

**T.C.  
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN TUTUM DÜZEYLERİNİN  
BOŞ ZAMANDA SIKILMA ALGISINI BELİRLEMEDEKİ ROLÜNÜN  
İNCELENMESİ**

**Mustafa Kaan YILDIRAN**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN  
Prof. Dr. Oğuzhan YONCALIK**

**2019 – KIRIKKALE**

## KABUL VE ONAY

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde  
yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri üyeleri tarafından Yüksek Lisans Tezi  
olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 24/05/2019

İmza

Prof. Dr. Oğuzhan YONCALIK  
Kırıkkale Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi  
Jüri Başkanı

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Fatih YENEL  
Gazi Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi  
Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Feyza Meryem KARA  
Kırıkkale Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi  
Üye

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

.../...2019

Prof. Dr. Mehmet Akif KARSLI  
Enstitü Müdürü

# İÇİNDEKİLER

## KABUL VE ONAY

<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	I
<b>ÖNSÖZ</b> .....	IV
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR</b> .....	V
<b>ŞEKİLLER</b> .....	VI
<b>ÇİZELGELER</b> .....	VII
<b>ÖZET</b> .....	VIII
<b>ABSTRACT</b> .....	IX
<b>1. GİRİŞ</b> .....	1
1.1. Problem.....	4
1.2. Alt problemler.....	4
1.3. Denenceler.....	6
1.4. Araştırmanın Önemi.....	7
1.5. Sayıtlar.....	8
1.6. Sınırlılıklar.....	8
1.7. Tanımlar.....	9
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	10
2.1. Zaman.....	10
2.2. Boş Zaman.....	11
2.2.1. Kavram ve Tanımlar.....	11
2.2.2. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları.....	11
2.3. Rekreasyon.....	12
2.3.1. Rekreasyon İhtiyacı.....	13
2.3.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	14
2.3.3. Rekreasyona Katılımın Faydaları.....	18
2.4. Tutum.....	20
2.4.1. Tanımlar.....	20
2.4.2. Tutumun Öğeleri.....	21
2.4.3. Tutumun İşlevleri.....	22
2.4.4. Tutum ve Boş Zaman.....	25
2.5. Akış Deneyimi.....	26
2.5.1. Akış Kuramının Gelişimi ve Tanımları.....	26

2.5.2. Akış Deneyiminin Bileşenleri.....	28
2.5.3. Akışın Koşulları.....	31
2.5.4. Akış Deneyimi Modelleri.....	33
2.5.5. Akış Üretme Aşamaları.....	36
2.6. Sıkılma ve Boş Zaman.....	37
2.6.1. Sıkılma ve Can Sıkıntısı Kavramı.....	37
2.6.2. Boş Zaman ve Sıkılma.....	39
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>42</b>
3.1. Araştırmanın Modeli.....	42
3.2. Araştırma Grubu.....	42
3.3. Veri Toplama Araçları.....	43
3.4. Verilerin Toplanması.....	44
3.5. Verilerin Çözümlemesi.....	44
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>46</b>
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumu ve Boş Zamanda Sıkılma Algısı Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	46
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sıkılma Algısının Boş Zaman Tutum Düzeyini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Bulgular (Denence 1, 2 ve 3)...	47
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutum Düzeylerinin Sıkılma Düzeyini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Bulgular.....	49
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutum Düzeylerinin Doyum Düzeyini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Bulgular (Denence 4, 5 ve 6)...	49
4.5. Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bulgular (Denence 7, 8 ve 9).....	50
4.6. Katılımcıların Boş Zamanda Sıkılma Algısı Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bulgular (Denence 10 ve 11).....	51
4.7. Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde Sınıf Değişkeni Farklılığına İlişkin Bulgular (Denence 12, 13 ve 14).....	52
4.8. Katılımcıların Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı Düzeylerinde Sınıf Değişkeni Farklılığına İlişkin Bulgular (Denence 15 ve 16).....	53
4.9. Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde Fiziksel Aktiviteye Katılım Değişkeni Farklılığına İlişkin Bulgular (Denence 16, 17 ve 18)	54
4.10. Katılımcıların Boş Zamanda Sıkılma Algısı Düzeylerinde Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkeni Farklılığı (Denence 19 ve 20).....	54

<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>56</b>
5.1. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutum ve Boş Zamanda Sıkılma Algısı Düzeylerinin ve Demografik Yapılarının İncelenmesi.....	56
5.2. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutum Düzeylerinin Boş Zamanda Sıkılma Algısı Düzeylerini Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi.....	58
5.3. Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde ve Boş Zamanda Sıkılma Algılarında Cinsiyet Farklılığının İncelenmesi.....	59
5.4. Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde ve Boş Zamanda Sıkılma Algılarında Sınıf Farklılığının İncelenmesi.....	61
5.5. Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde ve Boş Zamanda Sıkılma Algılarında Fiziksel Aktiviteye Katılım Farklılığının İncelenmesi.....	63
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>65</b>
6.1. Sonuçlar.....	65
6.2. Öneriler.....	66
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>67</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>77</b>
EK 1: Kişisel Bilgi Formu.....	77
EK 2: Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği.....	78
EK 3: Boş Zaman Tutum Ölçeği.....	79
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>80</b>

## ÖNSÖZ

Bu tez, tamamlanış aşamasına kadar çeşitli şekillerde yardımlarını gördüğü birçok kıymetli insana şükran borçludur. Hiç şüphesiz öncelikli teşekkürü, başta Rekreasyon Bölüm Başkanımız ve aile dostumuz Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK; geliştirdiği Boş Zaman Tutum Ölçeğini kullanmama izin veren Doç. Dr. Beyza Merve AKGÜL ve tüm öğrencilerin kıymetlisi Dr. Öğr. Üyesi Fatih YENEL olmak üzere, lisans eğitimim sırasında spor bilimleri ve rekreasyon alanında gelişimi sağlayan Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğretim elemanlarıyla, bana yüksek lisans eğitimi fırsatı sunan Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğretim kadrosu hak etmektedir.

Tabii ki özellikle, yüksek lisans eğitimim boyunca her türlü desteği esirgemedi sunan, öğrencisi olmaktan gurur duyduğum değerli bilim insanı, saygıdeğer danışman hocam Prof. Dr. Oğuzhan YONCALIK'a teşekkür etmeyi borç bilirim.

Çalışmanın tohumlarının ekildiği andan meyve verdiği ana kadar sürekli desteğini gösteren, tecrübelerini paylaşan ve çalışmamda sonsuz emeği olan saygıdeğer hocam, değerli bilim insanı Dr. Öğr. Üyesi Feyza Meryem KARA'ya teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamın her anında engin tecrübelerinden faydalandığım, her alandaki başarısıyla bana örnek olan, yaptığı bilimsel çalışmalarla bilime yön veren, fair-play'i benimsemiş ve çevresindekilere benimsetmiş olan, sayısız öğretmen ve bilim insanı yetiştiren, bizzat kendisinin öğrencisi olmaktan gurur duyduğum, saygıdeğer hocam, babam Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN'a ve çalışmam sırasında hayatımın her anında olduğu gibi yanımda duran ve bana bu süre zarfı içinde her türlü desteği gösteren annem Canan (Şadan) ve ablam Esranur'a sonsuz teşekkür ederim. Onların sağladığı huzur ve güven verici ortam olmasaydı bilmem başarabilir miydim?

24 Mayıs 2019

Mustafa Kaan YILDIRAN

## SİMGELER VE KISALTMALAR

<b>Simgeler</b>	<b>Açıklamalar</b>
$\bar{x}$	Ortalama
$\alpha$	Cronbach Alpha
B	Regresyon Değeri

<b>Kisaltmalar</b>	<b>Açıklamalar</b>
ANOVA	Tek Yönlü Varyans Analizi
Çev.	Çeviren
Ed.	Editör
F	Frekans
LAS	Leisure Attitudes Scale (Boş Zaman Tutum Ölçeği)
LBS	Leisure Boredom Scale (Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği)
MANOVA	Çok Yönlü Varyans Analizi
N	Denek Sayısı
Ort.	Ortalama
p	Anlamlı Farklılık
R	Korelasyon Katsayısı
Sd	Serbestlik Derecesi
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
Ss	Standart Sapma
t	Gruplar Arası Farklılık
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
%	Yüzdellik Değer

## ŞEKİLLER

Şekil 2.1. Akış Kuramı .....	32
Şekil 2.2. Üç kanallı Akış Modeli .....	34
Şekil 2.3. Dört kanallı Akış Modeli .....	35
Şekil 2.4. Sekiz kanallı Akış Modeli .....	36





## ÇİZELGELER

<b>Çizelge 3.1.</b> Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Demografik Bilgileri.....	42
<b>Çizelge 4.1.</b> Kadın ve Erkek Katılımcıların Boş Zaman Tutumu ve Boş Zamanda Sıkılma Algısı Düzeylerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler ..	47
<b>Çizelge 4.2.</b> Katılımcıların Boş Zaman Tutumu ve Boş Zamanda Sıkılma Algısı Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları .....	48
<b>Çizelge 4.3.</b> Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinin Sıkılma Düzeyini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları .....	49
<b>Çizelge 4.4.</b> Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinin Doyum Düzeyini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analizi .....	50
<b>Çizelge 4.5.</b> Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları .....	51
<b>Çizelge 4.6.</b> Katılımcıların Boş Zamanda Sıkılma Algısı Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları .....	51
<b>Çizelge 4.7.</b> Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde Sınıf Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları .....	52
<b>Çizelge 4.8.</b> Katılımcıların Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı Düzeylerinde Sınıf Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları .....	53
<b>Çizelge 4.9.</b> Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde Fiziksel Aktivite Katılım Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları .....	54
<b>Çizelge 4.10.</b> Katılımcıların Boş Zamanda Sıkılma Algısı Düzeylerinde Fiziksel Aktiviteye Katılım Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları.....	55

## ÖZET

### Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutum Düzeylerinin Boş Zamanda Sıkılma Algısını Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde boş zaman tutumunun boş zamanda sıkılma algısını yordama gücünü incelemek ve farklı demografik özellikler açısından boş zaman tutumu ve boş zamanda sıkılma algısındaki farklılıkları tespit etmektir. Çalışmaya 255 kadın, 259 erkek toplam 514 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara “Boş Zaman Tutum Ölçeği” (BZTÖ) ve “Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği” (BZSAÖ) ve “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; bilişsel tutum alt boyutu sıkılma alt boyutunun belirleyicisidir. T-test analiz sonuçlarına göre, BZTÖ tüm alt boyutlarda kadın katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bununla birlikte, katılımcıların BZSAÖ sıkılma ve doyum alt boyutlarında cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. MANOVA sonuçlarına göre; katılımcıların BZTÖ sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Bununla birlikte, MANOVA sonuçlarına göre; katılımcıların BZSAÖ doyum alt boyutunda dördüncü sınıflar lehine farklılık tespit edilmiştir. T-test analiz sonuçları fiziksel aktiviteye katılım açısından BZTÖ bilişsel ve davranışsal tutum alt boyutlarında istatistiksel olarak fiziksel aktiviteye katılım sağlayanlar lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, t-test analiz sonuçları BZSAÖ sıkılma ve doyuma alt boyutlarında fiziksel aktiviteye katılım açısından katılım sağlayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar göstermiştir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin boş zaman tutum düzeylerinin boş zamanda sıkılma algısını belirlemede önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, fiziksel aktivite katılımcılarının boş zaman tutum düzeylerinin daha olumlu, boş zamanda sıkılma algılarının daha düşük olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Akış deneyimi, Boş zaman, Bilişsel tutum, Davranışsal tutum, Duyuşsal tutum, Sıkılma Algısı.

## ABSTRACT

### Investigation the Role of Leisure Attitude of Perception of Boredom in University Students

The purpose of this study was to investigate the role of leisure attitude in predicting the perception of boredom in leisure and was to examine leisure attitude and perception of boredom in leisure levels with regard to different demographic variables in university students. 255 females and 259 males totally 514 university students voluntarily participated in this study. “Leisure Attitude Scale” (LAS), “Leisure Boredom Scale” (LBS) and “Personal Information Questionnaire” were administered to participants. Analysis revealed that cognitive attitude subscale is significant predictors of boredom subscale. According to t-test analyses results, there were significant differences in the mean scores of “LAS” with respect to gender, in favor of women participants. Also, result indicated no significant differences in boredom and satisfaction subscales of LBS according to gender. MANOVA results indicated no significant main effect in LAS according to class variable. Further, there were significant main effect of class on the satisfaction subscale of LBS, favor of fourth grade. T-test analysis results show that there is a significant difference in terms of participation in physical activity in favor of those participating in physical activity in sub-dimensions of cognitive and behavioral attitudes of LAS. Also, t-test analysis results show that there is a significant difference in the mean scores of boredom and satisfaction subscales of LBS with respect to physical activity participation, in favor of physical activity participants. As a result; leisure attitudes play a significant role in predicting the perception of boredom in leisure of university. In addition, it was found that attitudes of leisure were more positive, and perceptions of boredom were low of physical activity participants.

**Keywords:** Flow experience, Leisure, Affective attitude, Behavioral attitude, Cognitive attitude, Perception of boredom.

## 1. GİRİŞ

Bireylerin yaşamının uzun ya da kısa süreli, tekrarı imkânsız, başı ve sonu belli saat birimi ile ölçülebilen bir bölümü olarak tanımlanmakta olan “zaman” (Tezcan, 1982) kapsamı içinde “boş zaman”, “kişinin kendisi ve başkaları için zorunluluk ve bağımlılıklardan kurtulduğu, özgürce seçtiği etkinlikle uğraştığı, bağımsız ve özgür olarak davrandığı zaman” (Tezcan, 1993) olarak görülmektedir. Daha açımlayıcı bir biçimde Karaküçük’e (1999) göre ise boş zaman; bireyin zorunlulukları dışında, eğilimleri, istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda istediği gibi dinlenebilmesi, eğlenebilmesi, kendini oyalayabilmesi veya kendini geliştirmesi için hak ettiği zaman dilimidir.

Tanımlar, insanın dengeli gelişiminde boş zamanın anlamını ortaya koymakta ve özellikle genç nüfusun yaşam kalitesinin yükseltilmesindeki önemini de vurgulamaktadır. Türkiye genç nüfusa sahip ülkeler arasındadır ve Türkiye İstatistik Kurumu (2013) verilerine göre, nüfusunun yarısına yakını (%49.3) 29 veya daha küçük yaşadadır. 2013-14 Akademik yılında nüfusun 5.472.521’i üniversite öğrencisidir (TÜİK, t.y.).

Günlük yaşamda kampüs içinde ve hatta dışında zamanlarının büyük bir bölümünü bir arada geçiren üniversite öğrencileri, genel olarak bakıldığında her ne kadar aynı toplumun üyeleri olsalar da Aslan’a (2000) göre, içinde yaşanılan fiziki çevre özellikleri, alınan eğitim, üretime katılıp katılmama, ailelerinin sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik yapıları bakımından farklı alt kültür donanımlarına sahiptirler.

Nitekim bu farklılık, üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme ile ilgili davranışlarını yönlendirmede, yaklaşma ya da uzaklaşma eğilimlerinde pozitif ya da negatif değerler içinde olduklarını göstermektedir. Bu noktada tutum kavramı karşımıza çıkmaktadır.

İlk defa 1960 yılında Rosenberg ve Hovland tarafından incelenmeye ve sınıflandırılmaya başlayan tutum kavramının alanyazında pek çok tanımıyla karşılaşılmaktadır. Bu noktadan hareketle, fikirlere ya da objelere pozitif yaklaşım ya

da negatif geri durma (Travers, 1982), bireyin çevresindeki herhangi bir konuya karşı sahip olduğu bir tepki öneğilimi (Baysal, 1981) olarak tanımlanabilmektedir.

Tutum, her ne kadar gözle görülemiyor olsa da görülebilen bazı davranışlara yol açtığından, davranışların gözlenmesi sonucu, kişilerin boş zaman tutumlarının nasıl olduğu anlaşılabilir (Akgül, 2011). Teaff ve arkadaşlarına (1975) göre boş zaman tutumu; bu zamana ve bu zamanda yapılan zaman aktivitelere ait, duyu ve davranışların, tecrübe, duyu, anı ve bilgilerden derlenmesiyle oluşan olumlu ya da olumsuz tepkiler ya da eğilimlerdir (aktaran Akgül, 2011).

Bununla birlikte, tutumun sadece gözlenebilen bir davranış olarak değil, davranışa hazırlayıcı bir eğilim (Çöllü ve Öztürk, 2006) olarak da karşımıza çıktığını söyleyebiliriz. Duygular önce bilişsel yönü, sonra duyguları ve ikisinin bileşkesi de davranışları etkiler. Bu bağlamda sıkılma kavramının boş zaman tutumları üzerinde bir öneğilim yarattığı söylenebilmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Bireyin dahil olduğu aktivitenin yoğunluğu ve bu aktiviteye yüklenen anlam düşükse veya kişi için beklenen seviyenin altında seyrediyor ise sıkılma algısı ortaya çıkmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). McLeod'e göre (1992), yoğun olan tutum reaksiyonları uzun süreli, pozitif veya negatif duygusal hislere sebep olabilirler (aktaran Baş, Sağır ve Bekdemir, 2016). Bununla birlikte, "var olan boş zaman tecrübelerine karşı düşük uyarılma, güdülenmeme ya da bütün duyu durumların oluşturduğu yeterliliğinin kişisel olarak algılanma durumu" (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990) olarak tanımlanan boş zamanda sıkılma algısında aktiviteye yönelim negatif bir yön seyreder.

Benzer şekilde, boş zamanda sıkılma algısı, "bireylerin anlamlı/kaliteli vakit geçirebilecekleri bir boş zaman aktivitesine sahip olmaması ya da çok fazla boş vakitleri olmasına karşın, bu zamanı yeterince değerlendirecek boş zaman etkinliği içerisinde bulunmaması/ alternatif yaratamaması" (Iso-Ahola, 1987; Russell, 2014; Shaw, Caldwell ve Kleiber, 1996) şeklinde ifade edilmektedir. Bu bağlamda, pozitif veya negatif olabilen tutumların öğrenmeyle edinildiği ve davranışı belirlediği (Pehlivan ve Köseoğlu, 2010) düşünüldüğünde boş zamanda sıkılma algısı ile boş zaman tutumlarının birbirini bir dişli çark gibi etkilediği söylenebilir. Bu bağlamda, çalışmalarda sıkılma algısı ile olumsuz durumların daha çok perçinlendiği, boş

zamanda yapılan etkinliğe yönelme problemlerinin ya da olumsuz aktivitelere yönelim durumunun daha çok olduğu görülmektedir. Dolayısıyla boş zamana yönelik tutumlar, bireylerin mevcut boş zaman deneyimlerine karşı olumlu ya da olumsuz duygularını belirleyebilir.

Üniversite öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının araştırılması bu noktada oldukça önem kazanmaktadır. Nitekim üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme biçimlerinin ve boş zaman tutumlarının çeşitli demografik değişkenlere göre bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alanlarda farklılık gösterip göstermediğinin araştırıldığı çalışmalar giderek artmaktadır.

Kaya'nın (2015) analizleri de, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin tutum puanlarını etkilediğini ve cinsiyet değişkenine göre, tüm alt boyutlarda kadınların boş zaman etkinliklerine yönelik tutumlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermiş; boş zamanlarında fiziksel etkinliğe katılan genç bireylerin puanlarının diğerlerinden daha yüksek oluşu boş zaman etkinliklerine yönelik tutumlar ile fiziksel etkinliklere katılım arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Bununla birlikte, sıkılma algısının boş zaman deneyimini anlamlandırmada, aktiviteye motive olmada ve sürdürülebilirliğin sağlanmasında etkili bir durum olduğu görülmektedir (Kara, Gürbüz ve Öncü, 2014; Gürbüz ve Henderson, 2013). Boş zamanda sıkılma algısı, ülkemizde de rekreasyon alanı çalışmaları arasında giderek daha fazla yer bulmakta ve çeşitli değişkenler üzerindeki belirleyici rolü ortaya konulmaya çalışılmaktadır. Bu çerçevede Kara ve Gücal (2016), boş zamanda sıkılma algısının akademisyenlerde işkolikliğin belirlenmesindeki rolünü; Kara ve Yıldırım (2015), yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerine etkisini; Kara ve Özdedeoğlu (2017), algılanan engellerle ilişkisini inceleyen çalışmalar yapmışlardır. Bunun yanında, alanyazında bireylerin boş zamanda sıkılma algısı ile boş zaman tutumlarının ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, boş zaman tutumunun boş zamanda sıkılma algısını yordama gücünü incelemek ve farklı demografik özellikler açısından boş zaman tutumu ve boş zamanda sıkılma algısındaki farklılıkları tespit etmektir.

## 1.1. Problem

Bu çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutum düzeyleri; boş zamanda sıkılma algısının belirleyicisi midir?

Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutum düzeyleri ve boş zamanda sıkılma algısı düzeyleri cinsiyet, sınıf, düzenli fiziksel aktiviteye katılma gibi demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?

## 1.2. Alt problemler

1.2.1. Üniversite öğrencilerinin bilişsel tutum düzeyleri sıkılma algısının belirleyicisi midir?

1.2.2. Üniversite öğrencilerinin duyuşsal tutum düzeyleri sıkılma algısının belirleyicisi midir?

1.2.3. Üniversite öğrencilerinin davranışsal tutum düzeyleri sıkılma algısının belirleyicisi midir?

1.2.4. Üniversite öğrencilerinin bilişsel tutum düzeyleri doyum algısının belirleyicisi midir?

1.2.5. Üniversite öğrencilerinin duyuşsal tutum düzeyleri doyum algısının belirleyicisi midir?

1.2.6. Üniversite öğrencilerinin davranışsal tutum düzeyleri doyum algısının belirleyicisi midir?

1.2.7. Üniversite öğrencilerinin bilişsel tutum düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

1.2.8. Üniversite öğrencilerinin duyuşsal tutum düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

**1.2.9.** Üniversite öğrencilerinin davranışsal tutum düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

**1.2.10.** Üniversite öğrencilerinin sıkılma algısı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

**1.2.11.** Üniversite öğrencilerinin doyum algısı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

**1.2.12.** Üniversite öğrencilerinin bilişsel tutum düzeyleri sınıf değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

**1.2.13.** Üniversite öğrencilerinin duyuşsal tutum düzeyleri sınıf değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

**1.2.14.** Üniversite öğrencilerinin davranışsal tutum düzeyleri sınıf değişkenine farklılaşmakta mıdır?

**1.2.15.** Üniversite öğrencilerinin sıkılma algısı düzeyleri sınıf değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

**1.2.16.** Üniversite öğrencilerinin doyum algısı düzeyleri sınıf değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

**1.2.17.** Üniversite öğrencilerinin duyuşsal tutum düzeyleri fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

**1.2.18.** Üniversite öğrencilerinin davranışsal tutum düzeyleri fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

**1.2.19.** Üniversite öğrencilerinin sıkılma algısı düzeyleri fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

**1.2.20.** Üniversite öğrencilerinin doyum algısı düzeyleri fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?



### **1.3. Denenceler**

**1.3.1.** Üniversite öğrencilerinin bilişsel tutum düzeyleri sıkılma algısının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

**1.3.2.** Üniversite öğrencilerinin duyuşsal tutum düzeyleri sıkılma algısının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

**1.3.3.** Üniversite öğrencilerinin davranışsal tutum düzeyleri sıkılma algısının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

**1.3.4.** Üniversite öğrencilerinin bilişsel tutum düzeyleri doyum algısının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

**1.3.5.** Üniversite öğrencilerinin duyuşsal tutum düzeyleri doyum algısının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

**1.3.6.** Üniversite öğrencilerinin davranışsal tutum düzeyleri doyum algısının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

**1.3.7.** Üniversite öğrencilerinin bilişsel tutum düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

**1.3.8.** Üniversite öğrencilerinin duyuşsal tutum düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

**1.3.9.** Üniversite öğrencilerinin davranışsal tutum düzeylerinde cinsiyet değişkenine istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

**1.3.10.** Üniversite öğrencilerinin sıkılma algısı düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

**1.3.11.** Üniversite öğrencilerinin doyum algısı düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

**1.3.12.** Üniversite öğrencilerinin bilişsel tutum düzeylerinde sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

**1.3.13.** Üniversite öğrencilerinin duyuşsal tutum düzeylerinde sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

**1.3.14.** Üniversite öğrencilerinin davranışsal tutum düzeylerinde sınıf değişkenine istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

**1.3.15.** Üniversite öğrencilerinin sıkılma algısı düzeylerinde sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

**1.3.16.** Üniversite öğrencilerinin doyum algısı düzeylerinde sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

**1.3.17.** Üniversite öğrencilerinin duyuşsal tutum düzeylerinde fiziksel aktiviteye katılma değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

**1.3.18.** Üniversite öğrencilerinin davranışsal tutum düzeylerinde fiziksel aktiviteye katılma değişkenine istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

**1.3.19.** Üniversite öğrencilerinin sıkılma algısı düzeylerinde fiziksel aktiviteye katılma göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

**1.3.20.** Üniversite öğrencilerinin doyum algısı düzeylerinde fiziksel aktiviteye katılma göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

#### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Son yıllarda yapılan araştırmalar bireylerin riskli davranışlara yönlenmesindeki psikolojik oluşumlara ışık tutmaya ve davranışların nedenlerini bulmaya çalışmaktadır. Boş zaman aktivitelerine katılım nedenleri, bireyin boş zaman aktivitelerine katılıma devam etmesini sağlayan içsel ve dışsal etmenler, boş zaman aktivitelerini bırakma nedenleri, bireylerin özellikle boş zaman aktivitelerine karşı tutumları ve boş zaman ile ilişkili davranışları gerek bilim insanları tarafından gerekse uygulayıcılar tarafından ilgi uyandırma ve sorularla cevaplanmaya çalışılmaktadır.

Bu bağlamda, günümüz araştırmaları bireylerin boş zaman aktivitelerine katılım sorunsalında psikolojik değişim/dönüşümler ve engeller odaklıdır.

Günümüzde her ne kadar rekreatif olarak katılımın artış gösterdiği söylenebilse de bireylerin birçok zihinsel süreçlerden geçtiği, psikolojik sınavlar yaşadıkları düşünülmektedir. Bireylerin, boş zaman aktiviteleri çerçevesinde aradıkları başarı algısı, algıladıkları içsel veya dışsal ödüller, aktiviteden alınan doyumlar, kaygı, stresle başa çıkma stratejileri kısaca yaşadıkları tüm güdülenme sebepleri bireyleri aktivitede tutan/devam etmesini sağlayan nedenler olarak görülebilmektedir.

Bu çerçevede, bireylerin mevcut aktivitelere karşı düşük uyarılmışlık yaşamaları kısaca güdülenmemeleri sıkılma algısına sebep olabilmektedir. Alanyazında, sıkılma algısının riskli davranışlara yönelmede büyük bir etki yarattığı birçok araştırmada da belirtilmektedir (Kara ve Ayverdi, 2018; Kara ve Gücal, 2016). Bu riskli davranışlara yönelmede önemli olan bir diğer konunun da bireylerin boş zaman tutumları olduğu ilgili alanyazın taramasında düşündürücü bir etki bırakmaktadır. Boş zamana ve boş zaman aktivitelerine yönelik düşünce, duygu ve davranışların birey açısından belirli kriterler çerçevesinde değerlendirilmesi sonucu olduğu düşünülen boş zaman tutumlarının bu bağlamda sıkılma algısı ile etkileşim içinde olduğu düşünülmektedir. Bireylerin boş zamanlarında yaşadıkları tecrübeler, duygular, kazandıkları anılar ve bilgilerden derlenerek oluşan olumlu ya da olumsuz tepkilerin bireyi farklı süreçlere yönlendirdiği denencesinin esas alındığı bu çalışmanın da önemi bu noktadan gelmektedir.

Bu bağlamda bu araştırma, yeni neslin bir göstergesi olan üniversite öğrencilerinin boş zaman kavramına ilişkin algılarını, davranışlarını ve boş zaman ortamında kalma eğilimlerini (oluşturdukları tutumları) anlamada, üniversite öğrencilerini daha iyi değerlendirmede yardımcı olacaktır.

### **1.5. Sayıtlar**

Katılımcıların uygulanan ölçeklerde yer alan maddelere içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

### **1.6. Sınırlılıklar**

Bu çalışma 18 – 25 yaş arasında olan, Ankara ilinde bulunan devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.

## 1.7. Tanımlar

*Boş Zaman Tutumu*; Boş zaman algısı ve boş zaman aktiviteleri kapsamında düşünceleri, duyguları ve davranışları tecrübe, duygu, anı ve bilgileri oluşturan olumlu ya da olumsuz oluşan tepkiler ya da eğilimler (Teaff ve diğ., 1975'ten aktaran Akgül, 2011) olarak tanımlanmaktadır.

*Boş Zamanda Sıkılma Algısı*; Mevcut boş zaman deneyimlerine yönelik düşük uyarılma düzeyi, güdülenmeme ya da genel çerçevede bütün bu düzeylerin birey için yeterli gelmediğinin kişisel olarak algılanması (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990).



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Zaman

Zaman kavramının varoluşla ilgili temel bir unsur olması ve din, felsefe, bilim ve sanat dallarınca tarih boyunca tartışılmış olmasına rağmen, yine de bu kavramın muğlaklığının tam manasıyla giderilemediği söylenebilir. Bu durumun, yüzyıllar önce dahi Saint Augustine tarafından zaman kavramının ne olduğu, nasıl tanımlanabileceği gibi sorularla açıklanmaya çalışıldığı kaynaklarda belirtilmektedir (Akoğuz Yazıcı, 2016).

Zaman kavramının açıklanamayan birçok yönünün yan sıra, Jensen'in uygarlaşmanın en temel belirleyici unsuru olarak bireylerin zamanı kullanma yetenekleri olduğu görüşü dikkat çekmektedir. Karaküçük'e göre de (2005) vakti iyi değerlendirmek, bireyin kendisine, çalışma ve yaşamına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik zaruretlerin sağlanmasına ayırdığı zaman birimleri içerisinde dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır. Bu noktadan hareketle zaman kullanımı ve içeriği konuları çöze çarpmaktadır.

Köktaş (2010) zaman kullanımı konusunda bilinç sahibi olan ülkelerin aynı zamanda gelişmiş olduğunu belirtmektedir. Bu durumun gelişmiş ve gelişmemiş ülkeler arasındaki farkın ve niteliklerin ortaya konmasında önemli bir nokta olduğu da vurgulanmakla beraber, bireyin kendisine, iş ve sosyal hayatına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik gereksinimlerini karşılmasına ayırdığı vakit arasındaki dengenin de altı çizilmektedir. Bununla beraber, zamanı bu denge içerisinde yaşayan bireylerin nerede, zaman ve nasıl soruları ile bireylerin kendilerini hazır ve verimli şekle getirecekleri de söylenebilir (Tolukan, 2010). Bu çerçevede bireylerin boş zaman kavramını nasıl adlandırdığı ve şekillendirdiği konuları önem arz etmektedir.

## **2.2. Boş Zaman**

### **2.2.1. Kavram ve Tanımlar**

İlgili alanyazın incelendiğinde boş zaman kavramına ilişkin çok fazla tanıma rastlamak mümkündür. Tem olarak, İngilizce karşılığı “leisure” olan ve özgür olmak anlamını taşıyan kavramın, Latince “licere” işten özgür olmak anlamına geldiği görülmektedir. Bunun yanı sıra, Yunanca “schole”, Fransızca “loisir” kısaca özgür olma kelimelerinden türetildiği birçok kaynakta belirtilmektedir (Kılbaş-Köktaş, 2001, s. 23).

Boş zaman, çalışmak için ayrılan zaman ya da çalışmayı destekleyici, seyahat, eğitim, toplantı gibi çalışma ile ilgili aktiviteler için harcanan zamandan arta kalan zaman olarak ele alınmaktadır (McLean and Hurd, 2012, s.20).

Çalışmanın yanı sıra yaşamı devam ettirmek için gerekli olan uyku, beslenme, kişisel bakım ve sorumluluklardan geriye kalan zaman dilimidir (Bull, Hoose ve Weed, 2003, s. 32).

Boş zaman insanın işinden; toplantı, seyahat, eğitim gibi işle alakalı uğraşlarından; yaşaması için gerekli olan uyku ve beslenme gibi fizyolojik ihtiyaçlarından; temizlik, makyaj yapma, duş alma gibi kişisel bakıma yönelik iş dışı aktivitelerinden; çimlerin biçilmesi, aile bireyleri ile ilgilenme gibi kişisel sorumluluklarından arta kalan zaman dilimidir (Munusturlar, 2016, s. 7).

Boş zaman, kişinin kendisi için ayırdığı bu zamanda dinlenmesi ve rahatlamasının yanında bilgilerinin arttırılması ve genişletilmesi, yaratıcılık ve beceri gelişimi ve arttırılması olarak tanımlanmaktadır (Smale, 2010, s. 17).

### **2.2.2. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları**

Kara (2015) boş zamanın, sosyal faktörler, kültürel yapı, ekonomik faktörler, aile yapısı, meslek, gelir düzeyi, yerleşim yeri, yaş ve cinsiyet gibi pek çok faktöre bağlı olarak değişen üç temel fonksiyonu olduğunu belirtmektedir.

**Dinlenme Fonksiyonu:** Bu fonksiyon, boş zamanın bireylere dinlenebilmeleri, enerjilerini ve fiziksel güçlerini toplayabilmeleri, stresi ve hayatlarındaki olumsuzluklardan kurtulabilmeleri için olanlara çeşitli aktivitelerle fırsat sunabilmeyi ifade etmektedir (Akyüz, 2015).

**Eğlenme Fonksiyonu:** Kişilerde can sıkıntısını yok eden, sağlığa, duygusal yaşama, fiziksel ve psikolojik ruh haline sağladığı katkılar ile ister aktif ister pasif olsun (günlük ihtiyaçların gerektirmediği) bazı aktivite tiplerine katılma fırsatı sağlar (Walker ve Wang, 2009). Bu bağlamda bireyde dinlenme işlevini yaratmaktadır.

**Gelişim Fonksiyonu:** Yerinde ve değeri çerçevesinde kullanıldığı takdirde boş zaman kavramı, dinlenme, eğlenme, kendini yetiştirme, geliştirme gibi birçok önemli özellik kazandırabilmektedir. Bireyin toplumsallaşması, görüşlerini ve vizyonu geliştirmesi, özgürlüğünü yayabilmesi ve kendini bulabilmesi açısından büyük önem arz etmektedir (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

### **2.3. Rekreasyon**

Boş zaman ve rekreasyon kavramlarının genel olarak birbiri ile benzer şekilde ve eşanlı olarak kullanıldığı bilinmektedir. Oysaki boş zaman kavramı bir “zaman” dilimi içerisinde yer alırken, rekreasyon bir “aktivite” olarak tanımlanır. Bu bağlamda, sıradan bir aktivitenin rekreasyon olarak adlandırılabilmesi için birçok koşul vardır. Örneğin; aktivitenin "boş zaman" süreci içinde gerçekleşiyor olması, düşünsel veya fiziksel bir hareket olması ve kişinin gönüllülük esasına dayanması gerekmektedir (Kara, 2015).

Rekreasyon kavramı, kişinin yenilenmesi, yeniden yaratılması veya yeniden yapılanması anlamlarını taşıyan Latince “recreatio” kelimesinden türemiştir. Türkçe karşılığı yaygın bir şekilde “boş zamanları değerlendirme faaliyetleri” olarak kullanılmaktadır (Ozankaya, 1980, s. 27). Rekreasyon; bireyin, yoğun çalışma yükü, monoton yaşam stili veya olumsuz çevresel etmenlerden tehlike yaşayan veya olumsuz şekilde etkilenen bedensel ve ruhsal sağlığını elde etmek, bedeni ve ruhu korumak veya devam ettirmek aynı zamanda haz almak ve mutlu olmak amacıyla,

kişisel tatmin sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, açık veya kapalı alanlarda, doğal veya düzenlenmiş bölgelerde, “ekolojik” temelli faaliyetlerdir (Karaküçük ve Akgül, 2016, s. 46).

Rekreasyon, insanların boş zamanlarında gerçekleştirilen, tembellik ya da sürekli dinlenme karşıtı olarak, fiziksel, zihinsel, sosyal ya da duygusal katılım ile gerçekleşen en az bir aktiviteyi içeren, aktivitelerin seçimi ve katılımı gönüllü olan, zorunluluktan ve mecburiyetten uzak, içinde çok sayıda aktivite barındıran faaliyetler olarak tanımlamaktadır (Munusturlar, 2016, s. 21).

### **2.3.1. Rekreasyon İhtiyacı**

İhtiyaç kavramı psikolojide, insanın gelişimi ve çevresiyle bir ilişki kurabilmesi için gereken önemli koşulların eksikliği olarak tanımlanmaktadır (aktaran Sarol, 2013). Amerikalı araştırmacı Maslow, 1954 yılında yaptığı klinik araştırmalara dayanarak bireylerin ihtiyaçlarının (ya da güdülerinin) piramit şeklinde bir hiyerarşik düzende olduklarını saptamıştır Maslow’un bu sınıflandırmada temel aldığı iki sayılıtsından biri, birey davranışlarının temelinde ihtiyaçlar olduğu bu bağlamda ikinci sayılıtsı da bazı ihtiyaçların tatmininin diğerlerinden daha önemli olmasıdır. Maslow’a göre, insanlar önemli ve şiddetli olan bu ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra diğer ihtiyaçlarını karşılama yoluna gitmektedirler ve “bireylerin davranışını anlayabilmek için onların ihtiyaçlarının neler olduğunu bilmek gerekir”. Maslow’a göre insanların davranışlarının temeli olan ihtiyaçlar beş basamakta ele alınabilir ve bunlar sırasıyla şöyledir: Fizyolojik, güvenlik, sosyal, saygı görme ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarıdır (aktaran Kara, 2015).

*-Fizyolojik İhtiyaçlar:* Bireyin yaşamını devam ettirecek eylemler olarak tanımlanmaktadır. Su, yiyecek, uyuma ve benzeri gereksinimlerin tatmin edilmesiyle ilgilidir (Karaküçük, 1995, s. 75).

*-Güvenlik İhtiyaçları:* Bunlar insanı kendisini güvenlik içerisinde hissetmesi için gereken gereksinimler olarak tanımlanmaktadır (Kılbaş, 2001).



-*Sosyal İhtiyaçlar*: Bireyin aidiyet, diğerleri ile bir arada olmak, başkaları tarafından kabul görmek, onlarla arkadaş olmak ve kabul edilmek etkilemek gibi ihtiyaçlarını kapsamaktadır (Karaküçük, 1995, s. 45).

-*Saygı Görme İhtiyacı*: Bireyin hem kendi kendine, hem de diğer bireylere karşı önemli görünme ihtiyacını kapsayan saygı görmek ihtiyacı, bireyin kendine güven duygusunu sağlamaya ve her yönüyle hak edilen bir prestij elde etme çabasını ifade etmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007, s. 45).

-*Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı*: Kişinin kendi potansiyelinin algısını yaşaması ve farkında olması, mevcut işleri tek başına yapabilmesi ve başarıya ulaşması ve yaratıcı olabilmesi için kendini sürekli olarak geliştirme arzusunda olmasını kapsamaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007, s. 45).

### **2.3.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri**

Rekreasyonel faaliyetlere duyulan ihtiyaç, bu faaliyetlerin sağladığı kişisel ve toplumsal yönlerinden ileri gelmektedir. Bu katkılar, kişisel ve toplumsal yönden faydalar başlığı altında incelenecektir.

#### **Kişisel Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri:**

-*Fiziksel sağlık gelişimi yaratır*: Fiziksel gelişim için anahtar kelime “hareketlilik”dir. İnsan doğası, yaratılışı hareket etmek üzerinedir ve sağlıklı kalabilmek ve nitelikli bir yaşam sürebilmek için hareket etmek zorunludur (Karaküçük ve Akgül, 2016). Bireyin sağlıklı kalabilmesinin ve dinamikliğinin, hareketliliğe bağlı olması sebebiyle, sportif etkinliklere katılım tüm bireylerin sağlıklı yaşayabilmeleri için zorunludur (Yetim, 2010).

-*Ruh sağlığı kazandırır*: Rekreatif faaliyetler, bireylerin çalışma hayatı, okul ve ev sorumluluklarından ve monotonluklarından rekreatif faaliyetler yoluyla uzaklaştığı, rahatlatan ve bunalımlı anlardan kaçmasını sağlayan bir imkan sağlar. Özgürlük duygusunu yaşamasına imkan verir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

-*İnsanı sosyalleştirir*: Grup olarak gerçekleştirilen rekreasyonel aktiviteler, bireylerin sosyalleşmesinde ve toplumsal gelişiminde büyük rol oynar (Karaküçük ve Akgül, 2016).

-*Kişisel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağlar*: Denemek ve tecrübe etmek kişilerin kendilerini keşfetmesi veya ne tür yeteneklere sahip olduğunu anlamasının en kolay ve önemli yoludur. Kişi, rekreasyonel amaçla yaptığı faaliyette, bu faaliyet için yeteneğinin ortaya çıkmasını sağlayabilir, faaliyette olan yetenekli diğer kişilerle kültürel ve toplumsal ilişkiler kurarak bu yönünü geliştirir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

-*Heyecan ve macera ihtiyacını giderir*: İnsan kalıtsal olarak veya doğuştan heyecan, mücadele ve macera arayışı içindedir. Pek çok insan için cesaret ve risk içeren ekorekreasyonel aktiviteler, bireyin kendisini keşfetmesi, benliğini geliştirmesi gibi özelliklerin olumlu gelişmesine katkı vermektedir (Karaküçük ve Akgül, 2016). Himalaya dağlarına tırmanan, uzayı keşfeden insanların çabaları bu ihtiyaca dayanan örneklerdir. Fotoğrafçılık, tırmanma, kampçılık ve yelkenli deniz seyahati macera ve yeni deneyimler isteğine yol açan etkinliklerdir (Tezcan, 1994, s. 28).

-*Eğitimsel açıdan yarar sağlar*: Ekorekreasyonel aktiviteler bireylerin doğayla iç içeliğini ifade eder. İnsanların ekolojik sistemlere ve işleyişine olan “korumacı” ilgisi, onların ekorekreasyonel ihtiyaçlarını teşvik eder. Nitekim ekorekreasyonelist bilinçli bir çevre aktivistidir. Ekorekreasyona, okullarda uygulanan formel programların tamamlayıcısı olarak gereksinim duyulur (Karaküçük ve Akgül, 2016).

-*Yaratıcı ve hayal gücü geliştirir*: Bireyin her yaş dönemindeki yaratıcılık gücünün ortaya çıkarılmasına ve bu gücün geliştirilmesine rekreasyonel faaliyetler yardım ve hizmet eder (Karaküçük, 1995, s. 82).

-*Çalışma başarısı ve iş verimini artırır*: Rekreatif faaliyetler sayesinde ağır iş kollarında görev yapan kişilerin dahi bedensel faaliyetler yoluyla yapılabilen bir aktivite sayesinde morallerini ve verimleri yükseltebildikleri bilinmektedir (Karaküçük, 1995, s. 83).

*-İnsanı mutlu eder:* bireylerin mutluluğunu sağlamak rekreasyonel faaliyetlerin temel amacıdır. Birey, rekreatif etkinlikler içinde, günlük monoton yaşamına renk katmakta ve hayatını zenginleştirerek mutluluğa ulaşabilmektedir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

*-Duygusal gereksinimi giderir:* Bireyleri, rekreasyonel aktivitelere motive eden birçok faktör içinde, en önemlisi olarak duygusal tatmin işaret edilebilmektedir. Duygusal tatmin, bazen zaman rekreatif etkinliklere aktif katılma yoluyla, bazen aktivite içinde eğlenerek veya rahatlama yaşayarak giderilebilir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

*-Yaşam kalitesini artırır:* Bireyin iş, eğitim, aile ve sosyal yaşamındaki başarı veya uyumu, ruhsal ve bedensel sağlığı ile direkt ilişkilidir. Nitelikli sürdürülecek bir yaşamın, öncelikle çalışma ve çalışma dışı zamanın dengeli kullanılması, beslenme ve boş zaman davranışlarının özgürce aktif etkinliklerden seçilip uygulanabilir olmasıyla mümkün olabileceği söylenebilir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

### **Toplumsal ve Sosyal Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri:**

*-Rekreasyon toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar:* Rekreasyonel etkinlikler, gruplar (etnisite, dil, din-mezhep, sosyal konum, eğitim, kültür ve ekonomik) arasında çatışma kaosunun minimuma indirgenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu bağlamda, rekreasyonel aktiviteler içinde, bütün farklılıkların ortadan kalktığı ve önemsiz hale geldiği görülür. Toplumun her kesiminden bireyin bir araya gelerek ortak deneyimlerde bulunduğu, birbirlerini tanıdıkları ve dostluklar kurdukları bir platformdur (Karaküçük ve Akgül, 2016; Kılbaş, 2001).

*-Rekreasyon demokratik toplumun yaratılmasına imkân sağlar:* Bireylerin toplumsal ilişkilerinin şekillenmesinde rekreasyonel aktiviteler önemli bir rol oynamaktadır. İyi bir vatandaş olabilmenin temellerinin atılmasından davranışların kontrol edilmesine kadar birçok konuda rekreasyonel aktivitelerin ve deneyimlerin öneminden söz edilebilmektedir (Karaküçük, 1995, s. 86).

### **Ekonomik Yönden Rekreyasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri:**

Boş zamanların bir kısmında çok tercih edilen atipik aktivitelerin de bulunduğu dikkate alındığında ortaya “boş zaman endüstrisi” çıkmaktadır. Boş zaman endüstrisi, genel olarak her türlü eğlence, turizm, spor, sanat, oyun ve benzer aktiviteler ile bu aktiviteleri yaşama geçirebilecek her türlü yatırım işletmeciliğini kapsar ve rekreasyona bu açıdan bakıldığında büyük bir ekonomik potansiyele sahip olduğu görülmektedir (Karaküçük ve Akgül, 2016). Örneğin seyahatler, eğlence için yapılan harcamalar gelir elde etme ve edilen gelirin harcanması için birer amaç olmaktadır. Boş zaman değerlendirme araçları, uluslararası ekonomi de bile alım satıma konu olmuştur. Bu konudaki iş yatırımlarını özel ve kamu kuruluşları yapmaktadır. Özellikle kamu girişimciliği, halka rekreasyon etkinlikleri sağlamak, örgütlemek ve program yapmak gibi alanların üstünde durmaktadır. Özel girişimcilik ise, çeşitli eğlence olanaklarının sağlanması yönünden ticari amaçlıdır. Filmler, TV, çeşitli yayınlar, eğlence araçları ve yerleri özel girişimcilik alanından verilebilecek örneklerdendir (Tezcan, 1994, s. 42).

### **Rekreasyona Çevresel Etkilerden Dolayı Duyulan İhtiyacın Nedenleri:**

Şehir yaşamının, bireyi doğadan ve doğal ortamlardan uzaklaştırdığı bilinen bir gerçektir. Şehir ortamlarının gürültüsü, kişiye verdiği yorgunluk ve çevre kirliliği insanları günbegün daha fazla etkilemektedir. İnsanlar kent içindeki açık veya kapalı mekanlarda olan rekreatif etkinliklere ya da doğrudan şehir dışındaki doğal ortamlara sürüklenmektedir (Karaküçük, 1995 s. 93).

Ekorekreatif aktiviteler, çalışma ve kentsel yaşam sıkıcılığının ilacıdır. Doğayla beraber olmak, doğa kaynaklı aktivitelere katılmak uzun zamandır insanlar için şiddeti her geçen gün artan vazgeçilmez bir ihtiyaç olmuştur (Karaküçük ve Akgül, 2016).

### **Sosyal Sınıflara Göre Rekreasyon İhtiyacı:**

*Üst sosyal sınıflar*; bu grubun iş ve boş zaman ilişkisi daha geçirendir. Ait oldukları sınıfa uygun tenis, golf, atıcılık, yatçılık, koleksiyonculuk gibi aktiviteleri, özel kulüpler veya özel merkezler aracılığı ile gerçekleştirirler.

*Orta sosyal sınıf;* beyaz yakalı çalışanlar ile geniş bir kesimi kapsayan genellikle çok yeterli olmasa da düzenli bir vardır ve eğitim düzeyi yüksektir. Bu özellikleri boş zaman davranışlarını etkiler, rekreasyon etkinlik gruplarının tamamında aktif olabilirler. Rekreasyona yönelik ihtiyaçlarının temelini dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişim amaçları oluşturur.

*Alt sosyal gruplarda ise;* az ya da hiç harcama gerektirmeyen tv izleme, gezinti ve benzeri gibi, boş zaman aktiviteleri ile güreş, tekvando, boks gibi aktivitelere yönelim artar. Bu grupların barınma sağlıklı ve konforsuz yaşam standartları boş zaman yaşamlarını ciddi derecede etkiler. İşsizlikten kaynaklanan “istenmeyen boş zamanda” bu grubun boş zaman davranışlarının suç ve şiddette savrulmasına neden olur (Karaküçük ve Akgül, 2016).

### **2.3.3. Rekreasyona Katılımın Faydaları**

Rekreasyona katılımda temel amaç birey için herhangi bir faydanın elde edilmesidir. Katılım sonucu elde edilen olumlu değişimler rekreasyonun değerleridir. Rekreasyon şu değişkenlerde fayda sağlar: Fiziksel, psikolojik ve duygusal sağlık, bilgi ve kişilik gelişimi, toplumsal uyum, estetik, manevi değerler ve macera (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017).

*Fiziksel sağlık:* Rekreasyondan elde edilen bu fayda rekreasyonun içeriğine bağlıdır. Rekreasyonun en gözle görülür katkısı fiziksel sağlığa yaptığı katkıdır (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017).

- Kalp dolaşım sistemi
- Yüksek tansiyonu düşürme ve dengeleme
- Obezite ve beden yağ oranında azaltma
- Kas dayanıklılığını artırma
- Alkol ve sigara tüketimini azaltma
- Kemik kuvvetini ve dayanıklılığını artırma

-Bağımsızlık sistemini güçlendirme

-Solunum sistemini güçlendirme

-Yaşam süresini uzatma gibi etkileri vardır (Munusturlar, 2016, s. 15).

*Zihinsel (Mental) ve Duygusal Sağlık:* Zararlı duyguların boşaltılmasına ve duygusal engellerden kurtulamaya olanak sağlayan rekreasyon faaliyetleri, stabilizasyon ve kaçış ortamı sağladığı için zihinsel ve psikolojik sağlığa da önemi bir katkıda bulunur (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017). Zihinsel sağlık; iyi olma hissi, stres yönetimi, depresyondan uzak durma becerisi, öfke kontrolü, umutsuzluktan uzak olma ve olumlu duygulara sahip olmayı kapsamaktadır.

Kişisel gelişim ve insan gelişimi; özgüven duygusu, bilişsel gelişim, akademik performans, kontrol hissi, özerklik ve karar verme duygusu, liderlik, problem çözme becerisi, farkındalık gibi alanlarda gelişimi ifade etmektedir (Munusturlar, 2016, s. 15).

*Bilgi Gelişimi:* Doğasında eğitim olan rekreasyon ortamları “yaparak öğrenme” açısından birçok olanak sağlar. Öğrenme süreci, doğrudan deneme yoluyla daha çabuk başlar, hızlı devam eder ve daha kısa sürede tanımlanır (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017).

*Karakter Gelişimi (Kişilik):* Rekreasyon; özgürlük duygusu gelişimi, başarıma hissi, rekabet, empati kurma, rakibe saygı gösterme, değer yargısı, tevazu, hoşgörü, yaratıcı düşünme, doğanın değerini anlama, yaşamın değerini anlama gibi alanları kapsamaktadır (Munusturlar, 2016, s.15). Birey, rekreasyon ortamlarında sorumluluk üstlenmeyi ve bu sorumlulukların gereğini yapmayı öğrenir. Bu sorumluluklar bireye sonraki günlük yaşantısında kullanılabileceği birçok beceriyi öğretir (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017).

*Sosyal Uyum:* Rekreasyon türleri grupsal nitelikte olduğu için bireylerin beraber olma, arkadaşlık içinde olma, toplumsal birliktelik ve iş birliği yapmaya yönelik ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olur (Tezcan, 1994, s. 28).

*Estetik ve Maneviyat:* Kişi için rekreasyonun en yüksek değerlerinden biri olarak içsel kaynakların gelişimi kapsamında, ortaya çıkan mutluluk duygusunun, boş zamanı daha yaratıcı olarak kullanma olanağı ve imkanı sağladığı söylenebilir. Birey; güzeli, doğruyu ve estetik olanı arayış içine girer. Tüm bu değerler boş zaman içinde yer almaktadır (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017).

*Macera:* Teknolojik gelişmeler yaşam kalitesini yükseltmiştir. Fiziksel çevremizde güvenlik unsuru mükemmel duruma gelmiş ve tehlike azalmıştır. Fakat daha farklı ve heyecan verenin peşinde olan kişiler, sürekli arayış içinde olmaları sebebiyle macera duygusunu da rekreasyon kavramı içinde bulabilmektedirler (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017).

## **2.4. Tutum**

### **2.4.1. Tanımlar**

Tutum, farklı bilim dalları içinde farklı anlamlarda kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal psikolojinin temel konularından biri haline gelmiş, sosyal algıları ve davranışları etkileyen tutumlar farklı kuramsal yaklaşımlardan hareket eden bilim insanları tarafından değişik şekillerde anlamlandırılmaya çalışılmıştır (Kırel, 2011).

Sosyal psikolojinin teorisi ve problem alanlarını inceledikleri klasik yapıtlarında Krech ve Crutchfield (1948, s. 152) literatürde sık alıntılanan daha spesifik bir tanım geliştirmiş ve tutumu, bireyin kendi iç dünyasının bazı yönlerine ilişkin güdüsel, duygusal, algısal ve bilişsel süreçlerin kalıcı bir organizasyonu olarak tanımlamışlardır. Katz ve Stotland (1959, s. 428) ise tutumu “bireyin bir nesneyi veya o nesnenin sembolünü, hoşlanma-hoşlanmama ya da iyilik-kötülük boyutları çerçevesinde bilişsel ve duyuşsal unsurlar içeren değerlendirme eğilimi veya yatkınlığı” olarak açıklamaktadır.

Cüceloğlu (2005) tutumu; bir kişi, bir nesne ya da herhangi bir olay hakkında organize olmuş uzun süreli inanç ve duygu durumu olarak tanımlarken, Smith'in, birçok sosyal psikolog tarafından kabul edilebilecek, “bir bireye atfedilen ve onun psikolojik bir obje ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli bir biçimde

oluşturan bir eğilimdir.” şeklindeki tutum tanımını çözümlenmeye çalışan Kağıtçıbaşı (1988, s. 84, 85), “bir tutumun meydana getirdiği sadece bir davranış eğilimi ya da sadece bir duygu değil, düşünce-duygu-davranış eğilimi bütünleşmesidir.” kaydını düşmüştür.

Değişik yaklaşımlar ve bakış açılarından hareketle İnceoğlu (1993, s.15) da tutum kavramına, “bireyin kendine ya da çevresindeki herhangi bir toplumsal konu, obje ya da olaya karşı deneyim, motivasyon ve bilgilerine dayanarak örgütlediği bilişsel, duygusal ve davranışsal bir tepki öneğilimidir.” şeklinde toparlayıcı bir tanımlama getirmiştir.

Tutum, bireylerin diğer bireylere, olaylara, objelere karşı geliştirdikleri duygu, düşünce, davranış ve tavır alış biçimleridir. Oluşturdukları tutum sonucunda bireyler davranışlara yönelirler. Örneğin yolda kaza geçirmiş birini gördüğümüzde her bireyin bu olaya karşı geliştirdikleri farklı davranış biçimleri vardır. Kimi yardım etmeye gider, kimi sadece bakar, kimi de hiçbir şey olmamış gibi uzaklaşıp gider. Aynı olaya bireyler farklı farklı tutum geliştirirler. Tutumlar gözlenemezler ama insanların davranışları değerlendirilerek, onların tutumlarının nasıl olduğu veya ne tür bir nitelik taşıdığı anlaşılabilir (Kirel, 2011, s. 73).

#### **2.4.2. Tutumun Öğeleri**

Tutum, bireylerde düşüncelerin, duyguların ve davranışların eğilimlerini birbirleriyle uyumlu kılarak etkiler. Tutumlarda genellikle birbirleriyle uyum halinde bulunan bu üç faktör tutumların öğeleri olarak adlandırılmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1988, s. 86). Bu varsayıma göre, kişinin bir konu çerçevesinde bildikleri (zihinsel öge,) o konuya nasıl bir duyguyla yaklaşacağını (olumlu, olumsuz, nötr) ve o konuya karşı nasıl bir tavır ortaya koyacağını (davranışsal öge) belirlemektedir (İnceoğlu, 1993). Bu öğeler, bir tutumun varlığını kendi içinde tutarlılığı olan bir model haline sokabilmektedir (Kağıtçıbaşı, 1988).

**Bilişsel (Zihinsel) Öge:** Tutumun zihinsel ögesi, kişinin çoğunlukla çevresindeki uyarıcılara karşı yaşadığı deneyimlerden oluşan bilgi birikimine dayanır. Tutumun konusu olan nesne, bir birey ya da bir durumla ilgili bu bilgiler de



çoğu zaman kişinin, o nesne, birey ya da durumla ilgili olarak yaşadığı tecrübeler aracılığıyla sağlanmaktadır. Kişinin önce bu tip bir uyarıcının ya da uyarıcı grubunun var olduğunu doğrudan (yüz yüze ya da birebir ilişki sonucu) ya da dolaylı olarak (aracılı) öğrenmesi gerekir. Birey varlığını bilmediği bir duruma karşı tutum oluşturamaz (İnceoğlu, 1993).

**Duyuşsal (Duygusal) Öge:** Duyuşsal ögede tutum, bireyi bir nesne ile karşılaştırıldığında olumlu-olumsuz tarzda cevap vermeye hazırlayan bir his durumundadır (Anderson, 1988). Çevreyle alakalı bilgi, duyum ve deneyimlerin sınıflandırılmasının yanında, bu sınıflandırmaların olumlu, olumsuz olaylarla, arzulanan ya da arzulananmayan amaçlarla ilişkilendirilmesi tutumun duygusal ögesini ifade etmektedir. Kişinin herhangi bir tutum konusundaki olumlu ya da olumsuz duygular içinde olması geçmiş tecrübeleriyle alakalı bir durumdur. Eğer herhangi bir uyarıcıya karşı bireyde olumlu ya da olumsuz duygular oluşmuşsa, bu demektir ki, bireyin bu uyarıcılarla daha önce bir ilişkisi olmuş ve o ilişki, dolayısıyla da tecrübeler sonucunda bunları kabullenmiş ya da reddetmiştir. Kişi ne zaman bu uyarıları hatırlasa olumluluk ya da olumsuzluk içinde olacaktır. Bu yüzden söz konusu uyarıların hatırlanması o tutum konusuna yönelik tepkilerin de aynı şekilde olumlu ya da olumsuz olmasına neden olacaktır (İnceoğlu, 1993).

**Davranışsal Öge:** Davranışsal öge, bireyin belirli bir uyarıcı grubundaki tutum objesine ilişkin davranış eğilimini yansıtır. Söz konusu davranış eğilimleri sözler ya da diğer hareketlerden gözlenebilir (Tavşancıl, 2010).

### **2.4.3. Tutumun İşlevleri**

Tutuma işlevsel yaklaşım, ilk olarak Smith, Bruner ve White (1956) tarafından ortaya atılan “Kişinin tutumları ne işe yarar?” sorusuyla belirlenmiştir. Yaklaşımına göre, birey bir tutumu belirli bir nedenle geliştirir, kısaca tutum kişinin ihtiyacını karşılar. Bu bağlamda, bu ihtiyaç ortadan kalkarsa, tutuma da gerek kalmaz ya da yeni bir ihtiyaç söz konusu olursa, tutumda da aynı doğrultuda bir değişme görülür (aktaran Kağıtçıbaşı, 1988, s. 154, 156).

Tutum değişimi hakkında işlevsel (fonksiyonel) yaklaşımlar, tutumların kişilerin birtakım amaçlarına hizmet ettiklerini, diğer bir deyişle, kişilerin birtakım gereksinmelerini gidermesine aracı olduklarını belirtmektedir. Katz ve Stotland'ın bu açıdan tutumlara bakış açısı sağlayan kuramı, tutumların fonksiyonlarının bilinmesinin, tutumların değişimi için kullanılacak proseslerin saptanmasında yardımcı olabileceği vurgusunu yapmaktadır. Bu durumda tutumların arkasındaki motivasyonel süreçler değiştikçe tutumların değişiminin koşulları ve teknikleri de doğal olarak farklılaşmaktadır. Katz ve Stotland özgül tutum değişimi koşullarını belirlemeye çalışarak buradan hareketle tutumların, "Araçsal (uyumsal-yarar) işlev", "Ego-savunmacı işlev", "Değer ifade edici işlev" ve "Bilgilendirme işlevi" olarak adlandırılan dört işlevi olduğunu ileri sürerler (aktaran İnceoğlu, 2010, s. 26):

**Araçsal İşlev:** Bireyin en fazla ödül ve en az ceza beklentisi varsayımına dayanan araçsal işlev, bireyin ödüllendirici ya da ödül içeren durumlara, nesnelere veya kişilere karşı olumlu, cezalandırıcı ya da ceza içerenlere -yasal veya sosyal- karşı ise olumsuz tutum ortaya koymasıdır. Bir işlevi yerine getiren tutumlar, bireyi amaçlarına ulaşmada araç olacak durumlara yöneltir (yaklaşma), engelleyici olanlardan ise kaçınmasını (sakınma) sağlar (İnceoğlu, 1993, s. 26).

Bu araçsallık, bireyin ya geçmişe dönük yaşam deneyimlerine dayanır ya da geleceğe dönük amaçlarına ulaşmada araç olarak işlev görür. Bu durumlar, nesnelere ya da kişiler birey tarafından bir gereksinimi gidermede ne kadar anlamlı, önemli başka bir deyişle işlevsel görülüyorsa, ona ilişkin olarak geliştirilen tutum da o oranda olumlu olacaktır. Tutumun yararlılığı, amaca ulaşmada araçsallığın daha çok toplumsal uyumu sağlayıcı bir işlevi olması nedeniyledir. Bireyin çevresinde çok çeşitli ve karmaşık toplumsal uyarıcılar vardır; bu nedenle birey çevresine uyumunu kolaylaştıracak biçimde tutum pekiştirir, geliştirir veya değiştirir. Araçsal nitelikteki tutumlar daha kolay değişebilir. Bireyin daha önceki araçsal tepkilerinin, geçerliliğini yitirdiği durumlarda, uyma davranışı (adaptation) ortaya çıkar ve birey, tutumlarını, yeni durumlar sonucu oluşan gerçeklere uygun biçimde değiştirir ya da onları daha nötr bir nitelikte ortaya koymayı tercih edebilir (İnceoğlu, 2010, s. 34).

**Ego-savunmacı işlev:** Ego savunmada işlev, bireyin tanımak ya da bilmek istemediği öz-algılamalarından kendini koruma isteğidir. Yani birey kendisine ilişkin

kabul etmediği gerçekleri reddederek, egosuna güvenini korumaya çalışır. Freud'un bilinçaltı savunma mekanizmalarında olduğu gibi, birey belirli nesnelere, durumlara ya da kişilere karşı tutumlar geliştirerek öz benliğini sarsıcı duygulardan arınır. Birey doğal olarak benliğini koruyucu nitelikteki tutumlar geliştirmeye çalışır. Freud'un kişilik yapısı kuramına göre; birey kendisi ile ilgili her türlü gerçeği, inancı ve bilincini dış dünyanın katı ve yıpratıcı gerçekleri ile karşı karşıya getirerek çatışmaktan kaçınır ve sürekli bir ego savunma mekanizması geliştirir. Ego savunma mekanizması kendini iki biçimde açığa vurur. Birincisi var olan sorunu yadsıma ve hiç yokmuş gibi davranma eğilimidir. Bu tür bir savunma mekanizması bireyin psikolojik yapısı bakımından tehlikeli sonuçlar yaratabilir. Şöyle ki birey, varlığından emin olduğu, çok yakınındaki bir durumdan sürekli kaçınmaya, onu yadsımaya çalışarak bir bakıma kendisini baskılamış olur. Ki bu da uzun vadede bireyde psikolojik anlamda birtakım rahatsızlıklar oluşmasına yol açabilir. Sıkça karşılaşılan depresif ve agresif kişilik özelliklerinin temelinde çoğu zaman bu tür baskılamaların yattığı bilinmektedir (İnceoğlu, 2010, s. 35).

Bu işleve sahip bir tutum, kişinin bilinçaltı bazı sorunlarını çözümleme gereksinmesini karşılar. Kişi, kendi egosunu (benliğini) kendi gözünde yükseltmek için kendinde kabullenemeyeceği olumsuz özellikleri başkalarına atfeder. Bu tür bilinçaltı ve duygusal gereksinmelere cevap veren tutumların mantığa dayanan, tutum objesi hakkında bilgi sağlayan iletişime kapalı olacağını, bu çeşit etkileyici iletişimle kolay kolay değişmeyeceğini ileri süren Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar (2014, s. 161), dışa atma ya da ego savunma işlevine sahip bir tutumun değişebilmesi için temelindeki kişilik sorununun çözülmesinin zorunluluğuna dikkat çekmektedir.

**Değer ifade edici işlev:** Bu işlev bireyin, merkezi değerleri ile tutarlı tutumları gösterme isteğine dayanır. Bu durumda birey kendisi ve değerleri ile ilgili en önemli gördüğü konuları ifade etme eğilimindedir. Bu işlev, "ego" koruyucu işlevin tam tersi yönünde bir eğilimi ifade eder. Daha önceki değerleri, bireyin kimliğine temek olacak öz-görüntüsünü yansıtmadığı durumda, birey tutum değiştirir. Yeni tutumların yeni çevresel koşullarla desteklenmesi ile tutum değişimi daha kolay gerçekleşir (İnceoğlu, 1993, s. 28).

**Bilgilendirici işlev:** Tutumun bilgi işlevi, bireyin bilgi edinme ve bu bilgiler aralığı ile karmaşık dış dünyasını, çevresini anlamlandırma ve bu anlamlara göre örgütlenme gereksinimlerine dayanır (İnceoğlu, 1993, s. 28).

#### **2.4.4. Tutum ve Boş Zaman**

Neulinger (1974), boş zaman tutumunu, boş zamana karşı ya da yönelik belirli/özel bir düşünme, hissetme ve davranış tarzı olarak tanımlamaktadır (aktaran Teaff, Ernst, ve Ernst, 1975). Ragheb ve Beard'e göre genel tutum kavramında olduğu gibi boş zaman tutumu da bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öğelerden oluşmaktadır. Bilişsel öge, boş zaman aktiviteleri hakkında sahip olunan bilgi ve inançtan, boş zaman kavramının sağlık, mutluluk, iş hayatı gibi alanlarla ilişkilerinin bilinmesinden, boş zamanın nitelikleri, karakteristik özelliklerinin bilinmesi ve boş zamanın bireye kazandırdığı arkadaşlık kurma, rahatlama, kişisel gelişim sağlama, mutluluk verme gibi faydalarına yönelik farkındalıktan oluşurken, duyuşsal öge, bireylerin boş zaman aktivitelerine ilişkin deneyimlerini değerlendirmesini, yaşadıkları boş zaman aktivitelerinden hoşlanıp hoşlanmama durumlarını ve boş zaman aktivitesi boyunca hissettikleri duyguları anlatmaktadır. Davranışsal öge ise, bireylerin boş zaman seçimlerine karşı gösterdikleri davranışsal eğilimler ile geçmişte veya halde katıldığı boş zaman aktivitelerinin sıklığını içermektedir (aktaran Akgül, 2011, s. 21). Her bir öğeye birer örnek verilecek olursa, 'boş zaman aktiviteleri insana mutluluk verir' ifadesi boş zaman tutumunun bilişsel ögesini; 'boş zaman aktivitelerimden keyif alırım' ifadesi duyuşsal ögesini ve 'boş zaman aktivitelerine sık sık katılıyorum' ifadesi de davranışsal ögesini açıklamaktadır (Akgül, 2011, s. 21).

Daha önce de altı çizildiği gibi, birey bir olay olgu ya da nesneye karşı olumlu ya da olumsuz tutum geliştirebilmektedir. Birey olumsuz tutum geliştirdiği bir şeye karşı kayıtsız kalacak, ilgi göstermeyecek, o şeye ilişkin yeni bilgiler öğrenme eğiliminde bulunmayacaktır. Ancak yine de, dışarıdan müdahale ile bireyin olumsuz tutumunu olumluya dönüştürmek mümkün olabilmektedir. Tutum, ölçülebilir ve dışarıdan müdahalelerle değiştirilebilir olduğu için bireyin boş zaman tutumunun ölçülmesi, olası olumsuz tutumların olumlu tutuma dönüştürülebilmesinin yollarının bulunması açısından önem taşımaktadır (Türker, Özaltın Türker, 2015).

Üniversitelerin bir kurum olması dışında toplumu ve kültürü yansıtan bir araç olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, kültür ve ihtiyaçlar ekseninde üniversitelerin de fonksiyonu aşıkardır. Bu noktadan hareketle, bireylerin zamanını nasıl kullanılacağı üniversiteler yoluyla ve rekreasyon eğitimi ile verilmelidir. Boş zamanın nasıl yaratılacağı, algılanacağı, kullanılacağı öğrenme sorumluluğunun paylaşılması ile gerçekleşebilir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003). Günlük rutinler içerisinde zamanlarının büyük bir bölümünü birarada geçiren üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumları gelecek nesillerin taşıyıcıları olmaları sebebiyle, bu bağlamda büyük önem arz etmektedir.

## **2.5. Akış Deneyimi**

Bu bölümde, boş zamanda sıkılma algısını açıklayabileceği düşünülen “akış” (flow) kuramının gelişimi, akışın tanımları, bileşenleri, koşulları, modelleri ve akış üretme aşamalarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

### **2.5.1. Akış Kuramının Gelişimi ve Tanımları**

Akış kuramının yapı taşlarının oluşumuna dair ilk bilgiler, sonradan kuramı ortaya atacak olan Csikszentmihalyi'nin 1965'te bir grup sanatçı (ressamlar ve heykeltıraşlar) üzerinde gerçekleştirdiği yaratıcılık konulu doktora tezine dayanmaktadır. Akış Kuramı, Mihaly Csikszentmihalyi tarafından 1975 yılında ortaya konulmuştur. Bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarında içsel motivasyonlarını açıklamaya yönelik, neler hissettiklerini ve deneyimlerini açıklayan kuram, deneyimlerin yoğunluğunun bireyden bireye değiştiğine ve katılımcıların belirgin bir biçimde daha önce karşılaştıkları duygu durumlarından farklı olarak, optimal öznel bir durum yaşadıklarını dile getirdiklerini kitabında belirtmiştir (aktaran Munusturlar, Kurnaz, Yavuz, Özcan ve Karaş, 2017, s. 2).

Akış kuramının kökenlerinin açıklandığı bir çalışmada (Csikszentmihalyi ve Schiefele, 1993), örnekleme oluşturan sanatçıların her gün yüksek bir konsantrasyonla saatlerce çalıştıkları, fakat şaşırtıcı biçimde sıklıkla gözlemlendiği gibi sanatçıların tamamlanmış tabloları ya da heykelleri büyük ölçüde zaman ve çabaya mal olmasına rağmen, çalışma sonlandığında onlara karşı ilgilerini kaybettikleri belirtilmekte; bu duruma yönelik bir anketin, çoğu sanatçının eserleriyle

zengin ve meşhur olmayı ummamalarına rağmen, en az, örneğin yüksek ücret ve daha iyi pozisyon hedefleyen yöneticiler kadar sıkı çalıştıklarını ortaya koyduğuna dikkat çekilmektedir. Olağan olarak çalışma davranışına motive eden ödüllerin hiçbiri bir rol oynamıyor; ne para, ne tanınma, ne de sanatsal ürünleri etkili oluyordu. Araştırmaya katılan sanatçıların eylem dışı hedefler veya neticeler üzerinden motive olmadıkları anlaşıldıktan sonra, motivasyonun aktivitenin bizzat kendi karakteristiği içinde bulunuyor olabileceği varsayımı güçlenmiş, bu nedenle Csikszentmihalyi, davranışın içsel ödüllendirici özellikleri hakkında daha fazla bilgi verebilecek yeni bir araştırmaya yönelmişti.

Yeni araştırma, içsel ödüllü yoğun deneyimleri olan, hiçbir şekilde maddi ödül içermeyen ve sadece çok az sosyal tanınmaya yol açabilecek yorucu aktivitelere çok zaman ayıran yaklaşık 200 kişilik bir grup üzerinde gerçekleştirilmişti. Aktivite çeşitleri olarak satranç, kaya tırmanışı, dans, basketbol ve bestecilik alınmış, ilave olarak ayrıca çalışma hayatından bir aktiviteyi inceleyebilmek için bir grup cerrah da araştırma kapsamına dâhil edilmişti. Araştırma grubu görüşmelerde bahsedilen aktivitelerin uygulamaları esnasındaki deneyimlerini betimlemeliydiler. Betimlemeler, araştırılan içsel motivasyonlu aktiviteler için tipik gibi görünen bir deneyim biçiminin keşfine yol açmış ve bu deneyim biçimi, bizzat deneklerin deneyimlerinin betimlemelerinde sıklıkla kullandıkları bir tanımlamayla “*Akış-Yaşantısı*” olarak adlandırılmıştı (Csikszentmihalyi, Schiefele, 1993, s. 209). Zira görüşülen insanlar formlarının zirvesinde oldukları zamanlarda neler hissettiklerini anlatırken bu terimi kullanmışlar ve bunu "Suyun üzerinde durmak gibiydi", "Bir akıntı beni götürüyordu" gibi ifadelerle yansıtmışlardı (Csikszentmihalyi, 2005, s.48).

Csikszentmihalyi çalışmaları sırasında, insanların en keyifli oldukları zamanlarda kendilerini nasıl hissettiklerini ve böyle hissetmelerinin nedenlerini olabildiğince doğru bir biçimde anlamaya çalışmış, yaptıkları şeylerin onlara neler hissettirdiği ile ilgili anlattıklarına dayanarak akış kavramı üzerine kurulu bir üst düzey yaşantı kuramı geliştirmiştir. Ona göre *akış*, insanların bir etkinliğe, kendilerini başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar kaptırmalarıdır; bu yaşantı kendi başına öyle zevklidir ki insanlar sırf o etkinlikte bulunmak için büyük bir bedel bile ödeyebilirler (Csikszentmihalyi, 2005, s. 6). Yoğun olarak bir işle ilgilenme ve

bundan zevk almayı içeren akış deneyiminde birey herhangi bir kazanç elde etme kaygısı olmadan yalnızca işi yapmak uğruna etkinliği gerçekleştirmektedir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009, s. 89).

Kuramın sahibi Csikszentmihalyi için *akış*, bilincin uyumlu bir düzen içinde olduğu ve insanların yaptıkları işi yalnızca o işi yapmak adına yapmayı sürdürdükleri zaman erişilen zihinsel durumdur (Csikszentmihalyi, 2005, s. 9). Liao (2006) ise akışı, bireyin kendisini güzel duygulara bıraktığı ve bilişsel olarak etkili, yeterlilik hissini elde etmiş, mutlu, güdülenmiş hissettiği psikolojik durum.” olarak tanımlamıştır. Yakın bir tanım getiren Moneta’ya (2004) göre de akış, bireyin yapmış olduğu etkinlik üzerinde bilişsel yeterlilik ve kontrolünün olduğunu hissetmesi, etkinliğin içinde kaybolması ve etkinlikten aldığı içsel zevktir.

Akış yaşantısının, yaşamın gidişi sırasında tipik olarak yaşanan duygulardan farklı olduğuna dikkat çeken Csikszentmihalyi’ye (2005) göre, kendi başına değeri olmayan sıradan işlerin büyük bölümünün yapılma nedeninin onların yapılmak zorunda olmasından ya da onlardan gelecekte bir fayda umulmasındandır. Pek çok insan işte geçirdiği zamanın aslında boşa gittiğini hisseder, bazıları boş zamanlarını da boşa harcarlar. Boş zamanlar, insana, işten artakalan zamanında gevşetici bir soluk alma fırsatı sunar, ama bu zaman da genellikle edilgen bir biçimde bilgiler emilerek, herhangi bir beceri kullanılmadan ya da yeni eylem fırsatları araştırılmadan geçirilir. Sonuçta yaşam, kişinin pek az denetleyebildiği bir dizi sıkıcı ve kaygı verici yaşantı biçiminde sürer gider; yaşamın gidişi farklı bir düzeye taşınır, yabancılaşmanın yerini katılım, sıkıntının yerini zevk alır, çaresizlik denetim duygusuna dönüşür ve psişik enerji de dış hedefler uğruna yitirmek yerine benlik duygusunu pekiştirmek amacıyla kullanılır (s. 82).

### **2.5.2. Akış Deneyiminin Bileşenleri**

Bu bölümde, Csikszentmihalyi’nin akış deneyiminin varlığının belirleyicileri olarak tanımladığı değişik akış deneyimi his ve gereklilik bileşenleri ele alınmaktadır. Csikszentmihalyi (2005), bireylerin yaşantılarında akışı yakaladıkları zamanlarda hissettikleri şeyler üzerine düşündüklerinde, bu bileşenlerden en az birinden ve sıklıkla da hepsinden söz ettiklerine dikkat çekmektedir.

**Açık hedefler:** Kişinin etkinlik için gerekli hareketleri, hedefleri ve buna bağlı olarak etkinliğin bir sonraki adımını/ bu adımdan sonra yapılması gerekenleri açıkça bildiğini hissetmesidir (Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş ve Jackson, 2007, s. 188). Kişinin hedeflere ulaşmaya yönelik davranışlarında dikkati ve yoğunlaşmayı artırarak akış durumuna girmesi açık hedefler ile kolaylaşmaktadır (Çetinkalp, 2011, s. 5). Eğer hedefler açık ve net değilse, dikkatin bu konuya yoğunlaştırılması gerekir ki bu da asıl eylem akışından kopmak demektir. Ayrıca, açık olmayan hedefler, eylem yapısının ve geri bildirim netliğinin garanti edilmediği anlamına gelir.

**Anında geribildirim:** Açık hedefler ve informatif geribildirimler birbirleriyle sıkı ilişki içindedir. Bir akış yaşantısına bireyin kendini tamamen kaptrabilmesi, hedeflerin açık ve geri bildirim çabuk olmasına bağlıdır. Birey etkinliklerde hedef koymayı ve geri bildirim fark edip değerlendirmeyi öğrenmediği sürece etkinlikten zevk almaz (Csikszentmihalyi, 2005).

**Zorluk ve beceri dengesi:** Uygun beceriler gerektiren birtakım zorluklar veya eylem fırsatları içeren etkinliklerin gereksinen becerilere sahip olmayanlar için sadece zor değil, aynı zamanda anlamsız da olduğuna değinen Csikszentmihalyi (2005), birbirlerinin dengi olmayanların oynadıkları tenis oyununun zevksizliği örneğinde, becerisi daha az olan tenisçide kaygı, daha iyi olanda ise sıkılma durumunun oluşacağı tespitini yapmaktadır.

**Yoğunlaşma:** Bireyin bir etkinlik sürecine istemli olarak değil, nefes almak gibi kendiliğinden oluşan bir yoğunlaşmayı ifade eder ve etkinliğin o ana ait icrasıyla doğrudan ilişkili olmayan tüm bilişsel süreçlerin baskılanmasını içerir (Rheinberg, Vollmeyer, ve Engeser, 2003). Csikszentmihalyi (2005), tırmanış meraklısı olan bir fizik profesörünün tırmanma sırasındaki ruh durumunu "Bellek girdilerim kesintiye uğramış gibi oluyor. Son otuz saniyede olup bitenler dışında hiçbir şeyi anımsayamıyorum ve önümdeki beş dakikadan başka bir şey düşünemiyorum." cümleleriyle betimlemesinden hareketle, yoğunlaşma gerektiren bütün işlerin zaman aralığının benzer biçimde dar olduğu saptamasını yapmaktadır.

**Kontrol duygusu:** Kişinin etkinlik üzerinde bir kontrolü olduğunu hissetmesi, fiili durumundan geri dönüş aldığına ve başarı algısının oluşması ve doyumunun artmasıdır (Aşçı ve diğerleri, 2007). Csikszentmihalyi'ye göre (2005),



kişilere haz veren, kontrolü elinde tutmak değildir, zor durumları denetleyebilme hissidir.

**Öz bilinç kaybı:** Zevkli etkinliklerin açık hedefleri, sabit kuralları ve becerilerle uyumlu zorlukları olduğundan, benlik kendini tehdit altında hissetme fırsatı bulamaz. Öz bilinci kaybetme, kendini aşmayı sağlayabilir ve bireye varlık sınırlarının genişlediğini hissettirir. Benliğin bu şekilde büyümesi, etkileşim eğlenceli olduğu zaman, bir başka deyişle, anlamlı eylem fırsatları sunduğu ve becerilerin sürekli olarak mükemmelleştirilmesini gerektirdiği zaman, gerçekleşir (Csikszentmihalyi, 2005).

**Zamanın Dönüşümü:** Üst düzey yaşantının en bilinen betimi, zaman olgusunun normalde geçtiği gibi geçmediğinin hissedilmesi olarak bilinir. Büyük oranda, saatler dakika gibi geçer; çoğu insan genellikle zamanın normalden çok daha hızlı geçtiğini bildirir. Ama zaman zaman tersi de olur: Balerinler, gerçek zamanda bir saniyeden kısa süren zor bir dönüşün kendilerine nasıl dakikalar alıyormuş gibi geldiğini anlatırlar. Zamanın nasıl geçtiğini fark etmemek zevkin başlıca unsurlarından biri olmasa da zamanın zulmünden kurtulmak tam bir kendini verme durumunda yaşadığımız heyecana gerçekten katkıda bulunur (Csikszentmihalyi, 2005).

**Ototelik deneyim:** Csikszentmihalyi'ye (2003) göre amaçları olan (ototelik) bireyler, amaçları olmayan/daha az olan bireylere göre akış deneyimini daha sık ve daha yoğun yaşamaktadırlar (aktaran Munusturlar ve diğerleri, 2017).

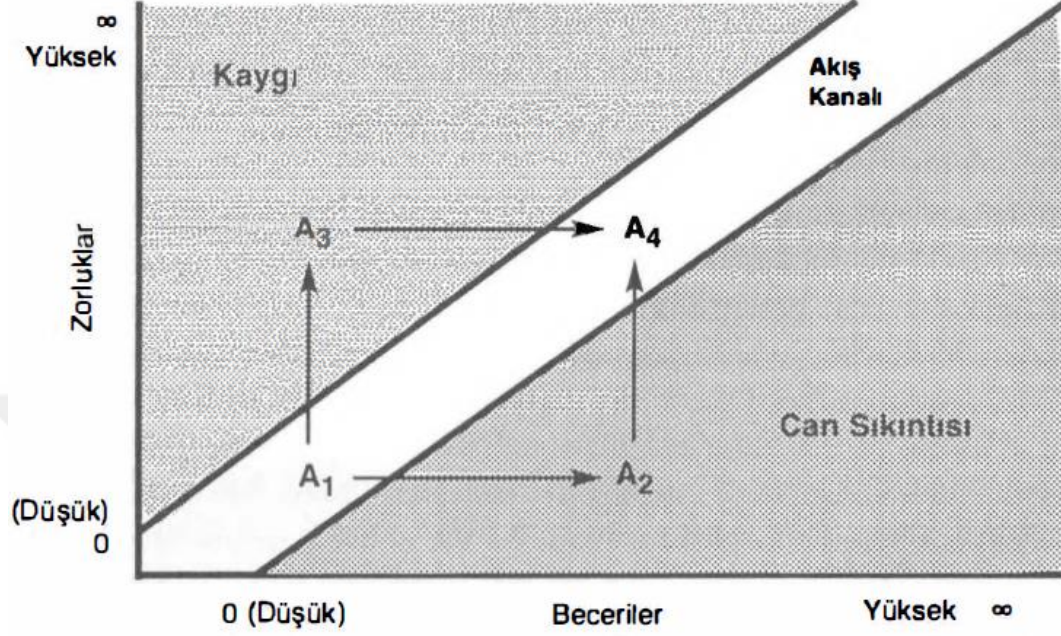
**Eylem ve farkındalığın birleşmesi:** Bir etkinliğin zorluklarıyla başa çıkmak için bireyin ilgili bütün becerilerini kullanması gerektiğinde, söz konusu etkinliğin bireyin tüm dikkatini alması, etkinliğin sundukları dışındaki bilgileri işlemek için psişik enerjinin kalmaması durumudur. Sonuç olarak ortaya üst düzey yaşantının en evrensel ve ayırıcı özelliklerinden biri çıkar: insanlar yaptıkları şeye kendilerini öylesine kaptırırlar ki, etkinlik kendiliğinden, neredeyse otomatik olarak gerçekleşir; böylece insanlar kendilerini yaptıkları eylemlerden ayrı olarak fark edemez olurlar (Csikszentmihalyi, 2005). Bu durumda, bilincin herhangi bir müdahalesi olmadan sıradaki hareketi nasıl yapacağına dair ayrıntıları düşünmeden bir eylem diğer eylemi izlemektedir (Jones, Hollenhorst ve Perna, 2003).

### 2.5.3. Akışın Koşulları

Csikszentmihalyi (2005) çalışmasında, “bireyin ne kadar iyi bir performans gösterdiği konusunda açık ipuçları veren, hedefe yönelik ve kurallarla bağlı bir eylem sistemi içinde, bireyin becerilerinin önündeki zorluklarla başa çıkmak için yeterli olduğunu hissetmesi” olarak akışın koşullarını betimlenmiştir. Bu durumda birey işe öylesine yoğunlaşır ki başka bir şey düşünme ya da sorunlar yüzünden kaygılanmak için geriye hiç dikkati kalmamaktadır. Bireysel farkındalığın ortadan kalkması ile zaman duygusunun tahrif olduğu görülür. Bu gibi bir deneyim yaşatan etkinlik o denli doyurucudur ki, bireyler bu etkinlikten ne elde edeceklerini düşünmekten çok daha öte, etkinliğin zor/tehlikeli olmasını umursamaksızın o etkinlikte bulunmak istemektedirler. Ortaya çıkan sonuç, bütün akış etkinliklerinin ortak özelliğinin bireye bir keşif duygusu vermesidir. Böylesi akış yaşantıları zaman zaman, uygun dış ve iç koşulların şans eseri bir araya gelmesi sonucu ortaya çıkabilir. Fakat bu etkinlikleri akışa uygun hale getiren, üst düzey yaşantıya ulaşmayı kolaylaştırmak amacıyla tasarlanmış olmalarıdır (s. 85-88).

Csikszentmihalyi, akış sürecinin karmaşık gibi gözükken koşullarını basit bir grafikte açıklamayı da ihmal etmemiştir (Şekil 2.1). Grafikte bir birey zaman içinde dört farklı noktada gösterilmektedir. A1 noktası kişinin etkinliğe yeni katıldığı ve becerisinin olmadığı varsayıldığında, beceri düşük zorluk da aşırı olmayacağından birey akışta olabilir fakat akışta fazla kalamamaktadır. Bunun nedeni becerisinin yükselmeye başladığı an akıştan çıkmış ve ilgisizlik duyacak olmasıdır. A2 noktasında becerilerin geliştiği görülür ancak etkinlik zor değildir, bunun yanı sıra kişi can sıkıntısı yaşamaktadır. A3 noktasına gelindiğinde etkinlik zorlaşmış ve bireyin becerisi zorluğa göre düşük kalmıştır. Bu durumda birey yapamayacağı korkusu yaşar, kaygı meydana gelir ve akış gerçekleşmez. Can sıkıntısı ve kaygı olumlu duygu durumları olmadığından birey akışa dönmek isteyecektir. Bunun ise tek yolu karşılaştığı zorlukları çoğaltmaktır. Eğer kişi zorluklarla birlikte becerisini yükseltirse o kişi akışta demektir. Alternatif seçenek olarak zorlukla mücadele etmekten vazgeçer ve etkinliği bırakırsa, A eylemi grafikten tamamıyla silinecektir. A1 ve A4 akışta kalınan noktalardır fakat birbirinden oldukça farklıdır. Çünkü A4, A1'den daha karmaşık bir yaşantıdır, bunun sebebi ise daha fazla zorluk içermesi ve kişiden daha (3) fazla beceri beklenilmesidir. Bunun yanı sıra, A4 ne kadar karmaşık

ve eğlenceli de olsa sabit bir durumu ifade etmemektedir (aktaran Munusturlar ve diğerleri, 2017, s. 3, 4)



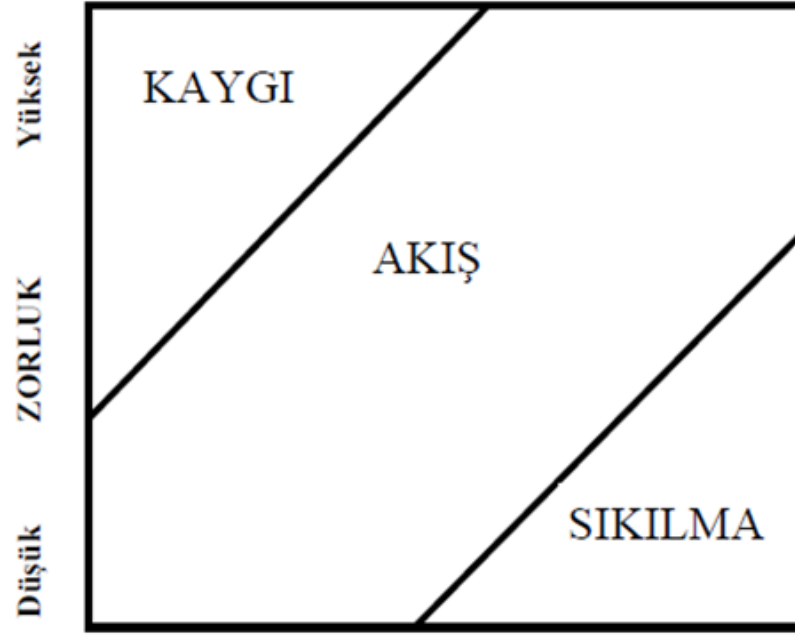
Şekil 2.1. Akış Kuramı (Csikszentmihalyi, 2005, s. 88)

Csikszentmihalyi (2005) akış grafiğini, tenis etkinliği ve tenise henüz yeni başlayan çocuk Alex örneğinde iyice anlaşılır kılmaktadır: Akış yaşantısının kuramsal olarak en önemli iki boyutunu oluşturan zorluklar ve yetenek, grafiğin iki ekseninde gösterilmiştir. A harfi, tenis oynamayı öğrenen Alex'i anlatmakta ve Alex'i zaman içinde dört farklı noktada göstermektedir. Tenis oynamaya başladığında (A1), Alex'in hiçbir yeteneği yoktur ve karşılaştığı tek zorluk topa vurarak onu ağın üzerinden aşmaktır. Bu çok zor bir iş olmasa da büyük olasılıkla Alex'e zevkli gelecektir, çünkü zorluk derecesi, gelişmemiş olan yeteneklerine uygundur. Öyleyse bu noktada Alex büyük olasılıkla akışta olacaktır. Fakat orada fazla kalmaz. Bir süre sonra, çalışmaya devam ederse becerileri de gelişecektir ve Alex topu sadece ağın üzerinden aşmaktan sıkılacaktır (A2). Ya da belki daha antrenmanlı bir rakiple karşılaşacak ve o zaman da topu havaya atmaktan çok daha zor işler olduğunu fark edecektir; bu noktada, kendi performansıyla ilgili kaygı duymaya başlayacaktır (A3). Ne can sıkıntısı ne de kaygı olumlu yaşantılar olduklarından Alex, akış durumuna geri dönme isteği duyar. Alex sıkılıyorsa, bunu başarabilmek için tek seçeneği karşılaştığı zorlukları çoğaltmaktır (ikinci bir seçeneği de tenisi tümünden bırakmaktır

ve bu durumda A grafikten yok olacaktır.) Alex, kendisinden biraz daha ileri bir rakibi yenmek gibi, becerilerine uygun yeni ve daha zor bir hedef belirleyerek yeniden akış durumuna geçecektir (A4). Alex kaygılıysa (A3), yeniden akışa ulaşması becerilerini çoğaltmasını gerektirir. Kuramsal olarak karşılaştığı güçlükleri de azaltabilir ve başladığı yerdeki akışa (A1) dönebilir, ancak uygulamada kişinin zorlukların varlığından haberdar olduktan sonra onları görmezden gelmesi zordur. Grafikte, hem A1, hem de A4 Alex'in akışta olduğu durumları gösterir. İkisi de eşit ölçüde zevkli olmakla birlikte, birbirlerinden oldukça farklıdır, çünkü A4, A1 'den daha karmaşık bir yaşantıdır. Daha karmaşık olmasının nedeni, daha fazla zorluk içermesi ve oyuncudan daha fazla beceri istemesidir. Ne var ki, karmaşık ve eğlenceli olduğu halde de A4 de sabit bir durumu temsil etmez. Alex oynamaya devam ettikçe ya o düzeyde bulunduğu eski fırsatlardan sıkılacak ya da yeteneğinin görece azlığı nedeniyle kaygılanacak ve hayal kırıklığına uğrayacaktır. Böylece zevk alma güdüsü onu yeniden akış kanalına, ama bu sefer A4'ten bile daha yüksek bir karmaşıklık düzeyine itecektir (s. 89). Bu dinamik özellik, akış etkinliklerinin büyümeye ve keşfe nasıl neden olduğunu açıklar. İnsan, aynı düzeyde, aynı şeyi yapmaktan uzun süre zevk alamaz. Ya sıkılır ya da hayal kırıklığına uğrar; sonra da zevk alma isteği onu becerilerini esnetmeye ya da becerilerini kullanmak için yeni fırsatlar keşfetmeye iter (s. 90).

#### **2.5.4. Akış Deneyimi Modelleri**

Akış deneyiminin geçerliliğini onaylamak için geliştirilen üçlü, dörtlü ve sekizli akış modelleri, akışın öncülü olarak sadece bireyin eyleme ilişkin zorluk ve beceri algısı ile bunların arasındaki denge ilişkisini göz önüne almaktadır (Özkara ve Özmen, 2016). Akış kuramının ilk ortaya atıldığı dönemlerde Csikszentmihalyi tarafından geliştirilen *üçlü akış modeline* göre (Şekil 2.2), akış hem yüksek hem de düşük seviyede olmak üzere uygun bir beceri ve zorluk dengesine karşılık gelmekte; yüksek zorluk ve düşük beceri durumunda kaygı ortaya çıkarken, yüksek beceri ve düşük zorluk seviyesinde sıkılma ise kendini göstermektedir (Novak, Hoffman ve Yung, 1998).



Şekil 2.2. Üç kanallı Akış Modeli (Novak, Hoffman ve Yung, 1998)

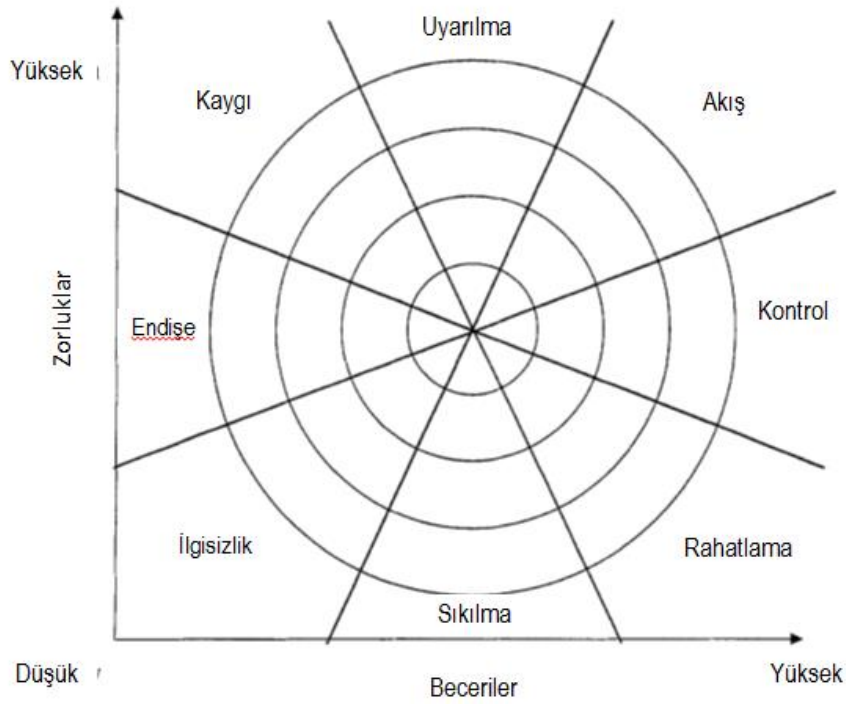
Akış deneyimini anlamada Massimini ve Carli (1986) tarafından önerilen dörtlü bir model (Şekil 2.3), akış deneyiminin, bireyin yüksek düzeyde mücadele ve zorluk gerektiren görevleri başarabilecek ve bu görevler üzerinde kontrol sağlayabilecek beceriye sahip olması halinde oluştuğundan hareket etmektedir (aktaran Arslan Ayazlar, 2005). Dört kanallı akış deneyimi modeline göre, kişi eylemin zorluğunu yüksek, ancak kendisinin eyleme ilişkin yeteneklerini düşük olarak algılıyorsa endişe duymaya başlayacaktır, eyleme/fiile ilişkin yetkinlikleri düşük olmakla beraber fiilin kendisinin içerdiği meydan okumaları da düşük olarak algılıyor ise bu durumda ise fiile ilişkin ilgisizlik meydana gelecektir. Eğer bireyin eyleme ilişkin yetkinlikleri eylemin meydan okumalarını aşılırsa bu durumda birey için eylem sıkıcı bir hale dönüşecektir. Birey ancak eyleme ilişkin yetkinlikleri ve eylemin meydan okumaları yüksekse akış deneyimini yaşayacaktır (Özkara ve Özmen, 2016, s. 74). Modele göre beceri ve zorluğun dengede olması yeterli olmamakta her ikisinin de yüksek düzeylerde olması gerekmektedir (Novak, Hoffman, ve Yung, 1998, s. 2). Eylemin zorluk ve beceri düzeyinin yüksek ve eşit olması halinde birey Csikszentmihalyi'ye göre, sadece etkinlikten zevk almamakta,

aynı zamanda yeteneklerini geliştirme, yeni şeyler öğrenme, kişisel karmaşıklığını ve öz saygısını artırma imkanı da bulmaktadır (aktaran Sanchez, 2009, s. 14).



Şekil 2.3. Dört kanallı Akış Modeli (Novak, Hoffman ve Yung, 1998)

Daha sonra Csikszentmihalyi (1997), 4 kanallı akış deneyimi modelinin beceri ve zorluğa ilişkin yüksek ve düşük düzeyler dışında orta düzey eklenmesi ile genişletilmiş bir hali olan 8 kanallı akış deneyimi modelini ortaya koymuştur (Şekil 2.4). Akış, algılanan zorluklar ve beceriler bireyin ortalama düzeyinin üstünde olduğunda yaşanır; aşağıda kaldığında ise, ilgisizlik. Modeldeki eş merkezli halkaların gösterdiği gibi, deneyim yoğunluğu, ortalama beceri ve zorluk düzeyinden uzaklaştıkça artar (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Sekiz kanallı akış modelinde; *ilgisizlik* (düşük beceri × düşük zorluk), *sıkılma* (orta beceri × düşük zorluk), *rahatlık* (yüksek beceri × düşük zorluk), *endişe* (düşük beceri × orta zorluk), *kontrol* (yüksek beceri × orta zorluk), *kaygı* (düşük beceri × yüksek zorluk), *uyarılma* (orta beceri × yüksek zorluk) ve *akış* (yüksek beceri × yüksek zorluk) anlamına gelmektedir (Özkara ve Özmen, 2016, s. 74).



**Şekil 2.4. Sekiz kanallı Akış Modeli** (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009).

### 2.5.5. Akış Üretme Aşamaları

Akış deneyiminin, yaşam tatmini, performans artırma, öğrenme ve olumlu duygulara destek sağlayan sonuçları bulunmakla birlikte, temel sorunsalın kişilerin nasıl akış deneyimi yaratacaklarının farkında olmama olduğu görülmektedir. Bu olumsuz duygu durumu ortadan kaldıracak en önemli unsurun boş zaman eğitimi olduğunu belirten Dattilo'ya (2008) göre, boş zaman eğitimi yoluyla kişiler akış tecrübelerini öğrenebilir ve boş zaman hayat tarzlarını geliştirebilirler.

En basit bir fiziksel eylem bile, akış üretecek biçimde değiştirildiğinde, zevkli hale gelir. Bu süreçteki temel aşamalar şunlardır (Csikszentmihalyi, 2005, s.114):

(a) Genel bir hedef ve gerçekçi bir yaklaşımın elverdiği kadar çok sayıda alt hedef belirlemek;

(b) Seçilen hedefler açısından kaydedilen ilerlemeyi ölçmenin yollarını bulmak;

(c) Yapılan işe yoğunlaşmak ve etkinliğin kapsadığı zorlukları giderek daha incelikli bir biçimde ayırt etmek;

(d) Var olan fırsatlarla etkileşime girmek için gereken becerileri geliştirmek;

(e) Etkinlik sıkıcı olmaya başlarsa, çıtayı yükseltmeye devam etmek.

Bireylerin yaşları, cinsiyetleri veya eğitimleri fark etmeksizin akış tecrübesini betimleyen benzer ruh hallerini anlatan söylemlerde buldukları söylenebilir (Csikszentmihalyi, 2004). Akış deneyimi kişisel olduğu gibi grup içerisinde de gerçekleşebilmekte, grup akışının karşılıklı olması sebebiyle bireysel akış halinden farklı olarak tanımlanabilmektedir. Ortak hedefler anlaşılan gruplarda grup bağlılığı olarak bilinen toplumsal akış söz konusu olabilmektedir (Walker, 2010).

## **2.6. Sıkılma ve Boş Zaman**

### **2.6.1. Sıkılma ve Can Sıkıntısı Kavramı**

Sıkılma (sıkıntı) konusuna, ilk defa Antik Yunan'da Sokrates tarafından değinildiği bilinmektedir. "Acedia" kelimesiyle benzer anlamda, bezginliği işaret eder şekilde odaklanılan sıkıntı kavramı, Platon tarafından "acedia"nın sebebi olarak vurgulanmıştır. Ayrıca "ruhun tekdüzeliğe girişi"ne Thomas Aquinas'ın eserlerinde rastlanmaktadır. Hristiyanlık dininde can sıkıntısı konusu son derece önemli bir nokta olarak görülmüş ve birçok farklı kelime benzer şartları temsil etmek için kullanılmıştır. Bunun yanı sıra, "acedia" kelimesi kadar anlam karşılığını vermediği de söylenebilmektedir (Martin, Sadlo ve Stev, 2006).

Rönesans döneminde İtalya'da sıkça kullanılmaya başlayan "acedie", 14. Yüzyılın başlarında ise İngiliz alanyazımına geçtiği söylenebilir (aktaran Martin, Sadlo ve Stev, 2006). Fransa'da, Latince 'enodiare' (yaşama karşı bıkkınlık) kavramı, on ikinci yüzyıldan itibaren özgürce kullanılmış ve on yedinci yüzyılın sonlarına doğru İngiltere'de de etkileri görülmüştür (Spacks, 1995, 219). On yedinci yüzyıldan itibaren, Avrupalı şairler ve yorumcular "sıkıntı"nın yarattığı en kötü duygu durumlarını ele almışlardır. İngilizce literatürde "boredom" kelimesine yazılı



olarak ilk defa 1764'te rastlanmıştır. Kelimenin “to bear” fiilinin geçmiş zamanından türetildiği düşünülmektedir (aktaran Martin, Sadlo ve Stew, 2006).

Son dönemlerde ise, sıkılma konusu daha çok aşırı yüklenme veya rutinlik çerçevesinde incelenmiştir. Nitekim Svendsen (2004), can sıkıntısının gittikçe büyüdüğünü ve tedavisinin asla olmadığını belirtmiştir. Klapp, bilgi toplumu olarak adlandırılan dünyamızda can sıkıntısının giderek arttığını vurgulamıştır (aktaran Kara, 2015, s. 37).

Yirminci yüzyılın sonları ve yirmi birinci yüzyılın başları can sıkıntısı kavramına bilimsel/deneysel açıklamaların getirildiği dönem olarak adlandırılabilir. Bu dönemler içinde, birçok bilim insanı tarafından farklı bakış açıları getirilmiştir, can sıkıntısının bireyler üzerinde bıraktığı etkiler araştırılmaya başlamış, bilinen yüzlerce makale basılmıştır (Barbalet, 1999; Svendsen, 2004; Vodanovich, 2003). Bütün bu gelişmelere nazaran, can sıkıntısı üzerine yapılan tanımların oldukça çelişkili ve karmaşık olduğu (Vodanovich, 2003), uzun yıllar boyunca uzlaşma sağlanamayan, farklı yaklaşımlarla tanımlanmaya çalışılan bir konu olduğu görülmektedir (Belton and Priyadharshini, 2007).

Mikulas ve Vodanovich (1993) can sıkıntısını, düşük ve yetersiz uyarılma durumu, bir nevi doyumsuzluk olarak tanımlamıştır. Barbalet (1999) can sıkıntısını, kişinin içinde bulunduğu durumu diğer durumlar gibi algılamasıyla, duruma karşı kayıtsız kalmayı ya da durumu kabullenmeyi işaret etmektedir. Bununla birlikte, aşırı uyarılma, sinirlilik ve kendini huzursuz hissetme hali olarak da tanımlamıştır. Vodanovich (2003) can sıkıntısını kişilik özelliği ile bağdaştırmakla birlikte, kişinin bulunduğu durum ile ilgili duygu hali, durumsallık ya da bir özellik olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte, ayırt edici özelliklere sahip bir duygu olarak değil, gerginlik, öfke, üzüntü ve kaygı gibi duygu durumlarına eşlik eden bir duygu olarak tanımlamıştır.

Sıkılma kavramına yönelik yapılan araştırmalarda, içsel bilişsel etkilere odaklanılmış, sebepleri, rutin bir ortam ve engeller olarak belirlenmiştir (Fisher, 1993; Harris, 2000). Bu iki durumla karşılaşıldığı zaman ise bağlılık ve sürdürülebilir dikkatin can sıkıntısına sebep olduğu araştırmacılar tarafından belirtilmiştir (Carriere, Cheyne ve Smilek, 2008). Can sıkıntısı, kişiye rahatsızlık veren duygu durumu

olarak adlandırılır ve bir etkinliğe dair uyarıcı ya da değer eksikliği ile ifade edilmektedir (Harris, 2000). Iso-Ahola ve Weissinger (1990)'e göre, tercih edilen etkinliğin kişi için yoğunluğu ve kişinin bu etkinliğe yüklediği anlam düşükse/altında ise can sıkıntısı ortaya çıkmaktadır.

Sıkıntı modern insanın 'ayrıcalığı'dır. Her ne kadar tarih boyunca üzüntü ve neşe niceliğinin görece değişmeden kaldığına inanmak için gerekçelerimiz varsa da, sıkıntının belirgin olarak arttığını belirtmek gerekir (Svendsen, 2008, s. 29). Zira belli bir sıkıntıya dayanma yetisi olmadığında, sefil bir yaşam ya da sıkıntıdan ebedi bir kaçıştan ibaret bir hayat sürdürülür. İşte bunun içindir ki tüm çocuklara sıkılmayı öğretmek gerekir (Svendsen, 2008, s. 170). Sıkıntının, bireyi koruduğunu; bir şeyi, ne olabileceğini bilmeksizin beklemek gibi imkânsız bir deneyimi birey için tahammül edilebilir hale getirdiğini düşünen Phillips'e (2012, s. 101) göre, sıkıntıda süregelen bekleme edimi bir paradoks içermektedir: Birey, neyi beklediğini bilmez, ta ki o şeyi bulana dek ve birey genellikle beklemekte olduğunu dahi bilmez.

### **2.6.2. Boş Zaman ve Sıkılma**

Sıkıntının düşünmeyle bağlantılı ve her düşünmenin dünyayı gözden kaybetme eğilimine yol açtığını vurgulayan Svendsen'e göre eğlenceler düşüncüyü dağıtmakla birlikte bu geçici bir durumdur. Çalışmanın çoğu kez eğlencelerden daha az sıkıcı olduğu ortaya çıkar. Neden sıkıldığımız sorusu ne çalışmaya ne de boş zamana bağlıdır. İlla da sıkılmaksızın çok fazla boş zamanımız ve ölümüne sıkıldığımız çok az boş zamanımız olabilir. Modern sanayi toplumunda üretimden kazancın artması çalışma zamanının kılmasına ve boş zamanın uzamasına olanak tanımıştır, ama bu gene de daha kaliteli bir yaşamı gerektirmez. Can sıkıntısı bir tembellik sorunu değil, anlam yükleme sorunudur (2008, s. 43).

Sıkılma kavramı ile boş zaman ilişkisi, sıkılmanın boş zaman aktivitelerine katılımı tehdit eden bir faktör olarak görülmesi dolayısıyla araştırmacıların ilgisini giderek daha fazla çekmektedir (Kılbaş ve Köktaş, 2004, s. 23). Kara ve Yıldırım (2018, s. 55) tarafından spor merkezlerine aile üyelikleri bulunan ve bulunmayan eşler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, rekreasyon faaliyetleri fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel sağlığı koruma, baş etme ve üstesinden gelmede büyük bir

katalizör olarak saptanmış, sıkılma algısını ortadan kaldırmada, olumsuz yaşam algılarının üstesinden gelmede, bireylerin yaşam kalite algısında ve evlilik yaşamlarında doyum aracı olarak önemli bir nokta olarak görülmüştür. Alanyazında, boş zaman etkinliklerine katılımın yaşam kalitesini ve yaşam doyumunu etkilediği bilinmektedir (Jennen ve Uhlebeck, 2004). Fakat, boş zaman etkinliğine ilişkin uyarılma seviyesi veya etkinliğe yüklenen anlam düşük, gereksinimlerini karşılamıyor ve doyumsuzluk durumu yaşanıyorsa o etkinlik sıkılma ile sonuçlanır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Nitekim Caldwell ve Smith (2006) de, can sıkıntısını boş zaman ile ilişkilendirmiş; bireylerin akışa geçtikleri etkinliklerden yoksun kaldıklarında ya da etkinlik içerisinde akış haline geçemediklerinde boş zamanda sıkılma algısının ortaya çıkabileceğini belirtmişlerdir.

Sıkılma kavramı ile ilgili literatüre bakıldığında boş zaman araştırmacılarının da bu kavramı ele aldıkları görülmektedir. Bu görüşlere göre birey can sıkıntısı yaşıyorsa, o bireyin eş zamanda bir “eğlence” deneyimiyle kendini oyalamayacağı anlaşılmaktadır (Kara, 2015, s. 39).

Boş zaman aktivitelerine katılım ve aktiviteye karşı sürdürülebilirliği azalttığı düşünülen boş zamanda sıkılma algısının, Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından “mevcut boş zaman tecrübelerine yönelik yetersiz güdülenme, düşük uyarılma, güdülenmeme ya da bunların yeterli olmadığının kişisel olarak algılanması” olarak tanımlanmıştır. Başka bir ifadeyle, kişinin ilgisini tatmin edecek veya kendisini oyalayacak bir şey bulamadığında yaşadığı tatmin olamama durumudur. Boş zamanda sıkılma algısının sebebi, mevcut aktivitelerin çok az veya çok fazla süre algısı ile monoton olarak algılamaktan kaynaklandığı şeklinde tanımlanmaktadır (Shaw ve diğ., 1996).

Kara (2015) doktora tezinde, ulusal ve uluslararası literatürde yer alan boş zaman sıkılma algısı konulu ya da boş zaman sıkılma algısı ölçeği kullanılarak yapılmış çalışmaları detaylıca inceleyerek listelemiştir. Bu kapsamda, boş zamanda sıkılma algısı konusuyla, “boş zaman ve katılım algısı”, “boş zaman doyumunu”, “boş zaman davranışı”, “içsel boş zaman motivasyonu”, “boş zaman tutumları”, “boş zaman engelleri” ve “boş zaman yönetimi” arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara rastlamıştır. Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği kullanılarak yapılan çalışmaların

odaklandığı olgular olarak da “kişilik”, “benlik saygısı”, “stres”, “narsizm”, “psikolojik ve sosyal kontrol sorunları”, “depresyon ve intihar”, “zararlı madde kullanımı başlangıcı”, “alkol kullanımı ve bağımlılığı”, “internet bağımlılığı”, “okuldan ayrılma” ve “fiziksel aktivite” gibi konu alanlarını saptamıştır.

Türkçe literatürde boş zamanda sıkılma algısına ilişkin ilk kapsamlı çalışma Feyza Meryem Kara'nın 2015 yılında verdiği “Boş Zamanda Sıkılma Algısının Yaşam Kalitesi ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisinin Belirlenmesi” başlıklı doktora tezidir. 2015 sonrası çalışmalar olarak, Kara ve Gücal'ın 2016 yılında yayımladıkları “Akademisyenlerde İşkolikliğin Belirlenmesinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Rolü” başlıklı makaleleri; Kara ve Ayverdi'nin 2018 tarihli, üniversite öğrencilerinde boş zamanda sıkılma algısının alkol kullanma nedenlerinin belirleyicisi olup olmadığı sorusuna yanıt aradıkları çalışmaları; Kara ve Özdedeoğlu'nun 2017'de yayımladıkları “Examination of Relationship Between Leisure Boredom and Leisure Constraints” başlıklı araştırmaları zikredilebilir.

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde çalışmaya ilişkin araştırma modeli, veri toplama araçları, veri toplama araçları ve veri toplama araçlarının uygulanma süreci ve verilerin analizinde kullanılan yöntemler hakkında bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada boş zaman tutumunun boş zamanda sıkılma algısı üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi için ilişkisel tarama modellerinden betimsel ve ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır.

#### 3.2. Araştırma Grubu

Çalışmaya Ankara ilinde bulunan farklı devlet üniversitelerinde spor yüksek öğrenimi gören 255'i kadın (Ort.yaş= 21.17±2.82), 259'u erkek (Ort.yaş= 21.66±3.07) toplam 514 üniversite öğrencisi (Ort.yaş= 21.42±2.96) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya grubunun demografik bilgileri Çizelge 3.1'de verilmiştir.

**Çizelge 3.1.** Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Demografik Bilgileri

	<b>Değişkenler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	<b>Kadın</b>	255	49.6
	<b>Erkek</b>	259	50.4
<b>Sınıf</b>	<b>1.Sınıf</b>	116	22.6
	<b>2. Sınıf</b>	144	28.0
	<b>3. Sınıf</b>	123	23.9
	<b>4. Sınıf</b>	130	25.3
<b>Boş Zaman Değerlendirme Tercihleri (Birden çok seçenekli)</b>	<b>Ev</b>	265	51.6
	<b>Sportif</b>	345	67.1
	<b>Sosyal</b>	339	66.0
	<b>Kültürel</b>	132	25.7
	<b>Açık Alan</b>	152	29.6
<b>Düzenli Fiziksel Aktivite Katılımı (En az 1 gün)</b>	<b>Turistik</b>	89	17.3
	<b>Evet</b>	395	76.8
	<b>Hayır</b>	119	23.2

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak EK-1’de “Boş Zaman Tutum Ölçeği” EK-2’de “Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği ve araştırmacılar tarafından hazırlanan EK-3’te “Kişisel Bilgi Formu” sunulan anket paketi kullanılmıştır.

Ölçeklerle ilgili açıklamalar aşağıda sunulmuştur:

**Boş Zaman Tutum Ölçeği** (Leisure Attitudes Scale- LAS); Boş Zaman Tutumu Ölçeği Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen Boş Zaman Tutum Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Akgül ve Gürbüz tarafından yapılmıştır (Akgül ve Gürbüz, 2010). Boş Zaman Tutum Ölçeği (1) bilişsel (2) duyuşsal ve (3) davranışsal olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırma kapsamında bilişsel tutum alt boyutu iç tutarlılık .92; duyuşsal tutum alt boyutu iç tutarlılık .93; davranışsal tutum alt boyutu iç tutarlılık .89 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ait ifadelerden örnekler yer almaktadır;

*Bilişsel Tutum; “boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplumlar için faydalıdır”*

*Duyuşsal Tutum; “boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum”*

*Davranışsal Tutum; “boş zaman aktivitelerine sık sık katılırım”*

**Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği** (Leisure Boredom Scale- LBS); Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği, “bireylerin boş zamanlarındaki sıkıntı algılamalarındaki bireysel farklılıkları” ölçmek amacıyla Iso-Ahola ve Weissinger tarafından 1990 yılında geliştirilmiştir. Orijinal ölçek, tek boyutlu bir yapıda olup 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğe ilişkin maddeler “sıkılma (1,2,6,7,10)” ve “doyum (3,4,5,8,9)” olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte “sıkılma” alt boyutu bireyin boş zaman aktivitelerine karşı olumsuz duygu durumunu yansıtırken; “doyum” alt boyutu bireyin boş zaman aktivitelerini algılamadaki olumlu içsel duruma işaret etmektedir. Ölçekteki seçenekler “1= kesinlikle katılmıyorum” ile “5= kesinlikle katılıyorum” arasında değişmektedir. Ölçeğin yetişkin bireyler için Türkçe versiyonunun adaptasyonunu Kara, Gürbüz ve Öncü 2014 yılında yapmıştır. Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması on madde ve iki alt boyuttan

(sıkılma ve doyum) oluşmaktadır. Bu araştırma kapsamında sıkılma alt boyutu iç tutarlılık .92; doyum alt boyutu iç tutarlılık .93 olarak hesaplanmıştır.

Aşağıda alt boyutlara ait ifadelerden örnekler yer almaktadır;

*Sıkılma; “Boş zamanlar sıkıcıdır”*

*Doyum; “Daha önceden denemediğim boş zaman aktivitelerini denemek isterim”*

**Kişisel Bilgi Formu;** Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf ve düzenli fiziksel aktiviteye katılma durumları ile ilgili soruları içeren bir kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur (Ek 3).

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmanın verileri, Kasım 2018 ile Mayıs 2019 tarihleri arasında, Ankara ilinde bulunan çeşitli devlet üniversitelerinde spor yükseköğrenimi gören öğrencilerden basit rastgele örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Bu amaçla üniversitelerin ilgili birimlerine ait günlük ders programları incelenerek her sınıf düzeyinin zorunlu derslerinin bulunduğu günlerde ziyaretler gerçekleştirilmiş ve derse giren tüm öğrencilere formlar dağıtılarak, doldurulmasına nezaret edilmiştir. Dolayısıyla anket paketleri üniversite öğrencilerine sınıf ortamında uygulanmış; araştırmacı, katılımcılara ölçeklerin doldurulması hakkında öncelikle bilgi vermiş ve soruları açıklamıştır. Anket paketinin doldurulması her katılımcı başına yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Bu suretle yaklaşık 520 kişiye ulaşılmış, eksik bilgiler ve yanıtlanmayan sorular sebebiyle elenen formların nihayetinde 514 kişi ile veri analizine geçilmiştir.

### **3.5. Verilerin Çözülmesi**

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik, Çoklu Adımsal Regresyon Analizi, Bağımsız Örneklerde t-test, MANOVA ve ANOVA kullanılmıştır. Çoklu Adımsal Regresyon Analizi, üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumlarının, boş zamanda sıkılma algısının belirleyicisi olup olmadığını test etmek amacı ile kullanılmıştır. Verilerin analizine ve bulguların yorumlanmasına geçilmeden önce veriler üzerinde

normallik, doğrusallık, çoklu ve varyans-kovaryans matrislerinin homojenlik varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001: 20). Bu bağlamda, verilerin normallik şartını sağlayıp sağlamadığı kontrol edilmiştir. Bununla birlikte, regresyon analizi için önemli olan bir diğer koşul da bağımlı değişkenler arasındaki doğrusallıktır (linearity). Fakat bu korelasyonun da çok yüksek olmaması gerekmektedir (multicollinearity). Sonuç olarak da, saçılım grafikleri ile irdelenmiş (varsayımların karşılandığı görülmüş) ve çoklu doğrusallık problemi olmadığı tespit edilmiştir.

Bağımsız Örneklerde t-test; üniversite öğrencilerinin demografik değişkenlerine göre boş zaman tutumu ve boş zamanda sıkılma algısı düzeyleri arasındaki farkı test etmek için yapılmıştır. Bununla birlikte, boş zaman tutumunun ve boş zamanda sıkılma algısının sınıf değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için çok değişkenli varyans analizi olarak bilinen MANOVA ve ortak etkiler için izleme analizleri yapılmıştır. Box's M test sonucunda  $P \leq .000$  olması nedeniyle bağımlı değişkenlere ilişkin kovaryans matrislerinin eşit olmadığı tespit edilmiştir. Bu noktadan hareketle, normallik şartının aranmadığı Pillai's Trace analizi multivariate etkiyi test etmek için kullanılmıştır. Boş zaman tutumunun ve boş zamanda sıkılma algısının sınıf değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ise Tek Değişkenli Varyans Analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. Analizler SPSS 22.00 paket programında yapılmış ve çalışmada anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.



## 4. BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutum düzeylerinin; boş zamanda sıkılma algısını belirlemedeki rolünü araştıran araştırma çerçevesinde, test edilen denencelere yönelik elde edilen bulgular alt başlıklar halinde sunulmuştur.

### 4.1. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumu ve Boş Zamanda Sıkılma Algısı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencisi erkek ve kadın katılımcıların boş zaman tutumu ve boş zamanda sıkılma algısı ortalama ve standart sapma değerleri Çizelge 4.1’de verilmiştir.

Çizelge 4.1’e göre, çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin Boş Zaman Tutumu Ölçeğinden elde ettikleri en düşük ortalama değer  $3.54 \pm .72$  ile “davranışsal tutum” alt boyutunda iken en yüksek değer  $4.02 \pm .74$  ile “bilişsel tutum” alt boyutunda elde edilmiştir. Cinsiyet kapsamında ortalama değerlere bakıldığında kadın katılımcılarda en düşük ortalama değer  $3.62 \pm .71$  ile “davranışsal tutum” alt boyutunda; en yüksek ortalama değer  $4.11 \pm .73$  ile “bilişsel tutum” alt boyutundadır. Erkek katılımcılarda ise en düşük değer “davranışsal tutum” ( $3.45 \pm .73$ ) alt boyutunda en yüksek ortalama değer ise “bilişsel tutum” ( $4.02 \pm .74$ ) alt boyutunda elde edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı Ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri en düşük ortalama değer en düşük ortalama değer  $2.48 \pm .79$  ile “sıkılma” alt boyutunda iken en yüksek ortalama değer  $3.68 \pm .79$  ile “doyum” alt boyutundadır. Bu değerler, sıkılma alt boyutunda kadın katılımcılar için  $2.51 \pm .82$ , erkek katılımcılar için  $2.48 \pm .79$  iken; doyum alt boyutunda kadınlarda  $3.74 \pm .73$ , erkeklerde  $3.62 \pm .79$  olarak belirlenmiştir.

**Çizelge 4.1.** Kadın ve Erkek Katılımcıların Boş Zaman Tutumu ve Boş Zamanda Sıkılma Algısı Düzeylerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Kadın n= 255		Erkek n= 259		Toplam n= 514	
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss
<b>Boş Zaman tutumu</b>						
Bilişsel Tutum	4.11	.73	3.94	.73	4.02	.74
Duyuşsal Tutum	3.99	.82	3.75	.73	3.87	.78
Davranışsal Tutum	3.62	.71	3.45	.73	3.54	.72
<b>Boş Zamanda Sıkılma Algısı</b>						
Sıkılma	2.51	.82	2.46	.77	2.48	.79
Doyum	3.74	.70	3.62	.73	3.68	.79

#### 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sıkılma Algısının Boş Zaman Tutum Düzeyini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Bulgular (Denence 1, 2 ve 3)

Bu tez çalışmasında yapılan çoklu adımsal regresyon analizinde, bağımlı değişken olarak boş zamanlarda sıkılma algısı tüm alt boyutlar, bağımsız değişkenler olarak ise boş zaman tutumu alt boyutları (kuramsal yapıyı takip eder şekilde) (bilişsel) (next 1) duyuşsal (next 2) ve davranışsal (next 3) değerlendirilmiştir. Değişken seçiminde “enter metodu” seçilmiştir. Aşağıdaki Çizelgelerde oluşan modeller kapsamında çoklu korelasyon katsayıları (R) ile belirleyiciler arasındaki çoklu korelasyon ölçümü; çoklu belirtme sayıları ( $R^2$ ), modele ilişkin regresyon katsayıları ( $\beta$ ), ile modeller için F değerleri ve önem düzeyleri bulunmaktadır. Bu noktadan hareketle Çizelge 4.2’de katılımcıların boş zaman tutumu ve boş zamanda sıkılma algısı puanları arasındaki korelasyon sonuçları yer almaktadır.

**Çizelge 4.2.** Katılımcıların Boş Zaman Tutumu ve Boş Zamanda Sıkılma Algısı Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	Bilişsel Tutum	Duyuşsal Tutum	Davranışsal Tutum	Sıkılma	Doyum
Bilişsel Tutum	1				
Duyuşsal Tutum	.738**	1			
Davranışsal Tutum	.550**	.634**	1		
Sıkılma	-.182**	-.169**	-.090*	1	
Doyum	.506**	.509**	.464**	-.315**	1

\*p<0,05; \*\* p<0,01

Korelasyon analiz sonuçlarına göre, boş zaman tutumu bilişsel tutum alt boyutu ile boş zamanlarda sıkılma alt boyutu ile negatif ve anlamlı ( $r = - 0.18$ ) ve doyum alt boyutu ile ise pozitif ve anlamlı ( $r= 0.50$ ) ilişki saptanmıştır (Çizelge 4.2).

Bununla birlikte, analiz sonuçlarına göre, boş zaman tutumu duyuşsal tutum alt boyutu ile boş zamanlarda sıkılma alt boyutu ile negatif ve anlamlı ( $r = - 0.16$ ) ve doyum alt boyutu ile ise pozitif ve anlamlı ( $r= 0.50$ ) ilişki saptanmıştır (Çizelge 4.2).

Analiz sonuçları değerlendirildiğinde, boş zaman tutumu davranışsal tutum alt boyutu ile boş zamanlarda sıkılma alt boyutu ile negatif ve anlamlı ( $r = - 0.09$ ) ve doyum alt boyutu ile ise pozitif ve anlamlı ( $r= 0.46$ ) ilişki saptanmıştır (Çizelge 4.2).

### 4.3. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutum Düzeylerinin Sıkılma Düzeyini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Bulgular

Çizelge 4.3'te katılımcıların boş zaman tutum düzeylerinin sıkılma düzeyini belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile yapılan çoklu adımsal regresyon analiz sonuçları sunulmuştur.

**Çizelge 4.3.** Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinin Sıkılma Düzeyini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

	Sıkılma		
	$\beta$	t	P
<b>Bilişsel Tutum</b>	-0.182	-4.196	0.00
R=0.18; R <sup>2</sup> =0.03; Adjusted R <sup>2</sup> =0.03; F <sub>(1,512)</sub> =17.605; p=0.001			

Çizelge 4.3'te görüldüğü gibi boş zaman tutumunun sıkılma algısı değişkenlerine göre yordanmasında ilk aşamada yordayıcı değişken olarak analize giren Boş Zaman Tutum Ölçeği'nin bilişsel tutum alt boyutu için korelasyon katsayısı R=.03'dür. İkinci ve üçüncü aşamada duyuşsal ve davranışsal tutum alt boyutlarının yordayıcı değişken olarak analize girmesiyle bileşik korelasyon katsayısının bu alt boyutların modele girmemesi sebebiyle hesaplanamamıştır. Çizelgedeki R<sup>2</sup> değerleri incelendiğinde sıkılma algısını açıklayan değişkenin %3'lük varyansı açıklama yüzdesi ile boş zaman tutumu bilişsel tutum alt boyutu olduğu görülmektedir.

### 4.4. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutum Düzeylerinin Doyum Düzeyini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Bulgular (Denence 4, 5 ve 6)

Çizelge 4.4'te katılımcıların boş zaman tutum düzeylerinin doyum düzeyini belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile yapılan çoklu adımsal regresyon analiz sonuçları sunulmuştur.

**Çizelge 4.4.** Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinin Doyum Düzeyini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analizi

	Doyum		
	$\beta$	t	P
<b>Bilişsel Tutum</b>	0.506	13.257	0.00
<b>Duyuşsal Tutum</b>	0.298	5.411	0.00
<b>Davranışsal Tutum</b>	0.202	4.232	0.00

R=0.50; R<sup>2</sup>=0.25; Adjusted R<sup>2</sup>=0.25; F<sub>(1.512)</sub>=175.746; p=0.001  
R=0.54; R<sup>2</sup>=0.29; Adjusted R<sup>2</sup>=0.29; F<sub>(1.512)</sub>=29.278; p=0.001  
R=0.56; R<sup>2</sup>=0.32; Adjusted R<sup>2</sup>=0.31; F<sub>(1.512)</sub>=17.907; p=0.001

Adımsal çoklu regresyon analiz sonuçlarına göre boş zaman tutumunun sıkılma algısı değişkenlerine göre yordanmasında ilk aşamada yordayıcı değişken olarak analize giren Boş Zaman Tutum Ölçeği'nin bilişsel tutum alt boyutu için korelasyon katsayısı R=.25'tir. İkinci aşamada duyuşsal tutum alt boyutunun yordayıcı değişken olarak analize girmesiyle bileşik korelasyon katsayısı R=.29'a, üçüncü aşamada davranışsal tutum alt boyutunun eklenmesiyle R=.32'ye yükselmiştir. Çizelgedeki R<sup>2</sup> değerleri incelendiğinde doyum düzeyini en çok açıklayan %25'lik varyansı açıklama yüzdesi ile bilişsel tutum alt boyutu, bunu sırasıyla %04'lük varyansı açıklama yüzdesi ile duyuşsal tutum, %03'lük varyansı açıklama yüzdesi ile davranışsal tutum kararlılık değişkeni takip etmektedir. Tüm değişkenlerin doyum alt boyutu ortak varyansı açıklama yüzdesi %32'dir.

#### **4.5. Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bulgular (Denence 7, 8 ve 9)**

Çizelge 4.5'te üniversite öğrencilerinin boş zaman tutum düzeylerinde cinsiyet farklılığı olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları sunulmuştur.

**Çizelge 4.5.** Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

	<b>Kadın</b> (n=255)		<b>Erkek</b> (n=259)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
<b>Bilişsel Tutum</b>	4.11	.73	3.94	.73	2.64	.00
<b>Duyuşsal Tutum</b>	3.99	.82	3.75	.73	3.43	.00
<b>Davranışsal Tutum</b>	3.62	.71	3.45	.73	2.62	.00

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları üniversite öğrencilerinin bilişsel, duygusal ve davranışsal tutum düzeylerinde cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermektedir ( $t_{(514)} = 2.64$ ;  $t_{(514)} = 3.43$ ;  $t_{(514)} = 2.62$ ;  $p < .05$ ). Bu noktadan hareketle kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkek katılımcıların puanlarından yüksek olduğu saptanmıştır.

#### **4.6. Katılımcıların Boş Zamanda Sıkılma Algısı Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bulgular (Denence 10 ve 11)**

Çizelge 4.6'da üniversite öğrencilerinin boş zamanda sıkılma algısı düzeylerinde cinsiyet farklılığı olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları sunulmuştur.

**Çizelge 4.6.** Katılımcıların Boş Zamanda Sıkılma Algısı Düzeylerinde Cinsiyet Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

	<b>Kadın</b> (n=255)		<b>Erkek</b> (n=259)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
<b>Sıkılma</b>	2.51	.82	2.46	.77	.81	.41
<b>Doyum</b>	3.74	.70	3.62	.73	1.92	.05

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları katılımcıların sıkılma ve doyum alt boyutlarında cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $t_{(514)} = 0.81$ ;  $t_{(514)} = 1.92$ ;  $p > .05$ ).

#### 4.7. Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde Sınıf Değişkeni Farklılığına İlişkin Bulgular (Denence 12, 13 ve 14)

Katılımcıların boş zaman tutum düzeylerinde sınıf değişkeni farklılığı olup olmadığını belirlemek amacı ile çoklu varyans analizi (MANOVA) uygulanmış ve Çizelge 4.7’de sonuçlar sunulmuştur.

Bağımlı değişkenler arasında örneklem varyans ve kovaryanslarının bağımsız değişkenlerin tüm düzeylerinde aynı olduğu sayıltısı Box’s M istatistiği kullanılarak test edilmiştir. Bununla birlikte, bu sayıltının ihlal edildiği görülmüş [Box’s M: 125.679;  $F_{(18,872)}:6.907$ ,  $p < .05$ ], bu ihlalin normallik denencesinin karşılanmadığından kaynaklanabileceği varsayılarak, analizler sırasında bu sayıltıya dayanmayan Pillai’s Trace değerinden yararlanılmıştır.

**Çizelge 4.7.** Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde Sınıf Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

	1.Sınıf (n=116)		2.Sınıf (n=144)		3. sınıf (n=123)		4. Sınıf (n=130)		p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	
<b>Bilişsel Tutum</b>	4.01	.66	4.01	.71	4.02	.86	4.06	.71	.95
<b>Duyuşsal Tutum</b>	3.81	.72	3.83	.83	3.91	.85	3.87	.78	.56
<b>Davranışsal Tutum</b>	3.41	.78	3.54	.63	3.62	.71	3.58	.74	.13

Katılımcıların boş zaman tutumlarını sınıf değişkenine göre test etmek amacıyla yapılan çoklu varyans analizi (MANOVA) sonuçlarına göre; katılımcıların boş zaman tutumlarında sınıf değişkenine göre (Pillai's Trace=0.46;  $F_{(3,509)}=.965$ ;  $p>0.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir.

#### 4.8. Katılımcıların Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı Düzeylerinde Sınıf Değişkeni Farklılığına İlişkin Bulgular (Denence 15 ve 16)

Çizelge 4.8'de katılımcıların boş zamanlarda sıkılma algısı düzeylerinde sınıf değişkeni farklılığı olup olmadığını belirlemek amacı ile çoklu varyans analizi (MANOVA) uygulanmış ve Çizelge 4.6'da sonuçlar sunulmuştur.

Bağımlı değişkenler arasında örneklem varyans ve kovaryanslarının bağımsız değişkenlerin tüm düzeylerinde aynı olduğu varsayımı Box's M istatistiği kullanılarak test edilmiş, bu denencenin ihlal edildiği görülmüş [Box's M: 21.078;  $F_{(3,509)}: 2.325$ ,  $p<.05$ ] bu ihlalin normallik (normality) sayılıtısının karşılanmadığından kaynaklanabileceği varsayılmış, analizler sırasında bu sayılıtya dayanmayan Pillai's Trace değerinden yararlanılmıştır.

#### Çizelge 4.8. Katılımcıların Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı Düzeylerinde Sınıf Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

	1.Sınıf (n=116)		2.Sınıf (n=144)		3. sınıf (n=123)		4. Sınıf (n=130)		p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	
<b>Sıkılma</b>	2.63	.77	2.43	.80	2.53	.76	2.36	.81	.04
<b>Doyum</b>	3.50	.73	3.68	.68	3.73	.62	3.77	.81	.02

Boş zamanda sıkılma algısını sınıf değişkenine göre test etmek amacıyla yapılan çoklu varyans analizi (MANOVA) sonuçlarına göre; katılımcıların boş zamanda sıkılma algılarında sınıf değişkenine göre (Pillai's Trace=0.02;  $F_{(3,509)}=2.48$ ;  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Tespit edilen anlamlı farkın, hangi bağımlı değişken/değişkenlerden kaynaklandığı tespit etmek için takiben yapılan tek yönlü varyans analiz sonuçlarına göre (Çizelge 4.8) Boş zaman sıkılma algısının doyum ( $F_{(3,509)}=3.30$ ,  $p<.05$ ) alt boyutunda sınıf değişkenine göre anlamlı



fark görülmüştür. Scheffe post hoc analizi, 4. Sınıfta öğrenim gören katılımcıların ( $\bar{X}_{4.sınıf}=3.77\pm.81$ ) boş zamanda sıkılma algısı doyum alt boyut puanları 1. Sınıfta öğrenim gören katılımcılara göre ( $\bar{X}_{1.sınıf} = 3.50\pm.73$ ) daha yüksek olduğunu göstermiştir.

#### 4.9. Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde Fiziksel Aktiviteye Katılım Değişkeni Farklılığına İlişkin Bulgular (Denence 16, 17 ve 18)

Çizelge 4.9’da katılımcıların boş zaman tutum düzeylerinde fiziksel aktiviteye katılım değişkeni açısından farklılık olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları sunulmuştur.

**Çizelge 4.9.** Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde Fiziksel Aktivite Katılım Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

	Evet (n=395)		Hayır (n=119)		T	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
<b>Bilişsel Tutum</b>	4.06	.72	3.90	.78	2.02	.04
<b>Duyuşsal Tutum</b>	3.90	.77	3.79	.83	1.35	.17
<b>Davranışsal Tutum</b>	3.60	.71	3.33	.72	1.30	.00

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları katılımcıların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tutum düzeylerinde fiziksel aktiviteye katılım açısından bilişsel ve davranışsal tutum alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ( $t_{(514)} = 2.02$ ; ;  $t_{(514)} = 1.30$ ;  $p < .05$ ). Bilişsel ve davranışsal tutum alt boyutlarında fiziksel aktiviteye düzenli katılım sağlayanların ortalama puanları daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

#### 4.10. Katılımcıların Boş Zamanda Sıkılma Algısı Düzeylerinde Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkeni Farklılığı (Denence 19 ve 20)

Çizelge 4.10’da üniversite öğrencilerinin boş zamanda sıkılma algısı düzeylerinde fiziksel aktiviteye katılım farklılığı olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları sunulmuştur.

**Çizelge 4.10.** Katılımcıların Boş Zamanda Sıkılma Algısı Düzeylerinde Fiziksel Aktiviteye Katılım Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

	<b>Evet</b> (n=395)		<b>Hayır</b> (n=119)		<b>t</b>	<b>p</b>
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
<b>Sıkılma</b>	2.38	.72	2.83	.90	-5.56	.00
<b>Doyum</b>	3.74	.68	3.46	.77	3.77	.00

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları katılımcıların boş zamanda sıkılma algısı sıkılma ve doyum düzeylerinde fiziksel aktiviteye katılım açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ( $t_{(514)} = -5.56$ ;  $p < .05$ ;  $t_{(388)} = 3.77$ ;  $p < .05$ ). Analiz sonuçlarına göre, sıkılma alt boyutunda düzenli fiziksel aktiviteye katılmayan lehine; doyum alt boyutunda ise katılım sağlayanlar lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir.

## 5. TARTIŞMA

Bu tez çalışmasında üniversite öğrencilerinde boş zaman tutumunun boş zamanda sıkılma algısını yordama gücünü incelemek ve farklı demografik özellikler açısından boş zaman tutumu ve boş zamanda sıkılma algısındaki farklılıkları belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda, 'Boş zamanda sıkılma algısını ölçmek amacıyla Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Kara ve diğerleri (2014) tarafından yapılan "Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" ile Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen, Türk üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenirliği Akgül ve Gürbüz'ün (2011) çalışmasıyla test edilmiş; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlardan oluşan "Boş Zaman Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Boş zamanda sıkılma algısı ile boş zaman tutumu arasındaki ilişki farklı demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, düzenli fiziksel aktiviteye katılıp katılmama) açısından ele alınıp irdelenmiştir.

### 5.1. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutum ve Boş Zamanda Sıkılma Algısı Düzeylerinin ve Demografik Yapılarının İncelenmesi

Katılımcıların boş zaman tutum düzeylerinin incelendiği bu çalışmada en yüksek tutum puan ortalamasının bilişsel tutum alt boyutunda, en düşük puan ortalamasının ise davranışsal tutum alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Pala ve diğerleri (2015) tarafından gerçekleştirilen "Futboltenisi Sporcularının Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi" araştırmasında en düşük ortalama puan bilişsel tutum alt boyutunda elde edilirken, en yüksek puan ise davranışsal tutum alt boyutunda elde edilmiştir. Diğer yandan Kaya, Isidori ve Sarol'un (2015) adolesanlar üzerinde yaptıkları çalışmaya göre, boş zaman tutumu ortalama yüksek puanları duyuşsal, davranışsal ve bilişsel olarak sıralanmaktadır. Kaya'nın (2015) çalışmasında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tutum puanları yüksek ortalama sıralamasını izlemektedir. Benzer şekilde bir sonucu Teixeira and Freire'in (2013) da çalışmasında görmek mümkündür.

Araştırma bulgularının diğer kaynaklara göre benzerlikler ya da farklılıklar göstermesi çeşitli nedenlerle açıklanabilir. Spor bilimleri alanında öğrenim gören örneklem grubunun boş zaman etkinliklerinde yer alma isteklerinin ve eğilimlerinin (tutumlarının), boş zaman bilgi inanç ve deneyimlerinin diğer tutum bileşenlerine göre daha fazla farkında olduklarını göstermektedir. Bu noktadan hareketle, örneklem grubu içinde yer alan spor bilimleri öğrencilerinin gerek aldıkları teorik eğitimlerin gerekse de uygulamalı eğitimlerin boş zaman farkındalığı kapsamında anlamlı bir sonuç verdiği, diğer yandan duyuşsal ve davranış anlamda tutumlarına tam manasıyla yansıtamadıkları söylenebilir. Bununla birlikte, spor bilimleri alanında öğrenim gören birçok öğrencinin aynı zamanda çalışma hayatına dahil oldukları da bilinmektedir. Bu durumda hem okul hem de iş yaşamı çerçevesinde sürdürülen yaşamlarının boş zaman aktivitelerine fazla imkân vermemesinin de bu sonucu ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Nitekim Deng, Walker ve Swinnerton (2005) araştırmalarında boş zaman motivasyonu ve bilişsel boş zaman tutumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bununla birlikte, Ellis ve Witt (1994) boş zaman tutumunun boş zamanda algılanan özgürlük hissi ile yakından ilişkili olan yeterlilik ve kontrol duygularından etkilendiğini belirtmişlerdir. Kaya'nın (2015) araştırması da kısmen bu düşünceyi desteklemektedir.

Bu araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre, boş zamanda sıkılma algısı doyum alt boyutunda katılımcıların puanlarının sıkılma alt boyutuna nazaran daha yüksek olduğu saptanmıştır. Türk kültürü içinde uyarlaması yapılan Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği'nin orijinal halinde ve farklı dillerde yapılan versiyonlarında tek boyutlu olması sebebi ile uluslararası bir karşılaştırma yapmak mümkün olmamaktadır. Ancak ulusal alanyazın içinde boş zamanda sıkılma algısının nispeten doyum algısına göre daha düşük olduğu çalışmalara rastlamak mümkündür (Kara, Gürbüz, Sarol, 2018; Kara, Gürbüz, Küçük-Kılıç & Öncü, 2018). Bu bağlamda Türk gençliği açısından önemli bir bulgu olarak görülen bu değerler çerçevesinde, boş zamanda sıkılma algısını nispeten daha az yaşadıkları söylenebilir.

Mevcut boş zaman aktivitelerine karşı düşük uyarılmışlık yaşamaktan kaynaklı oluşan sıkılma algısının ilgili alanyazında riskli davranışlarla (alkol kullanımı, internet bağımlılığı vb) kendini gösterdiği bilinmektedir (Caldwell ve diğ., 1992; Shaw ve diğ., 1996; McCaul, 1998; Caldwell ve diğ., 1999). Bu bağlamda

genel literatür ve bu araştırmanın bulguları kapsamında, boş zaman aktivitelerinin değerinin farkında olan, aktivite fikrine güdülenen, boş zamanları yaşam kalitelerinin büyük bir parçası olarak gören gençliğin varlığı olumlu bir sonuç olarak nitelendirilebilir.

## **5.2. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutum Düzeylerinin Boş Zamanda Sıkılma Algısı Düzeylerini Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi**

Katılımcıların boş zaman tutum düzeylerinin boş zamanda sıkılma algısını belirlemesine yönelik elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin bilişsel tutumlarının boş zamanda sıkılma algısı sıkılma alt boyutunu belirlemede rol oynadığını göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin bilişsel tutumları ile sıkılma alt boyutu arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bu ilişki; üniversite öğrencilerinin çevredeki uyarıcılara karşı yaşadıkları deneyimlerin (bu araştırmada boş zaman kavramının) bilgi inanç ve birikimler sebebiyle güdülenmeme durumunu ortaya çıkardığını göstermektedir. İlgili alanyazında da bahsedildiği üzere, kişiler varlıklarını bilmedikleri bir duruma karşı tutum oluşturmamaktadırlar (İnceoğlu, 1993). Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, boş zaman aktiviteleri hakkında sahip oldukları bilgi ve inanç bireylerde sıkılma algısının düşmesine sebep olabilmektedir.

Boş zamanın niteliği, bireylere kazandırdığı mutluluk hissi, arkadaşlık kurmadaki rolü gibi sayılabilecek birçok konuda deneyim yaşamış bireylerin boş zamanlarında daha aktif oldukları düşünülmektedir. Akış kuramı çalışmalarından da elde edilen birçok sonuç doğrultusunda söylenebileceği üzere, aktivitede beceri ve zorluk derecelerinin niteliği kişileri akışta bırakacak düzeyde olmalıdır (Csikszentmihalyi, 2005, s. 88). Bu noktada, boş zaman kavramına ve aktivitelerine karşı düşük uyarılmışlık yaşamayı (boş zamanda sıkılma) meydana getiren durumlardan en önemlisinin bu araştırma kapsamında, boş zaman kavramına karşı bilgi inanç ve deneyimlerin oluşturduğu söylenebilmektedir.

Bu çalışmada, bilişsel, duyuşsal ve davranışlar tutumların boş zamanda sıkılma algısı doyum alt boyutunun belirlenmesinde rol oynadığını göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tutumları ile doyum algıları

arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Boş zamanda sıkılma algısını kavramını ortaya atan ve geliştiren Iso Ahola ve Wessinger (1990), çalışan, işsiz ve emekli insanlarla yürüttükleri araştırmada, bireylerin boş zaman tutumlarının olumsuzluğu ile boş zaman sıkılma algılarının arttığını tespit etmiştir. İlgili alanyazında belirtildiği üzere, boş zaman tutumunun boş zaman motivasyonunu etkilediği, boş zaman motivasyonunun da boş zaman davranışını etkilediği görülmektedir (Chiu, 2008; Wu, 2008). Daha açık bir ifade ile, boş zaman aktivitelerinden alınan mutluluk ve keyif hisleri daha yüksek güdülenmeye işaret etmektedir. Bu da doyum alt boyutunun açıklayıcısı olarak görülmektedir. Çoklu adımsal regresyon bulgularındaki sayısal değerlerden de görüleceği üzere bilişsel tutum boyutu (boş zaman aktivitelerine karşı geliştirilen bilgi inanç ve deneyimler) doyum alt boyutunu en yüksek derecede etkilemektedir. Bu sonuç, boş zaman aktivitelerini yaşam kalitelerinin bir parçası olarak gören bireylerin, bilgi inanç ve deneyimlerinin davranışsal ya da duyuşsal tutumlara göre çok daha manidar bir seyir gösterdiğini açıklamaktadır.

### **5.3. Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde ve Boş Zamanda Sıkılma Algılarında Cinsiyet Farklılığının İncelenmesi**

Yapılan analizlerde üniversite öğrencilerinin boş zaman tutum düzeylerinde cinsiyetler arasında farklılık tespit edilmiş, bütün alt boyutlarda kadın katılımcılar lehine anlamlı sonuçlar görülmüştür. Karunaanithy ve Karunanithy (2014) boş zaman katılımı ve tutumunda cinsiyet faktörünün asla göz ardı edilemeyeceğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde, cinsiyetler arası farklılıkların incelendiği birçok araştırmada kadın katılımcılar lehine boş zaman tutumu farklılıklarının olduğu görülmektedir (Akyüz ve Türkmen, 2016; Beggs ve diğ., 2014; Fortier, Vallerand, Briere ve Provencher, 1995). Diğer yandan Kaya, Isidori ve Sarol'un 2015 yılında yaptıkları araştırmaya göre, boş zaman tutumunda cinsiyetler arası farklılık saptanmamıştır. Benzer şekilde Pala, Biner, Öncen ve Kargün (2015) de araştırmalarında boş zaman tutumunda cinsiyetler arası farklılık tespit edilmemiştir. Munusturlar'ın 2017 yılında İstanbul, Ankara, Eskişehir, Van, Tunceli ve Hakkari şehirlerinde yaşayan yetişkin bireyler örnekleminde yapmış olduğu araştırmada da cinsiyetler arası farklılığa rastlanmamıştır (Munusturlar, 2017). Yapılan bir başka araştırmada Boş Zaman Tutum Ölçeği'nde cinsiyete göre karşılaştırmada sadece

bilişsel tutum alt boyutunda erkek katılımcılar lehine sonuçlar elde edilmiştir (Akgül, 2011).

Elde edilen bulgular doğrultusunda alanyazınla olan farklılıklar çeşitli sebeplerle açıklanabilir. Bu bağlamda, son yıllarda Türkiye’de gerçekleştirilen toplumsal cinsiyet ve rekreasyon çalışmalarından elde edilen veriler, kadınların geleneksel rollere (ev içi roller ve aile yaşamı gibi) daha yakın olduklarını göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular ise bu verilerin tam tersi bir sonuç göstermektedir. Bu noktada, araştırma grubunda olan üniversite öğrencisi kadın katılımcıların boş zaman inanç, bilgi ve deneyimlerinin, boş zamandan aldıkları keyif ve hazzın farkındalığının erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu noktada araştırma bulguları olumlu bir sonuç olarak değerlendirilmektedir.

Bununla birlikte yapılan analizler, katılımcıların boş zamanda sıkılma algısı düzeylerinin cinsiyetler arasında farklılaşmadığını göstermektedir. Katılımcıların ortalama puanları da değerlendirmeye alındığı zaman, sıkılma ortalamalarının doyum alt boyutu ortalamasına göre daha düşük olduğu görülmektedir. Literatürde boş zamanda sıkılma algısı ile ilgili yapılan araştırmalarda farklı sonuçlara rastlamak mümkündür. Bu noktada kadınlar ve erkekler arasında farklılık tespit edilmeyen birçok araştırmanın (Kara, Gürbüz & Sarol, 2018; Kara, Gürbüz, Küçük-Kılıç & Öncü, 2018; Kara ve Özdedeoğlu, 2017) yanı sıra, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre sıkılma algısı düzeylerini daha yüksek olarak tespit eden araştırmalar da (Sundberg ve diğ., 1991; Vodanovich ve Kass, 1990) bulunmaktadır. Elde ettiğimiz sonuçları destekleyen bir çalışma yapmış olan Akgül (2015), boş zamanda sıkılma algısının “sıkılma” ve “doyum” alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre farklılık olmadığını belirlemiştir. Benzer şekilde, İskender (2018) de çalışmasında boş zamanda sıkılma algısı ölçeğinin alt boyutları olan “sıkılma ve doyum” boyutları ile “cinsiyet” değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, Yaşartürk, Akyüz ve Karataş (2017) yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkeninin boş zamanda sıkılma algısı alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığını vurgulamışlardır. Yapılan başka bir araştırmanın sonucuna göre de, boş zamanda sıkılma algısının “sıkılma” ve “doyum” alt boyutlarında kadın ve erkekler arasında istatistiksel verilerde anlamlı bir fark

saptanmamıştır (Tez, 2018). Kara, Gürbüz ve Öncü'nün (2014) çalışmalarında cinsiyete göre erkek katılımcıların “doyum” alt boyutundaki puan ortalamalarının kadın katılımcıların puan ortalamalarından daha yüksektir. Poon ve Leung (2011), Patterson ve diğerleri (2000) tarafından gençlerle yapılan araştırmalarda kadınların erkeklere göre boş zamanda sıkılma algılarının ön plana çıktığı vurgulanırken; Wegner (2011) araştırmasında, erkeklerin kadınlara göre boş zamanda sıkılma algısının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Diğer yandan, Kara'nın (2019) araştırmasında sıkılma alt boyutu puanları arasındaki farklılık kadın katılımcılar lehine olmuştur.

İlgili kaynaklarda bu konuları ele alan çalışmaların sonuçları ile bu çalışmadan elde edilen bulguların farklılıkları çeşitli nedenler ile açıklanabilir. Örneğin, araştırma örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin yaşadıkları kültürel çevrenin bir doğası olarak, boş zaman aktivitelerine ve boş zaman sektörüne aynı düzeyde yakın olmaları bu bulguya neden olarak açıklanabilir. Bununla birlikte, ülkemiz eğitim sistemi gereği, üniversite yaşamının bireylerde boş zaman kavramının daha net olduğu bir dönem olması, imkanlar, sosyal çevre gibi sayılabilecek birçok sebeple de boş zamanda sıkılma algısı düzeylerinin benzer olmasının olası bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, bu bulgular doğrultusunda kültürel mirasların bir örneği olarak cinsiyete yapılan yüklemelerin geçmişe nazaran daha pozitif yönde seyrettiği söylenebilir. Toplumsal cinsiyet açısından da ev içi rollerin ve daha çok pasif katılımın öngörüldüğü ataerkil sistem içinde araştırma bulgularının herhangi bir cinsiyet farklılığı göstermemesi olumlu bir sonuç olarak da değerlendirilmektedir.

#### **5.4. Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde ve Boş Zamanda Sıkılma Algılarında Sınıf Farklılığının İncelenmesi**

Bu araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre, katılımcıların boş zaman tutumlarında sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. İlgili alanyazın taramasında sınıf değişkeni üzerinden yapılan araştırmalara pek rastlanmamıştır. Örneklemini 380 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada duyuşsal, bilişsel ve davranışsal alt boyutların sınıflara göre toplam ölçek puanlarında kadın öğrenciler, erkek öğrencileri yalnızca birinci



sınıflardaki üç alt boyutta geçebilmişlerdir (Arıkan, 2018). Bulguları destekleyebilecek nitelikte kısmen de olsa yaş faktörü ele alındığında, farklılık tespit edilmeyen çalışmalara rastlamak mümkündür (Akgül, 2015; Pala ve diğ., 2015).

Elde edilen bulgular doğrultusunda, spor bilimleri alanında öğrenim gören örneklem grubunda sınıflar arası farklılık tespit edilmemesi, öncelikle fakültelerdeki müfredat programı ile açıklanabilir. İlgili üniversitelerin bilgi paketleri incelendiğinde, rekreasyon temelli derslerin çoğunlukla son sınıfta verildiği (rekreasyon bölümleri hariç) gözlenmiştir. Bu bağlamda, boş zaman kavramına ilişkin yaratılan temel algının son derece geç bir dönemde gerçekleştiği söylenebilir. Birinci sınıf ile dördüncü sınıf arasındaki bu geniş yelpazede anlamlı farklılıkların tespit edilmemesinin bu sebepten olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, boş zaman etkinliklerinde yer alma isteğine ve eğilimine işaret eden tutum kavramının (Ragheb ve Tate, 1993) geliştirilmesinin bu noktada eksik kaldığı yönünde görüş sunulabilir.

Bu çalışmadan elde edilen bir diğer sonuç ise boş zamanda sıkılma algısının sınıf değişkeni üzerinde farklılık göstermesidir. Dördüncü sınıfta öğrenim gören katılımcıların boş zamanda sıkılma algısı doyum alt boyut puanları, birinci sınıfta öğrenim gören katılımcılara göre daha yüksek olarak saptanmıştır. Benzer şekilde, boş zamanda sıkılma algısı ve sınıf değişkeni ilişkisine yönelik ilgili alanyazında bulgulara rastlanamamıştır. Bu noktadan hareketle, spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin mevcut boş zaman aktivitelerine karşı güdülenmelerinin benzer şekilde aldıkları müfredat programı gereği olduğu düşünülmektedir. Özellikle son sınıfta alınan rekreasyon derslerinin öğrencilerin boş zaman algısını, katılımını ve doyumunu daha manidar bir çerçeveye dönüştürdüğü düşünülmektedir. Diğer yandan, ülke sınav sistemi çerçevesinde üniversite son sınıf öğrencilerinin sınava yönelik çalışmalarının, mevcut zaman yönetimlerini önemli bir noktaya getirmiş olabileceği düşünülmektedir. Bu çerçevede de, boş zaman kavramını daha değerli bulma, yaşam kalitesinin bir parçası olarak görme gibi çıktılarla bu bulguların ortaya çıkmış olabileceği de düşünülmektedir.

## **5.5. Katılımcıların Boş Zaman Tutum Düzeylerinde ve Boş Zamanda Sıkılma Algılarında Fiziksel Aktiviteye Katılım Farklılığının İncelenmesi**

Yapılan analizlerde boş zaman tutumu bilişsel ve davranışsal tutum alt boyutlarında fiziksel aktiviteye düzenli katılım sağlayan örnek grubunun ortalama puanları fiziksel aktiviteye katılmayanlara oranla daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Kaya, Isidori ve Sarol'un (2015) yaptıkları araştırmaya göre, fiziksel aktiviteye katılım değişkeni boş zaman tutumunda tüm alt boyutlarda katılım sağlayanlar lehine anlamlı farklılıklar göstermiştir.

Ragheb ve Tate (1993), cinsiyet, yaş, gelir durumu gibi etkenlerin ilişkisinden çok daha önemli olan etkinin, boş zaman aktivitelerine katılım konusu olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte, Mannell ve Kleiber (1997), boş zaman etkinliklerine ilişkin tutum, inanç ve değerlerin boş zaman katılımını ve boş zaman deneyiminden elde edilen sonuçları etkilediğini rapor etmişlerdir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, spor bilimleri alanında öğrenim gören örneklem grubunun mevcut aldıkları dersler, egzersize yönelik farkındalıkları ve boş zaman kavramına yönelik algılarının egzersize katılım sağlayanlar lehine sonuçlar vermesi olumlu bir bulgu değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, öğrencilerin edindikleri bilgileri, algı ve deneyimleri fiziksel aktivite katılımına (davranışa) dönüştürdüğü görülmektedir. Diğer yandan, bu alanda eğitim görüp egzersiz katılımcısı olmayan üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumlarının düşük olması eleştirel bir bakış açısıyla spor bilimleri fakültelerindeki boş zaman eğitim sisteminin değerlendirilmesi gerekliliğini göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin boş zamanda sıkılma algılarında fiziksel aktiviteye katılım değişkeni açısından farklılık olup olmadığına yönelik bulgular, sıkılma alt boyutunda düzenli fiziksel aktiviteye katılmayanlar lehine; doyum alt boyutunda ise fiziksel aktiviteye katılım sağlayanlar lehinedir. Yazılı kaynaklarda bu konuyu ele alan birçok araştırmada fiziksel aktivitenin sıkılma algısı ile baş etmede önemli bir anahtar olduğu belirtilmektedir (Sarol ve Çimen, 2017; Güngörmüş, Yenel ve Gürbüz, 2014; Kara, 2015; Sommers ve Vodanovich, 2000; Wang ve diğ., 2012). Bununla birlikte, boş zamanda sıkılma algısı doyum alt boyutunun fiziksel aktiviteye katılım sağlayanlar lehine anlamlı sonuçlar gösterdiği birçok araştırmada

görülmektedir (Gürbüz ve diğ., 2017; Kara, 2019; Kara, Gürbüz, Küçük-Kılıç ve Öncü, 2018; Kara ve Özdedeoğlu, 2017). Doğan ve diğerleri (2018) tarafından akademisyenler üzerinde yapılan bir araştırmada fiziksel aktiviteye sık katılım gösteren bireylerin sıkılma algılarında azalma olduğu belirlenmiştir (Doğan ve diğerleri, 2018).

Boş zamanda sıkılma algısına en net görüşü sunan Akış Kuramı'nda da belirtildiği üzere bireyler ancak eyleme ilişkin yetkinlikleri ve eyleme meydan okumaları yüksekse akış deneyimini yaşayacaktır (Özkara ve Özmen, 2016, s. 74). Beceri ve zorluk kavramlarının bireyde dengede olmasında da öte yüksek düzeylerde seyretmesi akışın bir gereğidir. Kısaca, Csikszentmihalyi'nin de (2005) açıkladığı üzere, bireyin bildiği açık hedefler (bir adım sonra neler yapacağı), geri bildirim (etkinlikten alınan hazzın değerlendirilmesi), zorluk ve beceri dengesi (akış hali), yoğunlaşma (aktiviteye odaklanma), kontrol (etkinlik üzerinde söz sahibi olma), öz bilinç kaybı (başkalarını önemseme), zamanın dönüşümü (zaman algısı) ve ototelik deneyim (etkinlik amacının kendisi) gibi sayılabilecek birçok kavram fiziksel aktiviteye katılım sağlayanlar lehine çok daha fazla anlam ifade etmektedir. Bu noktadan hareketle eylem ve farkındalığın birleştiği bir nokta olarak fiziksel aktivite işaret edilebilir. Nitekim, algılanan zorluklar kişinin becerilerinden fazla ise kısaca endişe az ise sıkılma hislerinin ortaya çıktığı bilinmektedir. Bu bağlamda fiziksel aktivite katılımının beceri kısmına önem verilmesi ve hedef çıtalarının yükseltilmesi de önem arz etmektedir. Bulgular ve alanyazın doğrultusunda üniversite öğrencilerinin çok fazla zamanlarının olması ve bu boş zamanı dolduracak çok az sayıda aktiviteye sahip olmaları ya da katılımı sağlanan anlamlı boş zaman aktivitesinin yokluğu gibi genelde zaman ile ilişkili bir durum olduğu ileri sürülen sıkılma algısının üstesinden gelmede fiziksel aktivitenin etkisinin pozitif olduğu bu bağlamda net bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1. Sonuçlar

Üniversite öğrencilerinde boş zaman tutumu ile boş zamanda sıkılma algısı arasındaki ilişkiyi inceleme ve boş zaman tutumunun ile boş zamanda sıkılma algısı farklı demografik değişkenlere göre araştırmak amacı ile yapılan bu çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumu tüm alt boyutları ile boş zamanda sıkılma algısı sıkılma alt boyutu arasında anlamlı ve negatif ilişki vardır.
2. Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumu tüm alt boyutları ile boş zamanda sıkılma algısı doyum alt boyutu arasında anlamlı pozitif ilişki vardır.
3. Üniversite öğrencilerinde boş zaman tutumu bilişsel tutum alt boyutu boş zamanda sıkılma algısı sıkılma alt boyutunun belirleyicisidir.
4. Üniversite öğrencilerinde boş zaman tutumu tüm alt boyutları boş zamanda sıkılma algısı doyum alt boyutunun belirleyicisidir
5. Üniversite öğrencilerinde boş zaman tutumu tüm alt boyutlarda kadın katılımcılar lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir.
6. Üniversite öğrencilerinde boş zamanda sıkılma algısı alt boyutlarında cinsiyetler arası farklılık saptanmamıştır.
7. Üniversite öğrencilerinde boş zaman tutumu tüm alt boyutlarında sınıflar arası farklılık saptanmamıştır.
8. Üniversite öğrencilerinde boş zamanda sıkılma algısı doyum alt boyutunda birinci sınıflar ve dördüncü sınıflar arasında dördüncü sınıflar lehine farklılık tespit edilmiştir.

9. Üniversite öğrencilerinde boş zaman tutumu bilişsel ve davranışsal tutum alt boyutlarında fiziksel aktiviteye katılanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
10. Üniversite öğrencilerinde boş zamanda sıkılma algısı sıkılma alt boyutunda düzenli fiziksel aktiviteye katılmayanlar lehine; doyum alt boyutunda ise katılım sağlayanlar lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir.

## 6.2. Öneriler

Çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurularak ileride yapılacak çalışmalara yardımcı olması amacıyla aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

1. Boş zaman tutumu ile boş zamanda sıkılma algısının gelişim dönemlerini incelemek amacı ile farklı yaş grupları (çocuk, üçüncü kuşak) ile çalışılabilir.
2. Özellikle boş zamanda sıkılma algısının rekreasyon literatürüne katkı sağlaması amacı ile rekreasyon alanındaki lider, yönetici, egzersiz katılımcısı gibi farklı katılımcılar ile de çalışılabilir.
3. Boş zaman tutumu ve boş zamanda sıkılma algısını etkileyebilecek sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, kariyer stresi, tükenmişlik, iş doyumunu, yaşam doyumunu ve kişilik özellikleri gibi diğer psikolojik faktörler ele alınabilir.

## KAYNAKLAR

- AKGÜL, B. M. (2011). *Farklı Kültürlerdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara-Londra Örneği* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- AKGÜL, B. M. (2015). Examining leisure boredom in high school students in Turkey. *Educational Research and Reviews*, 10(13), 1817-1824.
- AKGÜL, B. M., GÜRBÜZ, B. (2011). Boş zaman tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 37-43.
- AKOĞUZ YAZICI, N. (2016). *Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Zaman Perspektiflerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Dumlupınar Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Fakültesi, Kütahya.
- AKYÜZ, H. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Bartın Üniversitesi Örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ANDERSON, L. W. (1988). Attitudes and their measurement. In J. P. Keeves, (Ed.), *Educational Research, Methodology, and Measurement: An International Handbook* (pp. 421–426). New York: Pergamon.
- ARIKAN, İ. İ. (2018). *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Yerleşkesinde Okuyan Öğrencilerin Boş Zaman Tutumlarının Akademik Başarıya Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ARSLAN AYAZLAR, R. (2005). *Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- ASLAN, L. N. (2000). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi*. İzmir: Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.
- AŞÇI, F. H., ÇAĞLAR, E., EKLUND, R. C., ALTINTAŞ, A., JACKSON, S. (2007). Durgunluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri'nin Uyarlama Çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 182-196.
- BARBALET, J. M. (1999). Boredom and social meaning. *British Journal of Sociology*, 50(4), 631–46.

- BAŞ, F., SAĞIRLI, M. Ö., BEKDEMİR, M. (2016). Ortaokul matematik öğretmen adaylarının üst biliş farkındalıkları, problem çözmeye yönelik inançları. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 12(2), 464-482.
- BAYSAL, A. C. (1981). Sosyal psikolojide tutumlara teorik bir yaklaşım. *İ. Ü. İşletme Fakültesi Dergisi*, 10(1), 121-138.
- BEGGS, B., KLEPARSKI, T., ELKINS, D., HURD, A. (2014). Leisure motivation of older adults in relation to other adult life stages. *Activities, Adaptation & Aging*, 38(3), 175-187.
- BELTON, T., PRIYADHARSHINI, E. (2007). Boredom and schooling: a cross-disciplinary exploration. *Cambridge Journal of Education*, 37(4), 579-595.
- BULL, C., HOOSE, J., WEED, M. (2003). *An Introduction to Leisure Studies*. Prentice Hall, UK: Pearson Education Limited.
- CALDWELL, L. L., DARLING, N., PAYNE, L. L., DOWDY, B. (1999). "Why are you bored?" An examination of psychological and social control causes of boredom among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 103-121.
- CALDWELL, L. L., SMITH, E. (2006). Leisure As A Context for Youth Development and Delinquency Prevention. *Australian and New Zealand Journal of Criminology*, 39(3), 398-418.
- CALDWELL, L. L., SMITH, E. A., AND WEISSINGER, E. (1992). The Relationship of Leisure Activities and Perceived Health of College Students. *Society and Leisure*, (15), 545-556.
- CARRIERE, S. A. J., CHEYNE A. J., AND SMILEK, D. (2008). Everyday attention lapses and memory failures: the affective consequences of mindlessness. *Consciousness and Cognition*, (17), 835-847.
- CHIU, L. K. (2009). University student's attitude, self efficacy and motivation regarding leisure time physical participation. *Journal Pendidikan dan Pendidikan*, 24, 1-15.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997). *Finding Flow*. New York: Basic.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2004). *Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning*. New York: Penguin Books.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2005). *Akış (Flow)* (Çev. S. Kunt-Akbaş). İstanbul: HYB Yayıncılık.

- CSIKSZENTMIHALYI, M., SCHIEFELE, U. (1993). Die qualität des erlebens und der prozess des lernens. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39(2), 207-221.
- CÜCELOĞLU, D. (2005). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları (14. Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- ÇETİNKALP, C. O. (2011). *Optimal Performans Duygu Durumu ve Fiziksel Benlik Algısı: Dansçılar Üzerine Bir Çalışma (Yüksek Lisans Tezi)*. Ege Üniversitesi/Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı, İzmir.
- ÇÖLLÜ, E. F., ÖZTÜRK, Y. E. (2006). Örgütlerde inançlar-tutumlar tutumların ölçüm yöntemleri ve uygulama örnekleri bu yöntemlerin değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler MYO Dergisi*, 9(1-2), 373-404.
- DATTILO, J. (2008). *Leisure Education Program Planning: A Systematic Approach (3th ed.)*. State College, Pa.: Venture Publishing.
- DENG, J., WALKER, G. J., SWINNERTON, G. (2005). Leisure attitudes: a comparison between Chinese in Canada and Anglo-Canadians. *Leisure/Loisir*, 29(2), 239-273.
- ELLIS, G. D., WITT, P. A. (1994). Perceived freedom in leisure and satisfaction: Exploring the factor structure of the perceived freedom components of the leisure diagnostic battery. *Leisure Sciences*, 16(4), 259-270.
- FISHER, C. (1993). Boredom at work: a neglected concept. *Human Relations*, 46(3), 395-417.
- FORTIER, M. S., VALLERAND, R. J., BRIERE, N. M., PROVENCHER, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39.
- GÜNGÖRMÜŞ, H. A., YENEL, F., GÜRBÜZ, B. (2014). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: demografik farklılıklar. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 373-386.
- GÜRBÜZ, B., HENDERSON, K. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927-957.
- HACIOĞLU, N., GÖKDENİZ, A., DİNÇ, Y. (2003). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi (Örnek Animasyon Uygulamaları)*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- HARRIS, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(3), 576-598.



- ISO-AHOLA, S. E., WEISSINGER, E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 356–364.
- ISO-AHOLA, S. E. WEISSINGER, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1–17.
- İNCEOĞLU, M. (1993). *Tutum-Algı-İletişim*. Ankara: V Yayınları.
- İNCEOĞLU, M. (2010). *Tutum-Algı-İletişim (5. Baskı)*. İstanbul: Beykent Üniversitesi.
- İSKENDER, A. (2018). *Boş Zamanda Sıkılma Algısı ile Üniversite Öğrencilerinin Riskli Davranışları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesinde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Araçlarının Rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- JENNEN, C., UHLENBRUCK, G. (2004). Exercise and life-satisfactory-fitness: complementary strategies in the prevention and rehabilitation of illnesses. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 1(2), 157-165.
- JONES, C. D., HOLLENHORST, S. J., PERNA, F. (2003). An empirical comparison of the four channel flow model and adventure experience paradigm. *Leisure Sciences*, 25(1), 17-31.
- KAĞITÇIBAŞI, Ç. (1988). *İnsan ve İnsanlar (7. Baskı)*. İstanbul: Evrim.
- KAĞITÇIBAŞI, Ç., CEMALCILAR, Z. (2014). *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş (16. Basım)*. İstanbul: Evrim.
- KARA, F. M. (2015). *Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Yaşam Kalitesi ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisinin Belirlenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- KARA, F. M., AYVERDİ, B. (2018). Üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı alkol kullanma nedenlerinin belirleyicisi midir? *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 35-42.
- KARA, F. M., GÜCAL, A. Ç. (2016). Akademisyenlerde işkolikliğin belirlenmesinde serbest zamanda sıkılma algısının rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 48-63.
- KARA, F. M., ÖZDEDEOĞLU, B. (2017). Examination of relationship between leisure boredom and leisure constraints. *Sport Sciences (NWSA)*, 12(3), 24-36.

- KARA, F. M., GÜRBÜZ, B., KÜÇÜK-KILIÇ, S., ÖNCÜ, E. (2018). An investigation of pre-service physical education teachers' leisure boredom, life satisfaction and social connectedness. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357.
- KARA, F. M., GÜRBÜZ, B., ÖNCÜ, E. (2014). Leisure boredom scale: the factor structure and the demographic differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise (TJSE)*, 6(2), 28-35.
- KARA, F. M., GÜRBÜZ, B., SAROL, H. (2018). An investigation of adult's leisure boredom, perceived social competence and self-esteem levels. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(4), 113-121.
- KARA, F. M., YILDIRAN, İ. (2015, October). *Determination of the effects of leisure boredom to the quality of life and the marital satisfaction*. III. International Exercise and Sport Psychology Congress. İstanbul/Turkey.
- KARA, F. M., YILDIRAN, İ. (2018). Hayatımdan mı sıkıldım eşimden mi? serbest zamanlarda sıkılma algısı, yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerine bir araştırma. Z. F. Dinç, (Ed.), *Spor Bilimleri içinde* (43-56). Ankara: Akademisyen Yayınevi Bilimsel Araştırmalar Kitabı.
- KARAKÜÇÜK, S. (1995). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara.
- KARAKÜÇÜK, S. (1999). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- KARAKÜÇÜK, S. (2005). *Rekreasyon bilimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- KARAKÜÇÜK, S., AKGÜL B. M. (2016). *Ekorekreasyon, Rekreasyon ve Çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- KARAKÜÇÜK, S., EKENCİ, G. (1995). Okulların boş zamanları değerlendirme (rekreasyon) eğitimindeki rolleri. *Milli Eğitim Dergisi*, (128), 62-66.
- KARAKÜÇÜK, S., GÜRBÜZ, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- KARUNAANITHY, K, KARUNANITHY, M., (2014). Leisure activities and attitudes of advanced level students: a study based on urban schools in Trincomalee District. *European Journal of Business and Management*, 6(7), 178-187.
- KATZ, D., STOTLAND, E. (1959). A preliminary statement to a theory of attitude structure and change. In S. Koch, (Ed.), *Psychology: a study of a science içinde* (Vol. 3, pp. 423-475). New York, Toronto, London: McGraw-Hill.

- KAYA, S. (2015). An examination of university students' attitudes towards leisure activities. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 46-60.
- KAYA, S., ISIDORI, E., SAROL, H. (2015). An examination of adolescents' attitudes towards leisure activities. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 485-501.
- KILBAŞ, Ş. (2001). *Rekreasyon. Boş Zaman Değerlendirme (1.Baskı)*. Adana: Anaca.
- KILBAŞ KÖKTAŞ, Ş. (2004). *Rekreasyon. Boş Zamanı Değerlendirme*. Ankara: Nobel.
- KIREL, Ç. (2004). Tutum ve tutum değişimi. S. Ünlü, (Ed.), *Sosyal Psikoloji içinde* (s. 69-82). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- KÖKTAŞ, K. Ş. (2010). *Rekreasyon. Boş Zaman Değerlendirme (Geliştirilmiş 3. Baskı)*. Ankara: Nobel.
- KRECH, D., CRUTCHFIELD, R. S. (1948). *Theory and Problems of Social Psychology*. New York, Toronto, London: McGraw-Hill Book Company.
- LIAO, L-F. (2006). A Flow Theory Perspective on Learner Motivation and Behaviour in Distance Education. *Distance Education*, 27(1), 45-62.
- MANNELL, R. C., KLEIBER, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. Venture Publishing Inc.
- MARTIN, M., SADLO, G., STEW, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3(3), 193-211.
- McCAUL, L. K. (1998). *Relationships among adolescent substance use, leisure boredom, and physical activity* (Unpublished Master Thesis). Brock University St. Catharines Faculty of Education, Ontario.
- McLEAN, D., HURD, A.D. (2012). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society (9th Eds.)*. USA: Jones & Bartlett Learning Inc.
- MIKULAS, W. L., VODANOVICH, S. J. (1993). The essence of boredom. *Psychological Record*, 43(1), 3-12.
- MONETA, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 5(2), 115-121.
- MUNUSTURLAR, S. (2016). Boş zaman ve rekreasyon kavramı. M. Akyıldız Munusturlar, (Ed.), *Rekreasyon Yönetimi içinde* (s. 2-26). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

- MUNUSTURLAR, S. (2017). Examination of the leisure attitudes of individuals living in Turkey from an east to west perspective. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 2(105), 47-57.
- MUNUSTURLAR, S., KURNAZ, B., YAVUZ, G., ÖZCAN, Ö., KARAS, B. (2017). Boş zaman davranışını açıklamaya ışık tutan bazı kuramsal yaklaşımlar. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-19.
- NAKAMURA, J., CSIKSZENTMIHALYI, M. (2009). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez, (Ed.), *Handbook of positive psychology* (Part III, pp. 89–105). New York, NY: Oxford University Press.
- NEULINGER, J. (1974). *The Psychology of Leisure: Research Approaches to the Study of Leisure*. Springfield, IL Charles C. Thomas: 5.
- NOVAK, T. P., HOFFMAN, D. L., YUNG, Y-F. (1998, March). *Modelling the structure of the flow experience among web users*. Abstracts for the INFORMS Marketing Science and the Internet Mini-Conference, Cambridge: MIT.
- OZANKAYA, Ö. (1980). *Toplumbilim Terimleri Sözlüğü (2. Baskı)*. Ankara: TDK Yayını.
- ÖZKARA, B. Y., ÖZMEN, M. (2016). Akış deneyimine ilişkin kavramsal bir model önerisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 11(3), 71- 100.
- PALA, A., BİNER, M., ÖNCEN, S., KARGÜN, M. (2015). Futboltenisi sporcularının boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2).
- PATTERSON, I. R., PEGG, S., DOBSON-PATTERSON, R. (2000). exploring the links between leisure boredom and alcohol use among youth in rural and urban areas of Australia. *Journal of Park and Recreation Administration*, 18(3), 53–75.
- PEHLİVAN, H., KÖSEOĞLU, P. (2010). The reliability and validity study of the attitude scale for biology course. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2185-2188.
- PHILLIPS, A. (2012). *Öpüşme, Gıdıklanma ve Sıkılma Üzerine (3th. Ed.)* (Çev. B. Taşkent). İstanbul: Ayrıntı.
- POON, D. C. H., LEUNG, L. (2011). Effects of narcissism, leisure boredom, and gratifications sought on user-generated content among net-generation users. In *Evolving Psychological and Educational Perspectives on Cyber Behavior* (pp. 49-63). IGI Global.

- RAGHEB, M. G., TATE, R. L. (1993). A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure studies*, 12(1), 61-70.
- RHEINBERG, F., VOLLMEYER, R., ENGESER, S. (2003). Die erfassung des flow-erlebens. In J. Stiensmeier-Pelzer & F. Rheinberg, (Ed.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept (Test und Trends N. F. 2)* (s. 261-279). Göttingen: Hogrefe.
- ROSENBERG, M. J., HOVLAND, C. I. (1960). Cognitive, affective, and behavioural components of attitudes. In C.I. Hovland, M. J. Rosenberg, (Ed.). *Attitude Organisation and Change: An Analysis of Consistency Among Attitude Components* (pp.1-14). New Haven, CT: Yale University Press.
- RUSSELL, B. (2014). *Mutlu Olma Sanatı (The Conquest of Happiness) (12. Baskı)* (Çev. Y. Sağlamtürk). İstanbul: Say Yayınları.
- SANCHEZ, A. M. R. (2009). *The Story Flows on: A Multi-Study on the Flow Experience* (Doctoral Thesis). Universitat Jaume I/Departamento de Psicologia, Evolutiva, Educativa, Social y Metodologia, Valencia, Spain.
- SAROL, H. (2013). *Uyarlanmış Rekreatyoneel Fiziksel Aktivitenin Otizmli Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- SAROL, H., ÇİMEN, Z. (2017). Why people participate leisure time physical activity: a Turkish perspective. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 8(1), 63-72.
- SHAW, S. M., CALDWELL, L. L., KLEIBER, D. K. (1996). Boredom, stress and social control in the daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28(4), 274-292.
- SMALE, B. (2010). *Leisure and Culture: A Report of the Canadian Index of Wellbeing (CIW)* . Canadian Index of Wellbeing.
- SOMMERS, J., & VODANOVICH, S. J. (2000). Boredom proneness: Its relationship to psychological-and physical-health symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 56(1), 149-155.
- SPACKS, P. M. (1995). *Boredom: The Literary History of A State of Mind*. Chicago: University of Chicago Press.
- SUNDBERG, N. D., LATKIN, C. A., FARMER, R. F., SAOUD, J. (1991). Boredom in young adults: gender and cultural comparisons. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, (22), 209-223.

- SVENDSEN, L. F. H. (2004). *A Philosophy of Boredom*. London: Reaktion Books.
- SVENDSEN, L. F. H. (2008). *Sıkıntının Felsefesi (1th ed.) (Kjedsomhetens Filosofi)* (Çev. M. Erşen). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- ŞERİF, M., ŞERİF, C. W. (1996). *Sosyal Psikolojiye Giriş II (1. Baskı)* (Çev. M. Atakay, A. Yavuz). İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- TAVŞANCIL, E. (2010). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi (4. Baskı)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- TEAFF, J. D., ERNST, N. W., ERNST, M. (1975, October, 26-30). *An elderly leisure attitude schedule*. 28th Annual Meeting of the Gerontological Society. Louisville, Kentucky.
- TEIXEIRA, A., FREIRE, T. (2013). The leisure attitude scale: psychometric properties of a short version for adolescents and young adults. *Leisure/Loisir*, 37(1), 57–67.
- TEKİN, A., TEKİN, G., ÇALIŞIR, M. (2017). Rekreatyonel spor. S. Karaküçük, S. Kaya, B. M. Akgül, (Ed.), *Rekreasyon Bilimi 2* içinde (s.3-37). Ankara: Gazi Kitabevi.
- TEZCAN, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi*. Ankara: A.Ü. Yayını.
- TEZCAN, M. (1993). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Yayını.
- TEZCAN, M. (1994). *Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi (4. Baskı)*. Ankara: Atilla Kitabevi.
- TOLUKAN, E. (2010). *Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Rekreatyonel Aktivitelere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TRAVERS, R. M. W. (1982). *Essential of Learning: The New Cognitive Learning for Students of Education*. New York: Macmillan Co.
- TÜRKER, A., ÖZALTIN TÜRKER, G. (2015). Turizm çalışanlarının boş zaman tutumlarının ölçülmesi: Muğla ili örneği. *Akademik Bakış Dergisi*, 51, 520-536.
- TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU. (2013). *Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları*. Erişim adresi: [http://www.tuik.gov.tr/IcerikGetir.do?istab\\_id=139](http://www.tuik.gov.tr/IcerikGetir.do?istab_id=139)

TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU. (t.y.). *Cinsiyet ve Eğitim Seviyesine Göre Yükseköğretimde Öğrenci Sayıları*. Erişim adresi: [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1018](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1018)

VODANOVICH, S. J. (2003). Psychometric measures of boredom: a review of the literature. *The Journal of Psychology*, 137(6), 569–595.

VODANOVICH, S. J., KASS, S. J. (1990). A factor analytic study of the boredom proneness scale. *Journal of Personality Assessment*, 55(1–2), 115–123.

WALKER, C. J. (2010). Experiencing flow: is doing i together better than doing it alone?. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 3-11.

WALKER, G. J. WANG, X. (2009). The meaning of leisure for Chinese/Canadians. *Leisure Sciences*, 31(1), 1–18.

WANG, W. C., WU, C. Y., WU, C. C., HUAN, T. C. (2012). Exploring the relationships between free-time management and boredom in leisure. *Psychological Reports*, 110(2), 416-426.

WEGNER, L. (2011). Through the lens of a peer: understanding leisure boredom and risk behaviour in adolescence. *South African Journal of Occupational Therapy*, 41(1), 19-23.

WU, M. T. (2008). A study on causal relationship model of leisure attitude, leisure motivation, leisure satisfaction on leisure behavior of college students. *Journal of Educational Research*, 42(2), 83-100.

YAŞARTÜRK, F., AKYÜZ, H., KARATAŞ, İ. (2017). Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3(SI), 239-252.

YETİM, A. (2010). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.

## EKLER

### EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar,

Bu çalışma, boş zamana yönelik tutumlarınızı ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışma sonuçları, yalnızca bu konudaki algılarınızı ve tutumlarınızı belirlemek için kullanılacak, kişisel amaçlar için çalışma sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur. Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederim.

M. Kaan YILDIRAN

1. Cinsiyetiniz:  Kadın  Erkek
2. Yaşınız: .....
3. Üniversiteniz:  Devlet  Özel (Vakıf)
4. Sınıfınız:  Hazırlık  1. Sınıf  2. Sınıf  3. Sınıf  4. Sınıf
5. Düzenli olarak fiziksel aktiviteye (egzersiz) katılıyor musunuz?  Evet  Hayır **(Cevabınız Hayır'sa 7. soruya geçiniz)**
6. Hangi sıklıkta  Haftada en fazla bir gün  
 Haftada 2-3 gün  
 Haftada 4-5 gün  
 Haftada en az 6 gün
7. Ailenizin Gelir Durumunu Nasıl Değerlendiriyorsunuz?  Düşük  Orta  Yüksek
8. Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

Evde yapılan işler	1
Sportif etkinliklere katılarak (seyirci veya aktif katılımcı)	2
Sosyal etkinliklere katılarak	3
Kültürel-Sanatsal etkinliklere katılarak	4
Açık alandaki etkinliklere katılarak	5
Turistik etkinliklere katılarak	6



## EK 2: Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği

### BOŞ ZAMAN SIKILMA ALGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizin boş zamanlarınızda sıkılma algınızı ölçtüğü düşünülen bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeye sunulan durumun sizin için uygunluğunu belirtmek için uygun alanı işaretleyiniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
	Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız. <i>Boş Zaman (Serbest Zaman); “İnsanların çalışma ve zorunlu gereksinimlerini karşıladıktan sonra kalan süredir”</i>					
1	Boş zamanlar sıkıcıdır	1	2	3	4	5
2	Boş zamanlarımda yaptığım şeylerden genellikle hoşlanmıyorum, fakat başka ne yapacağımı bilmiyorum.	1	2	3	4	5
3	Boş zamanlar silkinip bir şeyler yapmak için bana vesile oluyor.	1	2	3	4	5
4	Boş zaman deneyimleri yaşam kalitemin önemli bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
5	Boş zaman fikri beni heyecanlandırıyor.	1	2	3	4	5
6	Boş zamanlarımda bir şeyler yapmak istiyorum, fakat ne yapacağımı bilmiyorum.	1	2	3	4	5
7	Boş zamanlarımda çok önemli bir kısmını uyuyarak boşa harcıyorum.	1	2	3	4	5
8	Daha önceden hiç denemediğim boş zaman aktivitelerini denemek isterim	1	2	3	4	5
9	Boş zamanlarımda çok aktif olurum	1	2	3	4	5
10	Zevk alabileceğim pek fazla boş zaman uğraşım ve yeteneğim yok	1	2	3	4	5

### EK 3: Boş Zaman Tutum Ölçeği

BOŞ ZAMAN TUTUM ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akıllıca kullanmaktadır.					
2	Boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır.					
3	İnsanlar çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirirler.					
4	Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar.					
5	Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır.					
6	Boş zaman çalışma verimini artırır.					
7	Boş zaman aktiviteleri enerjiyi yenilemeye yardımcı olur.					
8	Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişim için bir araç olabilir.					
9	Boş zaman aktiviteleri bireyin rahatlamasına yardımcı olur.					
10	İnsanlar boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyar.					
11	Boş zaman aktiviteleri sosyal ilişkiler için iyi bir fırsattır.					
12	Boş zaman aktiviteleri önemlidir.					
13	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olduğumda zaman çok çabuk geçiyor.					
14	Boş zaman aktiviteleri bana keyif veriyor.					
15	Boş zaman aktiviteleri değer verebilir.					
16	Boş zamanım boyunca kendim olabiliyorum.					
17	Boş zaman aktiviteleri bana zevkli deneyimler sağlar.					
18	Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum.					
19	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum.					
20	Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır.					
21	Boş zaman aktiviteleri ile sık sık meşgul olmanın uygun olduğunu düşünüyorum.					
22	Boş zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum.					
23	Boş zaman aktivitelerimden hoşlanıyorum.					
24	Boş zaman aktiviteleri dikkatimin tamamını alıyor.					
25	Boş zaman aktivitelerine sık sık katılıyorum.					
26	İmkânım olsa boş zaman aktiviteleri için harcadığım zaman miktarını artırırım.					
27	Gelir durumum müsaade ettiği ölçüde boş zaman aktivitelerinde kullanmak üzere araç gereç satın alırım.					
28	Zamanım ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılıyorum.					
29	Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım.					
30	Seçme sansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşardım.					
31	Plansız bile olsa bazı boş zaman aktivitelerine katılıyorum.					
32	Boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim.					
33	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum.					
34	Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılıyorum.					
35	Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman hazırlayabilirim.					
36	Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım.					

Katılımınız için teşekkür ederim.

## ÖZGEÇMİŞ

26 Temmuz 1993'te Ankara'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Ankara'da tamamladı. 2011 yılında kayıt yaptırdığı Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü'nden onur belgesiyle 2015'te mezun oldu. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda 2016'da yüksek lisans eğitimine başladı. Bilimsel ilgi alanlarından biri de Ankara rekreasyon tarihidir. Bu konuda sunduğu iki bildiriden biri olan "1935 Ankara'sında Kent Dışı Aktivite Biçimi Olarak Rekreasyonel Gezintiler ve Türevleri" başlıklı bildirisi, 2017 yılında Antalya'da düzenlenen 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde Rekreasyon alanı en iyi poster bildiri ödülü kazandı. Yüzme uzmanlığı ve Türkiye Su Sporları Federasyonu Bronz Cankurtaran Belgesi bulunmaktadır.