tempiski P., Paro HB., Perotta B., Mayer FB., Enns S. C., Gannam S., Pereira MAD., Silveira PS., Santos I. S., Carvalho CR., Martins MA. (2017). Leisure time physical activity and quality of life in medical students: Results from a multicentre study. *BMJ Open Sport Exercise Medicine*. 3(1), Article e000213.
64. Güven Y., Yavuz E. (2018). Çalışanların rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin, mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*. 5(2), 66-78.
65. Kim EJ., Kang HW., Park SM. (2024). Determinants of the happiness of adolescents: A Leisure perspective. *PLoS ONE*. 19(4), Article e0301843.
66. Çerez MH., Yerlisu Lapa T., Tercan-Kaas E., Gülşen DBA. (2021). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman yönetimi, serbest zaman egzersiz katılımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(1), 1-8.

67. Harada K., Masumoto K., Okada S. (2024). Leisure-time management and subjective well-being among older adults: A Three-wave longitudinal survey. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 117, Article 105263.

