



Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Boş Zaman Katılımı Ve Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi

Muhammet VAPUR^a 

^aAnkara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara /Türkiye. (mvapur37@gmail.com)

ÖZ

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:
12.07.2021
Kabul Tarihi:
09.09.2021

Anahtar Kelimeler

Boş Zaman Katılımı
Rekreasyon
Algılanan Stres

Makale Kategorisi: Araştırma Makalesi

Boş zaman katılımı kavramı ev içi aktiviteleri, fiziksel, sosyal, kültürel-sanatsal, açık alan etkinlikleri ve bunlara katılım sıklığını kapsamaktadır. Stres kavramı ise sıkıntı, kaygı, üzüntü ve gerginlik süresinin uzaması, içten ya da dıştan gelen etkilerle duygu ve davranışlarda ortaya çıkan, rahatsız edici bir durum ve bundan duyulan rahatsızlık, bunalım, gerginlik, bir şey yapmak istememe durumlarını kapsamaktadır. Araştırmada demografik özellikler; cinsiyet, yaş, medeni durum, ikamet ettiği yer, eğitim durumu, gelir düzeyi olarak ele alınmıştır. Rekreasyon aktivitelerine katılım sıklığı ve boş zaman katılım sorularına yer almaktadır. Algılanan stres düzeyini ölçmek içinde Cohen ve ark, (1983) tarafından geliştirilen Eskin ve ark. (2013) tarafından da Türkçeye uyarlanan ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği 0.872 olarak hesaplanmıştır. Araştırma sonucuna göre yaş, ikamet edilen yer, eğitim durumu, rekreasyon aktivitelerine ayrılan süre ve boş zaman değişkenleri ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

ABSTRACT

Article History

Received
12.07.2021
Accepted:
09.09.2021

Keywords

Leisure Participation
Recreation
Perceived Stress

Article Type: Research Paper

The concept of leisure participation includes domestic activities, physical, social, cultural-artistic, outdoor activities and the frequency of participation in them. The concept of stress, on the other hand, includes the prolongation of distress, anxiety, sadness and tension, an uncomfortable situation that occurs in emotions and behaviors due to internal or external effects, and the discomfort, depression, tension, and unwillingness to do something. Demographic characteristics in the research; gender, age, marital status, place of residence, education level, income level. Frequency of participation in recreational activities and leisure time participation questions are included. Developed by Cohen & Williamson, (1988) to measure perceived stress level, Eskin et al. (2013), the scale adapted to Turkish was used. The reliability of the scale was calculated as 0.872. According to the results of the research, significant differences were found between the variables of age, place of residence, educational status, time allocated to recreational activities and leisure time, and perceived stress levels.

***Sorumlu Yazar/ Corresponding Author:** Muhammet VAPUR

E-Posta: mvapur37@gmail.com

Önerilen Atf/ Suggested Citation: Vapur, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Boş Zaman Katılımı Ve Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 8 (3), 314-330.

1. Giriş

Günümüz koşullarında her yaş grubu için farklı açılardan önemli olan stres kavramı bütün yaşamı derinden etkilemektedir. Özellikle üniversite eğitimi sırasında öğrencilerin stres kaynakları ekstra çoğalmaktadır. Ekonomik durum, sosyal destek, cinsiyet, aile ilişkileri, ev hasreti ve akademik sorumluluklar gibi kaynaklar stres düzeyini arttırmaktadır. Bireyler bu stres faktörlerini tamponlanmak, iletişim kurmak ve sosyalleşmek için boş zamana ve boş zamanda yapılan etkinliklere ihtiyaç duymasına neden olmaktadır. Bireyler, boş zaman etkinlikleri ile birlikte, iletişim kurarak ve iş birliği yaparak sadece temel ihtiyacını karşılamakla kalmayıp aynı zamanda bir topluluğa dâhil olma, katılma ve kabul edilme gibi ihtiyaçlarını da karşılamaktadır(Altunay ve Balcı, 2018, s: 52). Boş zaman aktiviteleri daha çok sosyalleşmek olarak algılanırken, bunun yanında boş zaman katılımı kavramı fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığı olumlu etkileyen her şey olarak tanımlanmaktadır(Suto, 2013).

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin demografik özellikleriyle algılanan stres düzeyleri arasındaki farklılaşmalar incelenecektir. İlk olarak boş zaman katılımı ve stres kavramı üzerine metodolojik inceleme yapılacaktır. Daha sonra cinsiyet, yaş, medeni durum, ikamet ettiği yer, eğitim durumu ve gelir düzeyi gibi özellikler ile algılanan stres düzeyleri arasından farklılıklar olup olmadığı sorusuna cevap aranacaktır. Bunlara ek olarak boş zaman katılımını oluşturan sıklık ve aktivite türleri ile algılanan stres düzeyi arasında farklılıklar olup olmadığı saptanacaktır.

2. Kavramsal Çerçeve

2.1. Boş Zaman Katılımı

Son yıllarda, insanların boş zaman katılımını belirtilen boş zaman kavramsallaştırmasına yönelik farklı bakış açılarına göre inceleyen çalışmaların sayısı çok fazladır. Boş zaman katılımı bireyin, yaptığı işle ilgili olmayan kendi özgür iradesiyle bir faaliyete katılma sıklığı olarak tanımlanmıştır (Bread ve Ragheb, 1980). Başka bir tanımda ise; boş zaman aktiviteleri olarak belirtilen aktiviteler ile meşgul olma eylemini ifade etmektedir (Akt. Wang, 2008, s. 30).

Boş zaman aktiviteleri daha çok sosyalleşmek olarak algılanırken, boş zaman katılımı kavramı fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığı olumlu etkileyen her şey olarak tanımlanmaktadır(Suto, 2013). Boş zaman katılımı hakkındaki çalışmalar, insanların iyi olma durumları ile pozitif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır (Stack ve Iwasaki, 2009: 242). Boş zaman gözlemlenebilir aktiviteler, isteğe bağlı zaman ve subjektif deneyimler üzerinden tanımlanmakta ve analiz edilmektedir. Jim ve Chen (2009: 659) boş zaman katılımının evle ilgili, aile merkezli,

şehirleşme odaklı, pasif, rahatlatıcı ve bireysel faaliyetlerden meydana geldiğini ortaya koymuştur. Boş zamanın tanımlanmasında karşılaşılan subjektif deneyimler: eğlence, keyif, içsel motivasyonlar ve sınırlılıklar şeklinde açıklanmaktadır (Tinsley, Hison, Tinsley ve Holt, 1993, s. 448).

Beard ve Ragheb (1980) boş zaman katılımını nitelik ve nicelik olarak ikiye bölmüştür. Chen (2000), bu bölünmeyi faaliyetlerdeki davranışlar (nitelik) ve katılma sıklığı (nicelik) olarak ifade etmiştir. Long ve Haney (1986) üç boş zaman katılımı kategorisi önermişlerdir. Bunlar: sıklık, süreklilik ve yoğunluktur. Sıklık, bir kişinin boş zaman aktivitesine haftada kaç gün katıldığıdır. Süreklilik, her bir ayrı etkinliğe katılım süresidir. Yoğunluk, her bir boş zaman katılımından sonraki yorgunluk düzeyidir. Örneğin, bir kişi haftada 3 kez, her defasında 50 dakika koşuya katılır ve her koşudan sonra çok yorgun hisseder (Lin, 2001).

Boş zaman etkinliği türleri çok farklı kategorilere ayrılabilir. McKechnie (1975) sekiz ana boş zaman katılım kategorisi olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar: kitle iletişim araçları, okuma, sosyal etkinlikler, açık hava etkinlikleri, spor etkinlikleri, seyircili sporlar, kültürel etkinlikler ve hobilerdir. Bir başka çalışmada; ABD'li 380 ergenlik çağındaki birey Ragheb (1980) tarafından incelenmiştir. Sonuç olarak altı boş zaman katılım kategorisi bulunmuştur. Bunlar: kitle iletişim araçları, kültürel etkinlikler, spor, sosyal etkinlikler, açık hava etkinlikleri ve hobilerdir. Diğer bir çalışmada ise; Weissinger ve Iso-Ahola (1992) tarafından daha fazla boş zaman katılım kategorisi tanımlanmıştır. Bunlar: (a) okuma ve dinleme, (b) sosyal faaliyetler, (c) eğlence, (d) teşvik faaliyetleri, (e) doğal faaliyetler, (f) rekabetçi faaliyetler, (g) rekabetçi olmayan faaliyetler, (h) gözlemsel faaliyetler, (i) dinler, (j) hobiler, (k) aile faaliyetleri ve diğerleri olarak kategorize etmiştir.

2.2. Stres Kavramı

Stres kavramına ilişkin tanımlar, stresin farklı boyutlarına ilişkin açıklamalar ve bilgiler yer almaktadır. Stres teriminin gerektiği gibi kullanılmasında hala bir belirsizlik vardır. Terim; psikoloji, ergonomi, psikiyatri, dâhili tıp, fizyoloji, eczacılık, sosyoloji, antropoloji gibi bilim alanlarında farklı biçimlerde anlaşılakta ve kullanılmaktadır (Tanner, Schnittjer ve Atkins, 1991, s. 203-204)

Stres kavramı uzun süredir çok yaygın olarak kullanılmakla birlikte tek ve yeterli bir tanım yapılamamıştır. Terim farklı bireyler için farklı şeyler ifade etmektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, stresi nasıl tanımladıkları sorulduğunda (Şahin, 1994, s. 1):

- Sıkıntı, kaygı, üzüntü ve gerginlik süresinin uzaması,

- İçten ya da dıştan gelen etkilerle duygu ve davranışlarda ortaya çıkan, rahatsız edici bir durum ve bundan duyulan rahatsızlık,
- Etkilenmek istemediği durumlardan etkilenme, kontrol dışında kalan bedensel davranışlar, psikolojik sorunların fiziksel etkileri,
- Bunalım, gerginlik,
- Genelde anlamlı olan şeylerin anlamsız gelmesi,
- Bir şey yapmak istememe,
- Günlük yaşamda kişinin üzerinde baskı yapan etmenlerin bileşkesi, şeklinde birçok değişik cevap alınmıştır.

Stresle ilgili tanımlar incelendiğinde genel olarak şu üç noktanın vurgulandığı görülmektedir (Özdevecioğlu, 2004):

- Stres, gerginlik ve düzen bozukluğu yaratır, çok yoğun olduğunda yapı ve işlevlerde köklü değişme ve çöküntüye yol açar.
- Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Tehdit ve zorlanma karşısında birey kendini korumaya yönelir.
- Stres, bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen olumsuz etkiler karşısında bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde çaba harcamasıdır.

2.3. Boş Zaman Katılımı ve Stres

Boş zamana sahip olma ve özgürce seçilmiş aktivitelerle insanlar, hayatlarında var olan stres ve stres faktörlerinden tamamen ya da kısmi olarak uzaklaşabilme fırsatları elde edebildikleri düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar boş zaman ve boş zaman faaliyetlerinin insanların hem beden hem de zihinlerini meşgul ettiğini, böylelikle stres ve stresin olumsuz etkilerinden uzaklaşabilecek fırsatlar oluşturduğunu göstermektedir. Her insanın yapısına uygun bir tedavi edici ilaca sahip olması mümkün gözükmemektedir. Fakat her insanın stresle baş edebilmesi için kendi kişilik ve karakterine uygun boş zaman aktivitelerinin çeşitliliği aşikârdır.

Stres, boş zaman ve boş zamanı değerlendirme anlamına gelen rekreasyonel faaliyetler hakkında yapılmış çalışmalar incelendiğinde bu kavramların birbirleriyle ilişkili olduğu, stresin olumsuz sonuçlarını ortadan kaldırmada ya da minimize etmede boş zaman ve rekreasyonel faaliyetlerden ciddi anlamda yararlandığı görülmektedir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalar aşağıda verilmiştir.

Iwasaki, Zuzanek ve Mannell (2001) bireylerin aktif boş zaman faaliyetlerine katılımı tercih ettiklerini, bu sayede stres ve depresyonun etkilerini minimize ettiklerini ortaya çıkarmışlardır.

Iwasaki ve Mannell (2000) Boş zaman aktivitelerine katılan üniversite öğrencilerinin yaşamlarındaki günlük streslerle başa çıkmada, psikolojik sağlık ve mutluluğu artırmada önemli bir katkı sağladığını, boş zaman aktivitelerinin stresin olumsuz etkilerine karşı bir çeşit tampon rolü oynadığını ifade etmişlerdir.

Ouyang, Chong, Ng ve Liu (2015) bireyin boş zaman aktivitelerine katılım sıklığının artmasıyla stresin üstesinden gelmek için boş zaman stratejisi geliştirme yeteneğinin de arttığını ifade etmektedirler. Boş zaman aktivitelerine katılımın artmasıyla kişinin stres seviyesinin azalması sağlanabilir.

Literatür taraması sonucunda elde edilen verilere göre üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile ilgili olarak hipotezler aşağıdaki gibi ortaya konulmuştur:

H1: Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H2: Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri yaşa göre farklılaşmaktadır.

H3: Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri medeni duruma göre farklılaşmaktadır.

H4: Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ikamet ettiği yere göre farklılaşmaktadır.

H5: Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.

H6: Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri gelir düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H7: Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri rekreasyon aktiviteleri için ayrılan süreye göre farklılaşmaktadır.

H8: Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri boş zaman katılımlarına göre farklılaşmaktadır.

3. Yöntem

3.1. Evren ve Örneklem

Ankara ilinde 21 tane üniversite(devlet ve vakıf) yer almaktadır. Bunlarda toplam 319.406 öğrenci eğitim almaktadır(<https://istatistik.yok.gov.tr/>). Araştırmanın evreni bu şekilde oluşmaktadır. Örneklem grubunu ise 375(%50,3)'i erkek, 371(%49,7)'i bayan öğrenciler oluşturmuştur. Toplamda araştırmaya katılan 746 öğrenciden örneklem oluşturmuştur.

3.2. İstatistiksel Teknikler

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 23.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, min-maks değerleri,) kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla “Güvenilirlik Analizi” yapılmıştır. Normal dağılıma sahip olmadığı için istatistik değerlendirmelerde parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan verilerde de niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki bağımsız grup arasındaki fark için Mann Whitney U testi, ikiden fazla grup karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak için anket formu kullanılmıştır. İlk bölüm demografik özelliklerden oluşmaktadır. Bunlar; cinsiyet, yaş, medeni durum, ikamet ettiği yer, eğitim durumu, gelir düzeyidir. İkinci bölüm de rekreasyonel aktivitelere katılım sıklığı ve boş zaman aktivitelerine katılım soruları yer almaktadır. Üçüncü kısımda ise algılanan stres ölçeği kullanılmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği: Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ve Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan; 'Yetersiz Öz Yeterlik Algısı' ve 'Stres/Rahatsızlık Algısı' boyutlarından oluşan “Algılanan Stres Ölçeği” kullanılmıştır. Toplam 14 maddeden oluşan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için geliştirilmiştir. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirmiştir. Ölçeğin soru formunda bulunan algılanan stres ile ilgili soruların güvenilirlik oranı Cronbach Alpha 0,84 olarak hesaplanmıştır. Bu değer istatistiksel açıdan güvenilir olarak kabul edilebilecek düzeydedir.

4. Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya katılan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	375	50.3
	Kadın	371	49.7
Yaş	17-21	406	54.4
	22-26	247	33.1
	27-31	84	11.3
	32 ve üstü	9	1.2
Medeni Durum	Bekar	630	84.5
	Evli	116	15.5
İkamet Edilen Yer	Aile ile	670	89.8
	Arkadaş ile	46	6.2
	Yurtta	30	4.0
Eğitim Durumu	Önlisans	66	8.9
	Lisans	507	68.0
	Yüksek lisans	154	20.6
	Doktora	19	2.5
Gelir Düzeyi	500-1000 TL	472	63.3
	1001-1500 TL	99	13.3

	1501-2000 TL	45	6.0
	2001-2500 TL	22	2.9
	2501 TL ve üzeri	108	14.5
	1-5	161	21.6
Rekreasyon	6-10	161	21.6
Aktiviteleri İçin	11-15	145	19.4
Ayrılan Süre (saat)	16 ve üstü	279	37.4
Toplam		746	100.0

Araştırmaya katılan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı Tabloda verilmiştir. Katılımcıların %50.3'ünün erkek, %49.7'sinin kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşlarına göre dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %54.4'ünün 17-21 yaş aralığında, %33.1'inin 22-26 yaş aralığında, %11.3'ünün 27-31 yaş aralığında ve %1.2'sinin 32 yaş ve üstü olduğu görülmektedir. Katılımcıların %84.5'inin bekar, %15.5'inin evli olduğu görülmektedir.

Katılımcıların ikamet ettikleri yerlere göre dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %89.8'inin aile ile, %6.2'sinin arkadaş ile ve %4'ünün yurtdışı olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %8.9'unun önlisans, %68'inin lisans, %20.6'sının yüksek lisans ve %2.5'inin doktora olduğu görülmektedir.

Katılımcıların gelir düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %63.3'ünün 500-1000 TL aralığında, %13.3'ünün 1001-1500 TL aralığında, %6'sının 15001-2000 TL aralığında, %2.9'unun 2001-2500 TL aralığında ve %14.5'inin 2501 TL ve üzeri olduğu görülmektedir. Katılımcıların rekreasyon aktiviteleri için ayrılan süreye göre dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %21.6'sının 1-5 saat arasında, %21.6'sının 6-10 saat arasında, %19.4'ünün 11-15 saat arasında ve %37.4'ünün 16 saat ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Algılanan stres ölçeğinin güvenirlik analizi sonuçları

Faktörler	İfadeler	Toplam Korelasyonu	Madde
F1: Yetersiz Özyeterlik Algısı $\alpha=0.832$	ASÖ4	0.522	
	ASÖ5	0.686	
	ASÖ6	0.708	
	ASÖ8	0.287	
	ASÖ9	0.645	
	ASÖ10	0.749	
	ASÖ13	0.501	
F2: Stres/ Rahatsızlık Algısı $\alpha=0.850$	ASÖ1	0.730	
	ASÖ2	0.755	
	ASÖ3	0.665	
	ASÖ7	0.425	
	ASÖ11	0.673	
	ASÖ12	0.428	
	ASÖ14	0.610	
Toplam Güvenirlik $\alpha=0.872$			

Araştırmada kullanılan algılanan stres ölçeğinin ve boyutlarının güvenirliği hesaplanmıştır. Hesaplama sonucuna göre toplam güvenirlik 0.872 olarak bulunmuş ve kabul edilebilir derecede güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Cronbach Alfa değerlerinin 0.60 ve büyük olması,

kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu da çalışmada kullanılan ölçeğin içsel tutarlılıklarının iyi olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Normallik Analizi Sonuçları

		Çarpıklık		Basıklık		Durum
		İstatistik	Standart Hata	İstatistik	Standart Hata	
Algılanan Stres Düzeyi		0.447	0.090	0.194	0.179	Normal değil

Araştırmada kullanılan algılanan stres ölçeğinin değerlerinin normal dağılım göstermediği görülmektedir. Bundan dolayı niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki bağımsız grup arasındaki fark için Mann Whitney U testi, ikiden fazla grup karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Algılanan Stres Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Sıra Ortalaması	Test Değeri	p	Bonferroni
Cinsiyet	Erkek	387.13	64451.000**	0.082
	Kadın	359.72		
Yaş	17-21 (1)	351.84	11.956***	0.008*
	22-26 (2)	402.25		
	27-31 (3)	403.86		
	32 ve üstü (4)	278.33		
Medeni Durum	Bekar	370.17	34443.500**	0.325

	Evli	391.57			
İkamet Edilen Yer	Aile ile (1)	380.72			
	Arkadaş ile (2)	365.37	15.168***	0.001*	1>3, 2>3
	Yurtta (3)	224.68			
Eğitim Durumu	Önlisans (1)	409.89			
	Lisans (2)	355.14	12.035***	0.007*	3>2
	Yüksek lisans (3)	417.49			
	Doktora (4)	380.47			
Gelir Düzeyi	500-1000 TL	359.36			
	1001-1500 TL	412.03			
	1501-2000 TL	419.28	7.500***	0.112	-
	2001-2500 TL	395.68			
	2501 TL ve üzeri	376.37			
Rekreasyon Aktiviteleri İçin Ayrılan Süre (saat)	1-5 (1)	386.86			
	6-10 (2)	432.16	23.507***	0.000*	1>3, 2>3, 2>4
	11-15 (3)	316.90			
	16 ve üstü (4)	361.35			

*p<0.05, **Mann Whitney U testi, ***Kruskal Wallis testi

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre algılanan stres puanlarını karşılaştırılmak için iki bağımsız grup karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi, ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Bunun sonucunda, katılımcıların yaşlarına göre algılanan stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu

görülmektedir ($p<0.05$). Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni uygulanmıştır. Yaşı 22-26 yaş aralığında olan katılımcıların algılanan stres puanlarının yaşı 17-21 yaş aralığında olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Katılımcıların ikamet ettikleri yere göre algılanan stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni uygulanmıştır. İkamet ettikleri yer aile ile ve arkadaş ile olan katılımcıların algılanan stres puanlarının, ikamet ettikleri yer yurt olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre algılanan stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni uygulanmıştır. Eğitim durumu yüksek lisans olan katılımcıların algılanan stres puanlarının, eğitim durumu lisans olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Katılımcıların rekreasyon aktiviteleri için ayrılan süresine göre algılanan stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni uygulanmıştır. 1-5 saat ve 6-10 saat olan katılımcıların algılanan stres puanlarının, 11-15 saat olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir. 6-10 saat olan katılımcıların algılanan stres puanlarının, 16 saat ve üstü olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Boş Zaman Katılımlarına Göre Algılanan Stres Puanlarının Karşılaştırılması

Aktivite	Sıra Ortalaması	Test Değeri	p	Bonferroni
Ev İçi Aktiviteler (1)	351.25			
Fiziksel Etkinlikler (2)	352.89			
Sosyal Etkinlikler (3)	427.37	17.038**	0.002*	3>1
Kültürel-Sanatsal Etkinlikler (4)	422.75			
Açık Alan Etkinlikleri (5)	365.47			

* $p<0.05$, **Kruskal Wallis test

Katılımcıların boş zaman katılımlarına göre algılanan stres puanlarını karşılaştırmak için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Bunun sonucunda katılımcıların boş zaman katılımlarına göre algılanan stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Fark yaratan grubu bulmak için Bonferroni uygulanmıştır. Sosyal etkinlikler yapan katılımcıların algılanan stres puanlarının, ev içi aktiviteler yapan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

5. Sonuç ve Tartışma

Araştırma bulgularına göre; Katılımcıların cinsiyet dağılımı yaklaşık olarak eşit sayıdadır. 375(%50.3)'ini erkek, 371(%49.7)'ini ise kadın katılımcılardan oluşmuştur. Yaş dağılımına bakıldığında, %54.4'ünün 17-21 yaş aralığında, %33.1'inin 22-26 yaş aralığında, %11.3'ünün 27-31 yaş aralığında ve %1.2'sinin 32 yaş ve üstü olduğu görülmektedir. Katılımcıların yarıdan fazlasının 17-21 yaş aralığında olduğu, lisans eğitimi görenlerin ağırlıkta olduğu görülmektedir. Medeni hale bakıldığında %84.5'inin bekar, %15.5'inin evli olduğu görülmektedir. İkamet ettikleri yerlere bakıldığında, katılımcıların %89.8'inin aile ile, %6.2'sinin arkadaş ile ve %4'ünün yurttan olduğu görülmektedir. Aile ile birlikte ikamet edilmesi oranının çok yüksek olmasının sebebi Covid-19 salgını sebebiyle üniversiteler uzaktan eğitim sistemine geçtiklerinden dolayı öğrenciler ailelerinin yanında kaldıklarından dolayıdır. Katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %8.9'unun ön lisans, %68'inin lisans, %20.6'sının yüksek lisans ve %2.5'inin doktora olduğu görülmektedir. Katılımcıların gelir düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %63.3'ünün 500-1000 TL aralığında, %13.3'ünün 1001-1500 TL aralığında, %6'sının 15001-2000 TL aralığında, %2.9'unun 2001-2500 TL aralığında ve %14.5'inin 2501 TL ve üzeri olduğu görülmektedir. Gelir durumunun 500-1000 TL aralığında olmasının sebebi Kredi ve Yurtlar Kurumu tarafından lisans öğrencilerine verilen kredi ve burs miktarı bu gelir aralığında olduğundan dolayıdır. Lisans öğrencilerinin ağırlıklı(%68) olarak araştırmaya katıldığı için gelir skalası bu şekilde olmuştur. Bu durum öğrencilere ailelerin maddi destekte az bulunduğunu ve maddi gelir getirici harici işler yapmadığını göstermektedir.

Katılımcıların rekreasyon aktiviteleri için ayrılan süreye göre dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %21.6'sının 1-5 saat arasında, %21.6'sının 6-10 saat arasında, %19.4'ünün 11-15 saat arasında ve %37.4'ünün 16 saat ve üzeri olduğu görülmektedir. Öğrenciler büyük oranda rekreasyon aktiviteleri için vakit ayırdıkları görülmektedir. Bu durum bol miktarda boş zaman sahip olduklarını göstermektedir.

Fark testlerinin sonuçlarına baktığımızda; katılımcıların yaşlarına göre algılanan stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Yaşı 22-26 yaş aralığında olan katılımcıların algılanan stres puanlarının yaşı 17-21 yaş aralığında olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir. 22-26 yaş aralığında olan bireylerin stres düzeylerinin yüksek olmasının sebepleri arasında gelecek kaygısı, iş bulamama endişesi, sosyal beklentiler, hayata dair sorumluluklar ve aile baskısından kaynaklanmaktadır. Katılımcıların ikamet ettikleri yere göre algılanan stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). İkamet ettikleri yer aile ile ve arkadaş ile olan katılımcıların algılanan stres puanlarının, ikamet ettikleri yer yurt olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Covid-19 salgını döneminde öğrenciler aile ile birlikte kaldıklarından dolayı bağımsız hareket edememe, sürekli kapalı ortamda kalma ve salgın sürecindeki belirsizliklerden dolayı stres yükleri artmıştır. Katılımcıların eğitim durumlarına göre algılanan stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Eğitim durumu yüksek lisans olan katılımcıların algılanan stres puanlarının, eğitim durumu lisans olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum 22-26 yaş aralığı ile paralellik göstermektedir. Aynı şekilde stres düzeylerinin yüksek olmasının sebepleri arasında gelecek kaygısı, iş bulamama endişesi, sosyal beklentiler, hayata dair sorumluluklar ve aile baskısından gösterilebilir.

Katılımcıların rekreasyon aktiviteleri için ayrılan süresine göre algılanan stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). 1-5 saat ve 6-10 saat olan katılımcıların algılanan stres puanlarının, 11-15 saat olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir. 6-10 saat olan katılımcıların algılanan stres puanlarının, 16 saat ve üstü olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bu sonuç çok önemlidir. Rekreasyon aktivitelerine az süre ayıran bireylerin stres düzeyleri yüksektir. Çünkü rekreasyon aktiviteleri hem stresi tamponlama da hem de stres ile başa çıkmada kilit rol oynamaktadır.

Katılımcıların boş zaman katılımlarına göre algılanan stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Sosyal etkinlikler yapan katılımcıların algılanan stres puanlarının, ev içi aktiviteler yapan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bu sonuç pandemi döneminde dolayı sosyal aktivite katılımının çok düşük olmasından dolayıdır. Katılımcıların büyük çoğunluğu ev içi aktivitelere katıldıklarını beyan etmişlerdir. Çünkü hafta sonları ve bazı dönemlerde uzun süreli sokağa çıkma kısıtlamalarından dolayı bireyler ev içi aktiviteleri tercih etmişlerdir.

Özet olarak; 22-26 yaş aralığında olanlar, eğitim durumu yüksek lisans olanlar, aileleri ile birlikte yaşayanlar, rekreasyon aktivitelerine daha az zaman ayıranlar ve ev içi aktiviteleri yapan bireyler diğerlerine göre stres puanlarının fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6. Hipotez Testi Sonuçları

Hipotezler	Sonuç
H1: Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.	Reddedilmiştir.
H2: Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri yaşa göre farklılaşmaktadır.	Kabul edilmiştir.
H3: Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri medeni duruma göre farklılaşmaktadır.	Reddedilmiştir.
H4: Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ikamet ettiği yere göre farklılaşmaktadır.	Kabul edilmiştir.
H5: Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.	Kabul edilmiştir.
H6: Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri gelir düzeyine göre farklılaşmaktadır.	Reddedilmiştir.
H7: Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri rekreasyon aktiviteleri için ayrılan süreye göre farklılaşmaktadır.	Kabul edilmiştir.
H8: Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri boş zaman katılımlarına göre farklılaşmaktadır.	Kabul edilmiştir.

Kaynakça

- Altunay, B. R. ve Balcı, V. (2018). Ankara İli Keçiören İlçesindeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Motivasyonu. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(1): 50-63.
- Beard, J. ve Ragheb, M. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.
- Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). "A Global Measure of Perceived Stress". *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). "Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi". *Journal of New Symposium*. 51(3): 132-140.
- Iwasaki, Y., ve Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*. 22(3), 163-181.
- Iwasaki, Y., Zuzanek, J., ve Mannell, R. C. (2001). The effects of physically active leisure on stress-health relationships. *Canadian Journal of Public Health*. 92(3), 214.
- Jim C., Y. ve Chen W., Y. (2009). Leisure participation pattern of residents in a new chinese city, *Annals of the Association of American Geographers*, 99(4), 657- 673.
- Lin, S. T. (2003). The study of the relationship among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction for older adults in Taipei, Taiwan. Unpublished doctoral dissertation, University of Incarnate Word, San Antonio, Texas.
- McKechnie, G. E. (1975). Leisure activity blank. Palo Alto, CA: *Consulting Psychologists Press*.
- Ouyang, Z., Chong, A. M., Ng, T. K., ve Liu, S. (2015). Leisure, functional disability and depression among older chinese living in residential care homes. *Aging & Mental Health*. 19(8), 723-730.
- Özdevecioğlu, M. (2004). Sosyal Destek ve Yaşam Tatmininin Mesleki Stres Üzerindeki Etkileri: Kayseri’de Faaliyet Gösteren İşletme Sahipleri ile Bir Araştırma, *H.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22, 1.
- Stack J., A., C. ve Iwasaki Y. (2009). The role of leisure pursuits in adaptation processes among Afghan refugees who have immigrated to Canada, *Leisure Studies*, 28(3), 239-259.

- Suto M. (2013). Leisure participation and well-being of immigrant women in Canada. *Journal of Occupational Science*, 20(1), 48-61.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). “Üniversite Öğrencilerinde Stres: Kişilik, Olaylar, Belirtiler”. VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi, 21-23 Eylül, İzmir, Sözel Bildiri.
- Tanner, K., Schnittjer, C., and Atkins, T. (1991). Effects of the Use of Management Strategies on Stress Levels of High School Principals in the United States. *Educational Administration Quarterly*. 27(2), 203-224.
- Tinsley, H. E., Hinson, J. A., Tinsley, D. J., ve Holt, M. S. (1993). Attributes of leisure and work experiences. *Journal of Counseling Psychology*, 40, 477-455.
- Wang, C., C., (2008). Leisure Participation, Leisure Motivation, and Life Satisfaction For Elders In Public Senior Resident Homes In Taiwan, The University Of The Incarnate, Doctor Of Philosophy Dissertation, p.30.
- Weissinger, E., ve Iso-Ahola, S. E. (1992). Use of recreation majors as research subject: Differences between majors on leisure-related variables. *Leisure Science*, 14. 327- 335.

İnternet Kaynakları

<https://istatistik.yok.gov.tr/>. Erişim Tarihi: 24/08/2021