

**T.C.  
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI**

**BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİNİN STRES ALGISI ÜZERİNE ETKİSİNİN  
İNCELENMESİ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

**GÜLAY IRMAK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman: Doç. Dr. Yusuf ER**

**EKİM - 2024**

**T.C.**  
**KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİNİN STRES ALGISI**  
**ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ: ÜNİVERSİTE**  
**ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Gülay IRMAK**

**Enstitü Anabilim Dalı: Rekreasyon Yönetimi**

**“Bu tez 25/10/2024 tarihinde yüzyüze olarak savunulmuş olup aşağıdaki isimleri  
bulunan jüri üyeleri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”**

| <b>JÜRİ ÜYESİ</b>        | <b>KANAATİ</b> |
|--------------------------|----------------|
| Doç. Dr. Yusuf ER        | Başarılı       |
| Doç. Dr. Faruk GÜVEN     | Başarılı       |
| Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ | Başarılı       |

## ETİK BEYAN METNİ

Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve Etik Kurul Onayı gerektiği takdirde onay belgesini aldığımı beyan ederim.

**Etik kurul onay belgesine ihtiyaç var mıdır?**

**Evet** ☒

**Hayır** ☐

(Etik Kurul izni gerektiren araştırmalar aşağıdaki gibidir:

- Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşımlarla yürütülen her türlü araştırmalar,
- İnsan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanılması,
- İnsanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar,
- Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar,
- Kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmalar.)

**GÜLAY IRMAK**

**25.10.2024**

## ÖNSÖZ

Hazırlamış olduğum yüksek lisans tezimin başlangıcından bitirme anıma kadar maddi ve manevi desteğini, kıymetli görüşme katılarını benden esirgemeyen Sayın danışman Hocam Doç. Dr. Yusuf ER ve Rekreasyon Yönetimi Bölümü Arş. Gör. Dr. Abdullah ÇUHADAR Hocama en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Tüm hayatım boyunca olduğu gibi, bu çalışmamda da benden maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, sevgili annem ve babama şükranlarımı sunuyorum.

**Gülay IRMAK**

## İÇİNDEKİLER

|                                                                  |      |
|------------------------------------------------------------------|------|
| ÖNSÖZ .....                                                      | ii   |
| İÇİNDEKİLER .....                                                | iii  |
| KISALTMALAR .....                                                | v    |
| TABLO LİSTESİ .....                                              | vi   |
| ÖZET .....                                                       | vii  |
| ABSTRACT .....                                                   | viii |
| GİRİŞ .....                                                      | 1    |
| I. BÖLÜM .....                                                   | 5    |
| ZAMAN .....                                                      | 5    |
| I.1. Zaman .....                                                 | 5    |
| I.1.1. Zamanın Önemi .....                                       | 6    |
| I.1.2. Zaman Yönetimi .....                                      | 7    |
| I.1.3. Zamanın Kullanım Bölümleri .....                          | 8    |
| I.2. Boş Zaman Kavramı .....                                     | 9    |
| I.3. Boş Zamanın Tarihçesi .....                                 | 10   |
| I.3.1. Modernite Öncesi Boş Zaman .....                          | 10   |
| I.3.2. Sanayileşme Sonrası Boş Zaman .....                       | 12   |
| I.4. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları .....                       | 12   |
| I.4.1. Dinlenme Fonksiyonu .....                                 | 13   |
| I.4.2. Eğlence Fonksiyonu .....                                  | 13   |
| I.4.3. Gelişim Fonksiyonu .....                                  | 13   |
| I.5. Boş Zamanı Değerlendirmenin Yararları .....                 | 13   |
| I.5.1. Fiziksel Yararları .....                                  | 15   |
| I.5.2. Psikolojik Yararları .....                                | 15   |
| I.5.3. Toplumsal Yararları .....                                 | 16   |
| I.6. Boş Zamanı Etkileyen Faktörler .....                        | 17   |
| I.7. Boş Zaman Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Faktörler ..... | 18   |
| I.8. Üniversite Öğrencileri ve Boş Zaman .....                   | 20   |
| II. BÖLÜM .....                                                  | 23   |
| ALGILANAN STRES .....                                            | 23   |
| II.1. Stres Kavramı .....                                        | 23   |
| II.1.1. Stresin Belirtileri .....                                | 24   |

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| II.1.2. Stresin Oluşum Nedenleri .....                                             | 26 |
| II.1.3. Stresin Evreleri.....                                                      | 27 |
| II.1.3.1. Alarm Evresi.....                                                        | 27 |
| II.1.3.2. Direnç Evresi .....                                                      | 29 |
| II.1.3.3. Tükenme Evresi.....                                                      | 29 |
| II.1.4. Stres Türleri.....                                                         | 30 |
| II.1.4.1. Akut Stres .....                                                         | 30 |
| II.1.4.2. Episodik Stres .....                                                     | 30 |
| II.1.4.3. Kronik Stres.....                                                        | 31 |
| II.1.5. Algılanan Stres .....                                                      | 32 |
| II.1.6. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri .....                                        | 34 |
| II.1.6.1. Stresle Başa Çıkma Boş Zaman.....                                        | 34 |
| III. BÖLÜM.....                                                                    | 37 |
| YÖNTEM .....                                                                       | 37 |
| III.1. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Yöntemi.....                          | 37 |
| III.2. Verilerin Analizi .....                                                     | 38 |
| III.3. Amaç.....                                                                   | 39 |
| IV. BÖLÜM .....                                                                    | 40 |
| BULGULAR .....                                                                     | 40 |
| IV.1. BULGULAR .....                                                               | 40 |
| V. BÖLÜM.....                                                                      | 50 |
| TARTIŞMA.....                                                                      | 50 |
| V.1 TARTIŞMA.....                                                                  | 50 |
| V.1.1. Boş Zaman Katılım Ölçeğine (BZKÖ) İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi..... | 50 |
| V.1.2. Algılanan Stres Ölçeğine (ASÖ) İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi .....   | 54 |
| VI. BÖLÜM .....                                                                    | 59 |
| SONUÇ.....                                                                         | 59 |
| V.1.1. SONUÇ.....                                                                  | 59 |
| VII. ÖNERİLER.....                                                                 | 62 |
| KAYNAKÇA .....                                                                     | 64 |
| EKLER .....                                                                        | 74 |
| ÖZGEÇMİŞ.....                                                                      | 78 |

## KISALTMALAR

BZKÖ: Boş Zaman Katılım Ölçeği

ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği

Ort: Ortalama

N: Kişi Sayısı

Ss: Standart Sapma

t: T- Değer

p: Anlamlılık

## TABLO LİSTESİ

| <b><u>Tablo No</u></b>                                                                                                                                                     | <b><u>Sayfa No</u></b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı.....                                                                                                                                   | 40                     |
| Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....                                                                                                                          | 41                     |
| Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Katılımı ve Algılanan Stres Görüşlerine İlişkin T-Testi Tablosu .....                                          | 42                     |
| Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Katılımı ve Algılanan Stres Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu .....                                           | 42                     |
| Tablo 5. Sınıf Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Katılımı ve Algılanan Stres Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu .....                                         | 44                     |
| Tablo 6. Algılanan Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Katılımı ve Algılanan Stres Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu.....                   | 45                     |
| Tablo 7. Boş Zamanları Değerlendirmekte Çekilen Güçlük Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Katılımı ve Algılanan Stres Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu ..... | 46                     |
| Tablo 8. Boş Zaman Katılımı ve Algılanan Stres Görüşlerine İlişkin Korelasyon Analizi Tablosu .....                                                                        | 48                     |

## ÖZET

**Başlık:** Boş Zaman Etkinliklerinin Stres Algısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

**Yazar:** Gülay IRMAK

**Danışman:** Doç. Dr. Yusuf ER

**Kabul Tarihi:** 25/10/2024

**Sayfa Sayısı:** 88

Bu çalışmanın amacı; Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklere katılımlarının ve stres algılarının sosyodemografik özelliklerine göre incelenmesidir. Çalışmanın evrenini üniversite öğrencileri oluştururken örneklemini ise uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen ve Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler (n=399) oluşturmaktadır. Çalışmanın verilerinin toplanmasında; 27 sorudan oluşan öğrencilerin boş zaman katılımlarını belirlemeye yönelik Boş Zaman Katılım Ölçeği (BZKÖ), öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik görüşlerini ölçmek amacıyla 14 maddeden oluşan Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve sosyodemografik bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ilk aşamada veriler şekilsel olarak incelenirken, ikinci aşamada verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Analizler sonucu verilerin parametrik test koşullarına uygun olduğu belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde katılımcıların boş zaman katılımları ölçeği alt boyutlarında; cinsiyet, yaş, sınıf, algılanan gelir düzeyi ve boş zamanları değerlendirmekte çekilen güçlük durumlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Algılanan stres düzeyleri alt boyutlarında ise; yaş, sınıf ve boş zamanları değerlendirmek çekilen güçlük durumlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Boş Zaman Katılımı, Algılanan Stres, Üniversite Öğrencileri.

## ABSTRACT

**Title of Thesis:** Investigation of the Effect of Leisure Activities on Stress Perception: A Research on University Students

**Author of Thesis:** Gülay IRMAK

**Supervisor:** Assoc. Prof. Yusuf Er

**Accepted Date:** 25/10/2024

**Number of Pages:** 88

The purpose of this study; It is an examination of university students' participation in leisure activities and their perception of stress according to their sociodemographic characteristics. While the population of the study consists of university students, the sample consists of students studying at Karamanoğlu Mehmetbey University (n = 399), determined by the convenient sampling method. In collecting the data of the study; The Leisure Time Participation Scale (PRQS), which consists of 27 questions to determine students' leisure time participation, and the Perceived Stress Scale (PSS) consisting of 14 items and a sociodemographic information form, were used to measure students' opinions regarding the evaluation of their perceived stress levels. In the statistical analysis of the data, in the first stage, the data were examined formally, and in the second stage, the skewness and kurtosis values of the data were examined. As a result of the analysis, it was determined that the data complies with the parametric test conditions. When the results obtained from the research are examined, participants' leisure time participation scale sub-dimensions; Significant differences were detected in gender, age, class, perceived income level and difficulty in spending free time. The sub-dimensions of perceived stress levels are; Significant differences were detected in terms of age, grade and difficulty in spending free time.

**Keywords:** Leisure Participation, Perceived Stress, University Students.

## GİRİŞ

Zaman kavramı, insanlar için soyut ve zor algılanan bir olgudur. İnsan yaşamı boyunca zamanın nasıl geçtiğini anlamak mümkün değildir ve zaman geri döndürülemez. Bu nedenle, zaman doğru bir şekilde kullanılmalı ve israf edilmemelidir. Zamanın doğru kullanımı, insan hayatı için büyük önem taşır ve kişinin iş ve diğer zorunlu faaliyetlerinin yanı sıra kendi kişisel ilgi alanlarına yönelik faaliyetler için de zaman ayırabilmesine olanak tanır. Bu zaman dilimi, "boş zaman" kavramı olarak adlandırılır ve kişisel gelişim, eğlence ve sosyal etkileşim gibi birçok önemli özelliği içerir.

Boş zaman, insanların kendi tercihlerine göre değerlendirebildikleri, zorunlu faaliyetler dışında kalan ve serbest bir şekilde geçirebildikleri zaman aralığıdır. Bu tanıma göre, kişilerin iş, yeme, uyku gibi temel fiziksel ihtiyaçlarının yanı sıra zorunlu uğraşları dışında kalan zaman dilimleri, boş zaman olarak nitelendirilir. Bu zaman dilimleri, kişilerin kendi tercih ve isteklerine bağlı olarak tek başına veya toplulukla gerçekleştirdikleri etkinlikler için ayrılır. Bu açıdan, boş zaman kavramı, kişisel gelişim, eğlence ve sosyal etkileşim gibi birçok önemli özellikleri içermektedir ve doğru kullanıldığında insan hayatı için büyük önem taşır. (Arslan, 1996; İskender, 2017). Boş zaman, insanlar için son derece önemli bir zaman dilimidir ve doğru bir şekilde değerlendirilmesi de büyük önem taşır. Bu kavram genellikle işle ilişkilendirilir ve işten arta kalan zamanları ifade eder. Boş zaman, bağlayıcılık ve zorunluluk unsuru içermeyen, tamamen kişinin kendi tercihleri doğrultusunda değerlendirdiği ve geçirdiği bir zaman dilimidir. Bu zaman dilimi, kişisel gelişim, eğlence ve sosyal etkileşim gibi birçok önemli özellikleri içermektedir (Aytaç, 2002). İş yaşamı, stres, dış baskılar, çevresel sorunlar, aile içi olumsuzluklar ve psikolojik gerilimler gibi birçok olumsuz faktörle doludur. Bu

nedenle, insanlar bu faktörlerden uzaklaşabilecekleri tek zaman dilimi boş zamanlarıdır. Boş zamanlar, insanların stresten uzaklaşmalarına yardımcı olan önemli unsurlardır.

Günümüzde insanlar, modern hayatın getirdiği karmaşa, iş ortamındaki yoğun rekabet, teknolojinin neden olduğu yalnızlık ve asosyalleşme gibi pek çok sorunla karşı karşıyadır. Bu sorunlarla mücadele etmek, insanların hem fiziksel hem de ruhsal olarak yıpranmasına neden olabilir ve stres gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Ancak, bu problemlerle başa çıkabilmek için birçok farklı çözüm ve yöntem bulunmaktadır. Bireyler, stres yönetimi teknikleri, zaman yönetimi stratejileri, sağlıklı ilişkiler kurma, sosyal etkinliklere katılma gibi yöntemleri uygulayarak stres düzeylerini azaltabilirler. Ayrıca, işyerlerinde kurumsal stres yönetimi programları ve sağlıklı çalışma ortamları oluşturulması, insanların stres seviyelerini azaltmalarına yardımcı olabilir. Sonuç olarak, modern yaşamın getirdiği sorunlarla başa çıkmak için farklı yaklaşımlar mevcuttur ve insanlar kendilerine uygun yöntemleri bulabilirler.

Birey, ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken dış çevreden ya da kendi iç dünyasından kaynaklanan engellerle karşılaşabilir. Bu engeller, yeterince güçlü olduğunda kişinin savunma mekanizmalarını zorlayarak uyum sağlamasını zorlaştırır ve kişilikte değişimlere, hatta bozulmalara yol açabilir. Bu duruma stres denir (Bakırcıoğlu, 2014). Stres, bir kişinin dışarıdan gelen tehdit edici etkilere karşı verdiği tepki ve reaksiyonlardır. Stresin ortaya çıkabilmesi için öncelikle, organizmanın uyum sağlamasına yardımcı olan mekanizmaları etkileyen ve tehdit eden stresör adı verilen faktörlerin varlığı gereklidir (Eryılmaz, 2009).

Günümüzde tehdit edici faktörler, yani stresörler oldukça fazladır ve bu durum stresi tamamen ortadan kaldırmayı neredeyse imkânsız hale getirmektedir. Güncel araştırmalar, günlük hayatta stresin tamamen yok edilmesinin mümkün olmadığını, bu nedenle en doğru

yaklaşımın stresi sona erdirmek değil, stresle başa çıkma yöntemleri geliştirmek olduğunu öne sürmektedir (Gökler ve Işıtan, 2012). Stresle başa çıkma üzerine birçok araştırma yapılmış ve çeşitli stratejiler geliştirilmiştir. Bu çalışmalardan biri de Billings ve Moos (1984) tarafından gerçekleştirilmiştir. Billings ve Moos, bireylerin stresle baş etmeleri için üç strateji belirlemiştir: problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı yaklaşım ve düşünce odaklı yaklaşımlar. Problem odaklı başa çıkmada, bireyler tavsiyeler alarak, yeni deneyimler kazanarak veya farklı yerlere giderek sorunlardan kaçınmayı amaçlayan yöntemler kullanır. Duygu odaklı yaklaşım, bireylerin duygularını ağlayarak, erteleyerek veya eğlenerek dışa vurdukları bir stratejidir. Düşünce odaklı yaklaşımda ise, bireyler sorunları derinlemesine analiz eder, nedenlerini anlamaya çalışır ve bu süreçte duygularını kontrol altında tutmaya gayret ederler (Aydın ve İmamoğlu, 2001).

İnsanlar, doğumdan ölüme kadar yaşadıkları olaylar ve deneyimler aracılığıyla yeni bilgiler öğrenir ve çeşitli davranışlar geliştirirler. Bu süreçte edindikleri bilgi ve davranışlar, öğrenme olarak adlandırılır. Öğrenme, deneyimler veya yaşantılar sonucunda, davranışlarda ya da davranış repertuarında meydana gelen kalıcı değişiklikler olarak da tanımlanabilir (Cangöz, 2011). Öğrenme, insanlar arasında yaygın bir aktivite olsa da her insanın öğrenme tarzı farklı olabilir. Bazı insanlar dinleyerek, bazıları görsel olarak öğrenirken, diğerleri ise dokunarak veya deneyimleyerek öğrenirler.

Yazarak çalışıyorum, dersi dinlediğimde anlamıyorum gibi ifadeleri çevremizde sıkça duyabiliyoruz. Bunun nedeni, her bireyin kendine özgü bir öğrenme tarzına sahip olmasıdır. Öğrenme tarzı, kişinin öğrenme süreçlerinde tercih ettiği ve seçtiği özellikleri ifade eder (Güven ve Kürüm, 2006). Öğrenme stilleriyle ilgili birçok tanımlama ve araştırma mevcuttur,

ancak bu konudaki ilk sistemli çalışma 1960 yılında Rita Dunn tarafından yapılmıştır. Dunn (1993), öğrenme stilini öğrencilerin yeni ve karmaşık bilgileri öğrenme, öğrenme sürecinde uygulama ve hatırlama aşamalarında çeşitli ve bireysel yollar kullanarak gerçekleştirmesi olarak tanımlar (Boydak, 2015).

Bireysel öğrenme farkları, sınıf ortamında öğretim faaliyetlerinde sorunlar yaratabilir. Her öğrenci farklı gereksinimler, yetenekler, zekâ düzeyleri ve yaşam tarzlarına sahiptir. Dolayısıyla, tek tip eğitim vermek, her öğrencinin aynı öğrenme kazancını elde etmesini sağlamayacaktır. Öğretim faaliyetleri, öğrencilerin bireysel farklılıklarını dikkate alacak şekilde planlanmalıdır. Bu yaklaşım, sınıf ortamındaki tüm öğrencilerin katılımını ve öğrenme başarısını artırabilir (Keskin, 2008).

Öğrenciler, boş zamanlarını olumlu bir şekilde değerlendirerek stresle başa çıkabilirler. Stresten uzak kalmayı başaran öğrenciler, eğitim hayatlarında daha başarılı olabilir ve daha fazla fayda sağlayabilirler. Boş zaman faaliyetleriyle baş etme stratejileri, öğrencilerin öğrenme stilleriyle de ilgilidir. Öğrenme stilleri, bağımsız, bağımlı, katılımcı, pasif ve rekabetçi şeklinde gruplara ayrılmaktadır. İşbirlikçi öğrenme stiline sahip olan öğrenciler, grup çalışmaları yaparak daha verimli öğrenirler. Bu öğrenme stiline sahip öğrenciler, boş zaman faaliyetleri sırasında da sosyalleşerek stresten uzaklaşabilirler. Benzer şekilde, katılımcı öğrenme stiline sahip öğrenciler, öğrenme etkinliklerine aktif olarak katılıp birebir etkileşimde bulunmak isterler ve bu sayede stresle başa çıkabilirler. Boş zaman faaliyetleriyle baş etme stratejileri ve öğrenme stilleri, öğrencilerin kişisel özellikleri ve tercihlerine bağlıdır.

## I. BÖLÜM

### ZAMAN

#### I.I. Zaman

Zamanın kavramsal tanımlanması tarih boyunca zorlu bir konu olmuştur. Türk Dil Kurumu (2020) zaman kavramını sözlükte “Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit” olarak tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu, 2020). Toplumda, bireylerin faaliyetlerinin ve eylemlerinin etkin kalabilmesi için ortak bir zaman algısına ihtiyaç duyulmaktadır. Zaman, canlıların topluca yaşamlarını düzenli hale getirebilmeleri için temel bir unsurdur. Ayrıca, zaman kavramı araştırmacılar tarafından psikolojik, biyolojik ve fiziksel olmak üzere üç türde sınıflandırılmaktadır. Fiziksel zaman, takvim ve saatle belirlenen ve geçmiş ile şimdi, şimdi ile gelecek arasında bağlayıcı ve doğrusal bir süreç olarak tanımlanan zaman türüdür. Geçmiş, şimdi ve gelecek gibi zamansal kavramlar, bireylerin tecrübeleri, deneyimleri ve birikimlerini ifade eder (Passing, 2003).

Zaman kavramını ele alan birçok araştırmacı ortak noktalara dikkat çekmiştir. Demir ve Acar (2005), zamanı, bir hareketin gerçekleştiği çevrede var olan kozmik bir süreç olarak tanımlamışlardır (Demir ve Acar, 2005). Zamanın varlığı, tüm evrende devam ettiği gibi, özellikle insanlar için önemli bir kaynak anlamına gelmektedir (Soyer ve Can, 2003). Her bireyin ilgilenmek zorunda olduğu zaman kavramı, genellikle yetersizlik şikayetlerinin başında gelir ve bu kavrama eşlik eden bir diğer unsur ise paradır. Parayı çeşitli yollarla kazanmak mümkündür; ancak zaman, karşılığında ne verilirse verilsin geri getirilemeyen bir kavramdır (Akatay, 2003).

Addington (1993) zamanın bireyin sınırsızlık ölçü birimi olduğunu ve bununla alakalı doğal varsayılan ne varsa, bireyin bilişsel algısının ve hayal gücünün izafi çıktısı olarak

meydana geldiğini ifade etmiştir. Zamanı kavramak için, zamanın uzayla ilgisini kabul etmek gerekir. Uzay ölçüdür. Zaman uzay neticesinde ölçülenebilmektedir. Zaman, bir objenin uzaydaki bir noktadan diğer bir noktaya ulaştığı aralıktır. Zaman ve uzay kavramları birbirini tamamlayan ve birinin varlığı diğerinin varlığına bağlıdır (Karaküçük, 1997). Çil (2011)'in zaman kavramına yüklediği anlam sadece bir tanımla açıklamak pek olası olmasa da göreceli ve sübjektif olan zaman, şimdiki anın, geçmişten süregelen ve geleceğin içinde barındırdığı yaşantıları içeren üç temel boyutu olan, durağan bir an ölçüt alınarak zaman dilimlerine ayrılıp süre olarak ölçülebilen mefhum bir kavramdır. Zaman demek, kişinin hiçbir şekilde sezinleyemediği fiziki ve benzeri birçok faktörün yol açtığı sonuçtur (Güven ve Yeşil, 2011).

Zaman, sınırlanamayan ve depolanamayan geçici bir kaynak olarak hayatımızda önemli bir yer tutar. Bu nedenle, zamanı etkin bir şekilde kullanmak insanlar için büyük bir gerekliliktir. Zaman, dünyadaki tüm canlılar için her gün yirmi dört saat ve her hafta yedi gün şeklinde eşit olarak dağıtılmış bir kavramdır (Scoot, 1995). Öte yandan, Addington (1993) zaman kavramını, kişinin sahip olduğu sonsuzluk birimi olarak tanımlamaktadır (Addington, 1993).

### **I.1.1. Zamanın Önemi**

Zaman, insanlar için büyük bir öneme sahip kıymetli bir varlıktır. Hayatın her anında var olan ve sürekli ilerleyen, ancak genellikle üzerinde düşünülmeyen, değeri genellikle anlaşılamayan ve hiçbir şekilde geri getirilemeyen bir olgudur. Zaman, aynı zamanda yeryüzündeki herkesin eşit olarak sahip olduğu, fakat farklı şekillerde harcanan, son derece değerli, eşsiz ve evrensel bir kaynak olarak tanımlanabilir. Zaman kavramı, belirli bir şekli,

hacmi veya kütlesi olmadığı için standartlaştırmak ve kesin bir şekilde tanımlamak zordur (Örücü ve Kanbur, 2007).

Zaman, bahsedildiği gibi paha biçilemez bir kaynak olup hayatımızın birçok yönünü belirler. Periyodik ritimlerle işleyen zaman, 1 dakikanın 60 saniye, 1 saatin ise 60 dakika olarak standartlaştırılmıştır. Geçmişteki hiçbir dakika, saat veya saniye geri getirilemez ve bu durum zamanın değerini artıran önemli bir unsurdur. Herkes için zaman demokratik bir şekilde paylaşılmıştır; herkes günde 24 saate ve haftada 7 güne sahiptir. Bu nedenle, kişi ne kadar mal varlığına veya paraya sahip olursa olsun, zamanın daha fazlasını satın alması, biriktirmesi, ödünç alıp vermesi ya da değiştirmesi mümkün değildir. Zaman üzerinde yapılabilecek tek şey, mevcut zamanı en verimli şekilde değerlendirmektir. Bu açıdan bakıldığında, zaman, insanlık için en değerli kaynaklardan biri olmasına rağmen, en az değerlendirilen ve en kötü kullanılan kaynaklardan biri olarak kalmaktadır (Scoot, 1995).

Zaman kaynağının etkin kullanımı, günümüz insanı için kaçınılmaz bir gereklilik haline gelmiştir (Karaküçük, 2005). Zamanı doğru kullanmak, günlük yaşantımızda denge kurmamıza ve dengesizlikler ortaya çıktığında kaynağın nasıl kullanıldığını belirlememize yardımcı olur. Zamanı bilinçli bir şekilde yönetmek, çalışma yöntemlerimizi sürekli olarak geliştirmek için bir anahtardır. Bu nedenle, zamanını etkin bir şekilde kullanabilen bireyler, yaşam kalitelerini artırırken, diğer kaynaklar gibi zamanı da hedeflerine ulaşmak ve verimli bir şekilde tüketmek için en iyi şekilde değerlendirebilirler (Karaküçük ve Ekinci, 1995).

### **I.1.2. Zaman Yönetimi**

Dünyada insanların en çok zorlandığı ve kontrol etmekte güçlük çektiği konulardan biri zaman yönetimidir. Zaman, dünya genelinde en değerli kaynaklardan biri olarak kabul

edilirken, hızla değişen ve gelişen dünyada etkili bir şekilde kullanılması gittikçe zorlaşmaktadır. Yoğun yaşam temposu ve aktif yaşam tarzı, insan üzerinde önemli bir baskı oluşturmaktadır. Zaman yönetimi kavramı, özellikle yöneticilerin işlerini organize edebilmeleri amacıyla ilk kez Danimarka'da geliştirilmiş olup, zamanla dünya çapında tanınan bir uygulama haline gelmiştir (Durukan ve Öztürk, 2005).

Zaman kullanımı için çeşitli yöntemler mevcuttur. Etkili zaman yönetimi uygulayan bireyler, her gün kendilerine ayrılan zamanı başarılı bir şekilde yönetirler ve bu süreçte etkili zaman yönetim becerilerini kullanırlar. Bu kişiler, genellikle diğer insanlara kıyasla daha fazla başarı elde ederler. Zaman yönetimi, kavramsal olarak, belirli hedeflere ulaşmak için zamanın etkili bir şekilde kullanılmasını amaçlayan tüm davranışlar olarak tanımlanabilir (Claessens ve diğ., 2007). Zaman yönetimi, bir diğer tanımla, sınırlı bir zaman diliminde çeşitli görev ve sorumlulukları yerine getirirken kullanılan beceri, araç ve tekniklerin bütünüdür (Horng ve diğ., 2010). Zaman yönetim becerilerini düzenli olarak uygulayabilen bireyler, etkili bir şekilde çalışabilir ve stres altında bile daha fazla başarı elde edebilirler. Blair (2008), etkili ve faydalı zaman yönetimini, bireyin önemli ve önemsiz şeyleri ayırt edebilmesi, bilinçli kararlar verebilmesi, planlama yapabilmesi ve bu planlar doğrultusunda yaşamını sürdürebilmesi olarak tanımlar. Zaman yönetimi, kişisel yönetim ilkelerine bağlı olarak kişinin kendini organize etmesiyle ilişkilidir. Bu yaklaşım, bireylerin hayatlarında kademeli değişiklikler yapabilmelerine olanak tanır (Kocabaş ve Erdem, 2003).

### **I.1.3. Zamanın Kullanım Bölümleri**

Zamanını iyi kullanımı günümüzde insan için vazgeçilmez bir gereklilik oluşturmıştır. Zamanın etkin kullanımı ile alakalı bilinçlenmiş ülkelerin gelişmiş ülkeler olarak ifade etmek

olasıdır. Bu durum, ülkeler arasındaki gelişmişlik veya gelişmemişlik olarak adlandırılmasında en önemli faktörlerden birisi olarak ortaya çıkmaktadır (Kılbaş, 1994).

Zamanı herkes farklı şekilde kullanır ve değerlendirir. Özellikle iş hayatında zaman kavramını etkin kullanan çalışan ile kullanamayan çalışan arasında gözle görülür etkinlik ve verimlilik farkı gözlenebilmektedir (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002).

Gökmen ve diğerleri zamanı şöyle gruplandırmışlardır:

- Temel ihtiyaçların giderilmesine,
- Çalışma hayatına bağlı etkinlik ve görevler,
- Boş zaman etkinlikleri,
- Diğer etkinlikler için ayrılan zaman (Gökmen ve diğ., 1985).

Hazar, insan davranışlarının analizini kısmen zorunlu zaman, boş zaman davranışı ve mutlak zorunlu zaman olarak üç bölüme ayırmıştır. Örnek olarak eğitim davranışında okulda verilen ödevleri yapmayı kısmen zorunlu davranış, gitar kursuna gitmeyi boş zaman davranışı ve okula gitmeyi zorunlu davranış olarak belirtmiştir (Hazar, 1999)

## **1.2. Boş Zaman Kavramı**

Boş zaman kavramını çeşitli kaynaklardan incelediğimizde, ortak olarak öne çıkan bazı unsurlar şunlardır: zorunluluklardan uzak olma, iş dışı faaliyetler, gönüllülük, bağımsızlık ve özgürlük. Bu unsurlar, insan olmanın temel özellikleri olarak değerlendirilebilir. Serbest zaman aktivitelerinin gerçekleştirilme düzeyi, genellikle ülkenin sosyo-ekonomik gelişim seviyesi ile bağlantılıdır (Erkal, 1992).

Boş zaman terimi; bireyin kendisi için hayati zorunluluklardan uzaklaştığı ve kendi isteğiyle rahatlamak ve kaygılarından uzaklaşmak için bir faaliyet ile uğraştığı zamandır.

Bireyin kendi istediği ile kullanabildiği zamandır (Hacıoğlu ve diğ., 2009). Rekreatif faaliyetlerinde adı geçen serbest zaman büyük ölçüde toplumsal dönüşümlerin bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Önce toplumlar özel mülkiyetin ve buna bağlı olarak egemenliğin, bunun sonucu olarak da sosyal sınıfların doğuşu ve daha sonraları çalışma koşullarındaki değişiklikler ve teknolojik yenilikler, eğlence endüstrisinin ortaya çıkışı serbest zamanın insanlık tarihi içindeki evrimine yön vermiştir (Atalay, 2004). Kısaca boş zaman kişinin yaratıcı ve manevi algı ve değerlerin bir kaynağıdır (Hacıoğlu ve diğ., 2009).

### **I.3. Boş Zamanın Tarihçesi**

Boş zaman faaliyetleri geçmişte modernite öncesi boş zaman ve sanayileşme sonrası boş zaman olarak iki bölümde incelenmiştir.

#### **I.3.1. Modernite Öncesi Boş Zaman**

Antik Yunan'da boş zaman, iyilik, güzellik, hakikat ve bilgi gibi yüksek değerlerle ilgilenme ve bu konular üzerinde düşünme olarak tanımlanıyordu. Boş zaman, sadece bir şey yapılmayan süre değil, aynı zamanda seçkinlik, derin düşünme, estetik hazlar ve beğeni yaratma zamanı olarak görülüyordu. Bu dönemde boş zaman, ruhun arındırılması ve derin düşünme fırsatı olarak kabul ediliyordu ve genellikle iş veya çalışma ile ilişkilendirilmiyordu. İş ve boş zaman algısı, sınıfsal düzeylere göre farklı değerler ve ayrışmalar içeriyordu. Diğer bir ifadeyle, iş ve boş zaman, sınıfsal yapılar bağlamında farklı algı ve anlamlar taşıyordu. Çalışma, alt sınıflara özgü bir etkinlik olarak görülürken, boş zaman seçkinler ve iktidar çevrelerine ait bir ayrıcalık olarak kabul ediliyordu. Aristokratlar ile daha az eğitilmiş bireyler ve köleler, boş zamanı farklı şekilde anlıyor ve kullanıyordu. Toplumsal yapı ve egemen

anlayış, farklı sosyal kesimlerin sınıfsal konumlarına uygun algılama, beğeni ve estetik zevkler geliştirmelerini ve buna göre davranmalarını öngörüyordu (Gediz, 2012).

Eski Yunan'da gözlemlenen bu ayırım, boş zamana sahip olan seçkinler sınıfı ile seçkinler için çalışmaya teşvik edilmiş köleler arasındaki üretim sürecindeki farklı rolleriyle ilişkilidir. Başka bir deyişle, üretim sürecindeki ayrışma, yaşamın üretim dışı alanlarında da, örneğin kültürel ve sanatsal etkinliklerin tüketimi konusunda farklılık yaratıyordu. Antik dönemde, "boş zaman sınıflarının egemenliği" açıkça görülüyordu (Gediz, 2012).

Torkildsen (2005), Roma İmparatorluğu dönemindeki boş zaman etkinlikleri hakkında şunları belirtmiştir: Askeri fetihler, zenginlik, güçlü bir ulus ve sınıfsal yapı ile tarımsal demokrasiden sanayi toplumuna geçişi teşvik etti ve bu süreç, daha fazla boş zamanın ortaya çıkmasına yol açtı. Romalılar için boş zaman önemliydi, ancak bu önem, Yunan boş zaman anlayışından farklıydı. Spor etkinlikleri, fiziksel zindeliği sağlamak ve savaşa hazırlık amacıyla yapılırdı. Romalıların boş zaman anlayışı, estetikten çok faydacı bir yaklaşımı yansıtıyordu. Bu faydacı yaklaşım, boş zamanın bir sorun haline gelmesine neden oldu. Hükümdarlar, halkı bedava yiyecek ve eğlenceyle memnun etmeye çalışıyordu. Köleler, sadece çalışma amaçlı değil, aynı zamanda müzik, tiyatro ve spor etkinliklerinde eğlence unsuru olarak kullanıldılar. Zamanla, kara ve deniz savaşlarında, at arabası yarışlarında ve şiddet gösterilerinde de görev aldılar. Bu şiddet gösterileri için inşa edilen Colosseum, Roma'daki yaşamın merkezi haline geldi. Tarihçiler, imparatorluğun çöküş nedenlerinden biri olarak, boş zamanı etkili bir şekilde değerlendirme yeteneğinin eksikliğine de işaret etmektedir (Aktaran: Demirel, 2009).

### **I.3.2. Sanayileşme Sonrası Boş Zaman**

1900'lerin başlarında, özellikle iş yaşamı ve yönetim alanındaki çalışmalar sonucunda, çalışma süresinin azaltılması ve çalışanların dinlenme imkanlarının sağlanması gibi değerler önem kazanmaya başladı. İlk olarak, Fredrick Winslow Taylor'un önerdiği çalışma odaklı "klasik yaklaşım" üretkenliği yoğun çalışma ile ilişkilendirmiş ve bu yaklaşımın daha fazla üretkenlik sağlayabileceğini savunmuştur. Ancak, zamanla "neo-klasik" insan merkezli yaklaşımın kabul görmesiyle, insanların dinlenme ve daha az çalışma ile daha yüksek üretkenlik sağladığı belirlenmiştir (Uygur, 2007).

Gelişmiş ülkeler, bu bilincin farkına vararak çalışma saatlerini azaltma yoluna gitmişlerdir. Bu yaklaşım, bir yandan işsizliği azaltmayı hedeflerken, diğer yandan bireylerin yeni gelişmelere uyum sağlayacak şekilde dinlenmiş ve zinde olmalarını sağlamayı amaçlamıştır. Ayrıca, insanlara farklı faaliyetlere zaman ayırma fırsatı sunarak üretkenliği artırmayı hedeflemişlerdir (Zorba, 2001).

Sanayi Devrimi'nden sonra hızla gelişen teknoloji, artan nüfus, hayat pahalılığı ve iş yükündeki artış gibi faktörlerin yanı sıra, makinelerin insan iş yükünü azaltması, çalışma saatlerinin kısılması ve boş zamanın artması gibi sebeplerle günümüzde boş zaman daha büyük bir önem kazanmıştır. Bugün boş zaman, temel bir insan hakkı olarak kabul edilmekte ve yasalarla korunmaktadır (Ulubey, 2010).

### **I.4. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları**

Boş zaman, üç temel fonksiyona sahiptir, bunlar; dinlenme, kendini gerçekleştirme veya gelişim ve eğlenme, fonksiyonlarıdır (Ulubey, 2010).

#### **I.4.1. Dinlenme Fonksiyonu**

İş gününün sonunda yaşanan stres ve yorgunluğu hafifletmeye yardımcı olan bir süreçtir dinlenme. Sanayi devriminin başlangıç dönemlerinde, işçiler genellikle 12-15 saat çalıştıktan sonra dinlenme süresini sadece fiziksel enerji toplamak amacıyla kullanmışlardır. Bu dönemde, dinlenme kavramı genellikle fiziki güçlerin yeniden kazanılmasıyla sınırlıydı (Güngörmüş, 2007).

#### **I.4.2. Eğlence Fonksiyonu**

Çalışma hayatının getirdiği monotonluğun ötesinde, yaşam tatmini ve kalitesini artırma isteği özellikle genç bireylerde daha belirgindir. İnsanlar, yaşamlarındaki stres ve olumsuz duyguları hafifletmek için eğlenceye ihtiyaç duyarlar. Eğlence, kişinin zamanını kendi istekleri doğrultusunda keyifli ve zevkli bir şekilde değerlendirmesi anlamına gelir (Tolukan, 2008).

#### **I.4.3. Gelişim Fonksiyonu**

İnsan sosyal aktiviteye katılımı sağlayan bireyin kişiliğini geliştirmesini sağlayan çıkarıcı olmayan faaliyetleri kapsar (Karaküçük, 2005). Kişini sosyal aktiviteleri, müzik, resim, spor gibi alanlarla ilgilenmesi ve özel yeteneklerinin olması onun gelişmesine olanak sağlayacaktır (Tolukan, 2008).

#### **I.5. Boş Zamanı Değerlendirmenin Yararları**

Teknolojik gelişmelerin ilerlemesi ile birlikte, insanlar daha fazla çalışma dışı zamanlarına sahip olmaya başlamışlardır. Bu zamanlar, toplum yaşamında dinamik ve önemli

bir yere sahiptir. Ancak, bu zamanların verimli bir şekilde değerlendirilmesi toplumun genel refahı için önemli bir faktördür. İnsanlar, çalışma dışı zamanlarında kendilerini geliştirebilirler ve toplumsal bağları kuvvetlendirebilirler. Bu nedenle, etkin bir çalışma dışı zaman yönetimi, bireylerin özgüvenlerini artırarak, onların iş hayatından uzaklaşmalarına ve toplumsal faydaların gerçekleşmesine yardımcı olabilir. Bu durum, çalışma dışı zamanların sadece bir boş zaman değil, aynı zamanda bireylerin kendilerini geliştirebilecekleri bir fırsat olduğunu göstermektedir.

Toplum ve birey açısından boş zamanları değerlendirmenin faydaları şu şekilde özetlenebilir: üretkenliği artırır, arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasını ve sosyalleşmeyi sağlar, yaratıcılığı artırır, mutlu huzurlu ve sağlıklı bireyler yetişmesini sağlar, tecrübe kazandırır ve bireyin kendini ifade etmesine imkân verir. Kişinin içinde yaşadığı veya geçmişte bulunduğu çevre ihtiyaçlarını ve boş zaman etkinliklerinin seçiminde etkindir. Her çevre bireylere değişik imkânlar sunar. Çevrenin önemli özellikleri, iklim, coğrafya, nüfusun yoğunluğu ve dağılımı, çevrenin zenginliği, tarihi gelişimi idari yapısı ve kültürel birikimleri, o yöredeki boş zaman etkinliklerinin türlerini belirler (Kılbaş, 1994).

Rekreasyon sembolik ya da gerçek durumları algılamamıza yardımcı olur ve dünyayı tanımamıza aracılık yapar. Kişiler ve nesnelerle olan ilişkimizi düzenler, işaretler verir, anlaşmamızı sağlar. Diğer yandan dünyada olup biteni idrak etmesine yarar, kişi bu idrak yoluyla, bilgiye ulaşır ve tecrübe kazanır. Öte yandan rekreasyon bireyin çevresindeki sayısız uyarıma cevap vererek kişilik kazandırır. Bireyin zihinsel ve duygusal tecrübelerini kontrol altına alarak kişiye mizaç kazandırır (Açıkkada ve Ergen, 1990).

### **I.5.1. Fiziksel Yararları**

İnsan doğumundan itibaren büyüme sürecine girer ve bu süreçte vücut sistemleri gelişir. Yaşamını sürdürebilmesi için hareket etmek, yemek yemek ve gezmek gibi temel faaliyetlerde bulunması gereklidir. Büyüme, çevresel faktörlerden ve genetik özelliklerden etkilenir; genetik faktörler iskelet kası ve vücut yapısını belirlemede rol oynar. Düzenli fiziksel aktivite hem sağlıklı bir büyüme hem de yaşamın sürdürülmesi açısından kritik öneme sahiptir. Bu aktiviteler yalnızca akciğer ve kalp gibi organları değil, aynı zamanda kas ve kemikleri de güçlendirir. Günümüzde hareketli yaşam tarzını tekrar kazanmak birçok ülkede politika olmuştur. Çünkü egzersiz ve hareketli yaşam sağlığı muhafaza etmek için bilimsel bir gerçekliktir (Açıkada ve Ergen, 1990).

Fiziksel aktivite, vücudu hastalıklara karşı koruma, şişmanlığın önlenmesi, solunum dolaşım ve koroner damar hastalıkları, sinir sistemi, kasa bağlı postür bozukluklarının önlenmesinde efektif olmaktadır (Arabacı ve Çankaya, 2007).

### **I.5.2. Psikolojik Yararları**

Günümüzde, kişinin yaşamındaki yoğunluk ve problemler vücut fonksiyonlarını olumsuz etkileyerek yorgunluğa ve direncin düşmesine yol açabilir. Çağdaş yaşamın getirdiği çeşitli stres faktörleri ve bireylerin bu faktörlere verdiği tepkiler, önemli sağlık sorunlarına neden olabilir (Karaküçük, 1999). Bu tür durumlardan kaçmak isteyen insanlar, moral bulmak için farklı ortamlara yönelirler. Bu ortamlarda geçirilen boş zaman, bireyler için dinlenme, eğlenme, yenilik ve kendini yenileme fırsatları sunar. Ayrıca, boş zamanın doğru şekilde değerlendirilmemesi, kişisel problemler oluşturabilir. Bu problemler, kişilerin zararlı arkadaş

gruplarına dahil olmasına, alkol ve uyuşturucu kullanımı gibi riskli davranışlara yönelmesine, ruh hali bozukluklarına, çeşitli sağlık sorunlarına ve suçlara sürüklenmelerine yol açabilir (Atmaca, 1997). Boş zamanların psikolojik yönden faydaları ise şu şekilde özetlenebilir: Birey, boş zamanlarını olumlu şekilde değerlendirdiğinde, fiziksel, zihinsel ve sosyal etkenlerin birleşiminden oluşan dengeli bir kişilik kazanır. Ayrıca, dürüstlük, adalet, hoşgörü, kibarlık ve anlayış gibi özelliklerin gelişimine katkıda bulunur. Boş zamanların etkili kullanımı, saldırganlık eğilimlerini azaltabilir ve cinsel gerginliklerin giderilmesine yardımcı olabilir. Boş zaman etkinlikleri, bireylerin gruplara, takımlara veya organizasyonlara katılarak yalnızlıklarını gidermelerine yardımcı olabilir. Bu tür faaliyetlerde bulunarak bireyler, dışa dönük bir kişilik geliştirme fırsatına sahip olurlar (Gedik, 1985). Pek çok psikiyatrist, rekreasyonu dengenin ve mutluluğun sağlanmasında önemli bir araç olarak değerlendirmiştir. Boş zamanların etkin bir şekilde kullanılması, yalnızca hastalıkların önlenmesi değil, aynı zamanda psikolojik sağlığın geliştirilmesi için de bir yöntem olarak görülmektedir. Psikiyatristler, rekreasyonun zihinsel ve duygusal rahatsızlıkları önlemede etkili olduğuna inanırlar (Kraus, 1977).

### **I.5.3. Toplumsal Yararları**

İnsanlar ilişkileriyle yakınlık ve kabullenme gibi sosyal ihtiyaçlarının yanında temel fizyolojik ihtiyaçlarını da karşılarlar. Sosyalleşme zaman alan bir süreçtir. Sosyalleşme için en önemli hizmet süreçlerinden biri serbest zaman etkinlikleridir. Özellikle serbest zaman faaliyetleriyle kazanılan tutum ve eylemler bireyin yaşamına doğrudan veya dolaylı olarak etkide bulunur. Birey, toplumun kendinden beklediği değerleri ve rolleri sosyalleşme ile öğrenir (Kılbaş, 1994).

Rekreasyonel faaliyetler, bireyin aynı ortamda olmaktan hoşlanabileceği ve hobilerinin aynı olduğu insanlar ile iletişim kurup tanışmasına ve birlikte zaman geçirebilmelerine yardımcı olur. Bunu örneklendirmek gerekirse bir kulüpte golf, tenis veya diğer sportif aktivitelerle uğraşmak daha iyi iş ilişkilerinin kurulmasını ve sosyal statünün gelişmesini sağlar. Bu boyuttan bakıldığında rekreasyonel faaliyetlerin sosyalleşme sürecinde önemli etkilere sahip olduğunu düşünebiliriz (Anhalt, 1994).

Rekreasyonel etkinlikler, kişiye kendini ifade etme imkânı sağlar, yaşadığı topluma aidiyet duygusu gelişir, toplumsal normlara uymaya çalışarak sosyalleşme sürecinin gerçekleşmesini sağlar. Rekreasyonel etkinlikler, bireye duygusal, sosyal ve fiziksel olarak katkıda bulunur (Demir, 2003).

Sosyal ilişkilerde serbest zaman aktivitelerinin etkisi modern toplumlarda gün geçtikçe artmaktadır. İş saatleri dışında geçirilen zaman artışı, günlük olarak yaptığımız diğer aktivitelerimiz ile alakalı yöntemlerimizin değişmesi gerektiğini gösterir (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006).

## **1.6. Boş Zamanı Etkileyen Faktörler**

Boş zaman aktiviteleri seçimlerini ve katılımlarını etkileyen faktörler, kişisel ve sosyal faktörler olarak tanımlanabilir. Kişisel faktörler, bireylerin ihtiyaçlarını, yeteneklerini, ilgi alanlarını ve yetiştirme tarzlarını içerir. Sosyal faktörler ise programlar, etkinlikler, imkanlar, cazibe merkezleri ve bunların yönetimi ile ilgilidir. Bunlar, bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendireceklerine ve hangi aktivitelere katılacaklarına karar verirken etkilidirler. Ayrıca, bireylerin mesleği ve sosyal ortamlarda bulundukları maddi durumları da boş zaman etkinliklerine katılımlarını etkileyebilir. Bu nedenle, bireylerin boş zamanlarını nasıl

değerlendireceklerine karar verirken kişisel, sosyal ve maddi faktörleri göz önünde bulundurmaları gerekmektedir. Millen (1983) gerçekleştirdiği çalışmasında boş zaman kullanımına etki eden ekonomik, mesleki, sosyal, cinsiyet, yaş ve bunlar gibi demografik faktörleri ortaya koymaktadır (Köse, 2021).

Toplumlar genellikle doğa ve insan ile insan ve insan arasındaki etkileşim neticesinde meydana gelen ve biçimlenen bir ögedir. Bu haliyle sosyal etmenler bireylerin reaktif aktivitelere katılım sağlamalarını etkileyen en önemli etkenlerden birisi olarak ifade edilebilir. Önceki zamanlarda boş zamanın değerlendirilmesi devlet sorumluluğunda sosyal bir kurum olarak nitelendirilse de günümüzde bireylerin katılımlarının ne yönde olduğu, kendi duyguları ile şekillenmektedir. Bununla birlikte farklı sosyal statülerde varlığını devam ettirebilmeye çalışan bireylerin, boş zamanı nasıl değerlendirdikleri temel olarak kendi düzenleri ve kendi huyları ekseninde şekillenmektedir. Bireylerin sahip olduğu arkadaş grupları ve kitle iletişim araçları ile kurdukları ilişkide onları boş zamanı değerlendirme konusunda motive etmektedir. Toplumsal yapılarda meydana gelen değişiklikler önceki zamanlarda sadece aileyi etkilemiş daha sonrasında ise tüm bireyleri etkisi altına almıştır. Dolayısıyla bireyin boş zamanını etkileyen faktörlerden en önemlisi sosyal faktörler olarak nitelendirilebilir. Bu faktörler temel olarak bireyin kültür ve tutum seviyesi, toplumsal sınıfı, aile yapısı ve etkileşim grupları olmaktadır (Kılıç, 2021).

### **I.7. Boş Zaman Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Faktörler**

Günümüzdeki toplumlar çağdaşlaşmanın getirisi ile birlikte üretim toplumundan ziyade büyük bir tüketim toplum haline gelmiştir. Özellikle son zamanlarda bireyler maddi durumlarını ve yaşam şartlarını çok daha iyi götürebilmek için daha fazla çalışma yoluna

gitmeyi tercih etmektedir. Bu konuyla alakalı boş zaman etkinliklerine katılımı etkileyen en önemli faktörlerden birinin kişinin maddi durumu olduğu söylenebilir. Günümüzde bireylerin gelir durumu değiştikçe, boş zamanlarını değerlendirdikleri alışkanlıklar ve düzeyler de oldukça farklılaşmaktadır. Bireylerin maddi durumunun artması ile birlikte boş zamanlarını ayırdıkları sürelerde artış göstermekte ve bununla birlikte bireyler çok daha fazla maliyete sahip olan aktivitelerde bulunmaktadır. Bu kapsamda bireyin boş zamanını etkileyen faktörlerin en başında meslek ve gelir seviyesi geldiği ifade edilebilir (Kılıç, 2021).

İçinde bulunulan fiziksel çevre bireyin yalnızca katılımcı konumunda bulunmasını değil pek çok kez katılacağı boş zaman faaliyetlerinin seçimini de etki altına almaktadır. Bunun en büyük sebebi insanların öncelikli olarak yakın çevresindeki alanları ve tesisleri öğrenmesi ve bu alanlarda gerçekleştirebilecekleri faaliyetleri tercih etmesidir. Bu sebeple şehir içinde bulunan rekreasyon alanlarının güvenlik ve yakınlık sebebiyle çok daha sık tercih edildiği düşünülebilir. Bununla birlikte gelişmekte olan ülkelerde gerçekleştirilen boş zaman etkinliklerine kaynak sağlanması daha zor olmaktadır. Çünkü bu tarz ülkelerde öteki hayati ihtiyaçların temin edilmesi çok daha önemli olmaktadır. Boş zaman etkinliklerine birey katılımını etkileyen diğer bir faktör ise bireyin ekonomik durumu olmaktadır (Köse, 2021).

Bireyin sahip olduğu özellikler, boş zaman aktivitelerine katılmasını etkilemekte olan farklı bir etmen olarak da göz önünde tutulmalıdır. Bireyin en başta yaşı ve cinsiyeti olmak üzere akademik durumu, aile bağları, yaşadığı çevre ve bunun gibi etmenler bireyin aktivite seçimi için etkili olmaktadır. Bununla birlikte bireyin sosyal faktörler dahilinde sosyal sınıfı, etkileşim grupları, kültür seviyesi ve aile çok önemli bir rol oynamakta iken bunlara demografik faktörlerin eklenmesi de gereklidir (Kılıç, 2021). Örneğin, iş sahibi kadınlar

özellikle çalışan erkeklere nazaran daha az boş zamana sahip olmaktadır. Çünkü kadınlar genellikle iş hayatı dışında kalan zamanlarını çok büyük bir kısmını ev işleriyle uğraşarak geçirmektedir. Özellikle çocuğu bulunan kadınlar ev işlerine ve çalışma saatlerine ayırdıkları zamandan artakalan saatlerde çocuklarıyla ilgilenmektedir. Bu konuyla alakalı toplumların baskısı ve toplumların görev ve sorumluluk bilinci de büyük önem taşımaktadır. Cinsiyet faktörü haricinde sosyal faktörler de boş zaman etkinliklerinde çeşitliğe yol açmaktadır. Özellikle bireylerin inanç faktörü ve sosyal baskı düzeyi değerlendirildiğinde, boş zaman etkinliklerine katılımın teşvik edilebilir veya engellenebilir olduğu görülmektedir (Köse, 2021).

Boş zaman etkinliklerine katılımı engelleyen bir başka faktör ise mevsim ve günlerin uzunluğu gibi doğal etmenler olmaktadır. Özellikle açık havada boş zaman değerlendirme etkinlikleri gerçekleştirileceğinde doğal hava şartları büyük oranda etki göstermektedir. Hava şartlarının daha olumsuz olduğu günlerde gerçekleştirilecek boş zaman aktivitelerine katılım çok daha az olmaktadır. Kapalı alanlarda gerçekleştirilen boş zaman faaliyetleri ise bahsi geçen mevsimsel olaylardan çok daha az etkilenmektedir. Tüm bunlarla birlikte sıcak günlerde boş zaman faaliyetleri için genellikle ormanlık alanlar veya deniz kenarları tercih edilirken soğuk günlerde genellikle kapalı alanlar tercih edilmektedir. Netice itibari ile doğal etmenler boş zaman etkinliklerine büyük ölçüde etkileyen faktörlerden birisi olmaktadır (Köse, 2021).

## **1.8. Üniversite Öğrencileri ve Boş Zaman**

Eğitim kurumları toplulukların yaşamında önem arz eden bir yere sahiptir. Latince “Üniversitas” sözcüğü üniversite kelimesinin kökeni oluşturur ve anlamı ise öğrenci

loncasıdır. Üniversitenin kelimesinin başlangıcı “bilgilerini paylaşmak ve aktarmak için bir araya gelen bilgeler topluluğu”ndan oluşmaktadır (Akyüz, 2003).

Üniversite kurumlarının misyonu evrene geniş bir perspektiften bakan, hürriyetini sahip olmasını ve bu hürriyeti devam ettirmesini bilen “insanlar” büyütmektir (Gökçe, 1990). Üniversite kurumu yaşadığı toplumu ve o toplumun kültürünü aksettiren bir köprü olduğu kadar, üniversiteler yaşadığı toplum ve o toplumun kültürü tarafından da şekil alır. Şayet şimdiki kültürün gereksinimleri türlü ve karmaşıksa üniversitenin işlevi de benzer biçimde ortaya çıkacaktır. Bu nedenle, değerine göre rekreasyon eğitimiyle vakti birbiriyle ilişkilendirmeyi öğrenebilmeli ve kişiliğe tesir eden taraflarından nasıl faydalanılacağı bilinmelidir. Boş zamanın üretilmesi ve bu zamanın kullanılması, nelere ilgi duyduğunun bilinmesi öğrenme mesuliyetinin paylaşılmasıyla olması mümkündür (Hacıoğlu ve diğ., 2003).

Rekreasyonel çalışmalar, bireylerde zihinsel performansın çoğalması, yaratıcılığın gelişmesi ve kültürel gelişimler bakımından önemli bir yere sahiptir. Üniversitelerde akademik açıdan eğitim gören öğrencilerin, sosyal ve bilimsel yaşamda başarılı olabilmeleri, akademik alt yapıyla, kültürel, beceri ve sosyal donanımlarıyla bütün olmasıyla gerçekleşebilir (Yağmur, 2006). Üniversiteyle birlikte boş zamanların değerlendirilmesi hususunun da incelenmesi gerekmektedir (Alay, 2000).

Şimdiki okullarda boş zaman eğitimini önemli kılan nedenleri şu biçimde sıralayabiliriz (Tezcan, 1993).

- Toplumsal statü elde etmek,
- Okul içi ve dışı etkileşimin gerçekleşmesi için
- Eğitimcilerin eğitilebilmesi,

- Sosyalleşme için,
- Kültür aktarımını sağlama,
- Okul başarısını belirlemek,
- Oyunun eğitsel bir vasıta olarak ele alınmasından,
- Eğitim amaçlarının gerçekleşmesini desteklemek için.

Genç öğrencilerin boş zamanlarını geçirecekleri yerlerin mevcut olmaması gençlerin bedensel ve ruhsal gelişimlerini negatif doğrultuda etkileyebilecek yerlere kaymalarına neden olabilir. Kötü bir ortam içerisinde bulunmaları ya da doğru olmayan arkadaşlıklar kurmaları neticesinde uyuşturucu gibi sağlığa zarar veren maddeleri kullanan, şiddete meyilli, gençlerin ve çocukların sayılı verilere göre çoğalmaktadır (Büküşoğlu ve Bayturan, 2005).

Üniversiteliler üzerindeki birtakım araştırmalarda, üniversite gençliğinin çoğunluğunun boş zamanlarını nasıl değerlendirecekleri konusunda bilgi sahibi olamadıklarını veya etkin olmayan faaliyetlerle geçirdikleri, fakat olanakları olmasında da birçok etkin faaliyetlere katılmaya meyil gösterdikleri ortaya konmuştur (Demir, 2003). Pozitif şekilde değerlendirilen boş zamanların toplumsal ahengin güç kazanmasında fayda sağlarken, bilhassa gençleri kötü huylarından koruyabildiği düşünülmektedir (Dieter, 1998). Bunlarla birlikte boş vakitlerde müzikle vakit geçirme, karşı cinsten bir arkadaşla gezip eğlenme, arkadaşlarıyla kantinde sohbet etmek, kafede vakit geçirme gibi aktivitelerin üniversite öğrencilerine çok ilgi çekici gelmediği de tespit edilmiştir (Kır, 2007).

## II. BÖLÜM

### ALGILANAN STRES

#### II.1. Stres Kavramı

Stres kavramının bilim dünyasında ilk olarak 17. yüzyılda insan yapımı yapıların ağır yükleri taşıyacak ve diğer doğal güçler tarafından sarsılmaya direnecek şekilde nasıl tasarlanması gerektiğiyle ilgilenen fizikçi-biyolog Robert Hooke ile teknik açıdan önem kazandığı söylenebilmektedir. Bu kapsamda Hooke tarafından yük, stres ve gerinim ilişkisi temelinde gerçekleştirilen stres kavramına yönelik analizin, fizikten diğer disiplinlere geçişte biraz farklılık gösterse de fizyoloji, psikoloji ve sosyolojideki 20. yüzyılın başlarındaki stres modellerini büyük ölçüde etkilediğini söylemek yanlış olmayacaktır (Lazarus, 1993).

Stres kavramının günümüzde en fazla “tıp” alanında yaygınlık kazanmasına rağmen “biyoloji”, “psikoloji”, “yönetim” ve “davranış bilimleri” gibi alanlarda da sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Bu noktada stres kavramının çok yönlü olması, birçok farklı disiplin açısından çeşitli stres tanımlarının yapılabilmesine olanak sağlamaktadır (Kutunis, 2012).

Fizik ve mühendislikte hâlihazırda kullanılmasından hareketle oluşturulan (Robinson, 2018) ilk ve en genel stres tanımı (Fink, 2009), “vücudun herhangi bir talebe spesifik olmayan tepkisi” şeklinde ifade edilebilmektedir (Selye, 2013). Stres, “bir yandan kişinin özelliklerini, diğer yandan çevresel olayın doğasını dikkate alan kişi ve çevre arasındaki ilişki” (Lazarus ve Folkman, 1984); “kişinin hayat gereklerini yerine getirirken vücut bütünü olumlu veya olumsuz biçimde etkileme olasılığı yüksek birtakım iç ve dış faktörlere karşı gösterdiği tepki” (Örne, 2009) şeklinde tanımlanabilmektedir. Tehlikeli çevresel koşullara uyum sağlamamızı sağlayan fiziksel ve psikolojik bir durum olan stres, “kişinin mutluluğunu tehdit eden ya da

ona meydan okuyan bir duruma uyum sağlama yönünde bir tepki” olarak değerlendirilmektedir (McShane ve Glinow, 2017).

Stres, normal seviyenin altında veya üstünde olduğunda bir sorun olarak kabul edilir. Kişi, olumlu stres düzeyinde maksimum performansını sürdürebilirken, olumsuz stres durumlarında ya aşırı derecede ya da yetersiz miktarda stres yaşayabilir. Bu durumlar, öfke, kaygı, uyku düzensizlikleri, depresyon ve gerginlik gibi belirtilere yol açabilir. Başka bir deyişle, stresin yol açtığı olumsuz belirtiler hem kişinin genel sağlığını hem de iş performansını olumsuz yönde etkileyebilir (Bezci, 2010).

Gündelik hayatta sıklıkla karşılaşılan bir kavram olan stres, kişinin yaşamını tüm açılardan etkileyebilmektedir (Eskin ve diğ., 2013). İnsanlık tarihi boyunca stres hep deneyimlense de bu etmenin günümüz yüzyılındaki kaçınılmazlığı nedeniyle 21. yüzyılı “stres çağı” olarak nitelendirmek mümkündür (Shahsavarani ve diğ., 2015). Bu bağlamda stres kaçınılması gereken bir şey olarak kabul edilmemelidir. Nitekim stresten tam anlamıyla kaçınma pek mümkün olmamakla birlikte stresten tamamen kurtulma ancak ölümden sonra gerçekleşebilmektedir (Selye, 2013).

### **II.1.1. Stresin Belirtileri**

Stres, kısa ve uzun vadede organizmayı tehdit ederek ve değişimlere uyum süreci aşamasında çeşitli zararlara neden olur. Spesifik stres belirtileri vardır. Bu belirtiler; anksiyete hali, kalıcı anksiyete, alkol ve sigara, uykusuzluk, iş birliği yapmada güçlük, yetersiz hissetme, duygusal dengesizlik, sindirim sorunları, yüksek tansiyondur (Çirik, 2018). Kısa bir süre stres altında bile bireyde sinirli olma durumu, kalp atışında artış, alkol ve sigara içme gibi sürekli

devam eden durumlar olmaktadır (Çirik, 2018). Stres altındaki insanlar genellikle sinirlenmeye daha yatkındır ve önemsiz olaylara bile çok sert tepki verirler. Stres altındaki insanlarda, uyku düzenleri bozuk, daha yorgun ve alkol, sigara tüketiminin fazla olduğu görülebilmektedir (Aksoy, 2005).

Stresle ilgili belirtiler dört kategoriye ayrılabilir: Bunlar fiziksel, duygusal, psikolojik ve sosyal belirtilerdir (Güçlü, 2001).

**Fiziksel Belirtiler:** Kişilerde baş ağrısı, düzensiz uyku hayatı, sırt ağrısı, ağızda gerginlik veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, deri döküntüsü, kas ağrısı, hazımsızlık ve ülserler, yüksek tansiyon ya da kalp krizi, aşırı terleme, iştah değişiklikleri, yorgunluk veya enerji azalması gibi belirtiler yaşanır (Güçlü, 2001).

**Duygusal Belirtiler:** Kaygı, endişe, depresyon, çabuk ağlama, bireyin kendisine güveninin azalması ya da insanlara güvensizlik hissiyatı, ani öfke boşalmaları, düşman olma ya da saldırgan olma durumları, fazla hassas duygular ya da basit sebeplerden dolayı kırılmak, mental olarak tükenmişlik geliştirme gibi belirtiler yaşanır (Düğenci, 2018).

**Zihinsel Belirtiler:** Akılda sık karışıklık, unutma alışkanlığı, bir durum karşısında karar verebilme yeteneğinde azalma, konsantrasyon kaybı, hemen hemen her olay karşısında hayal kurma, sadece bir düşünceye odaklanma, espri yapabilme ve anlayabilme yeteneğinde azalma, iş yapabilme yeteneğinin azalması ve hata yapma sıklığının azalması, olayları değerlendirebilme yeteneğinde azalma gibi belirtiler yaşanır (Baltaş ve Baltaş, 2012).

**Sosyal Belirtiler:** Genel olarak insanlara güven duymama hissi, hatalarda başkalarını suçlama, planlanan görüşmelere gitmeden ya da buluşma saatine yakın zamanda buluşmaktan vazgeçmek, karşı tarafta sürekli hata aramak ve sözel yollarla insanları dışlamak, birden fazla

kişilerle küs bir davranış sergilemek ve gereğinden fazla savunmacı yaklaşım sergilemek gibi belirtiler yaşanır (Güçlü, 2001).

### **II.1.2. Stresin Oluşum Nedenleri**

Genel olarak bakıldığında stresi oluşturan durumlar üç şekilde oluşur:

1. Fiziki çevre dolayısıyla oluşan sorunlar: Doğal yaşam döngüsünde etrafımızda bizi rahatsız edebilecek durumlar; hava kirliliği, gürültü, trafik, fazla veya az ışık, sıcaklık, soğukluk, radyasyon vb. örnekler verilebilir.
2. İş ve herhangi bir meşguliyet sebebiyle oluşan sorunlar: Zorlayıcı iş şartları, gece çalışma, çok fazla yüklenme, karar vermede kişiye verilen büyük sorumluluk, zaman baskısıyla çalışma, iş arkadaşlarıyla anlaşamama gibi örnekler verilebilir.
3. Psiko-sosyal sorunlar: Bu sorunlarda kendi içinde üçe ayrılır:
  - a) Gündelik stresler: Günlük yaşamın getirdiği basit gerilimlerdir. Örneğin sıkışık trafikte ilerlemek ya da trafikte karşılaşılan terslik, ev içindeki sorunlar, bir yere yetişmek, yemeğin yanması gibi. Bunlar günlük yaşantımızda sıkça rastladığımız streslerdir.
  - b) Gelişimsel stresler: Bu stresler insan gelişimi sonucu ortaya çıkan streslerdir. Burada yetişkin veya çocuklarda kronolojik durum ile oluşan gelişimlerdir. Örnek olarak çocuğun okul çağına gelmesi, ergenlik, orta yaş bunalımı, andropoz ve menopoz duruma örnek verilebilir.

- c) Hayati önem taşıyan stresler: Her yaşama belli başlı şekil verecek düzeydeki olayların oluşturduğu streslerdir. Örneğin ciddi hastalıklar, kanser, doğum, yakın birinin ölümü gibi (Aytaç, 2009).

### **II.1.3. Stresin Evreleri**

Nesnel çevre tek başına stresi yaratmaz. Strese neden olan etmen çevrenin algılanış biçiminden kaynaklanır. Stres 3 aşamada gerçekleşir. Bunlar alarm, direnme, tükenme evreleridir. Alarm evresinde kalp atışı hızlanır, kaslar gerilir, kan dolaşımına çok sayıda adrenalin, şeker ve yağ karışır (Aytaç, 2009). Tepki evresinde vücudumuz stres altında yaşanan durumla mücadele etmeye veya kaçmaya hazırlanır. Bu evrede ilk belirtiler kaybolur. Vücut direnirse stres alt edilebilir. Ama aksi bir durum söz konusu olursa gerilim savunmayı zayıflatır ve tükenme evresine geçilir (Usta, 2017). Tükenme evresinde ise stres uzun süreli olur ise vücut tükenir, savunma sistemleri zayıflar ve hastalıklar ortaya çıkar (Aytaç, 2009).

#### **II.1.3.1. Alarm Evresi**

Kişi stres durumu ile karşı karşıya kaldığında sempatik sinir sistemi etkin duruma gelir. Buna bağlı olarak insan vücudu savaş ya da kaç tepkisi verir. Savaş veya kaç tepkisi esnasında organizmada ortaya çıkan fiziksel ve kimyasal değişiklikler sonucunda kişi, stresi oluşturan durumla savaşmaya veya kaçmaya hazır duruma gelir. Bu durum kalp atışlarının artması, tansiyonun yükselmesi, nefes alışverişinin artması ve ani adrenalin hormonunun salgılanması şeklinde oluşur. Savaş veya kaç tepkisinin olduğu aşama alarm aşamasıdır. Stres oluşumunda alarm aşamasında, stresi oluşturan ve bunların etkisinin arttığı ölçüde stres hızlı

bir şekilde normal direnç seviyesinin üstüne çıkararak normal davranıştan farklı bir davranış göstermenin ilk işaretlerini vermeye başlar (Güçlü, 2001).

Stres neden fizyolojik ve ruhsal sorunlara sebep olduğunu algılayabilmek için stres durumunda vücudumuzda nasıl değişiklikler meydana geldiğini de bilmek gerekir. Vücudumuzda bir takım biyolojik değişimler oluşur. Bu değişimde birbirinden farklı iki sistem söz konusudur. Bu sistemlerden birincisi "sempatikadrenonodüler" sistem, kaynakları kullanmak için ve "kaç veya savaş" tepkisine hazırlamak için oluşturulmuştur (Gunnar ve Quevedo, 2007). Savaş veya kaç tepkisinin görüldüğü alarm aşamasında vücutta görülen değişiklikler;

- Nefes alıp verme sayısı artar ve organizmaya normalden fazla oksijen gönderilir.
- Kan basıncı artar, kalp ritmi hızlanır ve kan dolaşımı süratlenir, vücudun tüm bölgelerine normalden fazla kan yollar.
- Kaslar normalden fazla gergin hale gelir ve kuvvet kullanmamızı isteyen işlere hazırlanır.
- Sindirim etkinlikleri yavaşlar, bu bölgedeki kan ilk olarak beyne pompalanır, bağırsak kasları ve mesane gevşer.
- Göz bebekleri büyür, ışık daha çok algılanır ve uyanık kalınır.
- Karaciğerde ve kaslarda depolanan yağ ve şeker kana karışır, vücut için gerekli olan enerji daha rahat sağlanır.
- Kandaki alyuvar sayıları artar, buna bağlı olarak beyne ve dokulara gönderilen oksijen seviyesi artar, "Heparin" salgılaması arttığı için kanın pıhtılaşması yavaşlamaya başlar.

- Beş duyu harekete geçer, dış ortamdan gelen uyarılara karışı algı seviyesi artar, dışardan gelebilecek herhangi bir tehlikeden haberdar olmak adına bu kesinlikle gereklidir.

### **II.1.3.2. Direnç Evresi**

Alarm aşamasının devamında uyum aşaması vardır. Stres nedenine uyum sağlanırsa herhangi bir sorun yaşanmadan her şey normale döner. Direnç aşamasında, kaybettiğimiz enerjiyi yeniden toparlamaya ve vücuttaki olumsuzluklar düzeltilmeye çalışılır. Stres durumu ile baş edilebildiği zaman parasempatik sinir sistemi etkinleşmeye başlar. Kalp atış hızı, solunum hızı ve tansiyon normale döner. Bu aşamada kişi, oluşan strese karşı direnebilmek için elinden gelen çabayı gösterir. Stresli bir bireyin hareketlerini ve davranışlarını sergiler. Belirli zaman kişinin davranışlarında ve yaşamında bu durum görülebilir (Güçlü, 2001).

### **II.1.3.3. Tükenme Evresi**

Direnç aşamasındaki stres nedenleri ve yoğunluk düzeyleri hafiflemediği sürece veya yükseldiği zamanlarda kişinin direnci kırılır ve hareketlerinde önemli seviyede değişimler ve hayal kırıklıkları yaşanan bir aşamaya geçilir. Stres nedeni ile başa çıkılmaz ise, vücut kaynaklar kullanılmaz ve tükenme evresine geçilir. Tükenme evresinde, parasempatik sinir sistemi aktiftir. Birey tükenmiştir ve stres nedeni hala etkindir. Bu evrede uzun süreli stres nedeni ile başa çıkılamaz ve birey farklı stres nedenlerine açık duruma gelir (Güçlü, 2001).

Tükenme evresi, direncin azaldığı vücut kapasitesinin tükendiği ve hastalıkların başladığı evredir. Hipotalamus, sempatik sinir sistemimizi uyarır ve stres burada başlar. Bunun

devamında böbreküstü salgı bezleri, epinefrin şeklinde de bilinen adrenalin ve noradrenalin salgılar. Bu salgıların kana karışmasıyla birlikte kalp volümü artar. Aynı anda bedenin normalden fazla bir şekilde glikoz metabolize etmesini sağlar (Butcher ve diğ., 2013).

#### **II.1.4. Stres Türleri**

Stres her zaman olumsuz düşünülmemelidir. Stresin olmadığı düz bir yaşam tarzında bireylerde strese sebep olabilir (Sarıçam, 2012). Stresin üç farklı türü vardır; bunlar akut stres, episodik stres ve kronik stres.

##### **II.1.4.1. Akut Stres**

Yakın tarihteki istekler ve baskılarla ilerleyen dönemlerde oluşması beklenen istek ve baskıların ortaya çıkardığı akut stres, en yaygın olan stres türüdür. Küçük seviyelerde oluşan bu stres, heyecanlandırıcı ve uyaran olma özelliğine sahiptir ancak fazlası çok yorucu olabilir. Akut stres kısa süreli olduğu için uzun süreli stresler gibi zarar vermez. Akut stres öfke ve sinirli olma gibi duygusal sorunlara, baş ve sırt ağrıları gibi kas sorunlarına, mide ekşimesi ve mide asidi gibi mide sorunlarına ve geçici kısa süreli heyecanlara neden olabilir. Akut stres her bireyin yaşamına girebilir ve çok kolay bir şekilde tedavi edilebilir (Kılıç, 2017).

##### **II.1.4.2. Episodik Stres**

Stres türlerinde ikinci aşamada episodik stres yer alır. Episodik stres nöbetler şeklinde gelip giden, arada sırada meydana gelen anlamı taşımaktadır. Episodik stres tepkileri gösteren bireyler aşırı derecede duyarlı, öfkeli, endişeli, sinirli ve gerginlerdir. Sürekli olarak sinirli ve telaşlı olurlar. Bazı durumlarda bu sinirli halleri saldırgan bir hal alabilir. Diğer kişiler bu sinirli hallere olumsuz tepkiler vermeye başladığında aralarındaki ilişki git gide kötüleşmeye

başlayacak. Episodik stres sonu gelmeyen endişeden kaynaklanmaktadır. Endişeli insanlar karamsar bir tavırla her olaydan bir felaket gelmesini beklerler. Bu insanlar dünyayı sürekli olarak tehlikeli olayların olabileceği iyiliklerin ödüllendirilmediği cezalandırıcı ve tehlikeli bir yer olarak kabul ederler. Aşırı hassas ve gergindirler ancak saldırgan ve öfkeli olmaktan ziyade depresif ve endişeli bir ruh haline sahiptirler. Uzun süreli aşırı uyarılma, migren, baş ağrısı, kalp rahatsızlıkları, çene ağrısı, yüksek tansiyon episodik stresin belirtileridir. Episodik stres farklı düzeylerde müdahaleler gerektirir. Bu durumda uzun süren profesyonel yardım demektir. Episodik stres görülen kişilerde yaşam şekli ve karakterleri o kadar kalıplaşmış ve rutin hale dönüşmüştür ki, bireyler yaşamlarını devam ettirme şekilleri hakkında en ufak yanlış görmezler. Sıkıntılarının ve üzüntülerinin suçlarını başka kişilere veya olaylara atarlar. Sadece sıkıntılardan ve acıdan kurtulma onları tedavi olmaya ikna edebilir (Sarıçam, 2012).

#### **II.1.4.3. Kronik Stres**

Stres ile mücadele etmenin ilk aşaması stres nedenlerinin belirlemekle başlar. Stresi meydana getiren çevresel ve kişisel nedenler belirlendiğinde stresi kontrol etmek mümkündür. Ama kontrol edilemeyen stres zaman içerisinde kronik olur (Tokmak ve diğ., 2011). Yaşanan stresin kronik bir hal almadan önce peş peşe birden çok stres durumuyla karşılaştığını bilmelidir (Canpolat, 2006).

Kronik stres bireyleri günden güne eriten ve eziyet veren bir stres şeklidir. Akut stres uyarıcı ve heyecan verici olabilirken, kronik stres bu özellikleri barındırmaz. Bu stres vücutları, yaşamları ve zihinleri mahveder. Uzun süreli olan bu yıpranmalar kişilere büyük zarar verebilir. Kronik stres insanın içinde olduğu olumsuz durumdan çıkış yolu olmadığında ortaya çıkar. Hiçbir zaman bitmeyecek hissi veren zamanlarda, şiddetli baskının ve

gereksinimlerin stresidir. Herhangi bir çıkış yolu bulamayan birey sonunda çözüm arayışlarını bırakır. Bazı kronik stresler, çocukluk döneminden gelen ve benimsenerek zihinde hep kalan travmatik olaylardan kaynaklanır. Bazı olaylar kişiyi derinden etkiler ve sonu olmayan bir strese sokar. Kronik stresin en olumsuz yanı bireylerin bu duruma alışmasıdır. Kişiler akut stresin çabucak farkında olurlar çünkü yeni bir durum vardır ancak kronik streste alışılmış ve eski hatta rahat geldiğinden görmezden gelinebilir. Kronik stres kalp krizi, taciz, intihar, felç bazen de kanser şeklinde ölümlere neden olabilir. Uzun süreli yıpranmalarla birlikte tüketilen fiziksel ve zihinsel kaynaklardan sonra kronik stresin tedavisi son derece zordur (Sarıçam, 2012).

#### **II.1.5. Algılanan Stres**

Stres yalnızca psikolojik bir kavram değil, her insanın beklenmeyen durumlar karşısında karşılaştığı durumdur. İnsanlar strese maruz kaldıklarında, önce hazırlıksızdırlar, sonra duruma direnerek genel dengelerini korumak için çaba sarf ederler ve son olarak strese karşı koymada tükenirler (Karataştan, 2022).

Algılanan stres; kişinin yaşamındaki olaylarla alakalı olarak hissettiği stres seviyesini göstermektedir. Bireysel deneyimler, ailesel nedenler, eğitim durumu, inançlar ve değerler sisteminin etkisiyle kişi yaşadığı durumları farklı algılayıp değişik anlamlar yüklemektedir. Kişinin olaylar karşısındaki duygu ve düşünceleri ne denli negatif olursa algılanan stres seviyesi de o derece fazla olur (Öztemiz, 2005).

Çok boyutlu bir kavram olan algılanan stres, insanın yaşamındaki oluşan olay ve durumlarla alakalı hisleri ve kişiden kişiye değişen stres seviyesi şeklinde adlandırılır. Aynı zamanda algılanan stres bireyin yaşamının son zamanlarında hissettiği düşüncelerin ve

duyguların yoğunluğu ile alakalıdır. Hissedilen duygu ve düşünceler yoğun ise algılanan stres seviyeleri de yüksek olabilir (Kesen ve Akyüz, 2015).

Algılanan stres kişinin belirli bir zaman diliminde ya da belirli bir zamanda ne denli stres yaşadığı konusundaki duygu ve düşünceleridir. Algılanan stres bireyin yaşamının kontrol edilemezliği ve öngörülemezliği, bireyin hangi sıklıkta rahatsız edici zorluklara ya da sorunlarla baş edebilme yeteneğine olan güven durumu hakkındaki duyguları içerir. Kişiler benzer olumsuz durumların etkisi altında kalabilirler ama kişilik, stresle başa çıkma kaynakları ve destek gibi etmenlerin sonucu olarak bu durumların etkisini ve ciddiyetini farklı seviyelerde değerlendirebilirler. Bu biçimde algılanan stres kişinin kendi refah seviyesini etkileyecek biçimde kaynaklarını tehdit edici ya da bunaltıcı şekilde değerlendirildiği çevre ve kişi arasındaki etkileşimi gösterir (Karataştan, 2022).

İnsanların yaşadıkları stresi ölçerken, maruz kaldıkları stres durumları ve kişinin algısı arasındaki ayrımı yapmak önem teşkil eder. Bu durumda kişilerin yaşadıkları hayat olaylarını yorumlama şekline bağlı olarak bu olayların bedensel ve emosyonel sonuçlar farklılık gösterebilir. Fiziksel ve ruhsal sağlığın devam etmesi için algılanan stresin önemi kabul edilmiştir. Stresin kişiye etkileri büyük oranda bireye özeldir (Sucu, 2022).

İnsan stres durumlarıyla karşılaştığında vücutta oluşan tepki stres olarak tanımlanır. Ancak her stres durumu he insanda aynı tepkileri ortaya çıkarmaz. Bireysel farklılıklar stresin algılanmasında önemlidir. Kişi stres durumuyla karşı karşıya geldiğinde bazı zihinsel değerlendirmeler oluşur. Zihinde oluşan bu değerlendirmeler sonucunda kişi tarafından stres algılanır ve algılanan stresin yoğunluğu belirlenir. Bu değerlendirme sonucunda stresin hangi yoğunlukta algılanacağı belirlenir (Kabat-Zin ve Zin, 2013).

### **II.1.6. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri**

Stresi hayatımızdan çıkarmak zor ama stresle başa çıkma ve stresi yönetme gibi seçeneklerimiz her zaman vardır. Bu yüzden bizi strese sokacak durumları tespit edip sıralarsak bunlardan kurtulmak için nasıl yöntemler belirleriz ilk önceliğimiz bu olmalıdır (Fırat, 2015). Günümüz toplumunda sık sık görülen sorunlardan biri olan stres ile başa çıkabilme spor ve kaliteli yaşam ile mümkündür. Yani insanları stresten uzak tutmak için; Egzersiz yapmak, hoşlandığımız sporlarla vakit geçirmek gibi faaliyetler yapmak lazım (Pehlivan ve Ada, 2011).

Birçok yükümlülük, stresli durumların ortaya çıkmasına neden olabilir. Ancak, zaman yönetimi, planlı davranışlar ve keyif alınan aktivitelere zaman ayırmak stresi azaltabilir. Stresli ortamlardan uzak durmak için, yemek yeme gibi aktiviteleri stresli insanlarla birlikte yapmaktan kaçınmak, sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve düzenli uyku gibi davranışlar sergilemek gereklidir. Bu davranışlar, stresi tamamen ortadan kaldırmayabilir ancak stresli durumları daha kapsamlı düşünmeye ve etkili bir şekilde hareket etmeye yardımcı olabilir.

#### **II.1.6.1. Stresle Başa Çıkma Boş Zaman**

Kişilerin özgürce harcayabilecekleri zaman dilimi olan boş zaman, ruhsal bir baskı altında olmadıkları bir zaman dilimidir. Boş zamanlarının doğru şekilde değerlendirilmesi, insanların daha iyi bir psikolojiye sahip olmalarına ve stresten uzak kalmalarına yardımcı olabilir.

Boş zamanlarda gerçekleştirilen faaliyetler, stres ve olumsuz dış etmenler nedeniyle tehdit edilen bedensel ve psikolojik sağlığı korumak ve bu süreçte keyif ve haz elde etmek

amacıyla yapılan, zorunlu gereksinimlerin dışında gönüllü olarak gerçekleştirilen etkinliklerdir (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Bu bağlamda, stresin boş zaman faaliyetlerinin tanımında da yer aldığı görülmektedir. Dolayısıyla, stres ile boş zaman arasında bir ilişki olduğu söylenebilir. Govaerts (1985), boş zamanı stres karşıtı bir etken olarak değerlendirmiştir. Govaerts'e göre, stres kavramı genellikle gelecekle ilgili kaygıları, iş hayatı, aile ilişkileri, çevresel faktörler ve değer çatışmaları gibi klasik değer yargılarının etkisi dışında kalan gerilimleri ifade eder. Bu tür durumlarda, boş zaman, stresin olmayışı olarak görülür. Günümüzde ise, boş zaman etkinlikleri, stresten korunma ve kaçınma amacıyla seçilen faaliyetler olarak tanımlanabilir (Argın, 2003; Aytaç, 2004).

Stres, genellikle yoğun çalışma koşullarından kaynaklandığı için, iş yaşamında stresle başa çıkmanın öncelikle örgüte bağlı stresörleri aşmayı gerektirdiği düşünülür. Sonrasında ise, iş dışındaki kişisel boş zamanların çeşitli rekreatif faaliyetlerle değerlendirilmesi, stresle başa çıkmak için önemlidir. İş dışı zamanlarda iyi bir planlama ile rekreatif faaliyetler yapmak ve hareketsizliği önleyici boş zaman sporlarıyla meşgul olmak, stresle başa çıkmada kritik bir rol oynamaktadır (Karaküçük ve Başaran, 1996). Tel ve Köksalan (2008), iş yaşamının yoğun temposundan kaynaklanan stresle başa çıkmada boş zaman faaliyetlerinin önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Boş zamanı değerlendirmenin hayatın kritik bir parçası olduğunu ve dinlenme ile yenilenme için bir araç işlevi gördüğünü vurgulamışlardır. Ancak, bireyler zamanı doğru ve verimli bir şekilde değerlendirmeye çalışırken, iş ve görevleri eğlenceli hale getirme yollarını da arayabilirler. Önemli olan, işten kalan kısa boş zamanları etkili bir şekilde kullanmaktır (Aydoğan, 2006).

Boş zamanlar, tek başına stresle başa çıkmak için yeterli olmayabilir. Boş zamanların doğru ve etkili bir şekilde değerlendirilmesi, stresi önlemede önemli bir faktördür. Fazla boş

zamana sahip olmak bazı kişilerde sıkılma ve stres hali yaratabilir; bu nedenle hayattaki boşlukların doldurulması gerekir. İnsanlar çeşitli faaliyetlere katılarak, yani boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirerek, bedensel, ruhsal ve zihinsel olarak daha iyi bir durumda olabilirler. Bu tür etkinlikler, stres düzeyini azaltmada yardımcı olabilir (Yurtsever, 2009). Bu bağlamda, boş zamanlarını etkinliklerle dolduran kişiler, stresle başa çıkma konusunda bir adım öne geçmiş olurlar.



### III. BÖLÜM

#### YÖNTEM

##### III.1. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Boş Zaman Katılımı Ölçeği (BZKÖ)”, “Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve araştırmacı tarafından tasarlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Procidano ve Heller (1983)’in geliştirdiği, Sevil (2015) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenirliği test edilmiş olan Boş Zaman Katılımı Ölçeği (BZKÖ) “Leisure Participation Questionnaire (LPQ)” 5’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek 27 madde ve toplam 4 alt boyuttur. Ölçeğe ait alt boyutlar sırasıyla; Rekreatif Aktivite (3madde), Bilişsel Aktivite (9 madde), Sosyal Aktivite (9 madde) ve Üretici Aktivite’den (6 madde) oluşmaktadır. Sevil (2015) tarafından yapılan çalışmada Boş Zaman Katılımı (BZK) Ölçeğinin toplam iç tutarlılık katsayısı 0,706 iken ölçeğe ait alt boyutların iç tutarlılık katsayısı ise Rekreatif ve Bilişsel Aktivite için 0,724, Üretici Aktivite için 0,856 ve Sosyal Aktivite için 0,658 olarak tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres seviyelerini belirlemek için Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) kullanılmıştır. Ölçek, Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından psikolojik stres seviyelerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş ve daha sonra Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından üniversite öğrencilerinde geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek, kişinin son bir ayda yaşamındaki belirli durumların ne derece stresli olarak algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Bu durumlar kişinin yaşamını ne derecede öngörülemez, kontrol edilemez veya aşırı yüklenmiş olarak

algıladığını ölçmektedir. Ölçek 5'li Likert tipinde (0-hiçbir zaman, 2- neredeyse hiç, 3- bazen, 4- oldukça sık 5- çok sık) olup, bu araştırmada kullanılan 14 soruluk ölçek tipinde olumlu maddelerden 7'si (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13) ters puanlanmaktadır. 1, 2, 3, 7, 11, 12 ve 14. maddeler Stres/Rahatsızlık Algısı boyutunu; 4, 5, 6, 8, 9, 10 ve 13. maddeler Yetersiz Özyeterlik Algısı boyutunu meydana getirmektedir. “Yetersiz Öz Yeterlik Algısı” ve “Stres/Rahatsızlık Algısı” boyutlarından oluşan algılanan stres ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 56'dır. Maddelerden alınan puanlar toplanarak yanıtlayıcının algıladığı stres düzeyi belirlenmekte ve yüksek puan algılanan stres düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir (Cohen, ve diğerleri 1983). Algılanan stres ölçeğinden elde edilen 27–40 arası puan algılanan yüksek derecede stresi; 14–26 arası puan algılanan orta derecede stresi; 0–13 arası puan algılanan düşük stresi göstermektedir.

Çalışmanın evrenini üniversite öğrencileri oluştururken örneklemini ise uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen ve Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler (n=399) oluşturmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen bu örnekleme kaza sonucu oluşan ya da bulunabilir örnekleme de denir. Uygun örnekleme, araştırmanın kolaylıkla ulaşabileceği örneklem elemanlarını almayı içerir (Özen ve Gül, 2007). Bu çalışma, genel üniversite öğrenci popülasyonunun belirli bir alt grubuna odaklanarak, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan katılımcılar üzerinde gerçekleştirilecektir.

### **III.2. Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde bireylerin kişisel bilgilerinin dağılımlarını tespit etmek için yüzde ve frekans tanımlayıcı istatistik yöntemleri, verilerin normal dağılım

gösterip göstermediğini belirlemek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Gerçekleştirilen incelemeler neticesinde verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Jondeau ve Rockinger (2003)' e göre alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayılarının +3 ile -3 arasında değiştiğinde bu alt boyutlarında normal dağılım parametrelerine uygun şartlar taşıdığını ifade etmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde tanımlayıcı istatistiksel modellerin yanı sıra bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü anova, anlamlı grupların tespiti için Bonferroni çoklu karşılaştırma testi ve Pearson korelasyon analiz yöntemleri kullanılmıştır ( $\alpha = 0.05$ ).

### **III.3. Amaç**

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının stres algıları üzerindeki etkilerini çeşitli faktörlerle ilişkilendirerek açıklamaktır. Bu bağlamda, gençlerin stres yönetimi becerileri ile gerçekleştirdikleri boş zaman etkinlikleri arasındaki ilişkileri test ederek, genç neslin mental ve duygusal düzeylerini ortaya koymaktır.

## IV. BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan 399 üniversite öğrencisinin anket formlarından elde edilen bulguların istatistiksel sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir. Katılımcıların boş zaman etkinliklerine katılımlarının stres algılarının değerlendirilmesine ilişkin görüşleri aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

#### IV.1. BULGULAR

**Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı**

| Alt Boyutlar                       | Madde Sayısı | N   | Ort.  | Ss   | Çarpıklık | Basıklık |
|------------------------------------|--------------|-----|-------|------|-----------|----------|
| BZKÖ 1 (Rekreasyonel Aktivite)     | 3            | 399 | 8,36  | 2,57 | -,314     | -,235    |
| BZKÖ 2 (Bilişsel Aktivite)         | 9            | 399 | 24,52 | 5,89 | ,516      | ,509     |
| BZKÖ 3 (Sosyal Aktivite)           | 9            | 399 | 23,11 | 7,38 | ,616      | -,092    |
| BZKÖ 4 (Üretici Aktivite)          | 6            | 399 | 17,74 | 5,61 | ,100      | -,692    |
| ASÖ 1 (Stres/Rahatsızlık Algısı)   | 7            | 399 | 22,35 | 3,94 | ,223      | ,730     |
| ASÖ 2 (Yetersiz Özyeterlik Algısı) | 7            | 399 | 19,34 | 3,94 | ,327      | ,309     |

Tablo 1’de çalışma kapsamındaki katılımcıların; Boş Zaman Katılım Ölçeği (BZKÖ) ve Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve çarpıklık ile basıklık değerleri verilmiştir. Buna göre BZKÖ için ortalamanın 24,52 ile “Bilişsel Aktivite” alt boyutunda olduğu ASÖ alt boyutlarında ise en yüksek ortalamanın 22,35 ile “Stres/Rahatsızlık Algısı” alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edildiğinde verilerin normal dağılıma uygun olduğu ortaya çıkmıştır.

**Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgileri**

| <b>Değişkenler</b>                                  |               | <b>f</b>   | <b>%</b>     |
|-----------------------------------------------------|---------------|------------|--------------|
| Cinsiyet                                            | Kadın         | 231        | 57,9         |
|                                                     | Erkek         | 168        | 42,1         |
|                                                     | <b>Toplam</b> | <b>399</b> | <b>100,0</b> |
| Yaş                                                 | 17-20 Yaş     | 129        | 32,3         |
|                                                     | 21-24 Yaş     | 186        | 46,6         |
|                                                     | 25 ve Üzeri   | 84         | 21,1         |
|                                                     | <b>Toplam</b> | <b>399</b> | <b>100,0</b> |
| Sınıf                                               | 1. Sınıf      | 62         | 15,5         |
|                                                     | 2. Sınıf      | 146        | 36,6         |
|                                                     | 3. Sınıf      | 104        | 26,1         |
|                                                     | 4. Sınıf      | 87         | 21,8         |
|                                                     | <b>Toplam</b> | <b>399</b> | <b>100,0</b> |
| Algılanan Aylık Gelir Düzeyi                        | Çok Düşük     | 28         | 7,0          |
|                                                     | Düşük         | 106        | 26,6         |
|                                                     | Orta          | 169        | 42,4         |
|                                                     | İyi           | 85         | 21,3         |
|                                                     | Çok İyi       | 11         | 2,8          |
|                                                     | <b>Toplam</b> | <b>399</b> | <b>100,0</b> |
| Boş Zamanları<br>Değerlendirmekte Çekilen<br>Güçlük | Her Zaman     | 59         | 14,8         |
|                                                     | Bazen         | 289        | 72,4         |
|                                                     | Hiçbir Zaman  | 51         | 12,8         |
|                                                     | <b>Toplam</b> | <b>399</b> | <b>100,0</b> |

Tablo 2’ de görüldüğü gibi, araştırma kapsamında yer alan katılımcıların, %57,9’unun kadın, %46,6’sının 21-24 yaş aralığında olduğu, %36,6’sının 2. sınıf öğrencisi olduğu, %42,4’ünün algılanan aylık gelir düzeylerinin orta olduğu ve %72,4’ünün boş zamanları değerlendirmekte güçlük çekme düzeylerinin bazen olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Katılımı ve Algılanan Stres Görüşlerine İlişkin T-Testi Tablosu**

| Alt Boyutlar                       | Değişken | Ort.  | Ss    | T      | p           |
|------------------------------------|----------|-------|-------|--------|-------------|
| BZKÖ 1 (Rekreasyonel Aktivite)     | Kadın    | 8,70  | 2,678 | 3,149  | <b>,002</b> |
|                                    | Erkek    | 7,89  | 2,349 |        |             |
| BZKÖ 2 (Bilişsel Aktivite)         | Kadın    | 24,86 | 6,363 | 1,333  | ,183        |
|                                    | Erkek    | 24,06 | 5,165 |        |             |
| BZKÖ 3 (Sosyal Aktivite)           | Kadın    | 24,26 | 7,920 | 3,710  | <b>,000</b> |
|                                    | Erkek    | 21,53 | 6,249 |        |             |
| BZKÖ 4 (Üretici Aktivite)          | Kadın    | 17,68 | 5,403 | -,255  | ,799        |
|                                    | Erkek    | 17,83 | 5,900 |        |             |
| ASÖ 1 (Stres/Rahatsızlık Algısı)   | Kadın    | 22,34 | 3,622 | -,097  | ,923        |
|                                    | Erkek    | 22,38 | 4,355 |        |             |
| ASÖ 2 (Yetersiz Özyeterlik Algısı) | Kadın    | 19,12 | 3,726 | -1,295 | ,196        |
|                                    | Erkek    | 19,64 | 4,214 |        |             |

Cinsiyet değişkenine göre Boş Zaman Katılımı Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre Boş Zaman Yönetimi Ölçeğinin “Rekreasyonel Aktivite” ve “Sosyal Aktivite” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiş olup kadınların puanlarının, erkeklerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Algılanan Stres Ölçeğinde ve alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Katılımı ve Algılanan Stres Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu**

| Alt Boyutlar                   | Değişken    | Ort.  | Ss    | F      | p           | Bonferroni    |
|--------------------------------|-------------|-------|-------|--------|-------------|---------------|
| BZKÖ 1 (Rekreasyonel Aktivite) | 17-20 Yaş   | 8,75  | 2,404 | 2,190  | ,113        |               |
|                                | 21-24 Yaş   | 8,18  | 2,487 |        |             |               |
|                                | 25 ve Üzeri | 8,15  | 2,951 |        |             |               |
| BZKÖ 2 (Bilişsel Aktivite)     | 17-20 Yaş   | 26,76 | 6,314 | 14,821 | <b>,000</b> | <b>1&gt;2</b> |
|                                | 21-24 Yaş   | 23,55 | 5,418 |        |             | <b>1&gt;3</b> |
|                                | 25 ve Üzeri | 23,23 | 5,302 |        |             |               |
| BZKÖ 3 (Sosyal Aktivite)       | 17-20 Yaş   | 26,63 | 8,333 | 25,548 | <b>,000</b> | <b>1&gt;2</b> |
|                                | 21-24 Yaş   | 21,88 | 6,455 |        |             | <b>1&gt;3</b> |

|                                    |             |       |       |       |             |               |
|------------------------------------|-------------|-------|-------|-------|-------------|---------------|
|                                    | 25 ve Üzeri | 20,45 | 5,597 |       |             |               |
| BZKÖ 4 (Üretici Aktivite)          | 17-20 Yaş   | 19,15 | 5,466 | 7,632 | <b>,001</b> | <b>1&gt;2</b> |
|                                    | 21-24 Yaş   | 17,46 | 5,513 |       |             |               |
|                                    | 25 ve Üzeri | 16,22 | 5,614 |       |             | <b>1&gt;3</b> |
| ASÖ 1 (Stres/Rahatsızlık Algısı)   | 17-20 Yaş   | 22,96 | 4,248 | 5,954 | <b>,003</b> | <b>1&gt;2</b> |
|                                    | 21-24 Yaş   | 22,49 | 3,497 |       |             |               |
|                                    | 25 ve Üzeri | 21,11 | 4,154 |       |             | <b>1&gt;3</b> |
| ASÖ 2 (Yetersiz Özyeterlik Algısı) | 17-20 Yaş   | 19,13 | 4,494 | ,309  | ,734        |               |
|                                    | 21-24 Yaş   | 19,38 | 3,544 |       |             |               |
|                                    | 25 ve Üzeri | 19,55 | 3,906 |       |             |               |

Yaş değişkenine göre Boş Zaman Katılımı Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Boş Zaman Katılımı Ölçeğinde “Bilişsel Aktivite”, “Sosyal Aktivite” ve “Üretici Aktivite” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Algılanan Stres Ölçeğinde ise “Stres/Rahatsızlık Algısı” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre; BZKÖ Bilişsel Aktivite alt boyutunda 17-20 yaş aralığında olan katılımcılar 21-24 yaş ve 25 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılara göre bilişsel aktivitelere daha fazla katılım sağlamaktadır. BZKÖ Sosyal Aktivite alt boyutunda 17-20 yaş aralığında olan katılımcılar 21-24 yaş ve 25 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılara göre sosyal aktivitelere daha fazla katılım sağlamaktadır. BZKÖ Üretici Aktivite alt boyutunda 17-20 yaş aralığında olan katılımcılar 21-24 yaş ve 25 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılara göre üretici aktivitelere daha fazla katılım sağlamaktadır. ASÖ Stres/Rahatsızlık Algısı alt boyutunda 17-20 yaş aralığında olan katılımcıların ortalama skorları 21-24 yaş ve 25 ve üzeri yaş aralığında olan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 5. Sınıf Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Katılımı ve Algılanan Stres Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu**

| Alt Boyutlar                       | Değişken | Ort.  | Ss    | F     | p    | Bonferroni        |
|------------------------------------|----------|-------|-------|-------|------|-------------------|
| BZKÖ 1 (Rekreasyonel Aktivite)     | 1. Sınıf | 7,83  | 2,291 | 1,435 | ,232 |                   |
|                                    | 2. Sınıf | 8,40  | 2,569 |       |      |                   |
|                                    | 3. Sınıf | 8,68  | 2,378 |       |      |                   |
|                                    | 4. Sınıf | 8,28  | 2,948 |       |      |                   |
| BZKÖ 2 (Bilişsel Aktivite)         | 1. Sınıf | 24,51 | 4,752 | 1,913 | ,127 |                   |
|                                    | 2. Sınıf | 23,91 | 6,297 |       |      |                   |
|                                    | 3. Sınıf | 25,66 | 6,314 |       |      |                   |
|                                    | 4. Sınıf | 24,19 | 5,280 |       |      |                   |
| BZKÖ 3 (Sosyal Aktivite)           | 1. Sınıf | 22,22 | 6,317 | 6,070 | ,000 | 3>1<br>3>2<br>3>4 |
|                                    | 2. Sınıf | 22,81 | 7,748 |       |      |                   |
|                                    | 3. Sınıf | 25,55 | 8,095 |       |      |                   |
|                                    | 4. Sınıf | 21,34 | 5,738 |       |      |                   |
| BZKÖ 4 (Üretici Aktivite)          | 1. Sınıf | 18,09 | 4,928 | 1,238 | ,296 |                   |
|                                    | 2. Sınıf | 17,35 | 5,997 |       |      |                   |
|                                    | 3. Sınıf | 18,52 | 5,387 |       |      |                   |
|                                    | 4. Sınıf | 17,22 | 5,631 |       |      |                   |
| ASÖ 1 (Stres/Rahatsızlık Algısı)   | 1. Sınıf | 22,00 | 4,373 | 1,214 | ,304 |                   |
|                                    | 2. Sınıf | 22,09 | 3,334 |       |      |                   |
|                                    | 3. Sınıf | 22,38 | 3,320 |       |      |                   |
|                                    | 4. Sınıf | 23,02 | 3,365 |       |      |                   |
| ASÖ 2 (Yetersiz Özyeterlik Algısı) | 1. Sınıf | 19,19 | 4,140 | 3,883 | ,009 | 4>3               |
|                                    | 2. Sınıf | 19,21 | 3,790 |       |      |                   |
|                                    | 3. Sınıf | 18,62 | 3,783 |       |      |                   |
|                                    | 4. Sınıf | 20,51 | 4,042 |       |      |                   |

Sınıf değişkenine göre Boş Zaman Katılımı Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre BZKÖ ve ASÖ alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre; BZKÖ’de “Sosyal Aktivite” alt boyut puanlarında 3. Sınıf öğrencilerinin ortalama skorları, 4. Sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). ASÖ’de ise “Yetersiz

Özyeterlik Algısı” alt boyut puanlarında 4. Sınıf öğrencilerinin ortalama skorları, 3. Sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 6. Algılanan Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Katılımı ve Algılanan Stres Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu**

| Alt Boyutlar                        | Değişken  | Ort.  | Ss    | F     | p           | Bonferroni                     |
|-------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------------|--------------------------------|
| BZKÖ 1<br>(Rekreasyonel Aktivite)   | Çok Düşük | 8,00  | 3,162 | ,851  | ,493        |                                |
|                                     | Düşük     | 8,27  | 2,580 |       |             |                                |
|                                     | Orta      | 8,35  | 2,493 |       |             |                                |
|                                     | İyi       | 8,71  | 2,471 |       |             |                                |
|                                     | Çok İyi   | 7,54  | 2,944 |       |             |                                |
| BZKÖ 2 (Bilişsel Aktivite)          | Çok Düşük | 24,82 | 7,216 | 3,059 | <b>,017</b> | <b>3&gt;2</b>                  |
|                                     | Düşük     | 22,84 | 5,240 |       |             |                                |
|                                     | Orta      | 25,18 | 6,146 |       |             |                                |
|                                     | İyi       | 25,23 | 5,211 |       |             |                                |
|                                     | Çok İyi   | 24,36 | 7,046 |       |             |                                |
| BZKÖ 3 (Sosyal Aktivite)            | Çok Düşük | 23,64 | 7,917 | 4,126 | <b>,003</b> | <b>3&gt;2</b><br><b>4&gt;2</b> |
|                                     | Düşük     | 20,98 | 6,262 |       |             |                                |
|                                     | Orta      | 24,13 | 7,850 |       |             |                                |
|                                     | İyi       | 24,04 | 6,900 |       |             |                                |
|                                     | Çok İyi   | 19,63 | 8,00  |       |             |                                |
| BZKÖ 4 (Üretici Aktivite)           | Çok Düşük | 15,75 | 5,440 | 4,039 | <b>,003</b> | <b>3&gt;2</b>                  |
|                                     | Düşük     | 16,60 | 5,449 |       |             |                                |
|                                     | Orta      | 18,70 | 5,525 |       |             |                                |
|                                     | İyi       | 17,57 | 5,555 |       |             |                                |
|                                     | Çok İyi   | 20,54 | 5,837 |       |             |                                |
| ASÖ 1<br>(Stres/Rahatsızlık Algısı) | Çok Düşük | 22,75 | 4,427 | ,293  | ,882        |                                |
|                                     | Düşük     | 22,24 | 3,200 |       |             |                                |
|                                     | Orta      | 22,45 | 4,079 |       |             |                                |
|                                     | İyi       | 22,30 | 4,378 |       |             |                                |
|                                     | Çok İyi   | 21,36 | 3,956 |       |             |                                |
| ASÖ 2 (Yetersiz Özyeterlik Algısı)  | Çok Düşük | 20,17 | 3,963 | ,698  | ,594        |                                |
|                                     | Düşük     | 19,04 | 3,936 |       |             |                                |
|                                     | Orta      | 19,49 | 3,997 |       |             |                                |
|                                     | İyi       | 19,27 | 3,780 |       |             |                                |
|                                     | Çok İyi   | 18,36 | 4,544 |       |             |                                |

Algılanan aylık gelir düzeyi değişkenine göre Boş Zaman Katılımı Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre BZKÖ’de “Bilişsel Aktivite”, “Sosyal Aktivite” ve “Üretici Aktivite” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Algılanan Stres Algısı Ölçeği ve alt boyutlarında ise anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre; BZKÖ’nin “Bilişsel Aktivite” alt boyutunda aylık gelir düzeyi iyi olan bireylerin ortalama skorları, düşük olan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. “Sosyal Aktivite” alt boyutunda aylık gelir düzeyi orta ve iyi olan bireylerin ortalama skorları, düşük olan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. “Üretici Aktivite” alt boyutunda aylık gelir düzeyi orta olan bireylerin ortalama skorları, düşük olan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 7. Boş Zamanları Değerlendirmekte Çekilen Güçlük Değişkenine Göre Katılımcıların Boş Zaman Katılımı ve Algılanan Stres Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu**

| Alt Boyutlar                      | Değişken     | Ort.  | Ss    | F      | p           | Bonferroni               |
|-----------------------------------|--------------|-------|-------|--------|-------------|--------------------------|
| BZKÖ 1<br>(Rekreasyonel Aktivite) | Her Zaman    | 9,18  | 2,629 | 5,135  | <b>,006</b> | <b>1&gt;2</b>            |
|                                   | Bazen        | 8,32  | 2,525 |        |             |                          |
|                                   | Hiçbir Zaman | 7,64  | 2,575 |        |             |                          |
| BZKÖ 2 (Bilişsel Aktivite)        | Her Zaman    | 26,37 | 5,145 | 3,445  | <b>,033</b> | <b>1&gt;2</b>            |
|                                   | Bazen        | 24,22 | 5,988 |        |             |                          |
|                                   | Hiçbir Zaman | 24,11 | 5,884 |        |             |                          |
| BZKÖ 3 (Sosyal Aktivite)          | Her Zaman    | 24,61 | 6,970 | 4,749  | <b>,009</b> | <b>1&gt;2<br/>2&gt;3</b> |
|                                   | Bazen        | 23,28 | 7,351 |        |             |                          |
|                                   | Hiçbir Zaman | 20,43 | 7,465 |        |             |                          |
| BZKÖ 4 (Üretici Aktivite)         | Her Zaman    | 18,49 | 5,137 | 1,694  | ,185        |                          |
|                                   | Bazen        | 17,43 | 5,589 |        |             |                          |
|                                   | Hiçbir Zaman | 18,68 | 6,159 |        |             |                          |
| ASÖ 1                             | Her Zaman    | 23,71 | 4,144 | 13,412 | <b>,000</b> | <b>1&gt;2</b>            |

|                                    |              |       |       |       |      |     |
|------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|------|-----|
| (Stres/Rahatsızlık Algısı)         | Bazen        | 22,49 | 3,681 | 4,545 | ,011 | 2>3 |
|                                    | Hiçbir Zaman | 20,01 | 4,226 |       |      |     |
| ASÖ 2 (Yetersiz Özyeterlik Algısı) | Her Zaman    | 20,38 | 4,402 | 4,545 | ,011 | 1>3 |
|                                    | Bazen        | 19,34 | 3,771 |       |      |     |
|                                    | Hiçbir Zaman | 18,13 | 4,064 |       |      |     |

Boş zamanları değerlendirmekte çekilen güçlük değişkenine göre Boş Zaman Katılımı ve Algılanan Stres Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre; BZKÖ’de “Rekreasyonel Aktivite”, “Bilişsel Aktivite” ve “Sosyal Aktivite” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). ASÖ’de ise “Stres/Rahatsızlık Algısı” ve “Yeterlik Özyeterlik Algısı” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunun belirleyebilmek amacıyla yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre; BZKÖ’nin “Rekreasyonel Aktivite” ve “Bilişsel Aktivite” alt boyutunda boş zamanları değerlendirmekte çekilen güçlük değişkeninde anlamlı farklılığın “her zaman” olan bireylerden kaynaklandığı tespit edilmiştir. “Sosyal Aktivite” alt boyutunda ise boş zamanları değerlendirmekte çekilen güçlük durumları “her zaman” olan bireylerin puanları “bazen, hiçbir zaman” olan bireylerden daha yüksektir. ASÖ’nin “Stres/Rahatsızlık Algısı” ve “Yeterlik Özyeterlik Algısı” alt boyutlarında ise boş zamanları değerlendirmekte çekilen güçlük durumları “her zaman” olan bireylerin puanları “bazen, hiçbir zaman” olan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 8. Boş Zaman Katılımı ve Algılanan Stres Görüşlerine İlişkin Korelasyon Analizi Tablosu**

|        |   | BZKÖ1  | BZKÖ2  | BZKÖ3  | BZKÖ4  | ASÖ1  | ASÖ2 |
|--------|---|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| BKYÖ 1 | R | 1      |        |        |        |       |      |
|        | P |        |        |        |        |       |      |
|        | N | 399    |        |        |        |       |      |
| BZKÖ 2 | R | ,460** | 1      |        |        |       |      |
|        | P | ,000   |        |        |        |       |      |
|        | N | 399    | 498    |        |        |       |      |
| BZKÖ 3 | R | ,399** | ,696** | 1      |        |       |      |
|        | P | ,000   | ,000   |        |        |       |      |
|        | N | 399    | 399    | 399    |        |       |      |
| BZKÖ 4 | R | ,303** | ,481** | ,522** | 1      |       |      |
|        | P | ,000   | ,000   | ,000   |        |       |      |
|        | N | 399    | 399    | 399    | 399    |       |      |
| ASÖ 1  | R | ,140** | ,154** | ,180** | ,265** | 1     |      |
|        | P | ,005   | ,002   | ,000   | ,000   |       |      |
|        | N | 399    | 399    | 399    | 399    | 399   |      |
| ASÖ 2  | R | ,038   | ,041   | -,055  | -,090  | -,074 | 1    |
|        | P | ,447   | ,410   | ,273   | ,071   | ,140  |      |
|        | N | 399    | 399    | 399    | 399    | 399   | 399  |

Tablo 8 kapsamında katılımcıların ölçeklerden ve alt boyutlardan almış oldukları puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson korelasyon testi sonuçları sunulmuştur. İki değişken arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu durumlar ( $p < 0,05$  ya da  $p < 0,01$ ) tabloda gösterilmiş olup diğer durumlarda anlamlı ilişki olmadığı ( $p > 0,05$ ) saptanmıştır. İlişkinin kuvvet ve yönünü gösteren “Korelasyon Katsayısı”nın ( $r$ ) yorumlanmasında Cohen (1988) tarafından gerçekleştirilen derecelendirmeden yararlanılmıştır. Bu derecelendirmeye göre “ $r$ ” değeri; 0–0.09 arasında ise ilişki yok, 0.10–

0.29 arasında ise düşük, 0.30– 0.49 arasında ise orta ve 0.50–1 arasında ise yüksek ilişki bulunduğu ifade edilebilmektedir. Korelasyon katsayısının (r) işareti ise ilişkinin yönünü işaret etmektedir. Buna göre negatif r değeri negatif (ters yönlü) ilişkiyi ve pozitif r değeri ise pozitif (aynı yönlü) ilişki göstermektedir.

Bu noktadan hareketle; BZKÖ 1 ve BZKÖ 2 arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır,  $r(399) = .460$ , ( $p < .001$ ). Bu bulgu, BZKÖ 1 öğrencilerin boş zaman katılım algılarının, BZKÖ 2 boş zaman katılımı algılarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu gösterir. BZKÖ 2 ve BZKÖ 3 Benzer şekilde, BZKÖ 2 ile BZKÖ 3 arasında da güçlü bir pozitif korelasyon mevcuttur,  $r(399) = .696$ , ( $p < .001$ ). BZKÖ 3 ve BZKÖ 4 arasında da anlamlı bir pozitif korelasyon görülmektedir,  $r(399) = .522$ , ( $p < .001$ ).

BZKÖ 4 ve ASÖ 1 arasında da pozitif bir ilişki bulunmaktadır,  $r(399) = .265$ , ( $p < .001$ ). Bu, boş zaman katılımı konusunda öğrencilerinin algılarının, aynı zamanda algıladıkları stres düzeyiyle de anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu gösterir.

ASÖ 1 ve BZKÖ 1 arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki vardır,  $r(399) = .140$ , ( $p < .001$ ). Benzer bir şekilde, ASÖ 1 ile BZKÖ 2 arasında da pozitif ve anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır,  $r(399) = .154$ ,  $p < .01$ . ASÖ 1 ile BZKÖ 3 arasında daha güçlü bir pozitif korelasyon vardır,  $r(399) = .180$ , ( $p < .001$ ).

## V. BÖLÜM

### TARTIŞMA

#### V.1 TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı: Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının algılanan stres düzeylerinin demografik değişkenler ışığında incelenerek, aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların, %57,9'unun kadın, %46,6'sının 21-24 yaş aralığında olduğu, %36,6'sının 2. sınıf öğrencisi olduğu, %42,4'ünün algılanan aylık gelir düzeylerinin orta olduğu ve %72,4'ünün boş zamanları değerlendirmekte güçlük çekme düzeylerinin bazen olduğu belirlenmiştir.

##### V.1.1. Boş Zaman Katılım Ölçeğine (BZKÖ) İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Cinsiyet değişkenine göre Boş Zaman Katılım Ölçeği alt boyutları arasında yapılan test sonuçlarına göre BZKÖ'de "Rekreasyonel Aktivite" ve "Sosyal Aktivite" alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiş olup kadınların puanlarının, erkeklerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Süzer (2000), üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme üzerine yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Ergül (2008), üniversite gençliğinin sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılım düzeyleri üzerine yaptığı çalışmada ise cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Moccia'ya göre (2000), cinsiyet, boş zaman faaliyetlerini tercih etmede önemli bir rol oynamaktadır. Altergoot ve McCreedy (1993) yapmış oldukları çalışmada Moccia'yı destekleyici sonuçlara ulaşarak, bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler arasında aile yapısının ve

cinsiyetin önemli rol oynadığını belirlemiştir. Araştırma sonuçlarımızın aksine; Li ve arkadaşları (2010) boş zaman katılımı üzerine yaptıkları çalışmada cinsiyet faktörünün herhangi bir anlamlı farklılık göstermediğini rapor etmişlerdir.

Yaş değişkenine göre Boş Zaman Katılım Ölçeği alt boyutları arasında yapılan test sonuçlarına göre BZKÖ’de “Bilişsel Aktivite”, “Sosyal Aktivite” ve “Üretici Aktivite” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan test sonuçlarına göre; BZKÖ Bilişsel Aktivite alt boyutunda 17-20 yaş aralığında olan katılımcılar 21-24 yaş ve 25 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılara göre bilişsel aktivitelere daha fazla katılım sağlamaktadır. BZKÖ Sosyal Aktivite alt boyutunda 17-20 yaş aralığında olan katılımcılar 21-24 yaş ve 25 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılara göre sosyal aktivitelere daha fazla katılım sağlamaktadır. BZKÖ Üretici Aktivite alt boyutunda 17-20 yaş aralığında olan katılımcılar 21-24 yaş ve 25 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılara göre üretici aktivitelere daha fazla katılım sağlamaktadır. Alanyazında gerçekleştirilen benzer araştırmalar incelendiğinde; Gürsoy ve Sevin (2021) gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencilerin yaş gruplarına göre boş zaman katılım düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Büküşoğlu ve Bayturan’ın (2005), Serbest zaman etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal durumlarına ilişkin algısı üzerindeki rolü üzerine yaptığı çalışmasında, boş zaman aktivitelerine en fazla katılım gösterenlerin, 19-21 yaş diliminde yer alan ve bu yaş grubunun üniversiteye devam eden gençlerde yoğunlaştığını tespit etmiştir. C. Demir ve N. Demir’in (2006), bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki üzerine yaptıkları çalışmalarında, boş zaman aktivitelerine katılmayı etkileyen önemli faktörlerden birinin yaş olduğunu ve her yaş grubunun katılmış olduğu boş zaman değerlendirme faaliyetinin türü ve sıklığının da farklılık gösterdiğini vurgulamışlardır.

Gençlerin boş zamanlarında disko, bar vb. yerlere gitme eğiliminde iken, çocuk yaşıta olanlar oyun oynamayı, parka gitmeyi vb. tercih ederken, yaşlılar ise daha sakin sayılabilecek yerlerde bulunmayı tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Güler (2017), beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin boş zaman engellerinin boş zaman motivasyonlarına etkisinin araştırılması üzerine yaptığı çalışmasında, 21-24 yaş grubu bireylerin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının 17-20 ile 25 ve üstü yaş grupları olan bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş değişkenine bağlı olarak, sosyal uyum ve iletişim beceri düzeylerinde arasında anlamlı farklılıklar oluştuğunu tespit etmiştir. Araştırma sonuçlarımızın aksine; Biçimli (2019), çalışmasında katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılımlarında yaşa göre anlamlı farklılık olmadığını ve yine Özen ve arkadaşları (2016) ile Çakıcı (2010) araştırmalarında yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır.

Sınıf değişkenine göre Boş Zaman Katılımı Ölçeği alt boyutları arasında yapılan test sonuçlarına göre BZKÖ’de “Sosyal Aktivite” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan test sonuçlarına göre; BZKÖ’de “Sosyal Aktivite” alt boyut puanlarında 3. Sınıf öğrencilerinin ortalama skorları, 4. Sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Yapılan araştırmalar incelendiğinde; Enochs (2001), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada boş zaman katılımı ve sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir.

Algılanan aylık gelir düzeyi değişkenine göre Boş Zaman Katılım Ölçeği alt boyutları arasında yapılan test sonuçlarına göre BZKÖ’nin “Bilişsel Aktivite”, “Sosyal Aktivite” ve “Üretici Aktivite” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ).

Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan test sonuçlarına göre; BZKÖ'nin "Bilişsel Aktivite" alt boyutunda aylık gelir düzeyi iyi olan bireylerin ortalama skorları, düşük olan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. "Sosyal Aktivite" alt boyutunda aylık gelir düzeyi orta ve iyi olan bireylerin ortalama skorları, düşük olan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. "Üretici Aktivite" alt boyutunda aylık gelir düzeyi orta olan bireylerin ortalama skorları, düşük olan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Süzer (2000) yaptığı araştırmada, öğrencilerin boş zaman etkinliklerine katılmalarında elde ettikleri maddi kaynakların önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Öğrencilerin aylık gelirleri arttıkça, boş zaman aktivitelerine ayırdıkları bütçenin de yükseldiği gözlemlenmiştir. Terzioğlu ve Yazıcı (2003) ise, öğrencilerin gelir düzeyleri ile boş zamanlarını değerlendirme biçimleri arasında doğrudan bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca, Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010) üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatminini gelir düzeylerine göre inceledikleri çalışmalarında, öğrencilerin gelirleri arttıkça boş zaman tatminlerinin de yükseldiğini tespit etmişlerdir.

Boş zamanları değerlendirmekte çekilen güçlük değişkenine göre Boş Zaman Katılım Ölçeği alt boyutları arasında yapılan test sonuçlarına göre BZKÖ'nin "Rekreasyonel Aktivite", "Bilişsel Aktivite" ve "Sosyal Aktivite" alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan test sonuçlarına göre; BZKÖ'nin "Rekreasyonel Aktivite" ve "Bilişsel Aktivite" alt boyutunda boş zamanları değerlendirmekte çekilen güçlük değişkeninde anlamlı farklılığın "her zaman" olan bireylerden kaynaklandığı tespit edilmiştir. "Sosyal Aktivite" alt boyutunda ise boş zamanları değerlendirmekte çekilen güçlük durumları "her zaman" olan bireylerin puanları "bazen, hiçbir zaman" olan bireylerden daha yüksektir. Hsieh'in (1998) "Boş Zaman

Davranış, Motivasyon, Katılım ve Tatmini; Boş Zaman Davranış Modeli Testi" başlıklı çalışmada, boş zaman motivasyonunun boş zaman etkinliklerine katılım üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, boş zaman etkinliklerine katılımın da boş zaman tatmini ile doğrudan bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Tolukan (2010) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, araştırmaya katılan katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme konusunda zorluklar yaşadıkları tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların boş zamanlarını etkili ve verimli bir şekilde değerlendirmede güçlük çektikleri belirlenmiştir. Bu durum, katılımcıların boş zamanlarını etkin ve anlamlı aktivitelerle doldurmak konusunda sınırlılıklar yaşadıklarını göstermektedir. Gürbüz ve Karaküçük (2007) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcıların büyük bir kısmının boş zaman süresinin yetersiz olduğunu ve bu durumda güçlük çektiklerini ortaya koymuştur.

#### **V.1.2. Algılanan Stres Ölçeğine (ASÖ) İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Cinsiyet değişkenine göre Algılanan Stres Ölçeği alt boyutları arasında yapılan test sonuçlarına göre ASÖ'de ve alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ). Bu sonuçları destekleyici farklı çalışmalarda bulunmaktadır. Baştuğ ve arkadaşları (2014) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri konulu çalışmalarında pozitif- negatif duygu durumlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini bildirmektedirler. Türkçapar (2007) yaptığı çalışmada, BESYO ve sınıf öğretmenliği eğitimi alan diğer öğrencilerin strese karşı problem çözme yetilerini incelemiştir. Çalışması neticesinde stres durumları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel bağlamda anlamlı bir fark bulmamıştır. Mevcut araştırmanın bulgusunu destekleyen diğer bir çalışma Çağlayan ve arkadaşlarının (2008) eğitim gören öğrencilere uyguladığı stresle başa çıkma

seviyelerini inceleyen çalışmadır. Bu çalışma neticesinde stres durumları ile cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir sonuca rastlanılamamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçların aksine; Hamad ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan bir çalışmada, algılanan stres puanlarının kadınların lehine anlamlı şekilde farklılaştığı bulgusu elde edilmiştir. Özgan ve arkadaşları (2008) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada kadın öğrencilerin algıladıkları stres puanlarının erkek öğrencilerin algıladıkları stres puanlarından daha fazla olduğu bildirilmiştir. Benzer olarak üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada, kadın öğrencilerin algılanan stres düzeyinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Savcı ve Aysan, 2014). Yine benzer olarak Hancıoğlu (2017) tarafından yapılan çalışmada, algılanan stres puanlarının kadın öğrencilerin lehine farklılaştığı bulgulanmıştır. Hızıroğlu (2018) tarafından yapılan çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre algılanan stres düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edildiği belirtilmiştir.

Yaş değişkenine göre Algılanan Stres Ölçeği alt boyutları arasında yapılan test sonuçlarına göre ASÖ’de “Stres/Rahatsızlık Algısı” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan test sonuçlarına göre; ASÖ Stres/Rahatsızlık Algısı alt boyutunda 17-20 yaş aralığında olan katılımcıların ortalama skorları 21-24 yaş ve 25 ve üzeri yaş aralığında olan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Algılanan stresin yaşa göre değişip değişmediğine ilişkin ilgili literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarının mevcut çalışmamızla benzer nitelikte olmadığı görülmüştür. Özgan ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan bir çalışmada yaş ve stres belirtileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Benzer olarak Yurtsever (2009) stres belirtileri ve yaş faktörü arasında anlamlı bir fark bulunmadığını bildirmiştir.

Pınar ve arkadaşları (2014) araştırmalarında yaş değişkeninin algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını bildirmektedirler. Aktaş (2001) çalışmasında katılımcıların stres düzeyi ile yaş arasında bir ilişkinin bulunmadığını rapor etmiştir.

Sınıf değişkenine göre Algılanan Stres Ölçeği alt boyutları arasında yapılan test sonuçlarına göre ASÖ’de “Yetersiz Özyeterlik Algısı” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan test sonuçlarına göre; ASÖ’de “Yetersiz Özyeterlik Algısı” alt boyut puanlarında 4. Sınıf öğrencilerinin ortalama skorları, 3. Sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Khan ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan araştırmada alt sınıfların üst sınıflara göre stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Thawabieh ve Qaisy (2012), tarafından yapılan araştırmada birinci sınıf öğrencilerinin sosyal stres düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dahlin ve arkadaşları (2005) birinci sınıfların stres düzeyinin üçüncü ve altıncı sınıflardan daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Araştırmada elde edilen bulguların aksine literatürde yer alan benzer çalışmalarda üniversite öğrencilerinde öğrenim görülen sınıf düzeyine göre algılanan stres düzeyinin farklılaşmadığı rapor edilmiştir (Özcan-Özkan, 2018). Savcı ve Aysan (2014) tarafından yapılan araştırmada sınıf düzeyine göre öğrencilerin algılanan stres düzeylerinde anlamlı bir fark saptanmamıştır. Benzeri biçimde pek çok araştırmacı (Bataineh, 2013; Bayram ve Bilgel, 2008; Özden, 2010; Pettit ve DeBarr, 2011; Yurtsever, 2009) da öğrenciler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında öğrencilerin stres puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını saptamışlardır.

Algılanan aylık gelir düzeyi değişkenine göre Algılanan Stres Ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ). Bulunan sonuçlara benzer bir

netice elde eden çalışmalara örnek olarak Kaya (2018) yapmış olduğu çalışmada 100 kişiden elde ettiği veriler doğrultusunda deney grubundaki kişilerin gelir düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasında istatistiksel bir fark bulamamıştır. Dönmez ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Dönmez ve arkadaşları yaptığı çalışmada katılımcıların gelir seviyeleri ile algılanan stresleri arasında anlamlı istatistiksel bir fark bulamamıştır. Gelir düzeyi değişkeni ve algılanan stres faktörü arasında anlamlı istatistiksel farklılık bulup, yürütülen bu çalışmaya karşıt sonuç elde eden çalışmalara örnek olarak; Köksal ve Kabasakal (2012) yapmış oldukları çalışmada ailelerin gelir durumlarının düşük olmasının stres faktörünü arttırdığını tespit edip sosyo-ekonomik dezavantajın stres üzerinde etkisi olduğunu öne sürmüşlerdir. Özden (2010) çalışmasında ise katılımcıların, gelir düzeyleri ile algılanan stres seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Özden, bu çalışmaya göre algılanan stres seviyesinin gelir düzeyi düşük olan kişilerde daha yüksek seviyede olduğunu, gelir düzeyi yüksek kişilerde ise düşük seviyede olduğunu tespit etmiştir.

Boş zamanları değerlendirmekte çekilen güçlük değişkenine göre Algılanan Stres Ölçeği alt boyutları arasında yapılan test sonuçlarına göre ASÖ'nin "Stres/Rahatsızlık Algısı" ve "Yeterlik Özyeterlik Algısı" alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan test sonuçlarına göre; ASÖ'nin "Stres/Rahatsızlık Algısı" ve "Yeterlik Özyeterlik Algısı" alt boyutlarında ise boş zamanları değerlendirmekte çekilen güçlük durumları "her zaman" olan bireylerin puanları "bazen, hiçbir zaman" olan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, boş zamanları değerlendirmekte zorlanan bireylerin, daha yüksek stres ve rahatsızlık algısı yaşadıklarını ve öz yeterlik algılarının daha düşük olduğunu göstermektedir. Özellikle, boş zamanlarını her zaman değerlendirmekte güçlük çeken bireylerin, bu zorlukla

karşılaşmayan veya nadiren karşılaşan bireylere kıyasla daha yüksek stres düzeyleri ve düşük öz yeterlik hissi taşıdıkları tespit edilmiştir. Bu durum, boş zaman yönetiminin bireylerin genel stres düzeyi ve öz yeterlik algısı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.



## VI. BÖLÜM

### SONUÇ

“Boş Zaman Etkinliklerinin Stres Algısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma” başlıklı çalışmanın amacı, öğrencilerin sosyodemografik özellikleri çerçevesinde, boş zaman etkinliklerine katılımlarının stres algıları üzerindeki etkileri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

#### V.1.1. SONUÇ

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre boş zaman katılım ölçeğinde kadın öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık vardır. Ancak öğrencilerin algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre boş zaman katılım ölçeğinin “Bilişsel Aktivite”, “Sosyal Aktivite” ve “Üretici Aktivite” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Algılanan stres ölçeğinde de “Stres/Rahatsızlık Algısı” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın; boş zaman katılım ölçeği ve algılanan stres ölçeğinde 17-20 yaş aralığında olan bireyler lehine olduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre boş zaman katılım ölçeğinde “Sosyal Aktivite” alt boyutunda 3. Sınıf öğrencilerin lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Algılanan stres ölçeğinde ise “Yetersiz Özyeterlik Algısı” alt boyutta 4. Sınıf öğrencilerin lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin algılanan refah düzeyi değişkenine göre boş zaman katılım ölçeğinin “Bilişsel Aktivite”, “Sosyal Aktivite” ve “Üretici Aktivite” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın “Bilişsel Aktivite” alt boyutunda

aylık gelir düzeyi iyi olan, “Sosyal Aktivite” alt boyutunda aylık gelir düzeyi orta ve iyi olan, “Üretici Aktivite” alt boyutunda aylık gelir düzeyi orta olan bireyler lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Algılanan stres ölçeği ve alt boyutlarında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirmekte çektikleri güçlük durumları değişkenine göre boş zaman katılım ölçeğinin “Rekreasyonel Aktivite”, “Bilişsel Aktivite” ve “Sosyal Aktivite” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Algılanan stres ölçeğinde de Stres/Rahatsızlık Algısı” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın; boş zaman katılım ölçeği ve algılanan stres ölçeğinde boş zaman değerlendirmekte “her zaman” güçlük yaşayan bireyler lehine olduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım algıları ile algıladıkları stres düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. BZKÖ 1 ve BZKÖ 2 arasındaki pozitif korelasyon ( $r(399) = .460, p < .001$ ), öğrencilerin boş zaman katılımına yönelik algılarının birbirleriyle tutarlı olduğunu ve bu algıların birbirini pekiştirdiğini ortaya koymaktadır. BZKÖ 2 ve BZKÖ 3 arasındaki daha güçlü pozitif korelasyon ( $r(399) = .696, p < .001$ ) ise, bu katılım algılarının birbirine sıkı sıkıya bağlı olduğunu ve birbiriyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Benzer şekilde, BZKÖ 3 ve BZKÖ 4 arasındaki anlamlı pozitif ilişki ( $r(399) = .522, p < .001$ ), öğrencilerin boş zaman katılım algılarının sürekliliğini ve birbirini izleyen etkinliklerde bu algıların tutarlılığını göstermektedir. BZKÖ 4 ve ASÖ 1 arasındaki pozitif ilişki ( $r(399) = .265, p < .001$ ) ise, öğrencilerin boş zaman katılım algılarının, algıladıkları stres düzeyiyle de anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu, yani boş zaman katılım algısı arttıkça stres algısının da arttığını göstermektedir.

ASÖ 1 ile BZKÖ 1, BZKÖ 2 ve BZKÖ 3 arasında bulunan pozitif korelasyonlar (sırasıyla  $r(399) = .140$ ,  $p < .001$ ;  $r(399) = .154$ ,  $p < .01$ ;  $r(399) = .180$ ,  $p < .001$ ), boş zaman etkinliklerine katılım algısının, stres algısıyla sistematik olarak ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin özellikle BZKÖ 3 ile daha güçlü olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, öğrencilerin boş zaman etkinliklerine katılım algılarının, stres algılarıyla doğrudan bağlantılı olduğunu ve bu etkinliklerin öğrencilerin genel stres düzeyini etkileyebileceğini göstermektedir.



## VII. ÖNERİLER

Bu çalışmaya ilişkin literatür incelendiğinde, boş zaman katılım ve algılanan stres üzerine yapılan araştırmaların sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bulguları, genel geçerliliği yüksek sonuçlar sunmakla birlikte, çalışmanın sınırlılığına örneklem yapısı katkıda bulunmaktadır. Türkiye'nin coğrafi çeşitliliği ve üniversiteler arasındaki farklılıklar göz önünde bulundurulduğunda, bölgesel değişkenliklerin boş zaman katılım ve algılanan stresin değerlendirilmesinde önemli farklılıklar oluşturabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızın örneklemini, üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Gelecekte, boş zaman katılım ve algılanan stres kavramlarına ilişkin yapılacak araştırmaların, farklı demografik ve sosyoekonomik özelliklere sahip grupları kapsayacak şekilde genişletilmesi önerilmektedir. Bu yaklaşım, bulguların genellenebilirliğini artırabilir ve farklı gruplar arasında bu kavramların nasıl etkileştiğini daha iyi anlamamızı sağlayabilir.

Üniversite öğrencilerinin boş zaman katılım ve algılanan stres düzeylerinin, çeşitli değişkenler açısından derinlemesine incelenmesi ve bu ilişkilerin somut bilimsel verilerle desteklenmesi önerilmektedir. Bu tür araştırmalar, boş zaman etkinliklerinin öğrencilerin stres düzeyleri üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir şekilde anlamamıza yardımcı olabilir ve bu alandaki literatüre önemli katkılar sağlayabilir.

Üniversite öğrencilerinin boş zaman katılımlarını artırmak ve algılanan streslerini azaltmak amacıyla, kampüs yerleşkeleri içinde daha fazla serbest zaman etkinlik alanının oluşturulması önerilmektedir. Bu tür alanlar, öğrencilerin sosyal etkileşimlerini teşvik edebilir ve stres yönetimi açısından olumlu etkiler sağlayabilir.

Öğrencilerin boş zaman katılım ve algılanan stres ile ilgili yapılan bu araştırmanın sonuçlarının, uluslararası ve ulusal düzeydeki diğer çalışmalarla büyük ölçüde tutarlı ve benzer olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, araştırmadan elde edilen bulguların genellenebilirlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bulguların kapsamını genişletmek ve daha detaylı bir analiz yapmak amacıyla, yabancı öğrencilerin yoğunlukta olduğu üniversitelerde benzer çalışmalar yapılması ve sonuçların karşılaştırılması önerilmektedir. Bu yaklaşım, farklı öğrenci gruplarının boş zaman katılım ve stres algısı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

## KAYNAKÇA

- Açıkkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor* (1.Baskı). Ankara: Büro Tek Ofset Matbaacılık.
- Addington, Ö.E. (1993). %100 düşünce gücü. (Çeviren: B. Çetinkaya), İstanbul, Akaşa Yayınları.
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde Zaman Yönetimi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10, s. 282.
- Aksoy, A. (2005). Çalışma hayatında stres kaynakları, stres belirtileri ve stres sonuçlarının incelenmesi üzerine biraraştırma. In Journal of Social Policy Conferences (No. 49).
- Aktaş, A. M. (2001). Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 56(4), 25-42.
- Akyüz, Ö. (2003). “Yükseköğretim”, Üniversite ve toplum, Bilim Eğitim ve Düşünce Dergisi, C:3, S:4, Aralık.
- Alay, S. (2000). Relationship Between Time Management and Academic Achievent Of Selected University Student. Yüksek lisans tezi, Ankara ODTÜ/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Altergott, K., & McCreedy, C. C. (1993). Gender and family status across the life course: constraints on five types of leisure. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 16(1), 151-179.
- Anhalt, L. (1994). Worksite health promotion programs: Before and after president clinton’s proposed health care reform, research, theory, and practice. *Wellness Perspectives*, 10(4), ss.13-26.
- Arabacı, R. ve Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 20: (1): ss.1-15.
- Ardahan, F. ve Yerlisu Lapa, T. (2010). “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi”. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Argın, Ş. (2003). *Nostalji ile ütopya arasında*. Birikim yayınları.
- Arslan, S. (1996). Yüksek öğrenim kredi ve yurtlar kurumuna bağlı yurtlarda kalan bayan öğrencilerin boş zamanları değerlendirme sorunları üzerine bir araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Atalay, A. (2004). *Spor medya ve serbest zaman*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Atmaca, H. (1997). Boş zaman, kütüphane bağlamında psikolojik ve sosyolojik açılardan birey. *Türk Kütüphaneciliği*. Ankara, Cilt: 11, Sayfa: 335.
- Aydın, B., İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14 (14), 41-52.

- Aydoğan, İ. (2006). Kadın öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (21), 217- 232.
- Aytaç, Ö. (2004). Kapitalizm ve hegemonya ilişkileri bağlamında boş zaman. *Cü Sosyal Bilimler Dergisi*, 28.
- Aytaç, S. (2009). İş stresi yönetimi el kitabı. İş stresi: Oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi. Ankara: Labour Ministry- CASGEM Yayın.
- Bakırcıoğlu, R. (2014). Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü. İstanbul: Nostalji Yayın.
- Baltaş, A., Baltas, Z. (2012). Stres ve başa çıkma yolları (28. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baştuğ, G., Metin, S., & Bingöl, E. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile olumlu ve olumsuz ruh hallerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Kültürü ve Bilim Dergisi*, 2 (4), 72-79.
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic stress among undergraduate students: The case of Education Faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1), 82-88.
- Bayram, N., ve Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667-672.
- Bezci, Ş. (2010). Taekwondo Antrenörlerinin Stresle Başa Çıkma ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı
- Biçimli, A. C. (2019). Batman İlinde Görev Yapan Beden Eğitimi ve Öğretmenlerin Boş Zaman Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Billings, A. G., Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 46 (4), 877.
- Boydak, H. A. (2015). Öğrenme stilleri. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Butcher, J. N., Mineka, S. and Hooley, J. M. (2013). Anormal psikoloji. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büküşoğlu, N. ve Bayturan, A. F. (2005). "Serbest Zaman Etkinliklerinin Gençlerin Psiko-Sosyal Durumlarına İlişkin Algısı Üzerindeki Rolü". *Ege Tıp Dergisi*, 44(3), 173-177.
- Cangöz, B. (2011). Öğrenme ve bellek: temel ilkeler, süreçler, işlemler. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Canpolat, Ö. (2006). Çalışanların Stres Düzeylerini Etkileyen Faktörler ve İş Sağlığı Hemşiresinin Stres ile Baş Etmede Etkinliği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Claessens, B. J., Eerde, W. V., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), s. 255-276.

- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R, (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*; 24: 385-396.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Çakıcı, Z. (2010). *Esenlik ve Akademik Tükenmişlik İlişkisi: İstanbul'daki Vakıf Üniversiteleri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetin Özden, E. (2010). *Polis meslek yüksek okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çil, Ü.A. (2011). Kur'an'da zaman kavramı. *Kelam Araştırmaları*, 9(1),335-64.
- Çirik, A. (2018). *Yoğun bakım ünitesinde çalışan hemşirelerin stres faktörlerinin belirlenmesine ve stres yönetimlerine ilişkin bir araştırma*. GÜ İşletme Ana Bilim Dalı Hastane İşletmeciliği Bilim Dalı (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Ankara)
- Dahlin, M., Joneborg, N., and Runeson, B. (2005). Stress and depression among medical students: A cross-sectional study. *Medical Education*, 39, 594-604.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demir, C. (2003). *Demografik özellikler ile sağlanan imkânların sportif faaliyet tercihleri üzerine etkileri; üniversite gençliğine yönelik bir uygulama*. 1. gençlik, boş zaman ve doğa sporları sempozyumu, Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği, Ankara.
- Demir, C. ve Demir, N. (2006). "Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Uygulama". *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1), 36-48.
- Demir, Ö., Acar, M. (2005). *Sosyal Bilimler Sözlüğü* (6. Baskı) Ankara: Adres Yayınları, s. 445.
- Demirel, M. (2009). *Rekreasyonel Etkinliklere Katılım ve Çevresel Duyarlılık*. (Doktora tezi), Ankara Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dieter, V. (1998). *Spor Sosyolojisi*. Çeviri: Ayşe Atalay, Alkım Yayınları, İstanbul.
- Dönmez, K.H., Kolukısa, Ş., Altundaş Demir, N. *Halk Oyunları Sporcularının Algılanan Stres Düzeylerinin ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırması*. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 2020; 10 (4), p. 821-834. Doi: 10.26579/jocress.392.
- Dunn, R. (1993). Learning styles of the multiculturally Diverse. *Emergency Librarian*, 20 (4), 24-32.
- Düğenci, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

- Enochs, W. (2001). Wellness and adjustment to college based on type of residence hall and gender. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Arkansas Üniversitesi.
- Ergül, O. K. (2008). Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Yönelik İlgileri ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Erkal, M. E. (1992). *Sosyolojik açıdan spor*. (2. Baskı). İstanbul: Kutsun Matbaa.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6 (2), 20-37.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. In *New/Yeni Symposium Journal* (Vol. 51, No. 3, pp. 132-140).
- Fırat, N. (2015). Yurtta veya Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Fink, G. (2009). "Stress: Definition and History", Encyclopedia of Neuroscience, Ed.: L. R. Squire, Oxford, Academic Press, s. 549-555.
- Gedik, N. (1985). Gençliğin boş zamanları değerlendirme sorunları. Türk Hemşireler Dergisi, XXXV. 2. Ankara, Sayfa: 33-38.
- Gediz, S. (2012). Kamu Hizmeti Olarak Rekreasyon Etkinlikleri Kapsamında Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri Batı Akdeniz Bölgesi Gençlik Merkezleri Analizi. (Yüksek lisans tezi), Antalya Akdeniz Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Govaerts, F. (1985). Social indicators of leisure and the quality of life: the issue of the status of women and the elderly. *World Leisure & Recreation*, 27 (2), 49-51.
- Gökçe, O. (1990). Begegnung des Türkischen mit dem deutschen in der bundesrepublik deutschland. *Zeitschrift der deutschen morgenländischen gesellschaft*, 140(1), Sayfa: 68-79.
- Gökler, R., Işıtan, İ. (2012). Modern çağın hastalığı; stres ve etkileri. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 1 (3), 154-168.
- Gökmen, H., Açıkalın, A., Koyuncu, N. ve Saydar, Z. (1985). *Yüksek öğrenim gençlerinin serbest zaman etkinlikleri, kendilerini gerçekleştirme düzeyleri*. Ankara: Mili Eğitim Basımevi.
- Gunnar, M. and Quevedo, K. (2007). The Neurobiology of Stress and Development. *Annu Rev Psychol*.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Güler, H. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Engellerinin Boş Zaman Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması (Bartın Üniversitesi Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

- Güngörmüş, H.A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Gürbüz, B., & Karaküçük, S. (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği: Ölçek geliştirme geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 310.
- Gürsoy, Ö., & Sevin, H. D. (2021). Boş zaman aktivitelerine katılım ile algılanan wellness (eselenlik) ilişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(42), 5444-5479.
- Güven, M., Kürüm, D. (2006). Öğrenme Stilleri ve Eleştirel Düşünme Arasındaki İlişkiye Genel Bir Bakış. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (1).
- Güven, M., Yeşil, S. (2011). İşletmelerde zaman yönetimi. (Editör: İ. Bakan), 2. Baskı. İstanbul, Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar, Beta Basım A.Ş.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2009). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları. (Güncellenmiş ikinci baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2003). Serbest zaman ve rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları. *Serbest Zaman ve Rekreasyon Kavramlarının Analizi içinde*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hamad R, Fernald L, Karlan D. and Zinman J (2008) Social and economic correlates of depressive symptoms and perceived stres in South African Adults. *Journal of Epidemiology and Community Health*; 62: 538-544.
- Hancıoğlu, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 130-149.
- Hazar, A. (1999). *Turizm işletmelerinde animasyon*. Ankara: Detay Yayınları.
- Hızıroğlu, Ö. S. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve algılanan stres düzeylerinin rekreatif etkinliklere katılım durumları ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Horng, E., Klasik, D. & Loeb, S. (2010). Principal's time use and school effectiveness. *American Journal of Education*, 116(4), s. 491-523.
- Hsieh, C. M. (1998). Leisure attitudes, motivation, participation, and satisfaction: Test of a model of leisure behavior. Indiana University.
- İskender, A. (2017). Neulinger boş zaman paradigması ve boş zaman katılım motivasyonları üzerine nitel bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 819-825.
- Jondeau E., Rockinger M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics & Control*, 27, 1699 – 1737.

- Kabat Zinn, J. and Zinn, J. K. (2013). Mindfulness Meditation in Everyday Life. BettterListen! LLC.
- Karaküçük, S. (1997). Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme. 2.Baskı, Ankara, Bağırhan Yayınevi.
- Karaküçük, S. (1999). Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon, Boş Zaman Değerlendirme. (5.Basım). Ankara: Gazi Kitapevi, s. 3-5, 60.
- Karaküçük, S., Başaran, Z. (1996). Stresle başa çıkmada rekreasyon faktörü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1 (4), 55-64.
- Karaküçük, S., İkinci, G. (1995). Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü. Milli Eğitim, (128), 62-66.
- Karataştan, S. (2022). Sahne Sanatlarıyla Uğraşan ve Uğraşmayan Ergenlerin Algılanan Stres, Benlik saygısı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi, 6 (1), 113-129.
- Kaya, M. B. (2018). Yaratıcı dramının stresle başetmeye etkisi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kesen, M. ve Akyüz, B. (2015). Üniversite Örgüt Kültürü Algılamaları ve Demografik Değişkenlerin Algılanan Stresi Yordayıcı Değişkenler Olarak İncelenmesi. Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 5(1), 71-94.
- Keskin, M. (2008). İlköğretim 1. Kademe sınıf öğretmenlerinin bilişim teknolojileri okuryazarlık düzeylerinin öğrenci başarısını etkileme düzeyi Afyonkarahisar ili örneği. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Khan, M. J., Altaf, S., and Kausar, H. (2013). Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance. FWU Journal of Social Sciences, 7, 146-151.
- Kılbaş, Ş. (1994). *Gençlik ve boş zamanı değerlendirme*. Adana: Çukurova Üniversitesi Basımevi.
- Kılıç, A. (2021). *Milli eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme eğilimleri ve rekreasyonel aktivitelere katılımına engel olan faktörlerin incelenmesi (Kars ili örneği)*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Türkiye Cumhuriyeti Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Kılıç, M. A. (2017). Hemşirelerin Ekip Çalışmalarına İlişkin Tutumlarının İşe Bağlı Stres Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans, Namık Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tekirdağ.
- Kır, İ. (2007). Yükseköğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri. KSÜ örneği, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Şanlıurfa, 17(2), Sayfa: 307-328.
- Kocabaş, İ., Erdem, R. (2003). Yönetici adayı öğretmenlerinin kişisel zaman yönetimi davranışları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), s. 192.
- Koçyiğit, M., Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. International Journal Of Science Culture And Sport, 2(2), 211-223

- Köksal, G., & Kabasakal, Z. (2012). Zihinsel engelli çocukları olan ebeveynlerin yaşamlarında algıladıkları stresi yordayan faktörlerin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (32), 71-91.
- Köse, Y. (2021). *Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide boş zaman tutumunun aracılık rolünün belirlenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rize.
- Kraus, R.G. (1977). "Recreation today, program, planing and leadership". Santa monica, California: Inc. Goodyear Publishing Company.
- Kutanis, R. Ö. (2012). *Örgütlerde davranış bilimleri:(ders notları)*. Sakarya Yayınevi.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Li, L., Chang, H., Yeh, H., Hou, C.J., Tsai, C., Tsai, J. (2010). Factors associated with leisure participation among the elderly living in long-term care facilities, *International Journal of Gerontology*, 4 (2), 69-74.
- McShane, S., Glinow, M. V. (2017). *Organizational Behavior*, 8. bs., New York, NY, McGraw-Hill Higher Education.
- Moccia, F. D. (2000). Planning time: an emergent European practice. *European Planning Studies*, 8(3), 367-375.
- Okuyucu, C. ve Ramazanoğlu, F. (2006). Dünyadaki değişimin boş zaman faaliyetlerine etkiler. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı*, Muğla, ss.74-75.
- Örnek, A. Ş. (2009). "Turizm İşletmelerinde Stres Yönetimi", *Turizm İşletmelerinde Örgütsel Davranış*, Ed.: Z. Sabuncuoğlu, Bursa, MKM Yayıncılık, s. 163-187.
- Örücü, E., Kanbur, M. T. (2007). Farklı Sektörlerde Faaliyetlerini Sürdüren İşletmelerde Zaman Yönetimi Üzerine Ampirik Bir Araştırma: Bursa İli Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), s. 9-31.
- Özcan-Özkan, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Stres Düzeyi, Stresle Baş etme Yöntemleri ve Farklı Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, KKTC.
- Özen, G., Doğan, H. ve Konar, N. (2016). Tekerlekli Sandalye Basketbolcularının Esenlik Algısı ve Yaşam Doyum Düzeyinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2): 15-29.
- Özen, Y., & Gül, A. (2007). Sosyal ve Eğitim Bilimleri Araştırmalarında Evren-Örneklem Sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (15), 394-422.
- Özgan, H., Balkar, B. ve Eşkil, M. (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencileri Tarafından Sınıfta Algılanan Stres Nedenleri ve Kişisel Değişkenlerin Strese Olan Etkisi. *Elektronik ve Sosyal Bilimler Dergisi*. 7(24), 337-350.

- Öztemiz, A. B. (2005). Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(1), 271-288.
- Passing, D. (2003). Future time span as a cognitive skill in future studies. Futures Research Quarterly, 19(4), s. 27-47.
- Pehlivan, Z., Ada E.N.D. (2011). Kişilik Gelişimi İçin Beden Eğitimi Ders Uygulamaları. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi 25-27 Mayıs 2011. Van/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı.
- Pettit, M. L. ve DeBarr, K. A. (2011). Perceived stress, energy drink consumption, and academic performance among college students. Journal of American College Health, 59(5), 335-341.
- Pınar, Ş. E., Arslan, Ş., Polat, K., Çiftçi, D., Cesur, B., & Dağlar, G. (2014). Gebelerde uyku kalitesi ile algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 7(3), 171-177.
- Prociano, M. E., Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. American journal of community psychology, 11(1): 1-24.
- Robinson, A. M. (2018). Let's talk about stress: History of stress research. *Review of General Psychology*, 22(3), 334-342.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Paşa, M. (2002). *Zaman yönetimi*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Sarıçam, H. (2012). İş Sağlığı ve Güvenliği Kapsamında Hemşirelerin Karşılaştığı Risk ve Tehlikelerin İş Stresi Düzeyleri Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stres ile Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. Ulusları Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.
- Scoot, M. (1995). Zaman Yönetimi. İstanbul: Rota Yayın Yapım Tanıtım, s. 9.
- Selye, H. (2013). *Stress in health and disease*. Butterworth-Heinemann.
- Sevil, T. (2015). Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.
- Shahsavarani, A. M., Azad Marz Abadi, E., & Hakimi Kalkhoran, M. (2015). Stress: Facts and theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241.
- Soyer, F., Can, Y. (2003). Üniversite öğrencilerinin boş zaman alışkanlıkları ve sportif eğilimlerinin mesleki yönelişlerine göre karşılaştırılması, I. Gençlik Boş Zaman Ve Doğa Sporları Sempozyumu 21-22 Mayıs (s. 103). Ankara: Bildiriler Kitabı.
- Sucu, Ö. (2022). Bruksizimli Hastalarda Temporomandibular Eklem Rahatsızlıklarının, Algılanan Stres ve Oral Alışkanlıkların Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bülent Ecevit Üniversitesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Zonguldak.

- Süzer, M. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(8), 123-133.
- Şirin, E. F., Çağlayan, H. S., Çetin, M. Ç., & İnce, A. (2008). Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 98-110.
- Tel, M., Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18 (1), 261-278.
- Terzioğlu, A. ve Yazıcı, M. (2003). “Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Anlayış ve Alışkanlıkları (Atatürk Üniversitesi Örneği)”. Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(2): 1-31.
- Tezcan, M. (1993). Boş zamanlar sosyolojisi, Ankara Üniversitesi Yayını, Ankara.
- Thawabieh, A. M. and Qaisy, L. M. (2012). Assessing stress among university students. American International Journal of Contemporary Research, 2(2), 110-116.
- Tokmak C., Kaplan Ç., Türkmen F. (2011). İş Koşullarının Sağlık Çalışanlarında Yer Açtığı Stres Üzerine Sivas'ta Bir Araştırma. İşletme Araştırmaları Dergisi, 3(1), 49-68.
- Tolukan, E. (2008). *Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin boş zaman alışkanlıklarının incelenmesi ve değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Tolukan, E. (2010). Niğde özel yetenekle ilgili bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelere katılımlarına engel olabilecek unsurların belirlenmesi. Yüksel Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Torkildsen, G. (2005). Leisure and recreation management. 5th Edition, Routledge, NewYork: Taylor and Francis Group.
- Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 11.04.2024.
- Türkçapar, Ü. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri ile Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Strese Karşı Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ulubey, E. (2010). *Uluslararası seyahate katılan gençlerin konaklamaları boyunca katıldıkları boş zaman aktivitelerine ilişkin görüşleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Usta, N. (2017). Evli Çiftlerde Bağlanma Stilleri ve İlişki İstikrarı. Tartışma Metinleri, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Dış Ticaret Enstitüsü, İstanbul.
- Uygur, A. (2007). Yönetim ve organizasyon. 2. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yağmur, K. (2006). Batı Avrupa'da Türkçe öğretiminin sorunları ve çözüm önerileri. Dil Dergisi, Ankara, (134), Sayfa: 31-48.

- Yurtsever, H. (2009). Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yurtsever, H. (2009). Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Zorba, E. (2001). Kamu Personelinin Rekreatif Eğilimleri (Muğla İli Örneği). (Yüksek lisans tezi), Ankara Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



## EKLER

Bu araştırma, “Boş Zaman Etkinliklerinin Stres Algısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma” amacıyla yapılmaktadır. Vereceğiniz yanıtlar önem taşımaktadır. Bu nedenle değerlendirmelerinizi kendinizi yansıtacak şekilde dürüstçe ve titizlikle yapmanız, cevaplandırılmamış soru bırakmamanız, geçerli ve güvenilir sonuçlar elde etmek açısından son derece önemlidir.

Toplanacak veriler, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı’nda yapılan Yüksek Lisans Tezi için kullanılacaktır. **Araştırmaya katılmanız gönüllülük esasına dayalıdır. Bu form aracılığı ile elde edilecek bilgiler gizli kalacaktır ve sadece araştırma amacıyla (veya “bilimsel amaçlar için”) kullanılacaktır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya anketi doldururken istemezseniz son verebilirsiniz.** Ölçeği doldurmak için ayıracağınız süre ve değerli katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

**GÜLAY IRMAK**

### EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1- Cinsiyetiniz :** ( ) Kadın ( ) Erkek
- 2- Yaşınız :** ( ) 17-20 Yaş ( ) 21-24 Yaş ( ) 25 ve üstü Yaş
- 3- Sınıfınız :**
1. Sınıf ( )
  2. Sınıf ( )
  3. Sınıf ( )
  4. Sınıf ( )
- 4-Algılanan aylık gelir düzeyi:** ( ) Çok Düşük  
( ) Düşük  
( ) Orta  
( ) İyi  
( ) Çok İyi
- 5- Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?**
- Her Zaman ( )  
Bazen ( )  
Hiçbir Zaman ( )

## EK-2 BOŞ ZAMAN KATILIM ÖLÇEĞİ

|                                                                                                                   |                        |                    |                   |                     |                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|-------------------|---------------------|-------------------------|
| <p>Çok Katılıyorum =5<br/> Katılıyorum =4<br/> Kararsızım = 3<br/> Katılmıyorum = 2<br/> Hiç Katılmıyorum = 1</p> | <b>Çok Katılıyorum</b> | <b>Katılıyorum</b> | <b>Kararsızım</b> | <b>Katılmıyorum</b> | <b>Hiç Katılmıyorum</b> |
| 1-Düzenli olarak spor yaparım. (Koşu, bisiklet, yüzme, tenis, sportif oyunlar,                                    |                        |                    |                   |                     |                         |
| 2- Günlük yürüyüşler yaparım. (Açık alan, parklar, vb.)                                                           |                        |                    |                   |                     |                         |
| 3- Dans ederim                                                                                                    |                        |                    |                   |                     |                         |
| 4- Etkinlik kurslarına katılırım. ( Resim, fotoğraf, el sanatları,yemek,dil,v.b')                                 |                        |                    |                   |                     |                         |
| 5- Kitap okurum.                                                                                                  |                        |                    |                   |                     |                         |
| 6- Tavla, kâğıt, satranç, vb. oyunları oynarım.                                                                   |                        |                    |                   |                     |                         |
| 7- Bilgisayar, internet kullanırım.                                                                               |                        |                    |                   |                     |                         |
| 8- Müzik aleti çalarım.                                                                                           |                        |                    |                   |                     |                         |
| 9- Şiir, öykü, anılarımı vb. yazar veya resim yaparım.                                                            |                        |                    |                   |                     |                         |
| 10-Başkalarına birşeyler öğretir veya ders veririm.                                                               |                        |                    |                   |                     |                         |
| 11- Televizyon seyredirim.                                                                                        |                        |                    |                   |                     |                         |
| 12-Radyo, müzik dinlerim.                                                                                         |                        |                    |                   |                     |                         |
| 13-Sergilere, kültürel ve sportif etkinliklere gösterilere, katılırım.                                            |                        |                    |                   |                     |                         |
| 14- Gezilere, seyahatlere katılırım.                                                                              |                        |                    |                   |                     |                         |
| 15- Sinema, tiyatro, vb. aktivitelere giderim.                                                                    |                        |                    |                   |                     |                         |
| 16- Arkadaşlarımı, akrabalarımı ziyaret ederim.                                                                   |                        |                    |                   |                     |                         |
| 17- Toplum içi aktivitelere katılırım. (Dernek, gönüllü kuruluş, vb.)                                             |                        |                    |                   |                     |                         |
| 18- Alışverişe, vitrin bakmaya, dolaşmaya çıkarım.                                                                |                        |                    |                   |                     |                         |
| 19- Dini etkinlik yaparım. (Camiye gitmek, kuran okumak, dua günleri, vb.)                                        |                        |                    |                   |                     |                         |
| 20- Dostlarla, arkadaşlarla sohbet ederim.                                                                        |                        |                    |                   |                     |                         |
| 21- Aile üyeleri ile vakit geçiririm.                                                                             |                        |                    |                   |                     |                         |
| 22- Değişik pasta, börek, yemek tarifleri denerim.                                                                |                        |                    |                   |                     |                         |
| 23- Evcil hayvan bakar, beslerim.                                                                                 |                        |                    |                   |                     |                         |
| 24- Bahçe işleri ile uğraşırım.                                                                                   |                        |                    |                   |                     |                         |
| 25- El işleri (Örgü, biçki-dikiş, nakış, vb.) ve el sanatları (Seramik, boyama (vb.) yaparım.                     |                        |                    |                   |                     |                         |
| 26- Evimde yeni düzenlemeler, şekil değişiklikleri yaparım.                                                       |                        |                    |                   |                     |                         |
| 27- Balık tutmaya ve ava giderim.                                                                                 |                        |                    |                   |                     |                         |

### EK-3 ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

|                                                                                                                                  | <b>Hiçbir<br/>Zaman</b> | <b>Neredeyse<br/>Hiçbir<br/>Zaman</b> | <b>Bazen</b> | <b>Oldukça<br/>Sık</b> | <b>Çok<br/>Sık</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------------|--------------------|
| <b>1.</b> Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?                                  |                         |                                       |              |                        |                    |
| <b>2.</b> Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?                                  |                         |                                       |              |                        |                    |
| <b>3.</b> Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?                                                        |                         |                                       |              |                        |                    |
| <b>4.</b> Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?                                              |                         |                                       |              |                        |                    |
| <b>5.</b> Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz? |                         |                                       |              |                        |                    |
| <b>6.</b> Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?                                      |                         |                                       |              |                        |                    |
| <b>7.</b> Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?                                                         |                         |                                       |              |                        |                    |
| <b>8.</b> Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?                                      |                         |                                       |              |                        |                    |

|                                                                                                         |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <b>9.</b> Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?                           |  |  |  |  |  |
| <b>10.</b> Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?                          |  |  |  |  |  |
| <b>11.</b> Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?            |  |  |  |  |  |
| <b>12.</b> Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?      |  |  |  |  |  |
| <b>13.</b> Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?                  |  |  |  |  |  |
| <b>14.</b> Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz? |  |  |  |  |  |

## ÖZGEÇMİŞ

|                       |                                    |
|-----------------------|------------------------------------|
| Ad Soyad: Gülay Irmak |                                    |
| Eğitim Bilgileri      |                                    |
| Lisans                |                                    |
| Üniversite            | Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi |
| Fakülte               | Spor Bilimleri Fakültesi           |
| Bölümü                | Spor Yöneticiliği                  |
| Makale ve Bildiriler  |                                    |
| 1.                    |                                    |