

SERBEST ZAMANLARINDA FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN VE YAPMAYAN ÖĞRETİM ELEMANLARININ STRES DÜZEYLERİNİN VE SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

THE EXAMINATION OF THE STRESS LEVELS OF ACTIVE AND NON-ACTIVE ACADEMICIANS IN THEIR LEISURE TIMES ACCORDING TO SOCIODEMOGRAPHIC VARIABLES

Gönderilen Tarih: 22/01/2021
Kabul Edilen Tarih: 15/02/2021

Muhammet KOCAMAZ

Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir, Türkiye

Orcid: 0000-0002-2056-9734

Murat ERDOĞDU

Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya, Türkiye

Orcid: 0000-0002-5324-2236

* Sorumlu Yazar: Muhammet KOCAMAZ, Anadolu Üniversitesi, E-mail: muhammetkocamaz42@gmail.com

† Bu çalışma Necmettin Erbakan Üniversitesi Rekreasyon Yönetimi Bölümü Yüksek Lisans Tezi Olarak Sunulmuştur.

Serbest Zamanlarında Fiziksel Aktivite Yapan ve Yapmayan Öğretim Elemanlarının Stres Düzeylerinin ve Sosyodemografik Özelliklerinin İncelenmesi

ÖZ

Çalışmanın amacı; serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin ve sosyodemografik özelliklerinin incelenmesidir. Çalışmanın örneklem grubunu Konya ilindeki farklı üniversitede görev yapan tarama modeli ile seçilmiş 500 öğretim elemanı oluşturmaktadır. Çalışmaya yaş aralığı 25 üzeri olan 285 kadın 215 erkek öğretim elemanı katılmıştır. Katılanlara 5'li likert tipi ölçek uygulanmıştır. Verilerin analizinde (SPSS 21.0) paket programı kullanılmıştır. Örneklemden alınan verilere Tek yönlü varyans analizi ve t testi analizleri uygulanmıştır. T testi sonuçlarına göre; fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan öğretim elemanlarının stres düzeyleri yapmayanlara göre daha düşük çıkmıştır. Ayrıca fiziksel aktivite yapan kadın öğretim elemanlarının stres düzeyleri erkeklere göre anlamlı derecede düşük çıkmıştır ($p<0.05$). One Way Anova testi sonuçlarına göre; serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde ünvana göre farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Buna göre öğretim görevlilerinin stres düzeyi diğer ünvanlara göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Görev yerine göre stres düzeyi karşılaştırmasında Necmettin Erbakan Üniversitesinde görev yapan akademik personelin stres düzeyinin hem KTO Karatay Üniversitesi hem de Selçuk Üniversitesi akademik personelinden yüksek stres düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Serbest Zaman, Stres

The Examination of The Stress Levels of Active and Non-Active Academicians in Their Leisure Times According to Sociodemographic Variables

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the stress levels and sociodemographic characteristics of faculty members who do physical activity in their leisure time and those who do not. The sample of the study was consisted of 500 academicians who selected by scanning models from different universities in Konya, Turkey. 285 female and 215 male whose ages 25 more, participated the study, voluntarily. A 5-Likert type scale was applied to participants to gather the data. To analyze the data One Way Analysis of Variance (ANOVA) and Independent Samples t Test were used. According to the results of the t test, significant differences were found between active and non-active academicians ($p<0.05$). The stress levels of physically active academicians were lower than non-active academicians in leisure times. Moreover, the stress levels of physically active female academicians were significantly lower than active males. The results of the ANOVA showed that there was a significant difference in stress levels of physically non-active academicians related to their academic title ($p<0.05$). The lecturers' stress levels were significantly higher than the others. In stress level comparison according to place of duty, it was found that stress levels of academicians at Necmettin Erbakan University were higher than the academicians both at KTO Karatay University and Selçuk University.

Key Words: Physical Activity, Leisure Time, Stress

GİRİŞ

Boş zaman bireylerin hayatının her aşamasında, zamanın akışında yer alan etkenlerden biridir. Boş zaman, günlük yapmak zorunda olduğumuz işleri tamamladıktan sonra arta kalan zaman dilimi olmasının yanı sıra kişinin mesleki, ailevi ve toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra kalan zaman diliminde özgür iradesiyle girişebileceği dinlenme, eğlenme, bilgi veya becerilerini geliştirme, toplum yaşamına gönüllü olarak katılma gibi bir dizi uğraşlar olarak tanımlanmaktadır¹. Bireylerin boş zamanlarını değerlendirmede kullandıkları aktivitelere katılımını sadece mutlu olmak, eğlenceli zaman geçirmek için yaptıkları hiç bir zaman düşünülmemelidir. Boş zaman etkinlikleri katılımın stres faktörünü azaltmada önemli bir yaklaşım olduğu² ve insanların stresle başa çıkmada kullandığı önemli bir araç olduğu belirtilmiştir³. Diğer bir deyişle, boş zaman aktivitelerine katılımın kişilerin stres yoğunluklarını azaltarak, enerjilerini geri kazanmaları ile pozitif duygularını uyararak insanların stresle başa çıkmalarında etkili bir yol olduğu ifade edilmiştir⁴. Kim ve ark. (2018)⁵ boş zaman aktivitelerinin, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarının korunmasında yardımcı olduğu gibi insanların stresten kurtulmasına da yardımcı olduğunu belirtmiştir. Boş zaman aktivitelerine katılım sonucunda bireyler stres düzeylerini azaltabileceği gibi⁶ boş zaman aktivitelerinden farklı düzeyde fayda ve doyum sağlamaktadırlar⁷.

Boş zaman aktivitelerine katılımın çeşitli psikolojik bozuklukları önlemesinin yanı sıra bireyin gelişimine sağladığı etkiler yadsınamaz. Boş zamanda yapılan aktivitelerle birey hem fiziksel hem bilişsel gelişimine katkı sağlayabilir. Neulinger (1981)⁸'e göre bireyin boş zamanı sadece kendisi ile ilgili değildir. İnsanlar boş zamanını değerlendirirken çevresindeki insanlarla iç içedir. Boş zaman aktiviteleri bireyin bilişsel yönden gelişimini sağlayıp, kişiyi günlük hayat içerisindeki eylemlerin sıradanlığından ayırıp, sosyal ve kişilerarası iletişimin daha yüksek olduğu sosyal ortamlara ileten, ahlak gelişimine yardımcı olup, aynı zamanda çıkarıcı olmayan aktiviteleri içerisinde barındırmaktadır. Bu tarz faaliyetler, bireylerin fiziksel ve sosyal çöküntülerini gidererek bireylere çeşitli yönden fayda sağlar⁹.

Günümüz yaşantısında öğretim elemanları önemli görevler taşıyan bireyler olarak çalışma şartlarına ve kendilerinden beklenen isteklere bağlı olarak bazı problemler yaşamaktadırlar. Öğretim elemanlarından, ders verdiği öğrencilerin farklılaşan çağa ayak uydurarak yaşam koşullarına uyum sağlamasına rehberlik etmesi, onları meslek yaşantısı anlamında istenilen seviyeye getirmesinin yanı sıra birey olarak da kendisini geliştirmesi ve güncel bilgilerle yenileyebilmesi, problemlerini çözebilmesi ve akademik olarak gelişimine devam edebilmesi beklenmektedir. Tüm bu beklentiler, beraberinde kişiler arası rekabeti de ön plana çıkardığından rekabet sonucu ortaya çıkan stres etkileri öğretim elemanları üzerinde değişik etkiler yaratmaktadır. Bütün bu beklentilerin stres faktörü olmasının yanı sıra, öğretim elemanlarının sosyal çevreleriyle etkileşimi, yaş, ünvana bağlı sorumluluklar, çalışılan kurum, yaşanılan bölge gibi sosyodemografik değişkenlere bağlı stres yaratan yaşam olayları da göz önüne alınırsa, öğretim elemanlarının diğer meslek gruplarındaki bireylere oranla daha fazla strese maruz kaldıkları görülebilir¹⁰. Yapılan çalışmalar incelendiğinde öğretmen ve akademisyenlerin yüksek düzeyde strese maruz kaldıklarını ve bu durumlarının zaman zaman strese bağlı sorunlara yol açtığını belirtmişlerdir¹¹⁻¹³.

Yapılan bu çalışma ülkemizin bir nevi beyini sayılan öğretim elemanlarının, boş zamanı değerlendirme faaliyetlerine göre stresle başa çıkma yollarını öğrenmeleri ve stres düzeylerinin azaltılması, iş hayatında başarının daha da yükseğe çekilmesi için önem

arz etmektedir. Bu sayede öğretim elemanlarının görevleri gereği hem ülkemizin bilimden uzaklaşmamasını hem de yetiştirdiği bireylerle toplumun yapısına pozitif etki sağlayacaktır. Ayrıca çalışmanın bilimsel olarak hem Konya'daki üniversitelere hem de Türkiye'nin diğer üniversitelerinde görev yapan öğretim elemanlarını daha verimli çalışma şartlarına getirebilmek için aydınlatıcı nitelikte olduğu belirtilmiştir.

Buradan hareketle çalışmanın amacı; boş zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerindeki farklılığı belirlemektir. Ayrıca ana problemden hareketle sosyodemografik alt boyutların öğretim elemanlarının stres düzeyi üzerinde etkili olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın amacını gerçekleştirebilmek için aşağıdaki problem ve alt problemlere yanıt alınmaya çalışılmıştır.

Ana problem: Boş zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerine göre fark var mıdır?

Alt problemler: Araştırmanın genel amacına uygun olarak boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının yaş, cinsiyet, medeni hal, yaşanılan ilçe, akademik ünvan, görev yılı, eğitim düzeyi, görev yerine göre öğretim elemanlarının stres düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

MATERYAL VE METOT

Katılımcılar

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlar. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Önemli olan, bilinmek istenen şeyin gözlenip belirlenebilmesidir.

Araştırma, KTO Karatay Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi, Necmettin Erbakan Üniversitesinde görev yapmakta olan öğretim elemanları arasından basit tesadüfi yöntem ile seçilmiş 285 kadın, 215 erkek olmak üzere toplam 500 öğretim elemanı üzerinde uygulanmıştır. Araştırma grubuna ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğretim Elemanlarının Sosyodemografik Özellikleri

Kişisel Bilgiler	Değişkenler	f	%
Cinsiyet	Erkek	285	57
	Kadın	215	53
Medeni Hal	Evli	285	57
	Bekar	215	53
Yaş	25 ve Altı	69	13.8
	26-35	190	38
	36-45	106	21.2
	46-55	85	17
	56 ve Üzeri	50	10
Eğitim Durumu	Lisans	68	13.6
	Yüksek Lisans	252	50.4
	Doktora	180	36
Ünvan	Okutman	26	5.2
	Araştırma Görevlisi	128	25.6
	Öğretim Görevlisi	107	21.4

	Yardımcı Doc.	79	15.8
	Docent	108	21.6
	Profesör	52	10.4
Yaşanılan İlçe	Selçuklu	173	35.8
	Meram	221	44.2
	Karatav	100	20
Görev Yapılan Üniversite	Necmettin Erbakan	151	30.2
	Selçuk	157	31.4
	KTO Karatav	192	38.4
Toplam			100

Verilerin Toplanması

Çalışmamızda öğretim elemanlarına 2 kısımdan oluşan anket uygulanmıştır. 1. bölümde öğretim elemanlarının kişisel bilgilerini belirleyen (medeni hal, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, görev süresi, akademik ünvan, görev yeri) sosyodemografik sorular ve fiziksel aktiviteye uyumluluk sorusu, 2. bölümde ise 'Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği' kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının cinsiyet, yaş, görev süresi, eğitim düzeyi, yaşanılan ilçe, akademik ünvan, medeni hali ve haftalık fiziksel aktivite yapma durumu hakkında bilgi toplamak amacıyla kapalı uçlu sorulardan oluşturulmuştur.

Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği

Cohen ve ark. (1983)¹⁴ tarafından geliştirilen ölçeğin hazırlanmasında 5'li likert tipi soru ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar her maddeyi "Hiçbir zaman (0)" ile "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7'si tersten puanlanmaktadır. Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğinin ülkemizdeki kullanımı için uyarlamalar Yerlikaya ve İnanç (2007)¹⁴ tarafından yapılmıştır. ASÖ'nün stres puan toplamı 0 ile 56 arasında değişmektedir. Yerlikaya ve İnanç'a (2007)¹⁵ göre puanın 11-26 arası olması düşük stres düzeyine, 27-41 arası olması orta stres düzeyine, 42-56 arası olması yüksek stres düzeyine işaret etmektedir. ASÖ geçerlik güvenirlik çalışmasını Yerlikaya ve İnanç (2007)¹⁵ tarafından yapılmıştır ve ölçek geçerli-güvenilir bulunmuştur (cronbach alfa: 0.84).

Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS istatistik programında değerlendirilmiştir. Katılımcıların sosyodemografik özellikleriyle ilgili tanımlayıcı analizleri için frekans(f), yüzde(%), ortalama(n), standart sapma(ss) teknikleri kullanılmıştır. Katılımcıların ölçek puanlarına ilişkin görüşlerinin karşılaştırılmasından önce veri setinin homojenliğini test etmede Levene istatistiği, normallik varsayımının sınanmasında Kolmogorov-Smirnov testinden faydalanılmıştır. Parametrik test varsayımlarının gerçekleştiği ($p > 0.05$) belirlendikten sonra iki farklı grubun olduğu karşılaştırmalarda anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek için bağımsız gruplarda t-testi; ikiden fazla grubun bulunduğu karşılaştırmalarda Tek Yönlü Varyans analizi kullanılmıştır. Tek Yönlü Varyans analizi sonucu ortaya çıkan farkların kaynaklandığı grupları belirlemede Tukey testinden yararlanılmıştır. Tukey testi; eşit örneklem gruplarına ait ortalamalar arasındaki farkların test edilmesinde kullanılır. Tukey testi ile yalnızca ikişerli karşılaştırmalar yapılabilir. İstatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Fiziksel Aktivite Yapma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin T Testi Tablosu

Grup	N	X	Ss	t	sd	p
Evet	223	40.26	3.36	1.39	498	.003
Hayır	277	42.82	3.51			

p<0.05

Tablo 2 incelendiğinde boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres puanı ortalaması 40.26, fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres puanı 42.82 olduğu görülmektedir. İki grubun puan ortalaması arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla p değerinin 0.05'ten küçük olduğu görülmektedir. İstatistiksel olarak fiziksel aktivite yapma durumuna göre öğretim elemanlarının stres düzeylerinde farklılık vardır (p<0.05). Ortalamalar incelendiğinde bu farklılığın fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının lehine olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3. Fiziksel Aktivite Yapanlarda Cinsiyete Göre Stres Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin T Testi Tablosu

Grup	N	X	Ss	t	sd	p
Kadın	124	41.8	3.27	2.06	221	.004
Erkek	99	42.7	3.42			

p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde fiziksel aktivite yapan kadın ve erkeklerin toplam stres algısı puanları arasında anlamlı farklılık olduğu anlaşılmaktadır (p<0.05). Aritmetik ortalamalar incelendiğinde boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan erkek öğretim elemanlarının stres algısı puanlarının kadın öğretim elemanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca ortalama stres düzeyleri incelendiğinde hem kadın hem de erkek öğretim elemanlarının stres puanlarının 28-42 aralığında olduğu görülmektedir. Buna göre her iki grubunda ortalama algılanan stres düzeyi yüksektir.

Fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin cinsiyete göre farklılığına bağımsız gruplarda t test ile bakılmıştır. Analiz sonuçlarına göre p=0.74 olarak bulunmuştur. Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark yoktur (p>0.05).

Tablo 4. Fiziksel Aktivite Yapanlarda Medeni Hale Göre Stres Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin T Testi Tablosu

Grup	N	X	Ss	t	sd	p
Evli	123	40.26	3.42	-119	221	.90
Bekar	100	42.82	3.31			

p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde medeni hale göre fark yoktur (p>0.05). Evli ve bekarların ortalama stres düzeyleri incelendiğinde değerlerin çok yakın olduğu görülmüştür. Bu değerler iki öğretim elemanı grubunun da birbirine yakın seviyede stres düzeyine sahip olduğunu

göstermektedir. Ayrıca iki grubun da ortalama stres düzeyleri puanının normale göre yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Boş zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının medeni hale göre stres düzeylerinin farkına bağımsız gruplarda t test ile bakılmıştır. Analiz sonucu $p=0.23$ bulunmuştur. Buna göre boş zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde medeni hale göre farklılık yoktur ($p>0.05$). Evli ve bekar öğretim elemanlarının ortalama stres düzeyleri incelendiğinde fiziksel aktivite yapmayan bekar öğretim elemanlarının algılanan stres düzeyi puanı evli öğretim elemanlarına göre az farkla düşük çıkmıştır ancak bu farklılık anlamlı değildir.

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre Stres Puan Dağılımlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Eğitim Durumu	N	X	Ss
Lisans	39	42.6	2.63
Yüksek Lisans	86	42.3	3.51
Doktora	100	41.8	3.73
Toplam	223	42.2	3.36

Tablo 5 incelendiğinde ortalama stres düzeyinin en yüksek olduğu grup Lisans eğitim düzeyinde mezun olan öğretim elemanlarıdır. Ortalama en düşük stres düzeyine sahip ise doktora mezunu olan öğretim elemanlarıdır. Çalışmaya katılan öğretim elemanlarının genel olarak algılanan stres düzeyleri ortalaması yüksektir.

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Öğretim Elemanlarının Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f	p
Gruplar Arası	31.22	2	15.6		
Grup İçi	2483.69	220	11.2	1.38	0.29
Toplam	2514.91	222			

Tablo 6'da eğitim gruplarına göre grup içi ve gruplar arası stres düzeylerinin karşılaştırılması için gruba ait kareler toplamı, serbestlik derecesi, kareler ortalaması, f değeri ve p değeri gösterilmiştir. Analiz sonucuna göre boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının eğitim düzeyine göre stres algısı puanlarında anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$). Tablo 5'te eğitim durumuna göre stres düzeyleri incelendiğinde ufak farklılıkların olduğu görülecektir ancak bu farklılık anlamlı değildir.

Boş zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin eğitim düzeyine göre farklılığına tek yönlü varyans analizi ile bakılmıştır. Analiz sonucuna göre $p=0.45$ bulunmuştur. Bu sonuca göre boş zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının eğitim düzeyine göre stres algısı puanlarında anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$). Yine analiz sonuçlarına göre boş zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde düşük seviyede farklılık vardır ancak bu farklılık anlamlı değildir.

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Öğretim Elemanlarının Yaşa Göre Stres Puan Dağılımlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Eğitim Durumu	N	X	Ss
25 Yaş Altı	31	42.4	3.31
26-35	83	42.1	3.69
36-45	42	42.5	2.88
46-55	45	42.1	3.51
56 ve Üzeri	22	42.3	2.91
Toplam	223	41.2	3.36

Fiziksel Aktivite yapan öğretim elemanlarının yaşa göre dağılımlarının, ortalama stres düzeyleri, standart sapmaları ile grubun ortalama stres düzeyi ve standart sapması tablo 7'de gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde ortalama stres düzeyinin en yüksek olduğu grup 36-45 yaş aralığındaki öğretim elemanlarıdır. Ortalama en düşük stres düzeyine sahip ise 26-35 yaş arasındaki öğretim elemanlarıdır. Çalışmaya katılan öğretim elemanlarının genel olarak algılanan stres düzeyleri ve algılanan stres düzeyi ortalaması yüksektir.

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Öğretim Elemanlarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	6.122	4	1.53		
Grup İçi	2508.79	218	11.50	.013	0.97
Toplam	2514.91	222			

p<0.05

Tablo 8'de yaş gruplarına göre grup içi ve gruplar arası stres düzeylerinin karşılaştırılması için gruba ait kareler toplamı, serbestlik derecesi, kareler ortalaması, f değeri ve p değeri gösterilmiştir. Analiz sonucunda p=0.97 çıkmıştır. Buna göre boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının yaşa göre stres algısı puanlarında anlamlı farklılık yoktur (p>0.05).

Boş zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin yaşa göre farklılığına tek yönlü varyans analizi ile bakılmıştır. Analiz sonuçlarına göre p=0.33 olarak bulunmuştur. Buna göre serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeyi puanlarında farklılık yoktur (p>0.05).

Tablo 9. Araştırmaya Katılan Öğretim Elemanlarının Ünvana Göre Stres Puan Dağılımlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Eğitim Durumu	N	X	Ss
Okutman	10	42.50	3.97
Arş. Gör.	65	42.16	3.63
Öğrt. Gör.	44	41.54	3.39
Yar. Doç.	39	42.84	2.71
Doçent	44	42.38	3.34
Profesör	21	42.57	3.38
Toplam	223	42.26	3.36

Tablo 9 incelendiğinde fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının ortalama algılanan stres düzeyi en yüksek olan ünvan grubu 42.84 ile yardımcı doçentlerken, en düşük

seviyede strese sahip olan 41.54 ile öğretim görevlileridir. Grubun ortalama algılanan stres düzeyi şiddeti yüksek çıkmıştır.

Tablo 10. Araştırmaya Katılan Öğretim Elemanlarının Ünvana Göre Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	39.71	5	7.94		
Grup İçi	2475.19	217	11.40	.069	0.67
Toplam	2514.91	222			

p<0.05

Grup içi-grup dışı kareler toplamı, serbestlik dereceleri, kareler ortalaması, f değeri ve p değeri tablo 10'da gösterilmiştir. Tabloda boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının ortalama stres düzeyleri farkı p değeri ile gösterilmiştir ve 0.67 bulunmuştur. Buna göre boş zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde akademik ünvana göre farklılık yoktur (p>0.05).

Boş zamanlarında fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının akademik ünvanlarına göre stres düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre p=0.008 olarak bulunmuştur. Fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının detaylı stres düzeyinin incelenmesi için post hoc analizi uygulanmıştır. Post Hoc analizine göre analizine göre çalışmamıza katılan fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanları arasından doçentler ile öğretim görevlileri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05). Buna göre öğretim görevlilerinin toplam stres algısı doçentlere göre daha fazladır.

Tablo 11. Araştırmaya Katılan Öğretim Elemanlarının Üniversitelerine Göre Stres Puan Dağılımlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Görev Yeri	N	X	Ss
Necmettin Erbakan Üniversitesi	69	42.69	2.63
Selçuk Üniversitesi	68	42.38	3.51
KTO Karatay Üniversitesi	86	41.81	3.73
Toplam	223	42.26	3.36

Araştırmaya 3 üniversiteden öğretim elemanları katılmıştır. Tabloda fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının katıldıkları üniversiteye göre sayıları, ortalama stres düzeyleri ve standart sapmaları verilmiştir. Tablo 11 incelendiğinde fiziksel aktivite yapan öğretim elemanları arasından stres düzeyi en yüksek olan grup Necmettin Erbakan Üniversitesi iken en düşük olan KTO Karatay üniversitesidir. Genel olarak 3 üniversitenin algılanan stres düzeyi ve ortalama stres düzeyi yüksektir denebilir.

Tablo 12. Araştırmaya Katılan Öğretim Elemanlarının Görev Yerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	31.22	2	15.61		
Grup İçi	2483.69	220	11.29	1.38	0.25
Toplam	2514.91	222			

p<0.05

Tablo 12 incelendiğinde $p=0.25$ bulunmuştur. Buna göre fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde görev yaptıkları üniversiteye göre farklılık yoktur ($p>0.05$). Tablo 9' da görev yerine göre stres düzeyleri incelendiğinde farklılığın olduğu ancak bunun anlamlı olmadığı anlaşılacaktır.

Fiziksel aktivite yapmayan farklı üniversitelerde görev yapan öğretim elemanlarının stres düzeyleri farkını belirlemek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre $p=0.00$ bulunmuştur. Buna göre gruplar arasında farklılık olduğu göze çarpıyor ($p<0.05$). Bu nedenle algılanan stres düzeyinin hangi üniversiteler arasında olduğunu belirlemek için post hoc analiz testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanları arasından Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde görev yapan öğretim elemanlarının algılanan stres düzeylerinin hem Selçuk Üniversitesi hem de KTO Karatay Üniversitesi'nde görev yapan akademik personelden daha yüksek olduğunu göstermektedir ($p<0.05$).

TARTIŞMA

Fiziksel aktivite, yaşantımızın her döneminde ve farklı birçok alanda sıklıkla kullandığımız, bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı bir yaşantı sürmesinde önemli olan bir araçtır. İlgili literatür incelendiğinde fiziksel aktivite, fiziksel aktivite ve önemi, fiziksel aktivitenin tarihsel gelişimi, fiziksel aktivitenin farklı alanlara etkileri, fiziksel aktivitenin bilişsel bozuklukları (stres, kaygı, depresyon vb.) ne şekilde etkilediği birçok çalışma ile araştırılmaktadır. Fiziksel aktivitenin yetişkin bireylerde sosyal, bilişsel gelişimlerine katkı sağlamanın yanı sıra stresi azalttığına dair birçok çalışmaya rastlanılmıştır¹⁶⁻¹⁸. Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlara göre boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeyleri yapmayanlara göre anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Alanyazın incelendiğinde çalışmamızla paralellik gösteren çalışmaların yanı sıra tezatlık gösteren çalışmalara da rastlanılmaktadır. Çoruh (2015)¹⁹ yapmış olduğu çalışmada stres ve sağlık üzerine boş zamanlarda yapılan fiziksel aktivitenin etkisini ortaya çıkarmış; iş hayatında yoğunluk olarak çalışan ve bu yoğunluğa nazaran boş zamanlarını değerlendirmeyen kişilerin stres düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan bireylerde stres ve strese bağlı etmenlerin daha düşük düzeyde olduğu ortaya çıkarılmıştır. Canan ve Ataoğlu (2010)²⁰ düzenli spor yapmanın depresyon, anksiyete ve problem çözme becerisi üzerine etkisini incelemiştir. Çalışmalarının sonucunda spor yapan bireylerin depresyon ve kaygı duygularının oranları düşüken problem çözme becerileri yüksek çıkmıştır. Bu sonuç dolaylı olarak bizim çalışmamızla paralel sonuç göstermiştir. Çünkü stres yoğun olarak hissedildiğinde sonucunda anksiyete, depresyon gibi davranış bozukluklarına yol açar. Düzenli olarak spor yapan insanlar stresten uzak kaldıkları için dolayısıyla davranış bozukluklarından da uzak kalacaktır. Serdar ve Demirel (2020)²¹ nin yapmış olduğu çalışmada bireylerdeki algılanan stres düzeyi ile fiziksel aktivite bakımından boş zaman doyumu arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Çalışma sonuçları incelendiğinde bireylerin algılanan stres düzeyi ile fiziksel aktivite açısından boş zaman doyumu düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Eraslan ve Dunn (2015)²² 'in yapmış olduğu 'Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi' isimli çalışmada yetişkin bireylerin bazı değişkenlere göre algılanan stres düzeyleri incelenmiştir. Çalışmanın bir değişken sonucuna göre lisanslı olarak spor yapan bireylerin algılanan stres düzeylerinin sedanter öğrencilerden daha düşük olduğu ancak istatistiksel olarak anlamlı bir farkın

bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Soyer ve ark. (2019)²³ ve Yerlisu Lapa (2013)²⁴ tarafından yapılan araştırmalarda bireylerin haftalık boş zaman aktivite sürelerine göre algılanan stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşılamadığı belirlenmiştir. Haftalık 6 ile 15 saat arasında boş zaman aktivitelerine süre ayıran bireylerin algıladıkları stres düzeyleri diğer katılımcılara oranla daha yüksek olmasına rağmen anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bireylerin haftalık boş zaman katılım sürelerinin algıladıkları stres düzeylerinde önemli bir değişken olmadığını söyleyebiliriz. Peluse ve Andrede (2005)²⁵ yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivitenin bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkisini araştırmış, fiziksel aktivite yapmanın kişinin psikolojik açılarından faydalı yanlarını ortaya koymuştur. Çalışma sonuçlarına göre; bireyin aktif olarak boş zaman aktiviteleri yapmasının stres düzeyine önemli ölçüde faydasına ulaşılmıştır. Ayrıca boş zaman aktivitelerine katılımın sadece stresi önlemekle kalmayıp psikolojik sağlıkla ilgili birçok konuya katkı sağladığı bilimsel olarak ortaya konmuştur.

Araştırmamızda fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılığa ulaşılmıştır ($p < 0.05$). Analiz sonuçları incelendiğinde boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan erkek öğretim elemanlarının stres algısı puanlarının kadın öğretim elemanlarına göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Uyan (2012)²⁶, çalışmasında cinsiyet değişkenine göre yetişkin bireylerin algılanan stres düzeyi ölçeği puanlarına göre anlamlı bir farklılaşma görüldüğü ve kadınların stres ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının erkeklerinkinden anlamlı olarak yüksek olduğunu belirtmiştir. Akpınar (2013)²⁷ 'de yapmış olduğu çalışma sonucunda öğretmenlik alanında eğitimine devam eden kadın öğrencilerin stres düzeylerini erkek öğrencilere göre daha yüksek olarak bulmuştur. Özyıldırım (2015)²⁸, yaptığı çalışmada cinsiyete göre algılanan stres düzeyini incelemiş, erkek hekimlerin algılanan stres puanını kadınlara göre istatistiksel olarak daha düşük bulmuş, hekimlerin stres puanı ile ilgili olarak yaş gruplarına göre farklılık olmadığını, ancak yapılan analizde yaş arttıkça algılanan stres düzeyi puanının anlamlı olarak azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Kara ve Koç (2009)²⁹ 'un yapmış olduğu 'Öğretim Elemanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi' isimli çalışmada cinsiyet değişkenine göre stres düzeyini karşılaştırılmış ve kadın öğretim elemanlarının erkeklere göre stres düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Savcı (2014)³⁰ cinsiyetin üniversite öğrencilerinin algıladığı streste etkili bir faktör olduğunu ve kız öğrencilerin algıladığı stres düzeyinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Shaw ve ark. (2017)³¹ tarafından üniversite çağında öğretimine devam eden öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerini inceleyen araştırmada cinsiyete göre anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre kadınlar öğrencilerin stres puanlarının erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük çıktığı tespit edilmiştir. Şahin (2018)³² 'in yaptığı çalışmada strese etki eden cinsiyet değişkeni incelenmiş elde edilen bulgular incelendiğinde erkek öğrenciler ile kıyaslandığı zaman kadın öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde cinsiyetin stres üzerine etkisini araştıran birçok çalışmada birçok sonuca ulaşılmakta ancak ortak bir sonuç bulunamamıştır. Bunun sebepleri arasında cinsiyet değişkeninin tek başına stres üzerine etki eden bir değişken çeşidi olamayacağından kaynaklanabilir.

Çalışmamızın bir başka değişkeni olan ünvana göre stres düzeylerinin incelenmesi sonucunda öğretim elemanları arasında profesör ünvanına sahip öğretim elemanlarının stres düzeyleri diğer ünvan gruplarına göre anlamlı düzeyde farklı

çıkmiştir. Bunun sebepleri arasında profesör ünvanına sahip bireylerden beklentinin yüksek olması, yoğun çalışma saatleri ve temposu, idari görevlerin fazlalığı, ücret yetersizliği olabilir. Kara ve Koç (2009)²⁸ 'un yapmış olduğu 'Öğretim Elemanlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi' isimli çalışmada profesör ünvanına sahip öğretim elemanının stres düzeyi diğer öğretim elemanlarına göre daha yüksek çıkmıştır. Bu çalışma bizim analizlerimizi destekler niteliktedir. Aydın ve ark. (2011)³³ öğretim elemanları üzerine yaptığı çalışmada bulunan sonuçta kadro ünvanına göre yardımcı doçent kadrosunda olan öğretim elemanlarının stres düzeyleri diğer akademik karolara göre anlamlı düzeyde farklıdır. Göksel ve Tomruk (2016)³⁴ 'nın öğretim elemanlarının stres düzeyleri üzerine yaptığı bir çalışmada araştırma görevlilerinin stres düzeyi diğer ünvan gruplarına göre daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuçta bizim çalışmamızda bulduğumuz profesör ünvanına sahip bireylerin stres düzeyleri diğer ünvan gruplarına göre yüksektir sonucu ile farklı sonuca ulaşmıştır. Araştırmalar sonucunda farklı çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bunun sebepleri olarak çalışmalara katılan öğretim elemanlarının kişisel stres durumları etkili olabilir.

Araştırmamızda ulaşılan sonuçlara göre öğretim elemanlarının yaş faktörüne göre stres düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak öğretim elemanları arasında '36-45' yaş en stresli grup olarak belirlenmiştir. Bunun nedeni yaş ilerledikçe artan sağlık problemleri, iş verimi beklentisinin bu yaş grubunda yüksek olması, sorumluluk bilincinin daha fazla olması, fiziksel değişim, yaşamı sorgulama, hayat boyunca yaşadıklarını baştan sona sorgulama strese neden olabilir. Gökgöz (2013)³⁵ 'ün öğretim elemanları üzerine yaptığı çalışmasında öğretim elemanlarının stres düzeylerinde yaşa göre anlamlı farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Göksel ve Tomruk (2016)³⁴ 'nın akademisyenlerin stres kaynaklarını belirlemeye yönelik yapmış olduğu çalışmada yaşa göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak '36-45' yaş grubu en yüksek stres düzeyine sahip olarak belirlenmiştir. Kaya ve Keskin (2008)³⁶ yapmış oldukları çalışmada 50 yaş ve üzerindeki yöneticilerin stres düzeyinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu grubun ardından en yüksek strese sahip 41-50 yaş grubu olarak belirlemiştir. Yıldırım ve Taşmektepligil (2011)¹⁰ 'in yapmış olduğu çalışmada *Beden Eğitimi ve Spor Yükseköğretilerinde görevli akademisyenlerin örgütsel stres ve tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlara göre '31-40' yaş grubu akademik personelin tükenmişlik düzeyine bağlı örgütsel stres düzeyi diğer yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.*

Araştırmamızda ulaşılan sonuca göre fiziksel aktivite yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde görev yaptıkları üniversiteye göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuçlara göre Necmettin Erbakan Üniversitesi'ndeki akademik personelin stres düzeyi KTO Karatay Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesinde görev yapan akademik personele göre daha yüksektir. Ayrıca KTO Karatay Üniversitesinde görev yapan akademik personelin stres düzeyi Selçuk Üniversitesi personeline göre daha yüksektir. Bu durumu sebepleri arasında Necmettin Erbakan Üniversitesinin yeni kurulmuş bir üniversite olması buna bağlı olarak iş yükünün daha fazla olması, idari görevlerin diğer üniversitelere göre daha fazla olması olabilir. Gökgöz (2013)³⁵ 'ün yapmış olduğu 'Stresin çalışanlar performansı üzerine etkisi: öğretim elemanları üzerine bir araştırma' isimli yüksek lisans çalışmasında Trakya Üniversitesi ve Kırklareli Üniversitesi öğretim elemanlarında stresin neden olduğu sosyodemografik özellikler ile bireysel ve örgütsel stres kaynakları incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre 'Trakya üniversitesi ile Kırklareli

üniversitesinde görev yapmakta olan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde farklılık vardır' ulaşılan sonuçlardan birisidir. Buna göre bu sonuç bizim çalışmamızda ulaştığımız öğretim elemanlarının stres düzeylerinde görev yapılan üniversiteye göre anlamlı farklılık vardır sonucu ile paralel özellik göstermektedir.

Çalışmamızda ulaştığımız sonuçlara göre boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan öğretim elemanlarının stres düzeyleri yapmayanlara göre anlamlı derecede düşük çıkmıştır. Ancak ulaştığımız istatistiki sonuçlara göre öğretim elemanlarının stres düzeyleri beklenenden yüksek çıkmıştır. Ayrıca çalışmamızda sosyodemografik özelliklere göre stres düzeyleri incelendiğinde cinsiyet, akademik ünvan ve görev yerine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Çalışmamızdan hareketle öğretim elemanlarının karşılaştığı stres nedenlerinin araştırıp bunu en alt seviyeye indirmek için fiziksel aktivite ön plana çıkarılabilir.

Sonuç olarak bilimsel inceleme, araştırma yapma, makale yazma gibi etkinlikler akademisyenliğin özel hayata yer veremeyecek denli sorumluluk, emek ve özveri gerektiren bir uğraş olduğunu göstermektedir. Fakat yoğun ders yükü altında bunalan, son bilimsel gelişmeleri takip edemeyen, akademik ünvan elde etmede, yükseltmede, kadrolara atanmada öznel kurallara maruz kalan akademisyenlik çekiciliğini kaybetmektedir. Öğretim elemanlarının içinde yer aldığı üniversite ortamının yetersiz fiziki koşulları, çok kişiden oluşan sınıflar, yetersiz araç-gereç ve materyal gibi sorunlar, mesleğin gerektirdiği evrensel bilgiye ulaşmayı, araştırma ve pratik yapmaya engel olmaktadır. Ayrıca maddi yetersizliklerden oluşan fazla ders yükü akademisyenlerin bilimsel çalışmalarını engellemektedir. Öğretim elemanlarının aldıkları maaş ve ders başına aldıkları ücretlerinin yetersizliği, başarılı mezunların bu mesleğe ilgi göstermemesine neden olmakta, genç bilim insanları için üniversitede kariyer yapmak önemini ve çekiciliğini yitirmektedir³⁷. Yetersiz maaş ve ücret dağılımındaki dengesizliği gidermek amacıyla ek ders ve gece öğretimi derslerinin verilmesi, ders yükünün fazla olmasına sebep olmakta ve bu da öğretim elemanının iş yoğunluğunu arttırmaktadır. İş yükündeki artış da çevreye, aileye ve sosyal hayata vakit ayıramamaya sebep olmaktadır.

ÖNERİLER

- Stres yaratan durumla başa çıkılabilmesi için; öğretim elemanları üst düzey eğitime sahip olsalar da stres yönetimi ve etkili zaman yönetimi hakkında ve boş zamanlarında düzenli olarak spor yapmaya ve fiziksel aktiviteye yönelmelerinin yararlarını stresi azaltmada önemli bir etken olduğunu anlatan eğitim almaları sağlanabilir.
- Öğretim elemanlarının serbest zaman eğitimi ile birlikte, sosyodemografik özelliklerine göre günlük serbest zamanlarını ya da uzun vadeli serbest zamanlarını nasıl değerlendirecekleri ile ilgili eğitimler verilebilir.
- Boş zamanın fiziksel aktivitelerle de birleştirilmesi bireylerin psikolojik, fizyolojik ve ruhsal yönlerine olumlu şekilde katkıda bulunulabilir ve daha sağlıklı nesillerin, bireylerin yetiştirilebilmesine katkı sağlanabilir.
- Eğitim-öğretim dönemi boyunca yapılan rekreatif faaliyetlere katılım, alışkanlık haline getirilerek, bireylere hayatlarının geri kalan bölümünde de etkili olabilmesi için gerekli imkanların sunulması ve özendirilmesi gerekmektedir.

- Toplum içerisindeki bireyler arasında fırsat ve imkan eşitliği sağlayabilmek için yerel yönetimlerle ortak çalışmalar, öneriler sunulabilir. Çünkü bir toplumda farklı sosyoekonomik düzeye sahip bireyler olabilir. Alt düzey gelirine sahip kişilere de serbest zamanlarını değerlendirme imkanları sunulabilmelidir. Böylece fiziksel ve ruhsal yönden de toplum yapısına katkı sağlanmış olabilir.

KAYNAKLAR

1. Müftüler M. (2009). Üniversite öğrencilerinin çoklu zeka alanlarına göre serbest zaman tercihlerinin belirlenmesi. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*. 1(2), 1-9
2. Kuo CT. (2013). A Study of the correlation between leisure benefits and behavioral intentions-using bantou arts and cultural village as an example. *International Review of Management and Business Research*. 2(4), 1065-1074.
3. Patry DA., Blanchard CM., Mask L. (2007). Measuring university students' regulatory leisure coping styles: Planned breathers or avoidance? *Leisure Sciences*. 29(3), 247-265.
4. Wu HC., Liu A., Wang CH. (2010). Taiwanese university students' Perceived freedom and participation in leisure. *Annals of Leisure Research*. 13(4), 679-700.
5. Kim JH., Heo JM., Dvorak R., Han A. (2018). Benefits of leisure activities for health and life satisfaction among western migrants. *Annals of Leisure Research*. 21(1), 41-57.
6. Ho TS. (2018). An exploration of relationship among leisure involvement, leisure benefits, quality of life and training effects of collegiate athletes. *The International Journal of Organizational Innovation*. 10(4), 327-344.
7. Yurcu G., Kasalak MA., Akıncı Z. (2018). Turistlerin boş zaman motivasyonu ve tatminini etkileyen faktörler: Beldibi örneği. *Manas Journal of Social Studies*. 7(2), 518-536.
8. Neulinger J. (1981). *To leisure: An introduction*. Allyn and Bacon.
9. Kocaekşi S. (2012). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. *Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları*. Eskişehir. 14-68
10. Yıldırım Y., Taşmektepligil MY. (2011). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarındaki görevli akademisyen personelinin örgütsel stres ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 9(4), 131-140
11. Haberman M. (2004). *Teacher burnout in black and white*, The Haberman Educational Foundation, Milwaukee, 80-95.
12. Van Dick R., Wagner U., Petzel T., Lenke S., Sommer G. (1999). Occupational stress and social support: First results of a study among schoolteachers. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*. 46(1), 55-64.
13. Ardiç K., Polatçı S. (2008). Tükenmişlik sendromu akademisyenler üzerinde bir uygulama: GÖÜ Örneği. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 10(2), 69-96.
14. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24(3), 385-396.
15. Yerlikaya EE., İnanç B. (2007). Algılanan stres ölçeği'nin Türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Özet Kitabı.

16. Uney R., Erim BR. (2019). The effects of regular physical exercise on violent behavior, coping with stress and self-confidence in male prisoners of a closed prison. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 20(6), 619-627.
17. Ajzen I., Driver BL. (1991). Prediction of leisure participation from behavioral, normative, and control beliefs: An application of the theory of planned behavior. *Leisure Sciences*. 13(3), 185-204.
18. Letho XY., Park O., Fu X., Lee G. (2014). Student life stress and leisure participation. *Annals of Leisure Research*. 17(2), 200-217.
19. Çoruh Y. Stres ve sağlık üzerine boş zamanlarda yapılan sporun etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 21(3), 73-78.
20. Canan F., Ataoğlu A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*. 11(38), 38-43.
21. Serdar E., Demirel M. (2020) Algılanan stres ile serbest zaman doyumunu arasındaki ilişki: Spor bilimleri öğrencileri örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 22(3), 54-64.
22. Eraslan M., Bradley LD. (2015). Stress level evaluation of physical education and sports academy students based on various parameters. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 9(1), 179-185.
23. Soyer F., Tolukan E., Dugenci A. (2019). Investigation of the relationship between leisure satisfaction and smartphone addiction of university students. *Asian Journal of Education and Training*. 5(1), 229-235.
24. Lapa TY. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 93, 1985-1993.
25. Peluso MAM, Andrade LHS GD. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Journal of Clinics*. 60(1), 61-70.
26. Uyan A. (2012). Ergenlerde Sosyal destek ile algılanan stres düzeyinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi. İstanbul.
27. Akpınar B. (2013). Öğretmen adaylarının stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından analizi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21(3), 229-241.
28. Özyıldırım E. (2015). Erzurum il merkezinde çalışan hekimlerde yaşam kalitesi, algılanan stres düzeyi ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Erzurum.
29. Kara D., Koç H. (2009) Öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre belirlenmesi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*. 1(2), 35-50.
30. Savcı M., Aysan F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 3(1), 44-56.
31. Shaw MP., Peart DJ., Fairhead OJW. (2017). Perceived stress in university students studying in a further education college. *Research in Post-Compulsory Education*. 22(3), 442-452.
32. Şahin A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2(1), 28-35.
33. Aydın A., Üçüncü K., Taşdemir T. (2011). Akademik performansı etkileyen stres kaynaklarının belirlenmesine yönelik bir alan çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8(2), 387-399.

34. Göksel A., Tomruk Z. (2016). Akademisyenlerde stres kaynakları ile stresle başa çıkmada ve stres durumunda gösterilen davranışların ilişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 20(2), 315-342.
35. Gökğöz H. (2013). Stresin çalışanların performansı üzerine etkisi: Öğretim elemanları üzerine bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Edirne.
36. Kaya MD., Keskin G. (2008). Yöneticilerin yönetsel stres kaynakları ve strese yatkınlık düzeyleri: Erzurumda bir çalışma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 11(1), 371-388.
37. Aytaç M., Aytaç S., Fırat Z., Bayram N., Keser A. (2001). Akademisyenlerin çalışma yaşamı ve kariyer sorunları. *Uludağ Üniversitesi Araştırma Fonu İşletme Müdürlüğü*.

