



Rekreasyonel perspektiften algılanan stresin boş zaman tatminine etkisi

Ramazan ÖZAVCI¹

¹Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bingöl, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article	DOI: 10.5281/zenodo.8353251
Gönderi Tarihi/Received: 10.01.2023	Kabul Tarih/Accepted: 12.07.2023
	Online Yayın Tarihi/Published: 29.10.2023

Öz

Rekreasyonel faaliyetler bireylere fiziksel, fizyolojik, psikolojik veya sosyal açıdan fayda sağlayabilmekte, bu yönüyle bireylerin boş zamanlarından tatmin olması veya tatmin düzeyinin artması mümkün görülmektedir. Öte yandan stres, bireylerin sahip olduğu olumlu duygu durumlarını düşürebilmekte böylece yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı, algılanan stresin boş zaman tatminine etkisinin incelenmesidir. Araştırmada farklı rekreasyonel faaliyetlere (sportif, sosyal, sanatsal veya kültürel) katılan 237 kadın ve 210 erkek olmak üzere 447 gönüllü birey yer almıştır. Katılımcıların algıladıkları stres “Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-4)” ve boş zaman tatmin düzeyleri “Boş Zaman Tatmin Ölçeği (BZTÖ)” ölçekleri aracılığıyla tespit edilmiştir. Ölçeklere yönelik güvenilirlik ve geçerlik testlerinin ardından kurgulanan yapısal model AMOS programında test edilmiştir. Katılımcıların algıladıkları stres, boş zaman tatmininin sosyal boyutunu %37,7 oranında açıklarken fizyolojik boyutu %36,2 ve psikolojik boyutu %38,8 oranında açıklamaktadır. Sonuç olarak, rekreasyonel faaliyetlere dahil olan bireylerin algıladıkları stres düzeyinin boş zamanda edinilen tatmin durumunun önemli bir belirleyicisi olduğu anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman, rekreasyon, stres, tatmin

The effect of perceptual stress from a recreational perspective on leisure satisfaction

Abstract

Recreational activities can provide physical, physiological, psychological or social benefits to individuals, and in this respect, it is possible for individuals to be satisfied with their spare time or to increase their level of satisfaction. On the other hand, stress can reduce the positive mood of individuals, thus negatively affecting their quality of life. From this point of view, the aim of this research is to examine the effect of perceived stress on leisure satisfaction. A total of 447 volunteers, 237 women and 210 men, participated in different recreational activities (sportive, social, artistic or cultural) in the research. The participants' perceived stress was determined by the "Perceived Stress Scale (PSÖ-4)" and their leisure satisfaction levels were determined through the "Leisure Time Satisfaction Scale (BZTS)" scales. The structural model, which was constructed after the reliability and validity tests for the scales, was tested in the AMOS program. The stress perceived by the participants explains the social dimension of leisure satisfaction by 37.7%, while the physiological dimension explains 36.2% and the psychological dimension 38.8%. As a result, it has been understood that the perceived stress level of individuals involved in recreational activities is an important determinant of leisure satisfaction.

Keywords: Leisure, recreation, stress, satisfaction

Sorumlu Yazar/Corresponded Author: Ramazan ÖZAVCI, **E-posta/e-mail:** ramazanozavcii@gmail.com

The Extended English Abstract is located the end of the Article.

GİRİŞ

Modern toplumun içinde barındırdığı hızlı değişimlerin beraberinde getirdiği tehlikeli unsurlardan biri stres olarak ifade edilmektedir (Hedgeman ve ark., 2018). Stres, tükenmişliğe, devamsızlığa, hastalığa, moral bozukluğuna, verimsizliğe ve performans kaybına neden olabilmektedir (Sutherland & Cooper, 1990). Stres oldukça eski görülse de kavramsallaşma süreci özellikle 1900'lü yıllarda hız kazanmıştır. Bu yönde önemli isimlerden sayılan Selye (1950) tarafından stres, vücudun dış uyaranlara verdiği tepki olarak tanımlanmıştır.

İnsan yaşamının temelinde yer alması nedeniyle oldukça geniş perspektiften araştırılan stres kavramına yönelik bazı kuramlar şu şekildedir (Demir, 2015);

- Psikanalitik Kuramı
- Davranışçılık Kuramı
- Kognitif Kuram
- Varoluşçu Kuram

Stresin kuramsal temellerinden hareketle insan yaşamının her evresinde olduğu bu yönüyle geniş perspektifte ele alınabilmesinin mümkün olduğu, stresin kuramsal niteliği araştırıldığında insan yaşamı açısından dikkat çekici ve incelenmesi elzem bir konu olarak ön plana çıktığı söylenebilir. Öte yandan olumsuz bir duygu durumu olarak görülen stres faktörüne karşı güçlenmenin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu güçlenme durumunun en belirgin biçimde elde edilmesine olanak sağlayacak unsurlardan bir tanesi işlevsel boş zaman aktiviteleri olabilir (Beck & Arnold, 2009). Stres açısından önemli bir kaçış kaynağı olarak boş zaman sıkça dile getirilen bir kavramdır (Kleiber ve ark., 2002). Boş zaman bireylerin, sosyal yaşamlarında karşılaştıkları çeşitli stresörlerden kaçınmak için etkili bir olgudur. Bu bağlamda kişilere yenilenmek, kişisel gelişim sağlamak ve buna bağlı olarak dengeli bir yaşam sürmek için imkân sağlayabilmektedir (Iwasaki ve ark., 2005). Bu imkânla birlikte boş zamanlar kişilere dinginlik hissi, olumlu duygulanım ve etkili sosyal ilişkiler kurmada önemli bir yol sunabilmekte (Denovan & Macaskill, 2017) ve bireylerin yaşamlarına dair sahip oldukları doyum düzeyini iyileştirebilmektedir (Hutchinson ve ark., 2008). Nitekim bu yönde incelenen literatür bilgisine göre, boş zamanın işlevsel olarak bireylere hem sosyal ilişkilerde hem de olumlu duygular açısından katkı sağladığı ifade edilmektedir (Lee ve ark., 2018). Kişilerin boş zaman tercihlerine işaret eden boş zaman faaliyetleri, özgürlük hissi ve içsel huzuru sağlayabilmektedir (Kleiber & Nimrod, 2009).

Bireysel farklılıklar göz önüne alındığında, dezavantajlı strese duyarlı gruplarda boş zaman aktivitelerine katılmanın stresten korunma açısından önemli olduğu görülmektedir (Han ve ark., 2019). Nitekim bireylerin sahip oldukları boş zamanlarda sportif, sosyal, sanatsal veya kültürel faaliyetlere katılmasının stresten açısından önemli olduğu söylenebilir. Dolayısıyla yeterli boş zamana sahip olmanın stresten korunmak açısından önemli olduğu düşünülmektedir (Veal, 2020). Ayrıca bu yönde yapılan araştırmalar incelendiğinde boş zamanın yeterli olmasının tatmin olmanın önemli bir belirleyicisi olduğuna işaret edilmektedir (Ku ve ark., 2016; Mutz ve ark., 2021). Öte yandan boş zamana sahip olmanın tek başına boş zamanda tatmin olmak açısından yeterli olmadığı da dikkat çeken bir sonuçtur (Wang & Wong, 2014). Buna göre, sahip olunan boş zamanın nicelik ve nitelik açısından da sağlıklı olması beklenmektedir (Shin & You, 2013). Boş zaman tatminine yönelik sahip olunan boş zaman repertuarındaki yeterlilik bu yönde elde edilmek istenen olumlu sonuçları ve stresle başa çıkma açısından gerekli olan çeşitli bilgi ve becerilerin işlevselliği açısından önem teşkil etmektedir (Lee ve ark., 2020). Boş zaman aktiviteleri, bireylerin stresten kurtulmalarına, sosyal ve fiziksel sağlıklarını geri kazanmalarına destek olabilmektedir (Pressman ve ark., 2009). Bu yönüyle dış mekân, sosyal ve kültürel olmak üzere üç grupta boş zaman aktivitelerinin stresi azaltıcı bir unsur olduğu belirtilmektedir (Caltabiano, 1994). Mittal & Mohan (2015) yapmış oldukları araştırmada algılanan stresin rekreatyonel perspektiften bir kayba neden olabileceğinden söz etmişlerdir. Bu yönde yapılan bir çalışmada da benzer bir sonuç elde edilmiş olup stres ile boş zaman tatmini negatif ilişkili bulunmuştur (Walker ve ark., 2011). Dolayısıyla literatürde algılanan stres ile boş zaman tatmini ilişkili bulunmuş ve bu iki kavramın toplumsal düzende bireyler açısından önemi açıkça dile getirilmiştir.

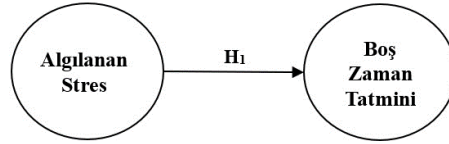
Rekreatyon, bireylerin gönüllü olarak haz almak, eğlenmek, kişisel gelişim sağlamak, sosyalleşmek gibi farklı amaçlarla bireylerin dahil oldukları aktiviteleri kapsamaktadır. Bu yönde yapılan literatür incelemesinde rekreatyonel aktivitelerin algılanan stres düzeyini düşürmede etkin biçimde bir rol üstlendiği anlaşılmıştır. Algılanan stres durumunun bu tür aktivitelerde edinilmek istenen boş zaman tatminini, olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda yapılan bu araştırmanın amacı, algılanan stresin boş zaman tatminine etkisinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde belirlenen temel problemin çözümünde izlenen yol detaylı olarak ele alınmıştır.

Araştırma modeli

Bu araştırma ilişki tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Buna göre ilişki tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında meydana gelen değişimin belirlenmesi amacıyla kullanılan bir tarama yaklaşımıdır. İlişki tarama modeline uygun olarak tasarlanan bu araştırmada rekreatif perspektiften algılanan stres ile boş zaman tatmin ilişkisi istatistiksel açıdan incelenmiştir (Karasar, 2018).



Şekil 1. Araştırmanın teorik modeli

Araştırmanın teorik modelinden hareketle kurgulanan hipotez;

H₁: *Rekreatif perspektiften algılanan stresin boş zaman tatminine etkisi vardır.*

Araştırma grubu (evren-örneklem)

Bingöl ilinde yaşayan 282.556 kişinin (TUİK, 2023) oluşturduğu evrenden belirlenen 447 gönüllü katılımcı bu araştırmanın örneklemini oluşturmuştur (bkz. Tablo 1). Yazıcıoğlu & Erdoğan (2004) tarafından işaret edilen örneklem yeterliliğine uygun olarak belirlenen örneklemin evreni temsil ettiği söylenebilir. Bu araştırma Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun E-33117789-604.01.01-115904 sayılı kararıyla etik açıdan uygun bulunmuştur.

Veri toplama araçları

Katılımcıların tanımlayıcı bilgilerinin belirlenmesi amacıyla bilgi formu kullanılmıştır (bkz. Tablo 1).

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ4): Bireylerin algılanan streslerinin belirlenmesi amacıyla Cohen ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen ve Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ4) kullanılmıştır. Ölçek 0. Hiçbir zaman ile 4. Çok sık arasında değişen beşli likert türündedir. ASÖ 14 ve 10 maddelik uzun formlarının yanı sıra 4 maddelik kısa formu da mevcut olduğundan söz konusu ASÖ4 kullanılmak üzere tercih edilmiştir. ASÖ4 0-16 arasında puanlandırılmaktadır. ASÖ4'te 6. ve 7. maddeler ters kodlanmaktadır.

Boş Zaman Tatmin Ölçeği: Beard ve Raghep (1980) tarafından geliştirilen, kısa formu 22 maddeden oluşan ve Türkçe uyarlama çalışması Vapur ve Sevin (2021) tarafından yapılmış olan BZTÖ bireylerin boş zaman tatmin düzeyinin belirlenmesi amacıyla kullanılmıştır. Ölçek

beşli likert tipindedir. Bunlar; “1: Neredeyse hiç doğru değil, 2: Nadiren doğru, 3: Bazen Doğru, 4: Çoğuz kez doğru, 5: Neredeyse her zaman doğru” şeklindedir. Ölçek alt boyutları sırasıyla “Dinlenme, Sosyal, Fizyolojik, Psikolojik, Eğitsel, Estetik” başlıklarından oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan dinlenme, eğitsel ve estetik boyutları araştırmanın amacına uygun olmadığı gerekçesiyle çalışma dışında bırakılmıştır.

Verilerin analizi

Elde edilen veriler SPSS programında analiz edilmek üzere aktarılmıştır. Öncelikle eksik ve hatalı verilerden arındırılarak gerekli gruplandırma işlemleri yapılan veri setindeki değişkenlerin dağılımları çarpıklık ve basıklık sonuçlarına göre değerlendirilmiştir. Normallik sonucuna göre, ölçüm modelinin geçerlik ve güvenilirlik sonuçları test edilmiştir. Ölçüm modelinin güvenilirlik sonuçlarının tespit edilmesi adına Cronbach Alpha ve Composite Reliability testlerine başvurulmuştur. Geçerlik durumunun tespit edilmesi amacıyla da yapı, birleşme, ayrışma, yakınsak, ıraksak ve uyum geçerlilik testleri değerlendirilmiştir. Yapısal modelin test edilmesi amacıyla da AMOS programından faydalanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde veri analizi sonucu elde edilen bulgulara tablolar halinde bu bölümde detaylı olarak yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait betimsel sonuçlar

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	237	53,0
	Erkek	210	47,0
Yaş	18-20 yaş	122	27,3
	21-23 yaş	106	23,7
	24-26 yaş	88	19,7
	27 yaş ve üzeri	131	29,3
	Haftada 1-2 gün	206	46,1
Rekreatyonel faaliyetlere ne sıklıkla dahil oluyorsunuz?	Haftada 3-4 gün	177	39,6
	Ayda 1-2 gün	64	14,3
Toplam		447	100

Araştırmaya katılan bireylerin %53’ü kadın ve %47’si erkektir. Yaş durumlarına bakıldığında en fazla katılım %29,3 oranında 27 yaş ve üstü bireylerden oluşsa da %27,3 oranında önemli bir katılımında 18-20 yaş arasındaki bireylerden meydana geldiği anlaşılmıştır. Katılımcıların %46,1’i hafta 1-2 gün rekreatyonel aktivitelere katılım sağladığını belirtirken %39,6’sı da haftada 3-4 gün katılım sağladığını belirtmiştir. En az katılım ise %14,3 ile ayda 1-2 defa rekreatyonel aktivitelere katılanlardan oluşmuştur.

Tablo 2. Veri dağılımı, güvenirlik ve geçerlik sonuçları

Boyutlar	α	CR	AVE	MSV	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal	0,918	0,919	0,740	0,388	-0,311	-0,691
Fizyolojik	0,904	0,908	0,713	0,408	-0,417	-0,622
Psikolojik	0,891	0,896	0,743	0,408	-0,509	-0,542
Algılanan Stres	0,813	0,816	0,526	0,232	0,067	-0,333

Elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık sonuçları $\pm 1,5$ aralığında olduğundan normal dağılım sergilendiği kabul edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Cronbach Alpha ve CR sonuçları 0,70 üzerinde olduğundan ölçüm modelinin güvenilir olduğu anlaşılmıştır (Hair ve ark., 2017). AVE sonuçlarının 0,50 üzerinde olması birleşme geçerliğini gösterirken (Hair ve ark., 2019) CR değerlerinden küçük olması nedeniyle ölçüm modelinin yakınsak geçerliğinin sağlandığı (Yaşlıoğlu, 2017) ve aynı zamanda uyum geçerliğinin belirlendiği (Fornell & Larcker, 1981; Gaskin & Lim, 2016) saptanmıştır. Bu sonuçla birlikte MSV sonuçlarının AVE sonuçlarından küçük olması nedeniyle ölçüm modelinin ıraksak geçerliğinin de sağlandığı tespit edilmiştir (Yaşlıoğlu, 2017).

Tablo 3. Ayrışma geçerliği sonuçları

Boyutlar	Sosyal	Fizyolojik	Psikolojik	Algılanan Stres
Sosyal	0,861	.	.	.
Fizyolojik	0,610***	0,844	.	.
Psikolojik	0,623***	0,639***	0,862	.
Stres	-0,481***	-0,453***	-0,462***	0,725

Her değişkenin altında yer alan korelasyon sonuçlarından daha yüksek AVE karekök değeri ölçüm modelinin ayrışma geçerliğini gösterdiğinden elde edilen sonuçların ölçüm modelinin ayrışma geçerliğine işaret etmektedir (Fornell & Larcker, 1981; Hair ve ark., 2019).

Tablo 4. Model uyum sonuçları

Değişkenler	χ^2	DF	p	GFI	NFI	CFI	RMSEA	SRMR
Ölçüm Modeli	<3	.	<0,05	>0,90	>0,90	>0,90	<0,08	<0,05
	2,771	83	0,000	0,933	0,952	0,968	0,063	0,044

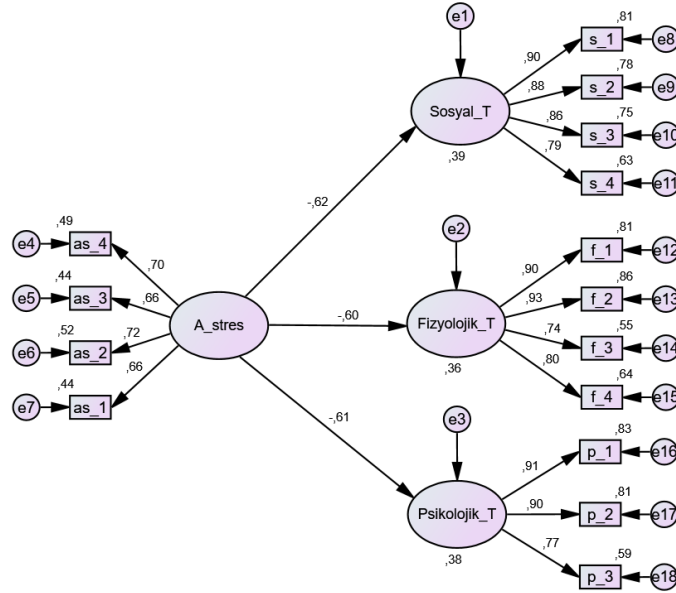
Arbuckle (2011) tarafından belirtilen uyum iyiliği sonuçlarına göre elde edilen sonuçların ölçüm modelinin veri setiyle uyumlu olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Yapısal eşitlik modeli etki sonuçları

Değişkenler	β	B	S.H.	C.R.	p	R ²
A. Stres → Sosyal	-0,623	-0,807	0,077	-10,496	0,000	0,377
A. Stres → Fizyolojik	-0,602	-0,817	0,080	-10,201	0,000	0,362
A. Stres → Psikolojik	-0,614	-0,815	0,079	-10,335	0,000	0,388

Araştırmaya katılan bireylerin algıladıkları stres düzeyinin boş zaman tatminini istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buna göre, algılanan stres sosyal tatmin durumunu %37,7 oranında açıklamaktadır. Dolayısıyla algılanan streste gerçekleşen bir birimlik değişimde sosyal tatmin durumu β :-0,623 düzeyinde

değişmektedir. Fizyolojik tatmin durumunu da algılanan stres %36,2 oranında açıklarken bir birimlik değişim sonucunda fizyolojik tatminin β :-0,602 düzeyinde değiştiği tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç olarak psikolojik tatmin düzeyini de algılanan stres %38,8 oranında açıklarken bir birimlik değişimde β :-0,614 düzeyinde bir değişimin meydana geldiği belirlenmiştir. Bu bağlamda algılanan stresin boş zaman tatmin açısından belirleyici olduğu söylenebilir.



Şekil 2. Yapısal eşitlik modeli

Doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen gösterge yüklerinin $\lambda > 0,60$ üstünde olduğu belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen bu yüklenme düzeyinin yapı geçerliği açısından yeterli olduğu dolayısıyla kurgulanan teorik modelin istatistiksel açıdan yapı geçerliğinin sağlandığı göstermektedir (Hair ve ark., 2014).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma 2023 yılında farklı rekreatif faaliyetlere katılan 237 kadın (Yaş: $23,57 \pm 5,01$) ve 210 erkek (Yaş: $25,95 \pm 6,66$) olmak üzere toplam 447 ($24,69 \pm 5,96$) gönüllü katılımcının algıladıkları stresin boş zaman tatminine olan etkisinin belirlenmesi amacıyla yürütülmüştür. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların algıladıkları stres ile boş zaman tatmini arasında kurgulanan teorik modele göre belirlenen hipotez yapısal eşitlik analizine uygun olarak değerlendirilmiştir.

Rekreatif perspektiften algılanan stresin boş zaman tatminine önemli düzeyde negatif yönde etkisi olduğu ve söz konusu etkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, “H1: Rekreatif perspektiften algılanan stresin boş zaman tatminine etkisi vardır.” hipotezi kabul edilmiştir. Algılanan stres sosyal, fizyolojik ve psikolojik tatmini negatif yönde açıklamaktadır.

Shamsuddin (2022) tarafından yürütülen bir çalışmada boş zamanların bireyler açısından son derece önemli olduğu bu tarz uğraşların kişilere psikolojik, duygusal, sosyal ve fiziksel açıdan fayda sağladığı ifade edilmiştir. Ayrıca boş zaman faaliyetlerinin stres karşısında önemli bir başa çıkma yöntemi olduğuna işaret edilmiştir. Böylece bireyleri olumsuz etkileme gücüne sahip olan stres duygusunun boş zaman uğraşlarıyla azaltılabileceği vurgulanmıştır. Bu sonuç araştırma bulgumuzla paralellik göstermektedir.

Yapılan literatür incelenmesinde algılanan stres ve boş zaman tatmini farklı gruplarda incelenmiştir. Örneğin; Yuncu ve arkadaşları (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada turist rehberlerinin algıladıkları stresin azaltılması amacıyla boş zaman faaliyetlerinin belirleyici olabileceğinden söz edilmiştir. Bir diğer çalışmada, COVID-19 pandemisi sırasında diyabetli yaşlı yetişkinlerde boş zaman aktivitesi türleri ile ruh sağlığı arasındaki ilişkilerde sedanterlere uygun fiziksel ve sosyal boş zaman aktivitelerinin yalnızlığı ve stresi azaltmasının yanı sıra mutluluğu ve yaşam memnuniyetini arttırdığı bulgulanmıştır (Lee ve ark., 2023). Yu ve Kim (2021) tarafından yapılan çalışmada da COVID-19 kaynaklı stresten uzaklaşmanın büyük oranda boş zaman tatminine bağlı olduğu tespit edilmiştir. Benzer olarak COVID-19 döneminde hastane çalışanlarına yönelik yapılan bir araştırmada rekreatif bir faaliyet olarak sosyal iletişim kuran çalışanların algıladıkları stresin olumsuz etkisinden büyük oranda kurtuldukları ve depresyona girmekten korundukları saptanmıştır (Woon ve ark., 2020). Öte yandan Chung ve arkadaşları (2020) yapmış oldukları araştırmada üniversite öğrencilerinin boş zaman tatmin düzeyi ile algılanan stres arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Bir diğer araştırmada da Kang ve arkadaşları (2017), psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel ve çevresel boş zaman tatmin durumunun yaşlı bireylerde algılanan stres sonrası yenilenme açısından önemli bir unsur olduğunu belirtmişlerdir. İş sektöründe de benzer bir sonuç belirlenmiştir. Buna göre, hafta içi işe bağlı olarak yaşanan stresin hafta sonunda elde edilen boş zaman tatmini ile ortadan kaldırılabildiği öne sürülmüştür (Binnewies ve ark., 2010; Sonnentag, 2012). Boş zaman tatmininin algılanan stresi düşürebildiği ve bu yönde bireylere psikososyal destek sağladığı da literatürde dile getirilen bir sonuçtur (Bishop-Fitzpatrick ve ark., 2017). Ayrıca boş zamanlarda yapılan sportif aktivitelerin algılanan stresin öznel iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisini ortadan kaldırılabildiği tespit edilmiştir (Nan & Tsai, 2022). Bu bağlamda literatürden edinilen bu bulguların yapılan bu araştırma sonuçlarıyla örtüştüğü söylenebilir. Böylece kurgulanan hipotezinde literatür tarafından desteklendiği düşünülmektedir.

Yukarıda yer alan literatür incelemesinden edinilen bilgiler ışığında algılanan stresin farklı örneklerde benzer sonuçlar doğurduğu gözlemlenebilmektedir. Ancak Stults-Kolehmainen ve Sinha (2014) tarafından 414 kaynaklı bir derleme çalışmasında stres, egzersiz ve fiziksel hareket arasındaki ilişki geniş açıdan ele alınmış ve bu çalışmanın sonucuna göre bu kavramlar arasındaki ilişkinin yönünün pozitifte olabileceğine dikkat çekilmiştir. Bu durumun teorik açıdan da mümkün olabileceği ifade edilmiştir. Buna göre, bazı bireylerin stres altında başarılı olabilecekleri belirtilmiştir. Nitekim bireylerin farklı özelliklere sahip olması algıladıkları stres durumuna verdikleri tepkilerin farklılaşmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Egzersiz ve fiziksel hareket rekreatif bağlamda ele alındığında ortaya koyulan sonuçların yapılan bu araştırma açısından dikkate değer bir bulgu olduğu söylenebilir. Dolayısıyla genel anlamda algılanan stresin, rekreatif olarak fiziksel aktiviteye katılımı ve buna bağlı olarak ortaya çıkan tatmin duygusunu azaltabildiği anlaşılmıştır. Öte yandan stresin durumsal ve davranışsal olarak farklı sonuçlar doğurduğu ve bu durumun kişilik yapısıyla ilişkili görüldüğü söylenebilmektedir (Steptoe ve ark., 1998; Seigel ve ark., 2002). Ancak bu bulguyu destekleyen yeteri kadar çalışmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla bu sonucun yapılacak sonraki araştırmalarda incelenmesinin stres ve boş zaman literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Öneriler

Rekreatif perspektifte incelenen stresin boş zaman tatmini düşürebildiği düşünülse de kişilik tipleri veya durumsal farklılıkların bu sonucu değiştirebileceği söylenebilir. Bu bağlamda;

- Kişilerin stres duyarlılığının farkında olmasının tatmini arttırabileceği söylenebilir.
- Sonraki araştırmalarda kişilik tiplerine göre, rekreatif perspektiften algılanan stresin boş zaman tatminine etkisi incelenebilir.
- Boş zaman tatmininin bir belirleyici olarak ele alınan stresin hangi tür rekreatif aktivitelerde daha dikkat çekici olduğu araştırılabilir.

EXTENDED ABSTRACT

INTRODUCTION

The importance of being a leisure time participant is noteworthy, especially in disadvantaged stress-sensitive groups, where the response to stress varies due to individual differences (Han et al., 2019). Therefore, it can be said that having enough free time is important in terms of avoiding stress (Veal, 2020). In addition, when studies conducted in this direction are examined, it is pointed out that having sufficient leisure time is an important determinant of satisfaction (Ku et al., 2016; Mutz et al., 2021). On the other hand, it is a remarkable result that having free time alone is not enough to be satisfied in free time (Wang & Wong, 2014). Accordingly, leisure time is expected to be healthy in terms of quantity and quality (Shin & You, 2013). Being sufficient in the repertoire for leisure satisfaction is important for the desired results and the functionality of various knowledge and skills necessary for coping with stress (Lee et al., 2020). Leisure activities can help individuals get rid of stress and regain their social and physical health (Pressman et al., 2009). In this respect, it is stated that leisure activities are a stress-reducing factor in three groups: outdoor, social, and cultural (Caltabiano, 1994). A similar result was obtained in a study and stress and leisure time satisfaction were found to be negatively related (Walker et al., 2011). includes activities that individuals engage in for different purposes such as voluntarily getting pleasure, having fun, providing personal development, socializing, etc. In the literature review conducted in this direction, it has been understood that recreational activities play an active role in reducing the perceived stress level. It is thought that this may affect the time satisfaction negatively. In this context, the aim of this study is to examine the effect of perceived stress on leisure satisfaction.

METHOD

In this study, which was designed in accordance with the relational screening model, the relationship between perceived stress and leisure satisfaction was statistically examined (Karasar, 2018). 447 volunteer participants determined from the population of 282,556 people (TUIK, 2023) living in Bingöl province formed the sample of this study (see Table 1). It can be said that the sample determined in accordance with the sample adequacy pointed out by Yazıcıoğlu and Erdoğan (2004) represents the universe. An information form was used to determine the descriptive information of the participants (see Table 1). Perceived Stress Scale (PSÖ4): Cohen et al. (1983) and Eskin et al. (2013) and the Perceived Stress Scale (PSÖ4), which was adapted into Turkish, was used. The scale is a five-point Likert scale, ranging from 0. Never to 4. Very often. Since there are 14 and 10-item long forms as well as a 4-item short form, the aforementioned PSS4 was preferred to be used. ASÖ4 is scored between 0-16. Items 6 and 7 in ASÖ4 are reverse coded. Leisure Time Satisfaction Scale: BZST, developed by Beard and Raghep (1980), consisting of 22 items in a short form and adapted into Turkish by Vapur and Sevin (2021), was used to determine the leisure time satisfaction level of individuals. The scale is five-point Likert type. These; “1: Almost never true, 2: Rarely true, 3: Sometimes true, 4: Often true, 5: Almost

always true". The sub-dimensions of the scale consist of the titles "Resting, Social, Physiological, Psychological, Educational, Aesthetics", respectively. Among these sub-dimensions, resting, educational and aesthetic dimensions were excluded from the study on the grounds that they were not suitable for the purpose of the research. The obtained data were transferred to be analyzed in SPSS program. First of all, the distributions of the variables in the data set, in which the necessary grouping processes were made by removing the missing and incorrect data, were evaluated according to the results of skewness and kurtosis. According to the normality result, the validity and reliability results of the measurement model were tested. Cronbach Alpha and Composite Reliability tests were used to determine the reliability results of the measurement model. In order to determine the validity, structure, convergence, divergence, convergent, divergent and concordance validity tests were evaluated. The AMOS program was used to test the structural model.

RESULTS

It has been determined that the level of stress perceived by the individuals participating in the research has a statistically significant and negative effect on leisure satisfaction ($p < 0.05$). Accordingly, perceived stress explains the social satisfaction at a rate of 37.7%. Therefore, in a one-unit change in perceived stress, social satisfaction changes at the level of $\beta: -0.623$. While perceived stress explains the physiological satisfaction at the rate of 36.2%, it was determined that physiological satisfaction changes at the level of $\beta: -0.602$ as a result of a one-unit change. As a similar result, while perceived stress explains the level of psychological satisfaction at the rate of 38.8%, it was determined that a change at the level of $\beta: -0.614$ occurred in one unit change. In this context, it can be said that perceived stress is determinant in terms of leisure satisfaction.

DISCUSSION AND CONCLUSION

It is a result expressed in the literature that leisure satisfaction can reduce perceived stress and provide psychosocial support to individuals in this direction (Bishop-Fitzpatrick et al., 2017). In addition, it has been determined that sports activities done in leisure time can eliminate the negative effect of perceived stress on subjective well-being (Nan & Tsai, 2022). In this context, it can be said that these findings obtained from the literature coincide with the results of this research. Thus, it is thought that the hypothesis formulated is supported by the literature. In the light of the information obtained from the literature review, it can be observed that the perceived stress has similar results in different samples. However, in a 414-source compilation study by Stults-Kolehmainen & Sinha (2014), the relationship between stress, exercise and physical movement was broadly addressed, and according to the results of this study, it was noted that the direction of the relationship between these concepts could be positive. It has been stated that this situation is theoretically possible as well. Accordingly, it has been stated that some individuals can be successful under stress. As a matter of fact, it is thought that the fact that individuals have different characteristics may cause differentiation in their reactions to the stress situation they perceive. When exercise and physical movement are considered in the

recreational context, it can be said that the results revealed are a remarkable finding in terms of this research. Therefore, it has been understood that perceived stress in general can reduce recreational participation in physical activity and the resulting sense of satisfaction. On the other hand, it can be said that stress leads to different situational and behavioral outcomes and this situation is seen to be related to personality structure (Steptoe et al., 1998; Seigel et al., 2002). However, there are not enough studies to support this finding. Therefore, it is thought that examining this result in future studies will contribute to the stress and leisure literature.

KAYNAKLAR

- Arbuckle, J. L. (2011). *IBM SPSS Amos 20 user's guide*. Amos Development Corporation.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Beck, M. E., & Arnold, J. E. (2009). Gendered time use at home: An ethnographic examination of leisure time in middle-class families. *Leisure Studies*, 28(2), 121-142.
- Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E. J. (2010). Recovery during the weekend and fluctuations in weekly job performance: A week-level study examining intra-individual relationships. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(2), 419-441.
- Bishop-Fitzpatrick, L., Smith-DaWalt, L., Greenberg, J. S., & Mailick, M. R. (2017). Participation in recreational activities buffers the impact of perceived stress on quality of life in adults with autism spectrum disorder. *Autism Research*, 10(5), 973-982.
- Caltabiano, M. L. (1994). Measuring the similarity among leisure activities based on a perceived stress-reduction benefit. *Leisure Studies*, 13(1), 17-31.
- Chung, J. W., Rhee, Y. C., Boyd, J., Choi, W. B., & Ha, J. P. (2020). The effect of leisure participation on the relationship between the leisure satisfaction and perceived stress: perspective of US college students. *Korean Journal of Sport Science*, 29(4), 599-609.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Demir, V. (2015, Temmuz 15). *Tavsiye ediyorum*. https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_15470.htm
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Building resilience to stress through leisure activities: A qualitative analysis. *Annals of Leisure Research*, 20(4), 446-466.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Gaskin, J., & Lim, J. (2016). *Master validity tool*. Gaskination's Stat Wiki.
- Hair, J. J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2017). *A primer on partial least squares structural equation modeling*. Sage publications.
- Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of pls-sem. *European Business Review*, 31(1), 2-24.

- Hair, J. F., Sarstedt, M., Hopkins, L., & Kuppelwieser, V. G. (2014). Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM): An emerging tool in business research. *European Business Review*, 26(2), 106-121.
- Han, A., Kim, J., & Kim, J. (2019). Coping strategies, social support, leisure activities, and physical disabilities. *American Journal of Health Behavior*, 43(5), 937-949.
- Hedgeman, E., Hasson, R., & Karvonen-Gutierrez, C. (2018). Perceived stress across the midlife: Longitudinal changes among a diverse sample of women, the Study of Women's health Across the Nation (SWAN). *Women's Midlife Health*, 4(2), 1-11.
- Hutchinson, S. L., Bland, A. D., & Kleiber, D. A. (2008). Leisure and stress-coping: Implications for therapeutic recreation practice. *Therapeutic Recreation Journal*, 42(1), 9-23.
- Iwasaki, Y., Mactavish, J. B., & MacKay, K. (2005). Building on strengths and resilience: Leisure as a stress survival strategy. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 81-100.
- Kang, H. Y., Kim, Y., & Kwon, J. (2017). The Relationship between Leisure Satisfaction and stress-related growth for older Korean adults: Moderating effect of leisure participation level. *Korean Journal of Sport Science*, 68, 469-479.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler*. Nobel Yayınevi.
- Kleiber, D. A., & Nimrod, G. (2009). 'I can't be very sad': Constraint and adaptation in the leisure of a 'learning in retirement' group. *Leisure studies*, 28(1), 67-83.
- Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L., & Williams, R. (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure sciences*, 24(2), 219-235.
- Ku, P. W., Fox, K. R., & Chen, L. J. (2016). Leisure-time physical activity, sedentary behaviors and subjective well-being in older adults: An eight-year longitudinal research. *Social Indicators Research*, 127(3), 1349-1361.
- Lee, C., Kim, S., Owens, M., Liechty, T., & Kim, J. (2018). Engaging with sports related serious leisure and acculturation among Korean graduate students. *Annals of Leisure Research*, 22(2), 247-263.
- Lee, J., Han, A., Kim, J., & Park, S. H. (2023). Relationships between types of leisure activities and mental health among older adults with diabetes during the COVID-19 pandemic. *American Journal of Health Behavior*, 47(2), 228-236.
- Lee, K. J., Cho, S., Kim, E. K., & Hwang, S. (2020). Do more leisure time and leisure repertoire make us happier? An investigation of the curvilinear relationships. *Journal of Happiness Studies*, 21(5), 1727-1747.
- Mittal, R., & Mohan, L. (2015). Stress, causes and Cure: An overview. *The Social Onlooker*, 2(2), 39-43.
- Mutz, M., Reimers, A. K., & Demetriou, Y. (2021). Leisure time sports activities and life satisfaction: Deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research in Quality of Life*, 16(5), 2155-2171.
- Nan, C., & Tsai, C. T. L. (2022). The relationships between leisure time, perceived stress and subjective well-being in young and middle-aged working adults in China. *Leisure Sciences*, 1-19.
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., ... et al. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725-732.

- Seigel, K., Broman, J. E., & Hetta, J. (2002). Behavioral activation or inhibition during emotional stress-- implications for exercise habits and emotional problems among young females. *Nordic Journal of Psychiatry*, 56(6), 441-446.
- Selye, H. (1950). *The physiology and pathology of exposure to stress*. Acta, 87(9), 431-440
- Shamsuddin, S. (2022, August 10-11). *Leisure as a coping mechanism: The relationship between leisure and stress*. [International Research Conference for Graduate Students]. San Marcos, Texas.
- Shin, K., & You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53-62.
- Sonnentag, S. (2012). Psychological detachment from work during leisure time: The benefits of mentally disengaging from work. *Current Directions in Psychological Science*, 21(2), 114-118.
- Stephoe, A., Lipsey, Z., & Wardle, J. (1998). Stress, hassles and variations in alcohol consumption, food choice and physical exercise: A diary study. *British Journal of Health Psychology*, 3(1), 51-63.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44, 81-121.
- Sutherland, V. J., & Cooper, C. L. (1990). *Understanding stress: A psychological perspective for health professionals*. Chapman and Hall.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- TÜİK (2023, Temmuz 15). *Türkiye istatistik kurumu*, <https://cip.tuik.gov.tr/#>
- Vapur, M., & Sevin, H. D. (2021). Boş zaman tatmin ölçeğinin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(1), 409-425.
- Veal, A. J. (2020). Is there enough leisure time? Leisure studies, work-life balance, the realm of necessity and the realm of freedom. *World Leisure Journal*, 62(2), 89-113.
- Walker, G. J., Halpenny, E. A., & Deng, J. (2011). Leisure satisfaction and acculturative stress: The case of Chinese-Canadian immigrants. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 226-245.
- Wang, M., & Wong, M. S. (2014). Happiness and leisure across countries: Evidence from international survey data. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 85-118.
- Woon, L. S. C., Sidi, H., Nik-Jaafar, N. R., & Leong, M. F. I. (2020). Mental health status of university healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A post-movement lockdown assessment. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 1-20.
- Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık.
- Yu, G. B., & Kim, N. (2021). The effects of leisure life satisfaction on subjective wellbeing under the COVID-19 pandemic: The mediating role of stress relief. *Sustainability*, 13(23), 1-12.
- Yuncu, E. N., Yurcu, G., & Akıncı, Z. (2020). The Mediating Role of Leisure Time Management in The Effect of Stress Coping Methods on Leisure Satisfaction among Tourist Guides. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 7(2), 150-189.

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Ramazan ÖZAVCI
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Ramazan ÖZAVCI
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Ramazan ÖZAVCI
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Ramazan ÖZAVCI
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Ramazan ÖZAVCI
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment		
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>		
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict		
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>		
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee		
Bu araştırma, Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun E-33117789-604.01.01-115904 sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was carried out with the decision numbered E-33117789-604.01.01-115904 of the Health Sciences Scientific Research and Publication Ethics Committee of Bingöl University.</i>		



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.