

**T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE CAN SIKINTISININ
YORDAYICILARI OLARAK TEMEL İHTİYAÇLAR, YALNIZLIK
VE YAŞAM DOYUMU**

ALPER KARABABA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AĞUSTOS, 2018

MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE CAN SIKINTISININ YORDAYICILARI
OLARAK TEMEL İHTİYAÇLAR, YALNIZLIK VE YAŞAM DOYUMU

ALPER KARABABA

Eğitim Bilimleri Enstitüsünce
“Yüksek Lisans”
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Sözlü Savunma Tarihi: 06/08/2018

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Aslı TAYLI

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Raşit AVCI

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Zeliha TRAŞ


Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

AĞUSTOS, 2018

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 27/07/2018 tarih ve 247/5 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin (24/6) maddesine göre, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Alper KARABABA'nın "Üniversite Öğrencilerinde Can Sıkıntısının Yordayıcıları Olarak Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu" başlıklı tezini incelemiş ve aday 06/08/2018 tarihinde saat 11:00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul edildiğine oy birliği ile karar verilmiştir.


Doç. Dr. Aslı TAYLI
Tez Danışmanı


Doç. Dr. Raşit AVCI
Üye


Doç. Dr. Zehra TRAŞ
Üye

ETİK BEYANI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinde Can Sıkıntısının Yordayıcıları Olarak Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doymumu" başlıklı Yüksek Lisans tez çalışmasında;

- Tez içinde sunulan veriler, bilgiler ve dokümanların akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde edildiğini,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunulduğunu,
- Tez çalışmasında yararlanılan eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterildiğini,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapılmadığını,
- Bu tezde sunulan çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 06/08/2018.


Alper KARABABA

Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE CAN SIKINTISININ YORDAYICILARI OLARAK TEMEL İHTİYAÇLAR, YALNIZLIK VE YAŞAM DOYUMU

ALPER KARABABA

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Aslı TAYLI

Ağustos 2018, XIV+114 sayfa

Bu çalışmanın amacı; temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunun can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığının incelenmesidir. Ayrıca, can sıkıntısı ile temel ihtiyaçlar (hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence), yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ve cinsiyete göre öğrencilerin can sıkıntısı ortalamaları arasındaki farklar araştırılmıştır.

Üniversite öğrencilerinde can sıkıntısı ile temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışmada ilişkisel (korelasyonel) tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Çalışma, amacına uygun olarak, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nin 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılının ikinci döneminde çeşitli fakülte ve sınıf düzeylerinde öğrenim gören 613 öğrenci (393 kadın, 220 erkek) üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada veriler, Kişisel Bilgi Formu, Pınar ve Dursun (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan Can Sıkıntısı Yatkinlik Ölçeği Kısa Formu (CSYÖ-KF), Türkdoğan ve Duru (2017) tarafından geliştirilen Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği (ÜÖTİÖ)'nin kısa formu, Doğan, Çötök ve Göçet-Tekin (2011) tarafından revize edilen UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin kısa formu ve Yetim (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Can sıkıntısı ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlılığını test etmek için Perarson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi, temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunun can sıkıntısını yordayıp yordamadığını test etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, öğrencilerin can sıkıntısı ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için bağımsız gruplar için t-testi yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, can sıkıntısı ile hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyacı arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde can sıkıntısı yaşam doyumu ile de negatif anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Can sıkıntısı ile yalnızlık arasında ise pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer

yandan, eğlence ihtiyacı, güç ihtiyacı, yaşam doyumu ve yalnızlığın birlikte öğrencilerdeki can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordadığı ve bu değişkenler tarafından toplam varyansın % 36.6' sının açıklandığı tespit edilmiştir. Ayrıca, hayatta kalma ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı ve özgürlük ihtiyacının can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordamadığı saptanmıştır. Son olarak, erkek öğrencilerin can sıkıntısı ortalamalarının, kadın öğrencilerin can sıkıntısı ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmış, araştırmacılara ve uygulayıcılara çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler:Can sıkıntısı, temel ihtiyaçlar, yalnızlık, yaşam doyumu



ABSTRACT

BASIC NEEDS, LONELINESS AND LIFE SATISFACTION AS PREDICTORS OF BOREDOM AMONG UNIVERSITY STUDENTS

ALPER KARABABA

Master Thesis, Department of Educational Sciences

Supervisor: Doç. Dr. Aslı TAYLI

August, 2018, XIV+115 pages

The aim of this study is to examine whether boredom is significantly predicted by the basic needs, loneliness, and life satisfaction among university students. Besides, correlation between boredom and basic needs (survival, love and belonging, power, freedom and fun), loneliness and life satisfaction and differences between the average of students' boredom scores and gender were investigated.

Survey research model was used to examine the correlation between boredom and basic needs, loneliness and life satisfaction among university students. Official permission to conduct study has taken from Ethics Committee of university The study was conducted at different faculties of Mugla Sıtkı Koçman University with 613 students (393 F, 220 M) in the spring semester of 2017/2018 academic year.

The data for this study were obtained via Demographic Information Form and the Boredom Proneness Scale-Short Form (BPS-SF), which was adapted into Turkish by Pınar and Dursun (2013); the University Students' Basic Needs Scale Short Form (USBNS-SF), which was developed by Türkdoğan and Duru (2017); the short version of UCLA Loneliness Scale, which was revized by Çötök and Göcet-Tekin (2011); and Life Satisfaction Scale, which was adapted into Turkish by Yetim (1991). SPSS 23.0 package program was used for the analysis of the data. Independent group t-test was run to find whether level of boredom changes according to gender. Pearson Correlation Analysis was run to test the meaningfulness of the relationship between boredom and independent variables. Multiple Linear Regression Analysis was run to find whether boredom was predicted through basic needs, loneliness, and life satisfaction.

Findings obtained from the study showed that there were a negative correlation between boredom and needs for survival, love and belonging, power, freedom, fun and life satisfaction. On the other hand, there was a significant positive correlation between boredom and loneliness. On the other hand, needs for fun and power, life satisfaction and loneliness were significantly predicted the boredom and these variables accounted for 36.6% of the total variance. Besides, the needs for survival, love and belonging, and freedom have not

been significantly predicted boredom. Finally, it was found that the average of male students' boredom scores was significantly higher than the average of female students' boredom scores. The results of the study were discussed in the light of literature, and several implications are presented for researchers and practitioners.

Keywords: Boredom, basic needs, loneliness, life satisfaction

ÖNSÖZ

Öncelikle tez sürecim boyunca bilgi ve tecrübesiyle bana destek olan, katkılarıyla beni yönlendiren değerli hocam, tez danışmanım Doç. Dr. Aslı TAYLI'ya çok teşekkür ederim.

Tez savunma jürümde bulunarak tezimin gelişmesine katkıda bulunan Doç. Dr. Raşit AVCI ve Doç. Dr. Zeliha TRAŞ hocalarımın teşekkürlerimi sunarım.

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaya başladığım ilk günden beri sıcak, samimi tavırlarıyla bölüme uyumumu kolaylaştıran, tez sürecim boyunca destek ve bilgilerini esirgemeyen değerli hocalarım ve arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca ders aldığım, mesleki anlamda bana büyük katkıları olan, desteklerini her zaman hissettiğim Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümündeki değerli hocalarımın ne kadar teşekkür etsem azdır.

Beni bugünlere tek başına getiren, maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen annem Durdu KARABABA'ya minnettarım, ablam Safiye KARABABA ve ağabeyim Ali KARABABA'ya teşekkür ederim.

Bu süreç boyunca her zaman yanımda olan, sevgisini her zaman hissettiğim kız arkadaşım Gizem KARADENİZ'e teşekkür ederim.

Alper KARABABA

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ	vii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
KISALTMALAR DİZİNİ	xiii
EKLER DİZİNİ	xiv

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar.....	9
1.2. Araştırmanın Önemi	9
1.3. Araştırmanın Sayıltıları.....	12
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	12
1.5. Tanımlar.....	13

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Can Sıkıntısı	14
2.2. Can Sıkıntısının Doğası	17
2.3. Can Sıkıntısının Bileşenleri	19
2.3.1. Can Sıkıntısının Duygusal Bileşenleri	20
2.3.2. Can Sıkıntısının Psiko-fizyolojik Bileşenleri	20
2.3.3. Can Sıkıntısının Bilişsel Bileşenleri.....	21
2.3.4. Can Sıkıntısının Davranışsal Bileşenleri.....	22
2.4. Kişilik ve Can Sıkıntısı.....	23
2.5. Can Sıkıntısının Sonuçları.....	25
2.6. Can Sıkıntısı ve Temel İhtiyaçlar.....	26
2.6.1. Seçim Kuramı.....	27

2.7. Can Sıkıntısı ve Yalnızlık	32
2.8. Can Sıkıntısı ve Yaşam Doyumu	35
2.9. Akış Kuramı	39
2.10. İlgili Yurtdışı Araştırmalar	41
2.11. İlgili Yurtiçi Araştırmalar	48

BÖLÜM III YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	55
3.2. Çalışma Grubu	55
3.3. Verilerin Toplanması	56
3.4. Veri Toplama Araçları	57
3.4.1. Can Sıkıntısı Yatkinlik Ölçeği Kısa Formu (CSYÖ-KF)	57
3.4.2. Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği (ÜÖTİÖ)	58
3.4.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu	58
3.4.4. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	59
3.4.5. Kişisel Bilgi Formu.....	60
3.5. Verilerin Analizi	60

BÖLÜM IV BULGULAR

4.1. Can Sıkıntısı ile Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına Dair Bulgular	62
4.2. Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doyumunun Birlikte Can Sıkıntısını Yordayıp Yordamadığına Dair Bulguları	63
4.3. Can Sıkıntısının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Dair Bulgular	65

BÖLÜM V TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma	66
5.1.1. Can Sıkıntısı ile Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi ve Yorumlanması	66

5.1.2.Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doyumunun Birlikte Can Sıkıntısını Yordamasına İlişkin Sonuçların Değerlendirilmesi ve Yorumlanması	74
5.1.3.Can Sıkıntısının Cinsiyet Açısından Değerlendirilmesi ve Yorumlanması.....	82
5.2.Sonuçlar	85
5.3.Öneriler	86
5.3.1.Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	86
5.3.2.Araştırmacılara Yönelik Öneriler	88
KAYNAKÇA.....	90
EKLER.....	107
ÖZGEÇMİŞ	114



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri.....	56
Tablo 2. Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Medyan, Çarpıklık ve Basıklık Katsayısı Değerleri	61
Tablo 3. Can Sıkıntısı ile Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları	63
Tablo 4. Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doyumunun Can Sıkıntısını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	64
Tablo 5. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Can Sıkıntısı Ortalamalarına İlişkin t-testi Sonuçları	65

KISALTMALAR DİZİNİ

- CSYÖ-KF** : Can Sıkıntısı Yatkinlık Ölçeği Kısa Formu
ÜÖTİÖ : Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği
YDÖ : Yaşam Doyumu Ölçeği
TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

EKLER DİZİNİ

Ek 1. Can Sıkıntısı Yatkinlik Ölçeği Kısa Formu	107
Ek 2. Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği	108
Ek 3. UCLA Yalnızlık Ölçeği	109
Ek 4. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	110
Ek 5. Kişisel Bilgi Formu.....	111
Ek 6. Araştırma İzni	112
Ek 7. Etik Kurul İzni	113

BÖLÜM I

GİRİŞ

Türkiye İstatistik Kurumu ([TÜİK], 2018) verilerine göre ülkemizde 80 milyon 810 bin 525 kişi yaşamaktadır. Bu sayının 12 milyon 926 bin 652' sini 15-24 yaş grubundaki genç nüfus oluşturmaktadır. Genç nüfus toplam nüfusun %16' sını kapsamaktadır. Genç nüfus içerisinde 7 milyon 105 bin 598 üniversite öğrencisi bulunmaktadır.

Diğer yandan, bireylerin üniversite zamanları en çok problemlerle karşılaştıkları dönemler arasında gösterilmektedir. Özellikle, yeni bir ortama alışmanın yaratmış olduğu gerginlik, arkadaş ilişkilerinden kaynaklı sorunlar, okuldan kaynaklı meseleler, ekonomik sorunlar, yalnızlık duygusu bu psikolojik problemlerin nedenlerinden bazılarını oluşturmaktadır (Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoğlu, 2002).

Her ne kadar teknolojinin gelişmesi, insanların rahatlıkla ulaşabileceği imkanların artması, yaşam standartlarını yükseltse de, bireyler yaşamlarının çoğunu psikolojik problemlerle geçirmektedirler. Bu durumun nedeni, bireylerin mutluluğu nerede bulacaklarını bilememeleri veya mutlu olduğu durumlarda daha fazlasını istemeleri olarak görülmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Ayrıca, insanoğlunun mutluluğun peşinden koşması, mutluluğu araması çok öncelerden beri karşılaştığımız faaliyetlerden biri olarak görülmektedir (Tuzgöl Dost, 2007).

Aristoteles, mutluluğun ve keyifli bir yaşamın kaynağını, erdemli etkinliklerde görmektedir. Ona göre mutluluk, etkinliklerle birlikte kendiliğinden gelmektedir. Bireyin amacı mutlu olmak olduğu takdirde, mutluluğu yakalayamamaktadır (Diener, 2000). Diğer bir deyişle, içinde bulunduğumuz durumlar, yer aldığımız etkinlikler süreç boyunca mutluluğu getirmektedir. Hedefimiz sadece mutlu olmak olduğu zaman,

Mutluluk, pozitif psikolojinin ilgi alanına giren Akış Kuramı'nın da ilgi alanına girmektedir. Bu kurama göre mutluluk, yaşamdan kopmama, tamamıyla hayatın içinde olma duygusu olarak ifade edilmektedir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Akış Kuramı'nın ilk savunucusu olan Csikszentmihalyi (2000)' e göre de mutluluk kendiliğinden gelmemekte, şans eseri oluşmamaktadır. Birey mutluluğa, etkinliklerinde, yaşamında hedeflerine ulaşmak için mücadele verdiği zaman ulaşmaktadır. Böyle bir duygu içerisinde kişi, geçen zamanı unutmakta, bütün dikkatini etkinliğe vermektedir. Sonuç olarak insanlar daha ilgi çekici ve kendi isteklerine uygun etkinliklerle uğraştıklarında mutlu olmaktadır. Eğer bireyin içinde bulunduğu yaşam, sahip olduğu etkinlikler bu ihtiyaçlarını karşılamıyorsa sonuç can sıkıntısı olmaktadır. Bernstein (1975) de bu kadar refah ve bolluk içinde, aynı zamanda hızla gelişen teknolojiye rağmen, can sıkıntısının birçok kişinin hayatında, mutluluk ve zihinsel sağlık için bir engel oluşturduğunu vurgulamaktadır

Alanyazına bakıldığında, can sıkıntısıyla ilgili olarak yapılan açıklamalarda, araştırmacıların farklı görüşlere sahip olduğu görülmektedir. Van Tilburg ve İgou (2012), can sıkıntısını, bireyin yaşamında anlamlı ve ilgi çekici faaliyetlerin eksikliğinden dolayı ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Diğer bir görüş ise bireyin dış dünyadan kopması, kendi iç dünyasında tek başına yaşamış olduğu bir problem olarak adlandırmaktadır (Eastwood, Frischen, Fenske ve Smilek, 2012). Bireylerin yaşamlarını tekdüze olarak algılaması ve değerlendirmesi de can sıkıntısının ortaya çıkmasında rol oynamaktadır (O'Hanlon, 1981). Ayrıca can sıkıntısı, çevreden gelen uyarıcıların bireyi harekete geçirmede yetersiz kalması (Pekrun, 1992), diğer taraftan, bireyin sahip olduğu becerilerinin, faaliyetlerinin üzerinde olması (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009) sonucu ortaya çıkan, yaşamındaki durgunluğunu ifade eden bir duygu durumu olarak ortaya konmaktadır.

Can sıkıntısı probleminin yaşanmasında bireylerin bazı kişisel özelliklerinin rol oynadığı görülmektedir. Dursun (2016)' a göre bazı kişiler, aynı filmi seyretmek, aynı yerleri zaman zaman ziyaret etmek, aynı türden yemek yemek gibi tekrarlanan deneyimlere katılmaya daha yatkınken; bazıları yeni müzik dinleme, yeni yiyecekleri tatma, yeni yerler bulma ve yeni insanlarla tanışma gibi yeni şeyleri deneyimlemeye istekli olmaktadır. İkinci durumda, bu bireyler tekrarlanan deneyimlerden kolayca sıkılmakta, fakat sonuç olarak can sıkıntısı yaygın bir şekilde herkeste görülmektedir. Ayrıca, can sıkıntısı ile kitap okurken, ders dinlerken, ev işi yaparken ve bir ilişki sürdürürken bir aktivitede bulunurken, yaşamın her alanında çeşitli durumlarda karşılaşılabilmektedir.

Alanyazında bazı araştırmalar nüfusun % 18 ila 50' sinin can sıkıntısı problemi yaşadığını

ileri sürmektedir (Eastwood, Cavaliere, Fahlman ve Eastwood, 2007). Amerikalı yetişkinlerin % 30 ila % 90' ının günlük hayatlarının bir noktasında can sıkıntısı yaşadığı bilinmektedir (Harris, 2000). 3, 867 Amerikalı yetişkin üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada, katılımcıların % 63'ü on günlük süre boyunca en az bir kez can sıkıntısı yaşadığını belirtmişlerdir (Chin, Markey, Bhargava, Kassam ve Loewenstein, 2017). Genel olarak oranlara baktığımızda nüfusun % 50'sinin can sıkıntısıyla karşılaştığı dikkat çekmektedir. Yeşilyaprak (1986)' ın yapmış olduğu bir çalışmada ise can sıkıntısından dolayı psikolojik danışma servisine gelen öğrencilerin sayısının ilk sırada yer aldığı görülmektedir. Başka bir çalışmada, Pekrun, Hall, Goetz ve Perry (2014), 323 lisans öğrencisinden % 42'sinin can sıkıntısı yaşadığını ve bunun sonucunda akademik performansta düşüş, motivasyonlarında azalma gibi olumsuz deneyimler yaşadığını ortaya koymuştur. Martz, Schulenberg, Patrick ve Kloska (2018), ortokul öğrencileri arasında öğrencilerin yaklaşık % 20'sinin yaygın bir şekilde can sıkıntısı problemiyle karşılaştığını vurgulamaktadır.

Can sıkıntısının beraberinde birçok olumsuz durumu meydana getirdiği, kişileri psikolojik, fizyolojik, sosyal yönden etkilediği görülmektedir. Yıldırım (1997) ve Vatan, Ocakoğlu ve İrgil (2009)' in araştırmalarında gençlerin sigara ve alkol kullanmaya başlama nedenleri arasında "can sıkıntısı" yer almaktadır. Diğer yandan can sıkıntısından kurtulmak için bireylerin eğlence, zevk arayışından dolayı iş yerlerinde mobbing uyguladığı vurgulanmaktadır (Leymann, 1996). Ayrıca, can sıkıntısı aşırı yeme (Abramson ve Stinson, 1977), patolojik kumar (Blaszczynski, McConoghy ve Frankova, 1990) ve madde bağımlılığına etki eden bir faktör olarak tanımlanmaktadır (Iso-Ahola ve Crowley, 1991). Diğer taraftan, yaşam amaçlarında azalma (Melton ve Schulenberg, 2007), akademik başarının düşmesi (Maroldo, 1986), iş yerinde kötü performans (Perkins ve Hill, 1985) ve iş doyumunda azalma (Fisher, 1987; O'Hanlon, 1981) can sıkıntısının neden olduğu olumsuz sonuçlar arasında sayılabilmektedir.

Boş Zaman Can Sıkıntısı Kuramı' na göre (Iso-Ahola ve Crowley, 1991; Iso-Ahola ve Weissinger, 1987) uyarı, heyecan ve meydan okuma arayışı gereksiniminin sosyal olarak uygun ya da onaylanan yollarla karşılanmaması, bireylerin riskli davranışlara yönelmesine neden olmaktadır. Ayrıca, can sıkıntısı düzeyi yüksek olan lise öğrencileri, ihtiyaç duydukları uyarıcıları sosyal çevrelerinde bulamamaları nedeniyle internete yönelmekte, internet ortamındaki uyarıcı zenginliği ise internette geçirilen sürenin artmasına ve bağımlılık davranışının gelişmesinde rol oynamaktadır. Örneğin, Rahmani ve Lavasani

(2011) tarafından yapılan araştırma can sıkıntısına yatkınlık ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca Lin, Lin ve Wu (2009), can sıkıntısının ergenlerde internet bağımlılığının olası bir nedeni olabileceğini belirtmektedirler. Bu sonuçlar göstermektedir ki can sıkıntısı önemli derecede kişilerin hayatlarını her alanda etkilemektedir.

Can sıkıntısının olumsuz sonuçlarının yanında, bireyin yaratıcılığını arttırdığı, yaşam stiliini değiştirmesi için teşvik ettiği, değişiklik arayışına öncü olduğunu düşünen araştırmacılar da bulunmaktadır (Harris, 2000; Todman, 2013). Özetle, can sıkıntısı birey üzerinde olumsuz etkileri olan bireyi istenmeyen davranışlar sergilemesine neden olan bir psikolojik durum olabildiği gibi, kişiyi harekete geçiren, içinde bulunduğu şartlardan uzaklaşması için güdüleyen bir durum olduğu anlaşılmaktadır.

Can sıkıntısıyla ilişkili olduğu düşünülen ilk değişken temel ihtiyaçlardır. Diğer bir deyişle, ihtiyaçlarını doyuramayan, karşılayamayan bireylerin psikolojik problemlerle karşılaşacağı ve bu problemlerden birinin de can sıkıntısı olduğu düşünülmektedir. Seçim Kuramı'na göre bu ihtiyaçlar, hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük, eğlenme ihtiyaçlarıdır. İnsanlar kendilerini iyi hissetmek için eylemde bulunmakta, kendilerini kötü hissettirecek davranışları sergilememektedirler. Bireyin davranışlarının altında olabildiği kadar her zaman ve her yerde mutlu olmak amacı bulunmaktadır (Glasser, 2013), fakat durum her zaman kişilerin istedikleri gibi olmayabilir, çevresel nedenlerden, başka kişilerin etkilerinden, bireyin kendi tercihlerinden dolayı iyi olma duygusu engellenebilmektedir.

Seçim Kuramı'na göre bireyin mutlu olma, iyi hissetme duygusuna sahip olabilmesi için ihtiyaçların doyurulması gerekmektedir. Bu ihtiyaçlar doyurulduğu takdirde, birey yaptığı işten zevk almakta, hayatının anlamsızlığından uzaklaşmakta, çevresiyle daha doyurucu bir ilişki içine girmektedir. Ayrıca, yaşamına yön vermede etkin hale gelmektedir. Bu ihtiyaçları doyurmak aynı zamanda kişinin kendi elindedir (Glasser, 2013). Birey bu ihtiyaçlarını doyururken zaman zaman başkalarına yardım edebilmekte, başkalarından yardım alabilmektedir. Bir psikolojik ihtiyaç gideriliyorsa bu kişi için mutluluk, sağlık ve iyi oluş demektir. Diğer yandan, giderilmediğinde ise, olumsuz bir durum, hastalık olarak birey üzerinde etkisi olmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Bu bağlamda can sıkıntısı probleminin, doyurulmamış ihtiyaçlardan veya bireyin günlük yaşamında karşılaştığı engellemelerle ilgili olduğu düşünülmektedir (Hill ve Perkins, 1985). Bu nedenle can sıkıntısı, içinde bulunulan durumda ihtiyaçların karşılanması için beceri eksikliği ve yetersizlik

duygusundan ortaya çıkan negatif duygu durumu olarak ifade edilmektedir (Newell, Harries ve Ayer, 2012).

Bireyler ihtiyaçlarını doyurduğunda herhangi bir faaliyet için daha yoğun bir şekilde motive olmaktadır. Tam tersine giderilmemiş ihtiyaçlar, bireyin gelişimini ve motivasyonunu azaltmakta ve iyi oluş düzeyini düşürmektedir. Diğer yandan, motivasyonu artmış bireyler ilgi çekici ve keyifli buldukları etkinliklere katılmakta ve kendilerini özgür hissetmektedirler. Ayrıca bu etkinlikler, bireylerin başkalarıyla iyi ilişkiler geliştirmesine, kendilerini güçlü hissetmesine ve değer duygularının artmasına yardımcı olmaktadır (Vansteenkiste, Lens ve Deci, 2006)

Fenichel (1951)'e göre can sıkıntısı bireyin nasıl aktif olacağını bilmediği zaman ortaya çıkmaktadır. Aslında, sıkılmış bir kişi bir şey yapmaktan yoksundur, çünkü uyarılma ihtiyacını karşılamak için gerekli olan faaliyet türünü belirleyememektedir. Dolayısıyla kişi bir şeyler yapmak ister, fakat ihtiyaçlarını tam olarak nasıl belirleyeceğini ve karşılayacağını tam olarak bilememektedir. (Dahlen, Martin, Ragan ve Kuhlman, 2005; Eastwood ve diğerleri, 2007). Diğer bir ifadeyle can sıkıntısı, zihinsel olarak bir şey yapmak istemekle, bunu gerçekleştirememek arasındaki çatışmadır (Dursun, 2016). Benzer şekilde Fenichel (1951)'e göre “yapmak istediğimiz şeyi yapmamamız gerektiğinde ya da yapmak istemediğimizi yapmamız gerektiğinde can sıkıntısı yaşanmaktadır” (Damrad-Frye ve Laird 1989). Özetle, sıkılma zorlanma hissini bir sonucu olabilmektedir. Kişi bir şey yapmaya mecbur kaldığında ya da kişi istediğini yapmaktan alıkonulduğunda, sıkılmayla daha çok karşılaşmaktadır (Dursun, 2016). Burada kişinin seçimlerinde özgür olamamasından dolayı can sıkıntısı yaşadığı görülmektedir.

Can sıkıntısıyla ilişkili olduğu düşünülen ikinci değişken yalnızlıktır. Deresiewicz (2009), can sıkıntısı ve yalnızlığın birbirleriyle iç içe geçmiş çok yakın iki duygu olduğunu iddia etmektedir. Ona göre, yoğun nüfusun şehrin, bölgenin etrafına dağılmasıyla birlikte, hem kentte hem de kırsalda sosyalliğin yanı sıra, çevreden gelen uyarıcıların azalmasından dolayı bu iki duygu bireylerde sıkça görülmektedir. Ayrıca televizyonun ortaya çıkmasında bu iki duygunun azaltılması amacıyla gerçekleştiğini düşünmekte, fakat zamanla teknolojinin bu iki duyguyu arttığını vurgulamaktadır. Weiss (1973) yalnızlığı kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin olmaması ya da değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmaması durumu olarak tanımlamakta, aynı zaman da ilgi ve etkinlikleri paylaşacağı arkadaş eksikliği hissetmesi olarak açıklamaktadır. Rook (1984) da istenilen faaliyetler ve duygusal

bağlılık için uygun bir partner olmadığı zamanlarda hissedilen olumsuz bir duygu durumu olarak tanımlamıştır.

Yalnızlık birçok psikolojik sorunun ve kişilik bozukluklarının zeminini oluşturan, bireylerin sıkça yaşadığı bir sorun olarak görülmektedir (Buluş, 1997). Yalnızlık, bireyin çevresi tarafından dışlanmasıyla ortaya çıktığı gibi, kendi iradesiyle, içinde bulunduğu psikolojik durumundan dolayı insanlardan kendini soyutlaması şeklinde de görülebilmektedir (Erözkan, 2009). Birey tek başına kaldığında oyalanacak, vakit geçirecek bir şey/bir kişi bulmak istemekte, fakat bulamadığı zamanlarda sonuç sıkılmayla son bulmaktadır (Wangh, 1975).

Rubinstein, Shaver ve Peplau (1979), yalnız bir bireyin, can sıkıntısı, depresyon, kendini kabul etmeme, depresyon gibi durumlarla karşılaştığını ifade etmektedir. Can sıkıntısının ortaya çıkmasındaki kilit faktör kişinin dış dünyadan kopması olarak düşünülmektedir (Eastwood ve diğerleri, 2012). Yalnız olan kişi kendini dış dünyaya kapatmakta, bir nevi topluma yabancılaşmakta ve bu kişinin sosyal ilişkilerinden doyum alması beklenmemektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Bu durumda tatminsizliğin hoşnutsuzluğun birleşimi olan can sıkıntısıyla karşı karşıya kalmaktadır.

Sosyal izolasyon sebebiyle ortaya çıkan yalnızlık, bireyin arkadaşlık ilişkilerinden doyum alamaması ve toplum ile bütünleşememesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu tür yalnızlık, pasiflik ve can sıkıntısı şeklinde görülmektedir. Sosyal yalnızlık türü, diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurduktan sonra giderilebilmektedir. Araştırmalar, sağlık durumu ile yalnızlık arasında da ilişkinin olduğunu ileri sürmektedir. Bu açıdan sağlıklı olan bireyler genellikle daha çok sosyal etkinliklere katılmakta, arkadaş ilişkilerini sürdürmeye özen göstermekte, sonuçta can sıkıntısı ve yalnızlık duygusunu daha az oranda hissetmektedirler (Kılavuz, 2005).

Moore ve Schultz (1983) yaşları 14-19 arasında değişen 99 (45 erkek-54 kadın) ergenin yalnızlık deneyimleri üzerinde yapmış oldukları çalışmada, yalnızlığın durumsal kaygı, depresyon, kontrol odağı ve sosyal kaygı ile pozitif, mutluluk, yaşam doyumunu, beğenirlik, algılanan öz çekicilik ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir. Araştırmada ayrıca yalnızlığın ergenlerde can sıkıntısı, boşluk ve yabancılaşma gibi etkilerinin olduğu vurgulanmaktadır. Özellikle yalnızlıkla baş etme yöntemi olarak, can sıkıntısını ortadan kaldırmak için televizyon izleme yoluna başvurdıkları ifade edilmektedir.

Csikszentmihalyi (1990)' e göre hayatımızın niteliğinde rol oynayan etkenlerin başında,

başkalarıyla birlikte olup olmamamız gelmektedir. Çevremizdeki kişiler yaşamımızı ilginç, farklı yapabildikleri gibi, olumsuz olarak da etkileyebilmektedirler. Onlarla ilişkilerimizi nasıl sürdürdüğümüz mutlu olup olmamamız da önemli görülmektedir. O, bireylerin can sıkıntısı problemiyle karşılaşmalarını, tek başına kaldıklarında yapacak herhangi bir şey bulamamalarının etkisi olduğunu düşünmektedir. Bireylerin, yaşamlarındaki en kötü zamanlarının yalnızken geçirilen zaman olarak ifade etmektedir. Özellikle, aktivitelerin başkalarıyla gerçekleştirilmesi, bireylere daha fazla doyum sağlamaktadır. Csikszentmihalyi (1990)' e göre yapılan eylem sıkıcı olsa bile, eğer bireyin etrafında birileri varsa yine de keyifli bir hal alabilmektedir.

Sosyal destek bağlamında çevremizde bulunan kişilerin can sıkıntısı problemiyle karşılaşmada önemli rollerinin olduğu düşünülmektedir. Örneğin; Steinberg ve Morris (2001), akran etkisinin, bireylerin kimlik oluşumu, ebeveynlerinden ayrılıp özerklik elde etme gibi gelişimsel görevleri başarmada etkili olduğunu vurgulamaktadır. Aynı zamanda akranlarla etkinliklere katılım olumlu ergen gelişimini desteklemektedir. Bu durumlar, tek düzeliği, ilgisizliği ifade eden can sıkıntısıyla genel olarak zıtlık oluşturmaktadır. Martz ve diğerleri (2018)' ne göre de akranlarıyla birlikte vakit geçiren, aileye katılım gösteren bireylerde can sıkıntısı yaşama ihtimali azalmaktadır. Aile ile ilgili olarak, belirli bir ebeveyn kontrolü, bireyin öz düzenlemesini geliştirmesini teşvik eden, can sıkıntısını yaşamasını engelleyen yapılandırılmış bir yapı sağlarken (Caldwell, Darling, Payne ve Dowdy, 1999), aşırı sert kontrol içeren sınırlar çizen ebeveynler, olumsuz olarak bireylerin motivasyonlarını, ilgilerini düşürmekte ve eğlencelerini engellemektedirler (Sharp, Caldwell, Graham ve Ridenour, 2006).

Can sıkıntısıyla ilişkili olduğu düşünülen son değişken yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu insanın en temel arayışlarından biridir ve bireyin aile, gelir, iş sahibi olması faktörlerinden etkilenmektedir (Suldo ve Huebner, 2006). Kişinin yaşam doyumuna günlük faaliyetlerinin etkisinin olduğu da düşünülmektedir (Kapıkıran ve Yağcı, 2012).

Yaşam doyumunu, bireyin iş hayatı ile iş hayatının dışındaki boş zamanlarından oluşan yaşamın bütününe gösterdiği tutum olarak ifade edilmektedir (Pavot ve Diener, 1993). Ayrıca bireyin ruh sağlığını ve toplumsal ilişkilerini etkileyen en önemli etmenlerden birini oluşturmaktadır. Gençlerin yaşam doyumları hem kendileri için hem de içinde yaşadıkları toplum için önem teşkil etmektedir, çünkü sağlıklı toplumlar sağlıklı bireylerden oluşmaktadır. Sosyal olarak sağlıklı bireylerin oluşmasında öznel iyi oluş ve yaşam doyumunun önemli katkılarının olduğu düşünülmektedir.

Yaşam doyumu düşük olan bireyin yaşamından zevk alması zor olmaktadır, çünkü birey yaşamak istediği bir hayatın içinde yer almamaktadır. Yaşam onun için anlamsız bir hal almakta, yaptığı her şey, işi, çalışmaları, aktiviteleri anlamsız gelmeye başlamaktadır. Yapacak bir şeyler bulmakta zorlanmaktadır. Yapılan bir araştırmada, ankete katılanların % 71' inin yaşamlarında daha fazla yenilik istediğini söylemektedir. Araştırmacılar insanların dikkat çekici zamanlarda bile can sıkıntısı yaşadığını ortaya koymaktadır (Eastwood ve diğerleri, 2007). Doğan (2006) üniversite öğrencilerinin iyi oluşları ile ilişkili etkenleri araştırdığı çalışmada, çevresinden yeterince destek gören, fiziksel egzersiz yapan ve kendi geleceklerine ilişkin olumlu düşüncelere sahip üniversite öğrencilerinin iyilik halinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Diğer yandan yaşam doyumu, insanların hayatlarını etkileyen kararlar almasını teşvik etmekte ve insanların seçim yapmasına izin vermektedir. İnsanlar arasında olma hissi yaşam memnuniyetini arttıracakı düşünülmektedir (Banisi, Khoshnevis ve Safaei, 2017).

Mutluluk bireyin faaliyetlerinden kaynaklanmaktadır. Bireyin bu faaliyetlerini sosyal ilişkileri, alışkanlıkları ve aktiviteleri oluşturmaktadır. Sosyal ilişkileri iyi olan, kendine değer veren, aktiviteleri üzerinde yoğunlaşan bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olacağı düşünülmektedir (Acar-Arasan, 2010). Bireyin sosyal ilişkileri zayıfsa, çevresinde hep aynı kişiler varsa, aktivitelerinde çeşitlilik yoksa hayatı monoton bir hal almaya başlamakta, bu açıdan yaşamını değerlendiren bireyin yaşam doyumunda azalma görülebilmektedir. Mutlu olmak için bireyin hedefleri ve bu hedeflere ne ölçüde erişebildiği arasındaki uyum veya uyumsuzluğun belirleyici bir etken olduğu ortaya konulmuştur (Rask, Kurki ve Laippala, 2002). Diğer bir deyişle, bireyin mutlu olmasında yaşamını gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirerek, gerçekçi kararlar alması ve hedefler belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Can sıkıntısına yönelik ilgi son yıllarda artmasına rağmen, Türkiye’de bu konuda yeterli çalışmaların olmadığı görülmektedir. Yurt dışında ise çalışmalar, can sıkıntısının tanımlanması ve ölçülmesi kapsamında ele alınmıştır. Can sıkıntısını yordayacağı düşünülen değişkenleri ele alması açısından bu çalışma ayrı bir önem taşımaktadır. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarının karşılanması, yalnızlık ve yaşam doyumunun can sıkıntısını yordayıp yordamadığını incelemektir. Yine araştırma kapsamında, öğrencilerin can sıkıntısı ortalamalarının cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi hedeflenmektedir. Ayrıca bu çalışmada elde edilecek bulgular, öğrencilerin ihtiyaçlarının belirlenmesi ve fark edilmesi, içinde buldukları olumsuz durumların ortaya çıkarılması

açısından yarar sağlayacak olup, onların ruhsal açıdan iyi olmaları için gerekli çalışmaların yapılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar

Bu çalışmanın genel amacı; üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunun, can sıkıntısını yordamadaki rolünü incelemektir. Ayrıca, öğrencilerin can sıkıntısı ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğinin incelenmesi de araştırmanın diğer bir amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın bu amaçları doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. Temel ihtiyaçlar (hayatta kalma, sevgi-ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçları), yalnızlık ve yaşam doyumunu ile can sıkıntısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Temel ihtiyaçlar (hayatta kalma, sevgi-ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçları), yalnızlık ve yaşam doyumunu, can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
3. Öğrencilerin can sıkıntısı ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Can sıkıntısının etkilerine bakıldığında bireyleri riskli davranışlara yönelttiği, madde, sigara ve alkol kullanımını arttırdığı, başkalarıyla olan iletişimi olumsuz olarak etkilediği bilinmektedir. Akademik alandaki etkilerine bakıldığında, okul tekine sebep olduğu, derslerde düşük performansa yol açtığı, öğrencilerin zorba davranışlar sergilemesine neden olduğu görülmektedir. İş yerindeki kazalarda da can sıkıntısının rolünün olduğu vurgulanmaktadır. Bunların yanında can sıkıntısından kaynaklı intihar girişimlerinin olduğu da araştırmalarda ortaya konmuştur (Ertoğlu, 2013; Ertüzün, Uyaroğlu, Demirel ve Kocak, 2016). Diğer yandan günümüzün en büyük problemlerinden biri olan problemlili telefon ve internet kullanımının en önemli nedenlerinden biri can sıkıntısı olarak görülmektedir. Si-

yez (2014) yapmış olduğu çalışmada problemlili internet kullanımını ikinci sırada yordayan değişken heyecan arama ölçeğinin alt boyutlarından biri olan can sıkıntısına yakınlık olarak bulunmuştur. Dolayısıyla can sıkıntısı probleminin bireyler üzerindeki bu sonuçları dikkate alındığında, araştırılması gereken konulardan biri olduğu düşünülmektedir. Özellikle yaşamın her alanında, işte, okulda, evde, sokakta, can sıkıntısı problemiyle karşılaşılması dikkat çekmektedir. Bu nedenle can sıkıntısına yönelik getireceği önlemler açısından araştırmanın yararlı olacağı düşünülmektedir.

Alan yazında can sıkıntısının ölçümüyle ilgili olarak birçok çalışma mevcuttur. Ölçeklerin geliştirilme aşamalarında, can sıkıntısının depresyonla yüksek bir pozitif korelasyon gösterdiği çalışmalarda görülmektedir (Farmer ve Sundberg, 1986; Vodanovich, 1991). Diğer yandan Sommers ve Vodanovich (2000), can sıkıntısının depresyonun yanında, kaygıyla da ilişkili olduğunu söylemektedir. Ayrıca can sıkıntısı, depresyon ve kaygının yanında düşük öz kontrol ve dağınık bir zihinden kaynaklı düzensizlik gibi, çeşitli bilişsel ve duygusal bileşenlerle bağlantılıdır. Bu nedenle, can sıkıntısı ve bununla bağlantılı bilişsel ve duygusal bileşenleri anlamak, psikolojik iyi oluş için can sıkıntısının sonuçlarıyla başa çıkmada bir fırsat sunmaktadır (Isacescu, Struk ve Danckert, 2017).

Alanyazına bakıldığında yurtiçinde can sıkıntısıyla ilgili olarak az sayıda çalışmanın yapıldığı göze çarpmaktadır. Özellikle çalışmalar can sıkıntısı kavramını ortaya koyma, tanımlama niteliğindedir. Diğer yandan çalışmaların, boş zaman can sıkıntısı, iş yerinde sıkılma, akademik sıkılma, ilişkilerde can sıkıntısı olarak ele alındığı dikkat çekmektedir. Bu çalışmada ele alınacak olan can sıkıntısı, özel bir alan, durumdan ziyade genel, kişinin her alanda yaşadığı genel can sıkıntısına vurgu yapacağı için bu çalışmanın alan yazına katkıları olacağı düşünülmektedir.

Can sıkıntısı durumunu öğrenciler okul ortamlarında sık sık yaşamaktadırlar. Mann ve Robinson (2009) 211 üniversite öğrencisinin yarısından fazlasının ders süresinin yarısını sıkıcı bulduğunu, %30' u ise tamamını sıkıcı bulduğunu ifade etmektedir. Larson ve Richards (1991)'da %32 oranında öğrencilerin okulda sıkıldıklarını söylemektedir. Tilburg ve Igou (2012)'da öğrencilerin en çok okulda can sıkıntısıyla karşılaştıklarını dile getirmektedir. Eğitim alanında, can sıkıntısı ile düşük akademik başarı ve okul tatminsizliği arasında ilişki olduğu görülmektedir (Maroldo, 1986). Watt ve Vodanovich (1999), can sıkıntısından kaynaklı okul terklerinin arttığını ifade etmektedir. Araştırmalar göstermektedir ki, bireylerin yaşamış oldukları can sıkıntısı durumu onların motivasyonunda ve öğ-

renmelerinde olumsuz etkilere neden olmaktadır. Can sıkıntısının öğrenme üzerindeki etkisi dikkate alındığında araştırılması ve öğrencilerin ihtiyaçlarına cevap verilmesi önemli hale gelmektedir.

Bu çalışmada araştırma örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Toplumun geleceği için değerli olan bu kesimin mutluluğu, yaşamlarından, yaptıkları işlerden, içinde buldukları durumdan zevk alması büyük önem arz etmektedir. Bu bağlamda can sıkıntısının yordayıcılarından biri olarak düşünülen temel ihtiyaçların incelenmesi gençlerin ihtiyaçlarının anlaşılmasını kolaylaştıracağı ve bununla birlikte can sıkıntısına yönelik uygun müdahalelerin alınmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca temel ihtiyaçlar ve can sıkıntısını birlikte ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Diğer yandan alanyazında can sıkıntısı ve yalnızlığın birbirine eşlik eden duygular olarak ele alınmasına rağmen, ikisi arasında doğrudan yapılan çalışmalar bulunmamaktadır. Yalnızlık ve yaşam doyumu ile can sıkıntısı arasında ise yurt dışında ölçek geliştirme çalışmalarında elde edilen korelasyonel bulgular yer almaktadır. Bu çalışmalarda can sıkıntısının yaşam doyumu ile negatif, yalnızlık ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Türk örneklemini için alanyazındaki boşluğu dolduracağından bu çalışma ayrıca önem taşımaktadır.

Yapılan çalışmanın üniversite öğrencilerinin ruhsal açıdan iyi oluşlarına katkı getireceği ön görüldüğü gibi, alana katkı getireceği düşünülen can sıkıntısı olgusunun ruh sağlığı alanında çalışan ilgili kişiler için çalışmalarına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarından üniversitelerin psikolojik danışma merkezleri ve psikolojik danışmanlar yararlanabilir. Geller (1994), terapistlere danışanların can sıkıntısı durumlarını, bir problem olarak görmekten ziyade, danışanın yararı için yorumlanması gereken bir güç olarak danışma esnasında kullanılmasını önermektedir. Schubert (1978) de aynı şekilde, hastalarda can sıkıntısı belirtilerinin belirlenmesinin, tedavi sırasında hasta tepkilerini anlamada psikiyatristlere yardımcı olabileceğini ifade etmektedir. Bu durumda can sıkıntısından kaynaklı terapötik ilişkinin etkilenebileceği ve danışan ile danışman arasındaki ilişkinin bozulabileceği, bu nedenle can sıkıntısının dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Barnett ve Klitzing, 2006; Dursun, 2016). Flannery (1995) de can sıkıntısını terapötik süreç içerisinde, danışmanlarında yaşayabileceğini, bu durumun karşıt transferencea yol açmadan ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin can sıkıntısı deneyimleri ile bağlantılı faktörlerin belirlenmesi, yapılacak psi-

kolojik danışma çalışmaları için yol gösterici ve hedefler ile alınacak önlemlerin belirlenmesi konusunda yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Psikolojik danışma sürecinde de can sıkıntısının, psikolojik danışmanların karşılaşacağı problemler arasında olduğu görülmekte, bu sebeple can sıkıntısının erken fark edilmesinin terapötik sürece katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Sayıtları

Bu araştırma kapsamında verilerin toplanmasında kullanılacak olan ölçme araçlarına;

1. Katılımcıların içtenlikle cevap verdiği varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılacak olan ölçeklerin, katılımcıların can sıkıntısını, temel ihtiyaçlarını, yalnızlık ve yaşam doyumunu ölçmede yeterli olduğu varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma 2017-2018 öğretim yılı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada bağımsız değişken olarak kullanılacak olan temel ihtiyaçlar, William Glasser'ın Seçim Kuramı'nda yer alan hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçları ile sınırlıdır.
3. Araştırmanın sonuçları sadece araştırmadaki katılımcılara ve bu katılımcılarla aynı özelliğe sahip kişilere genellenebilir niteliktedir.
4. Araştırmada elde edilen veriler, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Can Sıkıntısı (Boredom):Can sıkıntısı, bireyin yaşamında, aktivitelerinde anlam, ilgave mücadelenin yetersiz olduğu, durgunluğun, monotonluğun fazla olduğu durumlarda yaygın olarak ortaya çıkan olumsuz bir yaşantıdır (Van Tilburg ve Igou, 2011).

Temel İhtiyaçlar: Glasser (2013)' ın Seçim Kuramında yer alan, insanın biyolojik olarak genlerine işlenmiş "hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence" beş temel ihtiyaçtır.

Yalnızlık: Bireyin sosyal ilişkiler ağının hem sayıca yetersiz olması hem de sayıca yeterli olsa bile ilişkilerinden nitelik olarak doyum alamamasından dolayı ortaya çıkan istenmeyen olumsuz bir durumdur (Perlman ve Peplau, 1984).

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu, bireyin belli bir ölçüt belirleyerek, yaşamında sahip oldukları ile olmasını istediklerini karşılaştırması sonucuhayatı hakkında elde etmiş olduğu bilişsel bir değerlendirmenin sonucudur (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin,1985).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, can sıkıntısı kavramının doğası ele alınacak olup, aynı zamanda araştırmada can sıkıntısını etkilediği düşünülen, temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumu değişkenleriyle olan ilişkisine değinilecektir. Son olarak konuyla ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılmış çalışmalara yer verilecektir.

2.1. Can Sıkıntısı

Çağlar boyunca, filozoflar, romancılar ve şairler, can sıkıntısının kişisel deneyimi ile ilgili düşünceleri kaydetmişlerdir. Can sıkıntısının köken itibariyle, çağdaşlığın doğuşuyla birlikte ortaya çıktığı bilinmektedir: 'to bore' fiili ilk olarak 18. yüzyılın ortalarında kullanılmıştır; 'can sıkıntısı' adı on dokuzuncu yüzyılın ortalarından gelmektedir (Moran, 2003). Bunun yanında, can sıkıntısının antik çağlarda bile filozofların gündeminde olduğu, Avrupa yazar ve şairlerinin eserlerinde can sıkıntısını konu edindikleri alanyazında yer almaktadır (Martin, Sadlo ve Stew, 2006). Antik Yunan filozofları, can sıkıntısının açıklanması için "acedia" sözcüğünü kullanmışlardır. İngilizce "boredom" kelimesinin ilk olarak 1766 yılında alanyazına girdiği görülmektedir. Can sıkıntısı, Fransızca "ennui" olarak ifade edilmektedir. Camus ve Sartre gibi varoluşçular, can sıkıntısını "hayatın ilgisizliği", "anlamsızlık" ya da "içsel boşluk" olarak tanımlamakta ve uyaran olmaksızın, bireyin varoluşun anlamsızlığı ve varoluşsal kaygı ile karşı karşıya kalacağını düşünmektedir (Martin ve diğerleri, 2006). Can sıkıntısına ilişkin modern alanyazın, onu ahlaki veya varoluşsal bir tepki olarak görmemekte, tersine tam işlevli bir kapasiteye ya da kendini gerçekleştirilmeye ulaşmak için ele alınması gereken bir motivasyon kaynağı olarak görmektedir (Mansikka 2009).

Son on yılda, çoğu araştırmacı, can sıkıntısının nedenlerini incelemeye çalışmış, fakat bu konuda fikir birliğine varılamadığı görülmektedir. Bunun sebebi ise can sıkıntısının karmaşık, çok boyutlu ve kapsamlı bir yapı olarak görülmesidir (Martin ve diğerleri, 2006). Smith'e (1981) göre, can sıkıntısı, 1970' lerin sonuna kadar araştırmacıların ara sıra ilgisini çeken ve çoğunlukla işle ilgili ortamlarda psikologlar, psikoterapistler ve psikiyatrlar tarafından yapılan araştırmalarda ele alınan genel bir kavram olarak varlığını sürdürmüştür. Farmer ve Sundberg (1986), can sıkıntısını yaygın olarak görülen psikolojik bir problem olarak tanımlamaktadır. Can sıkıntısı üzerine yapılan araştırmaların çoğu 1980'li yıllarda gelişim göstermiştir (Fisher, 1993; Smith, 1981). Özellikle can sıkıntısı hakkındaki araştırmaların son on yılda istikrarlı bir şekilde arttığı görülmektedir (Vodanovich ve Watt, 2016).

Can sıkıntısı genellikle düşük uyarılma, tatminsizlik veya hoşnutsuzluğun birleşimi olarak ele alınmaktadır (Mikulas ve Vodanovich, 1993; Pekrun, 1992). Can sıkıntısı, anlam, ilgi ve mücadelenin yetersiz olduğu durumlarda yaygın olarak ortaya çıkan olumsuz bir deneyimi ifade etmektedir (Van Tilburg ve Igou, 2011). Ayrıca can sıkıntısının başlıca ve en belirgin özelliği olarak, faaliyetlerde, ilgi eksiliği ya da durgunluk olduğu görülmektedir (Barbalet, 1999). Can sıkıntısını zamanın nasıl algılandığıyla (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987; Wangh, 1975; Watt, 1991) ilişkili olduğunu ifade eden araştırmacılar da bulunmaktadır. Can sıkıntısının yavaş geçen bir zaman algısını içinde barındırdığı göze çarpmaktadır. Fahlman, Mercer-Lynn, Flora ve Eastwood (2013) sıkılmayı, dünyadan kopmanın ve görünürde sonsuz ve tatminsiz bir şimdiki zamana sıkışıp kalma olarak görmektedir. Dursun (2016) can sıkıntısını, bir boşluk hissi, kestirilemeyen bir zaman duygusu ve umutsuz bir şekilde çevrenin uyarım ihtiyacını karşılayacağını bekleme tutumu olarak açıklamaktadır.

Can sıkıntısıyla ilgili yapılmış olan tanımlar farklılık göstermektedir. Bu durumun, kişilerin can sıkıntısı deneyimini farklı şekilde yaşamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Diğer yandan bu tanımların benzer noktaları da bulunmaktadır. Can sıkıntısı tanımlamaları arasında sıkça vurgulanan bazı konular şunlardır: Anlaşılmaz bir çevre, dikkat sorunları, yavaş geçen zaman algısı, etkinliklerde ve faaliyetlerde hissedilen güç eksikliği, anlamsızlık ve düşük uyarım ile tatminsizlik. APA (American Psychological Association) Psikoloji Sözlüğü ise can sıkıntısını çevredeki uyaranlarla etkileşimin eksikliğinden kaynaklanan bir yorgunluk veya bıkkınlık hali olarak tanımlamaktadır (Vanden-Bos, 2008).

Can sıkıntısının nasıl oluştuğunu, ortaya çıktığını birçok araştırmacı farklı şekilde ele almaktadır. Eastwood ve diğerleri (2012), dış dünyadan kopmanın can sıkıntısında kilit faktör olduğu düşüncesine sahiptir. Diğer yandan, algılanan monotonluğun ve tekrarın can sıkıntısı yaratmada oynadığı rol vurgulanmaktadır. (Hill ve Perkins, 1985; O'Hanlon, 1981). Başka bir yaygın görüş ise, çevresel talepler bireyin yeteneklerinin altında kaldığında, yani mücadele eksikliğinden dolayı can sıkıntısının yaşandığını vurgulamaktadır (van Tilburg ve Igou, 2012).

Bireyin motivasyon kaynağı can sıkıntısı yaşayıp yaşamamasını etkilemektedir. Buna göre, bireyin aktivitelerinde, eylemlerinde içsel motivasyona sahipse can sıkıntısı yaşama ihtimali düşmekte, eğer dışsal motivasyona sahipse can sıkıntısı yaşama ihtimalinin artacağı düşünülmektedir. Örneğin, Vodanovich, Weddle ve Piotrowski (1997), iş yerinde, dışsal iş değerlerine sahip bireylerin, içsel iş değerlerine sahip bireylerden daha fazla can sıkıntısına yatkınlık gösterdiğini söylemektedir.

Kişilerin yaşamlarında, kısıtlanmalarla karşılaşması, istediklerini özgür bir şekilde gerçekleştirmesini engellemektedir. Bu kısıtlamalar bireyin yaşadığı depresyon, kaygı, stres gibi psikolojik durumlar olabildiği gibi, kişilerarası ilişkilerde yaşanan durumlar olabilmektedir. Ayrıca, aileden, ekonomik durumdan, ulaşılabilirlikten kaynaklı kısıtlamalardan da söz edilmektedir (Oh, Caldwell ve Oh, 2001). Jackson (1993), kısıtlamaların, bireylerin boş zamanlarında faaliyetlere katılımını engellediğini veya bu faaliyetlerden zevk alamadığını iddia etmektedir. Diğer yandan, kısıtlamalar, bireyin zorlanma duygusu içinde olduğunu da göstermektedir (Mikulas ve Vodanovich, 1993). Dolayısıyla bireyin engellenmesi, kısıtlanması, aktivitelerinden doyum alamamasına ve can sıkıntısı yaşamasına neden olmaktadır.

Alanyazına bakıldığında, can sıkıntısının olumsuz bir deneyim olarak yaşandığı görülmektedir. Bu olumsuz etkilerine rağmen, can sıkıntısının kişiye katkılar sağladığını düşünen araştırmacılar da bulunmaktadır. Örneğin; Van Tilburg ve Igou (2011), can sıkıntısını, kişinin içinde bulunduğu durumdan kurtulması için davranışlarını ve durumlarını değiştirmesinde motive edici bir güç ve aynı zamanda ilgi çekici ve anlamlı faaliyetlere yönelmesi için temel bir ihtiyaç olarak görmektedir. Dahası, Bench ve Lench (2013) ile Elpidorou (2014) can sıkıntısının, şimdikinden daha anlamlı alternatif amaçlar aramak için bireyin davranışlarını düzenlediğini ileri sürmüşlerdir. Yine can sıkıntısının yaratıcılığı arttırmak (Schubert, 1977), çeşitlilik ve değişiklik arayışında ilham olma (Vodano-

vich ve Kass, 1990) gibi olumlu sonuçlara yol açabileceği vurgulanmaktadır. Boyle, Richards ve Baglioni (1993)'e göre can sıkıntısına dayanabilen bir çocuğun benlik saygısında yükselme olmaktadır.

2.2.Can Sıkıntısının Doğası

Alanyazına bakıldığında, can sıkıntısının kaynağı bakımından araştırmacıların farklı görüşlerde olduğu dikkat çekmektedir. Bir taraf, can sıkıntısına bireyin kişilik özelliğinin etkisi olduğunu söylerken, bir taraf o anki durumun sıkılmaya neden olduğunu vurgulamaktadır. Son zamanlarda ise, can sıkıntısına bireyin hem kişilik özelliğinin, hem de o anki durumun neden olduğu görüşü öne çıkmaktadır.

Can sıkıntısını psikolojik bir özellik olarak gören görüş, bazı kişilerin kişilik özelliği olarak sıkılma eğilimi içinde olduğunusavunmaktadır. Fenichel (1951)'e göre özellik can sıkıntısı bireyin iç dünyasındaki psikolojik olarak bir işlev bozukluğunun ifadesidir. Psikodinamik yaklaşım da sıkılmayı, psikolojik uyarılma için giderilmemiş bir ihtiyaçtan kaynaklanan rahatsız edici bir his olarak değerlendirmektedir. Bu yaklaşıma göre can sıkıntısı bireyin içsel çatışmalarından kaynaklanan tam olarak açıklanamayan bir olgu (Dahlen ve diğerleri, 2005),ayrıca açığa çıkmamış bir saldırganlık olarak da görülmektedir (Rupp ve Vodanovich, 1997). Diğer yandan, dürtü eksikliğinden ya da bireyi harekete geçirecek bir aktiviteyi seçmesini engelleyen bir biliş durumundan kaynaklandığı da vurgulanmaktadır (Fenichel, 1951). Ayrıca bilişsel kuramcılar, can sıkıntısını uyarıcının olmadığı bir çevre ile bireyin bozulmuş konsantre olma yeteneği arasındaki etkileşim olarak değerlendirmektedir (Fisher, 1993). Can sıkıntısı biliş için bir risk faktörü olarak görülürken, sıkıntıya eğilimli kişilerin bilişsel olarak onları uyarmayan hayatları olduğunu ve bu tür bireylerin bilişsel olarak gerilemelerine sebep olacağı düşünülmektedir (Conroy, Golden, Jeffares, O'Neill ve McGee, 2010).

Can sıkıntısını herhangi bir durumdan kaynaklandığını savunan görüşe göre can sıkıntısı geçici bir durum olarak vurgulanmaktadır (Danckert ve Merrifield, 2016; Eastwood ve diğerleri, 2012). Durumsal olarak ele alınan sıkılma durumunda, alışkanlıkların, dışarıdan gelen uyarılmanın düşük olmasının, bireyin tatminsizlik halinin, yaşamda algılanan monotonluğun, bireyin motivasyonunun düşük olmasının, dışarıdan gelen bir engellenmenin

yer aldığı görülmektedir (Harasymchuk, 2008). Bireyin ilgisini çekecek herhangi bir aktivitenin olmamasının da durumsal olarak sıkılmaya neden olduğu vurgulanmaktadır (Seib ve Vodanovich, 1998). Uyarılma teorisyenleri bu durumu çevreden gelen uyarıcıların bireylerin uygun olan uyarılma düzeylerine erişememesine bağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 2000). Ayrıca Locke ve Lotham (1990), bireylerin amaçları, değerleri ve istekleri çevre tarafından karşılanmadığında can sıkıntısıyla karşılaşılabilirliğini iddia etmektedir. Bu durumların, çoğu insan da sıkılmaya neden olacağı ve dolayısıyla can sıkıntısını anlamak için sıkılma yaratan durumlara odaklanmamız gerektiği vurgulanmaktadır (Mercer-Lynn, Bar ve Eastwood, 2014).

Can sıkıntısıyla ilgili olarak yapılan tanımların ve açıklamaların çok çeşitli olduğu ve farklılık gösterdiği görülmektedir. Can sıkıntısının bu şekilde karşımıza çıkması çok boyutlu bir özelliğe sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Özellikle can sıkıntısının ölçülmesine yönelik yapılan çalışmalarda bu çok boyutlu yapısını daha açık bir şekilde görebilmekteyiz. Ayrıca Vodanovich (2016), can sıkıntısı konusundaki araştırmaların artmasıyla birlikte, can sıkıntısını ölçmek ve değerlendirmek için birçok seçeneğin olduğunu söylemekte ve can sıkıntısının sürekli ve durumsal gibi iki özelliğe sahip olmasının araştırmacılara esneklik sağladığını vurgulamaktadır.

Can sıkıntısını ölçme konusunda ilk yapılan çalışmaların sürekli can sıkıntısını ölçmeye yönelik olarak gerçekleştirildiği görülmektedir. Bunlardan ilki Farmer ve Sundberg (1986) tarafından geliştirilen "Can Sıkıntısı Yatkinlik Ölçeği" dir. Bu ölçeğin doğru-yanlış biçiminde hazırlandığı ve tek boyut olduğu görülmektedir. Sonrasında, Ahmed (1990)'in ölçek üzerinde gerçekleştirdiği geçerlik güvenirlik çalışmasında ölçeğin "ilgisizlik" ve "dikkatsizlik" olmak üzere iki alt boyuttan oluştuğu vurgulanmaktadır. Ayrıca Gana ve Akremi (1998)'nin ölçeğin Fransız örneklemindeki geçerlik güvenirlik çalışmasında da CSYÖ iki alt boyuttan oluşmakta ve bu alt boyutlar ise "içsel uyarım" ve dışsal uyarım olarak adlandırılmaktadır. Alt boyutlardan "içsel uyarım" kişinin ilgisini çekecek aktiviteleri kendisinin gerçekleştirememesi olarak açıklanırken, "dışsal uyarım" ise dış çevredeki uyarıcıların bireyin ilgisini çekecek düzeyde olmaması olarak açıklanmaktadır (Dursun, 2016). Ayrıca, dışsal uyarım eksikliğinde bireylerin motivasyonu yüksek olmakta, fakat doyum verici aktivitelere katılmada başarısızlardır. Aksine, içsel uyarım eksiliği bireyin kendi ihtiyaçlarını ve ilgisini kendi kendine giderme konusundaki yetersizliği olarak değerlendirilmektedir (Vodanovich ve Kass, 1990).

Can sıkıntısının ölçümüyle ilgili olarak yapılan çalışmalar Vodanovich ve Kass (1990)'

ın CSYÖ' nün doğru-yanlış ölçek formu yerine, 7' li likert olarak tekrar geçerlik ve güvenirlik çalışması yapmasıyla devam etmiştir. Bu çalışma sonucunda ölçeğin beş alt boyuttan oluştuğu ve bu alt boyutların "içsel uyarım, dışsal uyarım, duygusal tepki, zaman algısı ve kısıtlama" olarak adlandırıldığı görülmektedir. Diğer yandan Vodanovich, Wallace ve Kass (2005), CSYÖ üzerinde tekrardan geçerlik güvenirlik çalışması yaparak bu sefer ölçeğin 12 maddelik kısa formunu önermişlerdir. Kısa form üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda ölçeğin iki alt boyutlu bir yapı sergilediği görülmektedir. Bu alt boyutlar yine benzer şekilde "içsel uyarım ve dışsal uyarım olarak adlandırılmıştır. Son olarak Struk, Carriere, Cheyne ve Danckert (2017), CSYÖ ve CSYÖ-KF' nin iç tutarlılığının düşük olduğunu ve ters maddelerin bulunmasından dolayı böyle bir özellik sergilediklerini belirterek, CSYÖ'nün 8 maddelik, tek boyutlu, ters madde içermeyen formunu geliştirmişlerdir.

Durumsal can sıkıntısını ölçmek için gerçekleştirilen ilk çalışma Fahlman ve diğerleri (2013)' nin geliştirmiş oldukları Çok Boyutlu Durumsal Can Sıkıntısı Ölçeği' dir. Bu ölçeğin 5'li likert tipinde doldurma gerektiği, 29 madde ve beş alt boyuttan oluştuğu görülmektedir. Bu alt boyutlar, "ilişkinin kesilmesi, yüksek uyarılma, düşük uyarılma, dikkatsizlik ve zaman algısı" olarak adlandırılmaktadır. Bu çalışma dışında durumsal can sıkıntısını ölçmeye yönelik herhangi bir ölçeğe rastlanmamıştır.

Dolayısıyla can sıkıntısını ölçmek için gerçekleştirilen çalışmalar, bu kavramın çok boyutlu bir özelliğe sahip olduğunu kanıtlamaktadır. Ayrıca can sıkıntısının sürekli ve durumsal olarak iki farklı yapıda olduğu ve içsel uyarım, dışsal uyarım, kısıtlanma ve zaman algısının çoğu ölçekte alt boyut olarak ele alındığı görülmektedir. Bu çalışmada ise bireylerin sürekli can sıkıntısı problemine değinilmiştir.

2.3. Can Sıkıntısının Bileşenleri

Can sıkıntısının ortaya çıkmasında veya can sıkıntısını açıklarken birçok farklı bileşenle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bileşenler; duyuşsal, bilişsel, psiko-fizyolojik ve davranışsal bileşenlerdir. Can sıkıntısının bu bileşenlerle birlikte ele alınmasının, anlaşılmasını kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

2.3.1.Can Sıkıntısının Duygusal Bileşenleri

Can Sıkıntısı sadece duygusal bir durum mu? Çoğu araştırma, can sıkıntısını, ilgili olmanın zıttı olarak tanımlamaktadır, eğer can sıkıntısı sadece bir duyguysa, o zaman, duyguları tanımlamak için tüm süreçlerin, yüz ifadesi, otonomik uyarılma, duruş ve durumsal bilgi (Damrad-Frye ve Laird 1989) gibi, can sıkıntısı için de geçerli olacağı düşünülmektedir. Tam tersine, mutluluk, öfke ya da iğrenme gibi diğer duyguların aksine can sıkıntısı açık eylemler üretmemektedir. Temel duygulardan çok daha karmaşık görünmesine rağmen yine de olumsuz etkileri olduğu görülmektedir.

Can sıkıntısı, üzüntü, depresif duygular, boşluk, umutsuzluk, anlamsızlık, uyuşukluk hissi, tuzağa düşme, hüsrana, endişe, öfke gibi olumsuz duygularla birlikte görülebilmektedir (von Gemmingen, Sullivan ve Pomerantz, 2003; Culp 2006; Martin ve diğerleri, 2006). Hill ve Perkins (1985), can sıkıntısının bilişsel-dikkat süreçleriyle birlikte eşlik eden duygusal bir deneyim olduğunu ileri sürmektedir. Öznel olarak tekdüze faaliyetler yüksek derecede hayal kırıklığı ve can sıkıntısına yol açabilirken, sevilmeyen faaliyetler düşük bir hayal kırıklığına yol açabilmektedir. Hayal kırıklığı seviyesine dayanarak, insanlar agresif, endişeli veya düşmanca duygular hissedebilmektedirler. Bu duygularla baş edebilmek, can sıkıntısı ve duygusal sıkıntıdan kurtulabilmek için bireyler alternatif yollar veya uyarıcı süreçler bulabilmektedirler (Kelly, 2002). Kısacası, can sıkıntısı karmaşık bir olgudur ve hem üzüntü, depresyon, hem de yorgunluk hissi gibi düşük uyarılma duygularının yanı sıra hayal kırıklığı, gerginlik, anksiyete ve huzursuzluk gibi yüksek uyarılma duygularını da beraberinde getirmektedir (Harasymchuk ve Fehr 2010).

2.3.2.Can Sıkıntısının Psiko-fizyolojik Bileşenleri

Can sıkıntısı çeşitli fizyolojik değişikliklerle birlikte ortaya çıkmaktadır. Aynı zaman da can sıkıntısının düşük uyarılma ve yüksek uyarılma gibi iki kategoride ele alındığı görülmektedir. Düşük uyarılma olarak ele alan araştırmacılar, bireyin dış dünyadan koptuğunu, çevreye karşı ilgilerinin azaldığını söylemektedir. Yüksek uyarılma durumu olarak ele alanlar, bireyin gergin bir şekilde anlamlı bir aktivitede yer almayı beklediğini, ancak bunu başaramadığını vurgulamaktadır (Fenichel, 1951; Goldberg, Eastwood, LaGuardia ve Danckert, 2011). Bazı araştırmacılar da, can sıkıntısının uyuşukluk gibi hem düşük uyarılma hem de gerginlik gibi yüksek uyarılma içerdiğini söylemektedir (Eastwood ve

diğerleri, 2013; Fahlman, Mercer-Lynn, Flora ve Eastwood, 2013). Merrifield ve Danc-kert (2014), yaptığı çalışmada can sıkıntısı yaşayan kişilerin kalp hızlarının yüksek ol-duğu, üzüntü içinde olan kişilerin kalp hızlarının düşük olduğu görülmektedir. Bu çalışma sonucunda can sıkıntısı yüksek uyarılma durumu olarak ifade edilmektedir. Pattyn, Neyt, Hendrickx ve Soetens (2008), sıkıcı bir işin, bireylerin kalp hızı düzeylerinde bir artış sağlayabileceğini bildirmektedir. Farklı bir çalışmada, uzun süren bir hedef saptama gö-revi sırasında, sıkıcı olarak nitelendirilen bir görevde bireylerin kalp hızının zamanla azal-dığı görülmektedir. Dolayısıyla birey uzun süre boyunca sıkıcı durum içindeyse, düşük uyarılmışlık hal sergilemektedir. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunun, otonom sinir sistemi örüntüsüne çok benzer olduğu için can sıkıntısının artmış uyarılma (kalp hızı ve kortizol düzeyi) ve azalmış dikkat veya dikkat düzeyi ile ilişkili olduğu ileri sürülmek-tedir. Bu bağlamda, daha fazla araştırma, DEHB ve sıkılmaya olan yakınlık arasındaki ilişkiyi ortaya koyabileceği düşünülmektedir.

2.3.3.Can Sıkıntısının Bilişsel Bileşenleri

Watt ve Vodanovich (1999) can sıkıntısını tekrarlama ya da rutinden hoşlanmama olarak tanımlamakta ve özellikle yeni bir ortam ve uyarım eksikliğinde bireylerin can sıkıntısı yaşama ihtimallerinin yüksek olduğunu savunmaktadır. Bu durumun bir tür anlamsızlık ile ilgili olduğu, aynı zaman da boş zamanlardan, yaratıcılık ya da kişisel ilgilerin olma-masından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Mikulas ve Vodanovich (1993)' e göre çevreden gelen benzer uyarıları bazı bireyler daha az ilginç ve daha az uyarıcı olarak algılamakta veya yorumlamaktadırlar. Bilişsel kuramcılar, bu durumu bireyin yorumlama / değer sistemi açısından, hem olumlu hem de olumsuz olarak açıklamaktadırlar. Değer-leme, kişisel iyi oluş için gerçeklerin önemini değerlendirilmesini içeren bir olayın kişi-sel anlamı olarak tanımlanmaktadır (Mann ve Robinson 2009). İki farklı kişi aynı fiziksel koşulla karşılaştıkları zaman, kişisel yapıları ve değerlendirme sistemleri temelinde çoğun-lukla farklı hissetmektedirler (Hill ve Perkins, 1985). Böylece, can sıkıntısına eğilimli kişiler, çevreyi daha az uyarıcı, daha monoton ve daha az ilginç olarak yorumlamaktadırlar. Başka bir deyişle, uyarıcı birey için hiçbir şey ifade etmiyorsa ya da sıradan ve daha az belirgin olarak algılanıyorsa, can sıkıntısı durumuna yol açmaktadır. Dış dünyanın al-gılarına ek olarak, can sıkıntısı deneyimi, zaman algısı ve dikkat ile de açıklanabilmekte-

dir. Sıkılmış kişiler zamanın yavaşlığından şikayet etmekte, sıklıkla “zamanın durduğunu” veya “zamanın sonsuzluğundan, geçmiş, şimdi ve gelecek arasında hiçbir fark olmadığından” söz etmektedirler (Vodanovich ve Watt 1999).

Depresyon, şizofreni gibi patolojik rahatsızlıklarda da zamanın nasıl algılandığıyla ilgili problemler olmasına rağmen, hiçbir duygusal durum can sıkıntısındaki gibi zaman algısı oluşturmamaktadır (Wangh, 1975). Sıkılma hissi zaman geçtikçe bireylerde artan bir farkındalığa yol açmaktadır. Bu sebeple bireyler, sıkılmayla başa çıkmak için, geçmiş şimdi ve gelecek ile ilgili zamanları zihinlerinden silmeye çalışmaktadırlar (Blunt ve Pychyl, 1998). Benzer şekilde Danckert ve Allman (2005) çalışmalarında yüksek can sıkıntısı eğilimli bireylerin zamanın geçişini tahmin etmede yanıldıklarını ifade etmektedir. Kişi bir aktivitenin gerçekte olduğundan daha uzun sürdüğünü hissederse, can sıkıntısının arttığı söylenebilmektedir. Başka bir deyişle zamanın ilgi çekici, eğlenceli faaliyetler içinde nasıl geçtiği fark edilememektedir.

Wallace, Vodanovich ve Restiro (2003)' nun bilişsel hataların oluşmasında can sıkıntısının rolünün olup olmamasına yönelik yaptığı çalışmada, kadın ve erkeğin can sıkıntısı puanları arasında anlamlı bir fark yokken, can sıkıntısı eğiliminin iş yerinde bilişsel hatalara yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu iş seçiminde, ya da işe alırken yararlı olabilmektedir. Diğer yandan işleri sıkıcılıktan kurtarmak da başka bir çözüm yolu olabilmektedir. Yapılan eylemin daha eğlenceli ya da bireyin sınırlarını zorlayıcı hale getirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

2.3.4.Can Sıkıntısının Davranışsal Bileşenleri

Can sıkıntı çoğunlukla, yenilik eksikliği, uyarılma eksikliği, bazı içsel anlam eksikliği gibi algılanan yetersiz uyarıcı bir durumdan kaynaklanmaktadır (Csikszentmihalyi, 2000). Bu eksiklikler bireyi iki tür davranışa yöneltmektedir. Bunlardan ilki bireyde istenmeyen davranışlarayol açan özelliğiyken, diğeri ise bireyi harekete geçiren, motive eden özelliğidir.

İlk özelliğine baktığımızda can sıkıntısı bağımlılıklarda, düşük performansta, düşük akademik başarıda, riskli davranışlarda karşımıza çıkmaktadır. Örneğin; Marlatt ve Donovan (2005), madde kullanımı ve diğer bağımlılıklarda can sıkıntısı, yalnızlık da dahil olmak üzere olumsuz duygu durumlarının neden olduğunu vurgulamaktadır. Blaszczynski,

McConoghy ve Frankova (1990), araştırmalarında kumar bağımlılarında can sıkıntısının yüksek olduğunu bildirmektedir. Diğer taraftan Farmer ve Sundberg (1986), can sıkıntısı yaşan kişilerin, motivasyon ve çaba eksiliği içinde olduğunu, Vodanovich ve Rupp (1999) ise erteleme davranışının can sıkıntısı eğilimi yüksek olan bireylerde daha fazla görüldüğünü vurgulamaktayken, Danckert ve Allman (2005)' da yüksek can sıkıntısı yaşayan insanların, düşük can sıkıntısı yaşayanlara göre aktivitelerde daha az çaba gösterdiklerini belirtmektedir. Ayrıca, Dahlen ve diğerleri (2005)' nin, 224 lise öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada, hızlı/riskli araba kullanan, öfkeli sinirli davranışlar sergileyen öğrencilerin can sıkıntısına eğilimlerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Diğer taraftan, Frijda (1986), can sıkıntısını herhangi bir davranışın eksikliğine bağlı olarak ortaya çıkan bir eylemsizlik hali olarak tanımlasa da, bazı kuramcılar can sıkıntısını insanları harekete geçiren bir uyarıcı olarak görmektedir (Harasymchuk ve Fehr, 2010). Burada vurgulanmak istenen can sıkıntısının motivasyonel bir kaynak olduğudur. Heidegger (1995) de durumsal sıkıntıdan ziyade varoluşsal kayıtsızlık hissini bir parçası olarak derin bir can sıkıntısı yaşamanın, dönüştürücü olabileceğini, kişiyi geliştirebileceğini iddia etmektedir. Can sıkıntısının zaman zaman yaratıcılığı arttırmak ve değişimi motive etmek gibi olumlu sonuçlara yol açtığı söylenmektedir (Harris 2000; Mansikka 2009).

2.4. Kişilik ve Can Sıkıntısı

Can sıkıntısını kavramak amacıyla, can sıkıntısının diğer psikolojik yapıların yanında kişilik ile de arasındaki ilişkiye değinilmesinin önemli olduğu düşünölmektedir. Çoğu araştırmada can sıkıntısınının, Beş Faktör Kişilik Kuramı' nda yer alan kişilik özellikleri ile arasındaki ilişkinin incelendiği görölmektedir. Örneğin; Hill (1975), can sıkıntısı ile nevroitik ve dışadönük kişilik özelliği arasındaki ilişkiye baktığı çalışmada, can sıkıntısının nevroitik kişilik özelliği ile pozitif ilişkiye sahip olduğunu, dışadönük kişilik özelliği ile arasında bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır.

Nevrotik bireylerin, daha sıkıntılı, depresif ve diğerleriyle daha az sosyal oldukları, sıkılmaya eğilimli olanlara benzer şekilde, duygularını düzenlemede zorluk çekebilecekleri ifade edilmektedir. Diğer yandan Greenson (1953) ise, nevroitik kişilerin kaygıları, depresyonları, hayal kırıklıkları, obsesyonları, psikozları hayatını tamamıyla doldurduğu

için, bu bireylerde can sıkıntısının nadiren görüldüğünü vurgulamaktadır. Dışadönüklük açısından Culp (2006), dışadönüklük ve anlamsızlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Barnett ve Klitzing (2006) ise dışadönük bireylerin boş zamanlarda içedönük bireylere göre daha az can sıkıntısı yaşadıklarını belirtmektedir. Bunun tam tersine, Smith (1981)' e göre içedönük kişilik özelliğine sahip bireyler can sıkıntısına daha fazla eğilimli olsa da, dışadönük kişilerin can sıkıntısına daha fazla duyarlı olmaktadır, çünkü tekrarlayan, tekdüze bir iş ortamında, dışadönük kişilerin performanslarında daha fazla azalma olduğunu belirtmektedir. Ahmed (1990)' in çalışması da dışadönük kişilik özelliği ile can sıkıntısına yatkınlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer taraftan, içe dönük öğrenciler çoğunlukla sosyal izolasyonları nedeniyle sıklıkla yaşamaktadırlar. Ayrıca, hiçbir çalışmada, deneyime açıklık ile can sıkıntısına yatkınlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Son olarak, sorumluluk ve can sıkıntısı arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Culp 2006). Bu, bireylerin daha sorumlu, çalışkan, disiplinli ve tutarlı olmaları, yaşamlarında daha yüksek hedefler koyma eğilimi gösterdikleri ve onları gerçek kılmak için motive oldukları düşüncesiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Komarraju, Karau ve Schmeck, 2009).

Can sıkıntısına yatkınlık, üzüntü, uyuşukluk, hoşnutsuzluk, sıkıntı, öfke, suçluluk, boşluk gibi çeşitli olumsuz kişilik özellikleri ve olumsuz duygusal durumlarla ilişkilendirilmektedir (Barnett ve Klitzing 2006; Culp 2006). Barnett ve Klitzing (2006) can sıkıntısı eğilimli bireylerin günlük yaşamlarında daha yüksek düzeyde olumsuz durumu içinde olduklarını ifade etmektedir. Kişilik boyutları ile can sıkıntısı arasındaki ilişkiye ilişkin araştırmalar, narsisizmin can sıkıntısını açıklamanın en önemli kişilik özelliklerinden biri olabileceğini vurgulamaktadır. Örneğin; Wink ve Donahue (1997) can sıkıntısının, bireyin içsel hırsları (ideal benlik) ve kişinin mevcut hedefleri (gerçek benlik) arasındaki bir uyumsuzluğun sonucu ortaya çıktığını iddia etmektedir. Bu uyumsuzluk da bireyde tatminsizliğe yol açmaktadır. Ayrıca, can sıkıntısına eğilimli olan bireylerin, ben-merkezli görüşlere sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğu öne sürülmektedir (Wink ve Donahue 1997).

Diğer yandan saldırganlık kişilik özelliğinin de can sıkıntısı arasında bağlantı olduğu görülmektedir (Dahlen ve diğerleri, 2005; Rupp ve Vodanovich, 1997). Araştırmacılar, can sıkıntısı eğilimi yüksek olan kişilerin, saldırganlık özelliklerinin de yüksek olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, yüksek can sıkıntısına sahip bireylerin agresif araba kullanma davranışları araştırmaları desteklemektedir,

2.5. Can Sıkıntısının Sonuçları

Can sıkıntısı hem işte, okulda, evde, boş zamanlarda yani yaşamın büyük çoğunluğunda birçok olumsuz etkiye neden olmaktadır. İş yerindeki olumsuz etkilerine baktığımızda: düşük iş performansı (Vodanovich, 2003), iş kazaları (Fisher, 1993), işe gelmeme veya geç gelme (Brisset ve Snow, 1993), yapılan işte hataların artması (O'Hanlon, 1981), gerginlik ve artan heyecan arayışı (Hamilton, 1983), iş doyumunda azalma sonuçları arasında görülmektedir. Ayrıca bu sonuçların bazıları açıkça can sıkıntısının semptomlarını ifade ederken (hatalar, uykusuzluk, işe gelmeme gibi), bazıları ise bireylerin can sıkıntısından kurtulmak için kullandıkları baş etme yollarından kaynaklanmaktadır (heyecan aramadan kaynaklı risk alma gibi) (Mann ve Cadman, 2014). Can sıkıntısının bireylerin intihar girişimlerini yordadığı, riskli davranışlarından dolayı ölüme bile yol açtığı araştırma sonuçları arasında görülmektedir (Ben-zeev, Young ve Depp, 2012).

Eğitim alanında da can sıkıntısı azalan akademik başarı ile ve okul memnuniyetsizliğine neden olmaktadır (Moraldo, 1986). Mikulas ve Vodanovich (1993)' in çalışmasında sık sık can sıkıntısı yaşayanların notları, ara sıra sıkılanların notlarından daha düşük olduğu görülmektedir. Sıkılmışlık yaşayan öğrenciler, okuldan kaçma davranışı göstermektedir. Can sıkıntısı, okuldan geçici olarak ayrılan öğrenciler için en sık tespit edilen nedenlerden biri olarak ifade edilmektedir (Farmer ve Sundberg, 1986). Dersleri kaçırmayan öğrencilerin ise notlarının yüksek olduğu görülmektedir (Farmer ve Sundberg, 1986; Mikulas ve Vodanovich, 1993).

Duygusal olarak, kendilerini sıkılmış bir halde bulan bireyler hem yorgun ve uyuşuk hissettiklerini hem de huzursuzluk ve sinirlilik hissi yaşadıklarını belirtmektedirler (Harris, 2000). Sıkılan bireylerin hapsolmuşlük hissi içinde oldukları da dikkat çekmektedir. Özellikle, yaşamları üzerinde daha az kontrole sahip kişilerin can sıkıntısı duygusunu yaşadıkları vurgulanmaktadır. Bir diğeri sonuç ise can sıkıntısından dolayı bireylerin zamanlarını etkili kullanamamalarından kaynaklı ortaya çıkan suçluluk duygusudur. Depresyon da hemen hemen her zaman sıkılan bireylerin karşılaştığı sorunlar arasında gösterilmektedir (Martin ve diğerleri, 2006). Bilişsel olarak, sıkılmış bireyler, dikkatin yoğunlaşması ve korunması konusunda zorluk yaşamaktadırlar (Eastwood ve diğerleri, 2012; Fisher, 1993). Diğer yandan sanki zaman hiç geçmiyormuş gibi hissetmektedirler. Bunun sebebi ise, sıkılma hissi zaman geçtikçe artan farkındalığa yol açtığı için, bireyler zamanla

olan ilişkilerini kesmektedirler. Sürekli olarak, yüksek can sıkıntısı eğilimli bireyler düşük can sıkıntısı olan bireylere göre zamanı yavaş geçiyor şeklinde algılamaktadırlar (Blunt ve Pynchyl 1998). Davranışsal olarak, can sıkıntısı eğiliminin risk alma faaliyetleriyle ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır. (Dahlen ve diğerleri, 2005). Bu bireyler can sıkıntısından kurtulmak için kendilerine zarar verecek bile olsa risk alarak, tehlikeli davranışlar sergilemektedirler.

Can sıkıntısının birey üzerinde nasıl fizyolojik etkileri olduğu konusunda da araştırmacılar ayrılmaktadır. Bazıları can sıkıntısını kişinin yüksek uyarılmışlık hali olarak ele alırken, bazıları düşük uyarılmış hal olarak değerlendirmektedir. Can sıkıntısı ile ilgili fizyolojik korelasyonlar üzerine yapılan çalışmalar yapılmıştır. Burada sıkılmış bireyler, sıkıntıyı sadece düşük enerjili ya da kayıtsız bir durum olarak değil, aynı zamanda huzursuzluk, kaygı ve sinirlilik hissi içeren bir kavram olarak tanımlamaktadırlar (Harris, 2000).

Yukarıda sayılan can sıkıntısının olumsuz etkilerinin yanında, bireyi yaşamında yeni amaçlar koyması için motive ettiği, yaşam stilini değiştirmesi için güdülediği, sıkıntı durumundan kurtulmak için hayatında değişiklikler yapmasını sağladığı da can sıkıntısının üzerinde durulması gereken sonuçları arasında gösterilmektedir (Harris, 2000). Örneğin; Hunter ve diğerleri (2016)' nin çalışmasında, can sıkıntısının yaratıcılık ve merak duygusunun pozitif yordayıcısı olduğu görülmektedir.

2.6. Can Sıkıntısı ve Temel İhtiyaçlar

İhtiyaç kuramlarına göre, bireyler için hayatlarında önemli olan acının yerine keyif ve tatmin duygusu yaşamaktır. Buna göre de insanların mutlu ve sağlıklı olmaları ihtiyaçlarını doyurabilmelerine bağlı olmaktadır. Dolayısıyla, bireyin ihtiyaçları hakkında bilgi edinilmesi ve bu ihtiyaçlarını nasıl doyuracağı konusunda etkili yöntemlerin araştırılması, insanların mutlu hissetmelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Wilson, 1967). Bu bakımdan, William Glasser' in Seçim Kuramı' nda yer alan beş temel ihtiyaç olan hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmamasının can sıkıntısını yordayıp yordamadığı bu çalışmada araştırılmak istenmektedir.

2.6.1.Seçim Kuramı

Glasser (2010), Seçim Kuramı'nı iç kontrol psikolojisi olarak ifade etmektedir, çünkü bu kuramın bireylere hayatlarında kendi iradeleriyle seçim yapma imkânı sağladığını düşünmektedir. Ona göre diğer yaklaşımlar bireyi kısıtlamakta, özgürlüğünün önüne geçmektedir. Bu nedenle diğer kuramları dış kontrol psikolojisi olarak adlandırmaktadır

Bu kurama göre bireyin davranışlarını hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının birinin veya birden fazlasının giderilme arzusu yönlendirmektedir. Glasser (2010)' a göre bu ihtiyaçların karşılanmamasından dolayı bireylerde bir takım ruhsal problemler görülmektedir. Mutluluğun da ancak bu ihtiyaçların giderilmesiyle elde edileceği düşünülmektedir. İhtiyaçların doyumu engellenirse, kişiler ruhsal olarak yıkıma uğramakta ve kendilerini tam olarak gerçekleştirememektedirler (Williams, Cox, Hedberg ve Deci, 2000). Seçim Kuramı' na göre, beş temel ihtiyaç giderildiği zaman, ihtiyacın hissedilmesine neden olan gerginlik, ihtiyacın doyurulmasıyla ortadan kalkmakta ve bir doyum duygusu yaşanmaktadır.

Temel ihtiyaçlarımızdan hayatta kalma ihtiyacı bireyin yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli olan fizyolojik ihtiyaçlarıdır. Bireyin yiyecek, su, hava, güvenlik, barınma, ısınma, cinsellik gibi fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayamaması, yaşamını anlamsız kılmakta, istediği şeylere ulaşmasını engellemektedir. Bu ihtiyacın karşılanması, diğer ihtiyaçları gidermede bir araç rolü olduğu için giderilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Doyurulmadığı takdirde bireyin yaşamından keyif almayacağı beklenmektedir. Bireylerin şu andaki ihtiyaçlarının da ilerisinde, gelecekteki ihtiyaçlarının da farkında olmaları, hayatlarını gelecekte de sürdürebilecek şekilde yaşamaya yöneltmektedir (Glasser, 2010). Örneğin az riskli davranışlarda bulunma (Glasser, 2010), hayatı garantiye almak için para kazanma, beklenmedik olaylar karşısında kendini hazırlama, sağlığına dikkat etme (Yalçın, 2007) gibi eylemler hayatta kalma ihtiyacından kaynaklanmaktadır.

Hayatta kalma ihtiyacı çok önceden beri ihtiyaçlarımızın temelini oluştursa da, sonrasında, bu ihtiyacı en çok karşılanan kişilerin diğer insanlarla arasında güçlü bağları olanlar olduğu ifade edilmektedir. Glasser (2010)' e bu durumu sevgi ve ait olma ihtiyacında ele alarak vurgulamaktadır. Sevgi ve ait olma bireyin çevresiyle sağlıklı ilişkilere sahip olmasını ifade etmektedir. Yalnızlığın bireyin bu ilişkilerin kurulamamasından dolayı or-

taya çıktığı görülmektedir. Yalnızlık duygusuyla birlikte kişinin sosyal ilişkilerinden aldığı doyum azalmakta ve tatminsizlik içinde can sıkıntısı durumunun yaşanacağı düşünülmektedir.

Corey (2008)' e göre sevgi ve ait olma ihtiyacının karşılanması, bireyin çevresindeki diğer insanlara bağlıdır. Bu nedenle doyurulması en zor ihtiyaç olarak ifade edilmektedir. Bireylerde görülen ruhsal problemlerin en büyük kaynağı da başkalarıyla kurulamayan sağlıklı ilişkiler olarak görülmektedir.

Glasser (2010)' e göre insan güç ihtiyacını karşılama isteğinden dolayı diğer türlerden ayrılmaktadır. Güç ihtiyacı dışındaki ihtiyaçlar, bütün türlerde benzer şekilde doyurulmaktadır. Diğer canlılarda güç ihtiyacı, hayatta kalma ihtiyacıyla eşdeğer görülmektedir. Glasser (2013)' e göre elimizde olan her şey, güç ihtiyacının karşılanıp karşılanmamasıyla belirlenmektedir. Seçim Kuramı'na göre mevki sahibi olma, başkaları tarafından tanınma, onlar tarafından itibar görme, önemli hissetme, kendini gerçekleştirebilme, başarılı olma, yeteneklerini ortaya koyma ihtiyaçlarınakarşılık gelmektedir (Yalçın, 2007). Can sıkıntısının ortaya çıkmasındaki bir etken de kişinin yaşamındaki mücadele, zorlu işlerle uğraşma eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Bu durumda kişinin güç ihtiyacının karşılanmaması can sıkıntısına neden olmaktadır. Çalışmalar göstermiştir ki kişilerin bilgi arayışı, başarı elde etme ihtiyacı, can sıkıntısı yaşamalarını azaltmaktadır. Sıkılmışlık ve başarı, karşılıklı olarak birbirini negatif yönde etkilemektedir (Pekrun, 2014).

Özgürlük ihtiyacı, seçimlerde bulunabilme, yaratıcı olma, keşfetme ve bireyin kendini rahatça ifade etme yeteneğidir; rahatça hareket edebilmek için yeterli alana sahip olmaktır ve seçimlerde bulunmayı ve hür iradeyi amaçlarken kısıtlanmamış olmayı hissetmektir (Frey ve Wilhite, 2005). Ayrıca, özgürlük ihtiyacı, kişinin kendini rahatça ifade edebilmesini, bağımsızlığını, özerkliğini ifade etmektedir. Fenichel (1951), can sıkıntısının, yapılmak istenilen şeyin engellenmesi durumunda ya da yapmak istenilmeyen şeyin yapılmak zorunda olduğu durumlarda ortaya çıktığını öne sürmektedir. Hill ve Perkins (1985) ise bir işte sıkılan bireylerin, sıkıntıdan kurtulmak için, görevi bıraktıklarını ve özgür olmak için orayı terk ettiklerini savunmaktadır. Fisher (1993)'ın iş yerinde can sıkıntısı yaşayan çalışanlar üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, birlikte çalışacak arkadaş yokluğundan, iş yerinin getirmiş olduğu kısıtlamalardan dolayı işçilerin sıkıldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışanların sıkılmadan dolayı işlerine odaklanamadıklarını, aktivitelerini değiştirdiklerini ve başka uyarıcılar aradıkları sonucu da bulgular arasındadır.

Glasser' a (2010) göre özgürlük bireye hayatında yaratıcı kararlar alabilmesini sağlamaktadır. Kendimizi ifade etmekte özgür olmadığımızı hissederek yaratıcılığımızın engellenmesi acı verici olabilmektedir. Özgürlük bize, başkalarını engellemeden, kendi ihtiyaçlarımızı rahat bir şekilde karşılama fırsatı sunmaktadır. Bu sayede hem kendimiz için hem de başkaları için yaratıcı ve faydalı şeyler yapabilmek kolaylaşmaktadır. İnsanlar hayatlarını nasıl devam ettirecekleri konusunda seçme özgürlüğüne ihtiyaç duymaktadırlar. Diğer bir ifadeyle, eçimler yapmak da kısıtlamalar ve yaptırımlar olmadan yaşamaktır. Dolayısıyla yaşamımızda özgürlüğü hissettiğimiz zamanlarda olumsuz duygularımız azalmaktadır.

Glasser (2010) e göre bir başka temel ihtiyaç da eğlenme ihtiyacıdır. Yaptıklarımızdan keyif almak, yaşamın olumlu taraflarını görmek, hem kendimizi, hem de başkalarını güldürebilmek, kişinin eğlence ihtiyacının karşılanmasıyla mümkün olmaktadır (Yalçın, 2007). Eğlence ihtiyacının, hayatta kalma ihtiyacıyla pek bir ilişkisi bulunmamakta, fakat ait olma, güç ve özgürlük ihtiyaçlarımızla bağlantılı olarak pekçok şey hakkında bilgi sahibi olmamızı sağlayan bir ihtiyacımız olduğu vurgulanmaktadır (Glasser, 2010). Özellikle kişilerin uğraşlarını, faaliyetlerini sıkıcı bulmaları, hayatlarını tekdüze algılamaları eğlenme ihtiyacının karşılanmadığını düşündürmektedir. Wangh (1975), can sıkıntısını açıklarken, kişinin fantastik bir yaşam eksikliği olduğunu vurgulamaktadır. Bergler (1945) can sıkıntısını bireyin ruhsal dengesini tehdit edici bir duygusal deneyim olarak görmekte ve çoğu insanın sessizce sıkılma yaşadığını, bunun sonucunda telaşlı ve boşuna bir eğlence arayışı içinde olduğunu ileri sürmektedir. Fenichel (1951) de aynı şekilde sıkılmanın yoğun bir aktivite ihtiyacından kaynaklandığını söylemektedir. Can sıkıntısı sadece ilgi çekici bir faaliyetin eksikliğinden değil aynı zaman da gerginlikten, baskıdan kurtulmak için, özgür olma ihtiyacının karşılanamamasından da kaynaklanmaktadır (Madhavi, 2015).

Csikzentmihalyi (1990)'a göre bireyler hayatlarında eğlenme olmadan yaşayabilmekte ve bu durum belli bir süre hoş olabilmekte, ancak bireyin kontrolü dışında, dışarıdan kaynaklı bir kontrolle eğlenmek tehlikeli olabilmektedir. Bunun yanı sıra yaşam kalitesi üzerinde kontrol sahibi olabilmek için neyin bizi eğlendireceğine, zevk vereceğine karar vermek önemli olmaktadır.

Eğlenme, doyurulması en basit ihtiyaçlardandır. Eğlenme ihtiyacını karşılayabilmek için çevremizde birçok seçenek bulunmaktadır (Glasser, 2010). Eğlenmek için içinde yer aldığımız etkinlikler, bizim can sıkıntısından uzaklaşmamıza, hayatımızı renklendirmemize

yardım etmektedir. Çoğu yakın ilişkide, özellikle eşler ve arkadaşlar arasında, eğlence görülmediği için zamanla sıradanlaşmakta ve bir süre sonra bu ilişkiler bitebilmektedir. (Corey, 2008).

Seçim kuramının ana noktası, bireyin ortaya koyduğu tüm eylemler, kendi seçimlerinden kaynaklanmaktadır. Bu seçim ve özgürlük durumu da bireye kendi eylemlerinden ve yaşamından sorumlu olmasını ifade etmektedir. Eylemlerimizin kaynağının iç motivasyonlarımızın olması da bu sorumluluk duygusunu desteklemektedir (Glasser, 2013). İnsan hayatında karşılaştığı birçok duruma seçimleriyle tepkide bulunur, bu seçimler olumlu kendisini geliştirenler olduğu gibi, olumsuz kendisine zarar veren seçimlerde olabilmektedir. Dolayısıyla, içinde bulunduğu olumsuz sıkıcı durumu da birey kendisi seçmekte ve bu durumdan ancak ona zevk ve mutluluk veren seçimler yaparak çıkabileceği düşünülmektedir.

Seçim Kuramı bireyin yaşamı boyunca gerçekleştirdiği her şeyin davranış olduğunu savunmaktadır. Aynı zaman da bu davranışlarımızın bireyin kendi iradesiyle gerçekleştiğini ve kaynağını içsel motivasyonlarımız olduğunu savunmaktadır (Corey, 2008). Diğer yandan Seçim Kuramı'nda davranış yerine toplam davranış ifadesi kullanılmaktadır. Toplam davranışla ifade edilen davranış daha kapsamlı yansıtan, eylem, düşünme, hissetme ve fizyolojidir (Glasser, 2010). Bu dört bileşen birbirinden ayrılmaz ve birbirleriyle ilişkilidir. Kişinin davranışının tam olarak anlaşılması için bu dört bileşenin birlikte ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır. Ayrıca toplam davranışlar, ihtiyaçlarımızı gidermenin ve sahip olmak istediklerimize ulaşmanın en kolay yolu olarak görülmektedir (Corey, 2008).

Can sıkıntısına baktığımızda da bu dört bileşenle ele alındığı görülmektedir. Sıkılma bireyler tarafından istenmeyen/bireyi memnun etmeyen bir durum olarak ifade edilmektedir. Bu ifade can sıkıntısının duygusal bileşenini ortaya koymaktadır, diğer yandan can sıkıntısı zamanın yavaş geçtiği algısı ve dikkat problemiyle ilişkilendirilmektedir, bu durum bilişsel yönünü temsil etmektedir. Sıkılan birey, içinde bulunduğu durumdan kurtulmak için harekete geçmektedir. Olumlu veya olumsuz davranışlar sergilemektedir. Bu yönüyle can sıkıntısının davranış boyutu görülmektedir. Can sıkıntısıyla birlikte bireyde bir takım fizyolojik belirtiler ortaya çıkmaktadır (Nett, Goetz ve Hall, 2011). Örneğin; kalp hızının düşmesi gibi. Görüldüğü üzere can sıkıntısını tanımlayabilmek için dört bileşeni bütüncül bir şekilde ele almak gerekmektedir.

Seçim Kuramı'nda davranışlar gelişigüzel gerçekleşmez, belli bir hedef doğrultusunda eyleme geçilmektedir. Buradaki hedef, elde etmek istediğimizle, sahip olduğumuz şey arasındaki farkı kapatmaya çalışmaktır. Bu aradaki boşluktan dolayı bireyler anormal eylemlerde bulunmaktadır. Örneğin mutsuz olmak da bireyin kendi seçimi olarak görülmektedir, çünkü o anda bireyin ortaya koyduğu en iyi eylem budur ve kişiyi sahip olmak istediği şeye yakınlaştırmaktadır (Corey, 2008). Bundan dolayı can sıkıntısını da toplam davranış olarak düşündüğümüz de bireyin o zaman diliminde seçtiği en iyi eylem olmaktadır. Glasser (2010), toplam davranışların insanların kendi kontrolleriyle ortaya çıktığını savunmaktadır. Dolayısıyla insanın içinde bulunduğu olumsuz durumlardan çıkabilmesinin yolu da yine kendi kontrolünde olduğu göze çarpmaktadır.

Bireyin kendini mutlu, sağlıklı, iyi hissettiği aktivitelerinin, anlarının peşinden gitmesi ve yaşamında sürekli bunlara yer vermesinin, olumsuz durumlarla karşılaşmamasına, olumlu duygular hissetmesinezemin hazırlayacağı düşünülmektedir. Özellikle, can sıkıntısı yaşamamasına neden durumlar, faaliyetler yerine, motivasyonunu arttıran, hayatına anlam katan, yapmaktan zevk duyduğu aktiviteleri sürdürmesi önerilmektedir. Seçim Kuramı'na göre bireyin şu an içinde bulunduğu durumlardan, yaşadıklarından, olmasını istediklerine kadar uzanan her şey Kalite Dünyası'nda depolanmaktadır. Ayrıca bireyin kalite dünyasında aktiviteleri de yer almakta ve bu aktiviteler bireyin ihtiyaçlarının karşılanmasında, mutlu olmasında önemli görülmektedir. Kalite dünyası bireyin ihtiyaçları çevresinde şekillenmektedir. Ayrıca birey ihtiyaçlarını nasıl gidereceğini de bu kalite dünyası sayesinde sağlamaktadır. Dolayısıyla bireyin kendini iyi hissedip hissetmemesinde, kalite dünyasında yer alan her şey etkili olmaktadır (Glasser, 2010). Kalite dünyasını bu kadar önemli kılan şey, bireyin hayatı boyunca burada yer alan imgelerin peşinden koşmasıdır. Bireyin kalite dünyasına aldığı şeyler, gerçekleşmesi zor olan veya hiç olmayan ve ihtiyaçlarını karşılayamayacak ise, büyük olasılıkla sonuç hüsrana, mutsuzluk olmaktadır. Bu nedenle Corey (2008) bireyler ancak, daha akla ve gerçeğe uygun seçimler gerçekleştirdiği takdirde eylemlerini kontrol edebileceğini ve ihtiyaçlarını karşılayabileceğini savunmaktadır.

2.7. Can Sıkıntısı ve Yalnızlık

Can sıkıntısıyla ilişkili olduğu düşünülen yalnızlık tanımlanması zor bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca tüm bireyler yalnızlık duygusuyla karşılaşabilmektedir. Perlman ve Peplau (1984)'e göre yalnızlık bireyin, hayal ettiği sosyal ilişkilerinin, var olan sosyal ilişkileri ile uyuşmamasını ifade etmektedir. Yalnızlık her ne kadar fiziksel olarak tek kalmayı ifade etse de, kalabalık içinde de yalnızlık ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla, yalnızlığın temelinde kişinin ilişkilerden aldığı doyum yer almaktadır (Buluş, 1997).

Yalnızlık bireyi derinden etkileyerek, bireyin sosyalleşmesini engellemekte, dış ortamdan uzaklaştırmakta, kişinin hayatında anlam eksikliği yaratmakta, olumsuz hisler içinde olmasına neden olmaktadır. Yalnızlık aynı zamanda bireyin sosyal çevresinde niceliksel ve niteliksel eksiklikler olduğunu göstermektedir (Demir, 1989). Yalnız olmak ve anlamlı etkinliklere katılmamanın insanların genel yaşamlarında mutsuz olmalarına yol açtığı düşünülmektedir.

Alanyazında yalnızlığın farklı kapsamlarda ele alındığı görülmektedir. Örneğin; Özodasık (2005) yalnızlığı bireye, topluma ve ortama göre değişmesi bakımından altı kategoriye ayırmaktadır:

Bunlardan ilki *fiziksel yalnızlıktır*. Bu yalnızlık türü kişinin tek başına kalmasını ifade etmektedir. Bireyin etrafında herhangi bir uyarının olmaması halidir. Bireyin çevresindeki uyaranlardan yoksun kalması bazı davranış bozukluklarına yol açabilmektedir. İnsanın fiziksel olarak uzun süre yalnız kalması, bazı dikkat sorunlarına, psikolojik olarak sağlıksız olmasına neden olabilmektedir.

İkinci yalnızlık türü bireyin içinde bulunduğu topluma karşı uzak durması, *yabancılaşması* sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu kişileri toplumun yapısı, özellikleri memnun etmemektedir. Dolayısıyla birey, kendi yaşam stiline uygun bir hayat sürmeye çalışmaktadırlar.

Kınanma üçüncü yalnızlık türüdür. Toplum kurallarını reddeden, topluma yabancılaşan kişilere toplumun bireyi dışlayarak yalnızlığa itmesiyle oluşmaktadır. Bu durumu yaşamış kişiler dışlanmayla birlikte kendilerini aşağılanmış, zavallı hissetmekte ve yalnız kalmaktadırlar.

Bireylerin başka bir kültür ortamında, yaptırım yoluyla farklı bir yaşama sürecine itilmesiyle ortaya çıkan yalnızlık türü *asimilasyon* olarak adlandırılmaktadır. Bu yalnızlık türü kültürel farklılıklardan dolayı ortaya çıkmaktadır. Birey yeni bir kültürle girdiği için uyum sağlayıncaya kadar o topluma yabancılık çekmektedir. Bu sebeple yalnızlık yaşamaktadır.

Diğer yandan birey kendi isteği doğrultusunda yalnız kalmayı tercih etmektedir, bu da *kendi tercihi ile gerçekleşen yalnızlık* olarak ifade edilmektedir. Bu yalnızlık türü bireyi olumsuz olarak etkilememektedir. Dahası bireyin kendi seçimiyle gerçekleştiği için birey gelişim göstermektedir.

Altıncı yalnızlık türü ise *gerçek yalnızlıktır*, bu türde her türlü uyaran karşısında bile kişi kendini kimsesiz hissetmektedir, bu tür psikolojik yalnızlık olarak da ifade edilmektedir. Bu kişiler kendileri hakkında olumsuz düşünceler barındırmaktadır. Aynı zamanda çevresi tarafından kabul görmediklerini, benimsenmediklerini düşünmektedirler.

Başka bir sınıflandırmada da Yahyaoğlu (2005) yalnızlığı, derin yalnızlık, sosyal durum yalnızlığı, duygusal yalnızlık, gizli yalnızlık ve sürekli yalnızlık olmak üzere beş açıdan ele almaktadır:

Derin Yalnızlık: Bireyin etrafıyla iletişimini tamamen kopardığı bir yalnızlık türüdür. Bu yalnızlık türüne, depresyon, intihar düşünceleri, bitkinliğin eşlik ettiği görülmektedir.

Sosyal Yalnızlık: Bireyin topluma karşı yabancılaşması, toplumdaki uzaklaşmasıyla görülen bir yalnızlık türüdür. Bu yalnızlıkta bireyin sosyal faaliyetlerinden kopmakta olduğu görülmektedir. Bilmediği bir yerde bulunan bir kişinin hissettiği yalnızlık sosyal durum yalnızlığıdır.

Duygusal Yalnızlık: Bireyin etrafındakilerle yakın duygusal bir bağ kuramamasından dolayı ortaya çıkan bir yalnızlık türüdür. Birey, çevresinden beklediği yakınlığı, sevgiyi alamamaktadır.

Gizli Yalnızlık: Bireye dışarıdan bakıldığında herhangi bir problemi yokmuş gibi görünmektedir. Bu yalnızlık durumunda birey yalnızlıktan kaynaklanan üzüntüsünü dış çevreye belli etmemektedir.

Triad (Sürekli) Yalnızlık: Bireyin sürekli yalnızlık içinde olduğunu ifade etmektedir. Çeşitli ruhsal problemlerle birlikte görülmektedir. Profesyonel olarak yardım almayı gerektirmektedir.

Diğer taraftan Weiss (1973)' e göre yalnızlık iki farklı şekilde yaşanmaktadır; duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık. O, yalnızlığın ergenlik çağında birey için anne ve babasının bağlanma figürleri olmaktan çıktığında belirmeye başladığını vurgulamaktadır. Duygusal yalnızlığı, bu yakın bağlanma ilişkilerinin olmamasının ya da kaybedilmesinin bir sonucu olarak değerlendirmektedir. Ayrıca, duygusal yalnızlığın daha acı daha ağrılı bir içe çekilme biçimi olduğuna inanmaktadır. Ona göre sosyal yalnızlık, bireyin bir arkadaş grubunun olmamasını ifade etmektedir. Sosyal yalnızlığın, reddedilen veya kabul edilemez bir duygu olarak sıkılma ile birlikte yaşanacağını söylemektedir. Sosyal yalnızlığın belirgin belirtileri topluma aykırı hissetmeyle beraber amaçsızlık ve can sıkıntısıdır. Sosyal yalnızlıkta, bireyler kendilerini içinde buldukları toplumun bir üyesi olarak görmekte ve etrafındaki gruplar bireyler için sıkıcı hale gelmektedir (Yılmaz, 2012). Can sıkıntısı günlük tekdüze işlerden kaynaklanmakta, bu durumdaki yalnızlık içinde olan bireyler toplu olarak yapılan etkinliklere katılmamakta ve bunlardan keyif duymayarak, etkinlikleri anlamsız bulmaktadırlar (Yılmaz, 2012). Weiss (1973) sosyal yalnızlığın bir mantıksal yapıdan çok, bir sendrom olarak görülmesi ve tanımlanmaktan çok betimlenmesi gerektiğini öne sürmektedir. Buluş (1997), yalnızlıkla ilgili olarak çeşitli açıklamaların olduğunu, yalnızlığın daha çok sosyal ilişkiler ve bunlardan alınan tatmin çevresinde ele alındığını ifade etmektedir.

Alanyazında yalnızlığın genellikle yıkıcı taraflarına değinilmekte, ayrıca yalnızlığın bireyin sosyal ilişkilerinde zayıf olduğunun önemli bir belirtisi olarak ele alındığı görülmektedir. Ayrıca, yalnızlığın hoş olmayan bir tecrübe olduğu vurgulanmakta, kişinin çevresinde ne kadar çok insan varsa o kadar yalnızdır ifadesi reddedilmektedir. Bunun sonucunda yalnızlığı açıklarken bireyin sosyal ilişkilerindeki algısı önemli hale gelmektedir. Ayrıca, bireyin can sıkıntısıyla baş edememesine neden olan bir problemde yalnızlık olarak görülmektedir Diğer bir deyişle, can sıkıntısından kurtulmak isteyen birey, yalnızlık duygusu içindeyse, bunu başaramamaktadır (Heinrich ve Gullone, 2006). Kişiler çevrelerinde yalnız kaldıklarını düşündüğü zaman, başkalarıyla olan etkileşimlerini kesmekte, kendilerini toplumdan soyutlamakta, böylece sosyal yalnızlık olarak ifade edilen durum ortaya çıkmaktadır. Sosyal yalnızlık, bireyin hep birlikte yapılan herhangi bir faaliyete katılmasını engellemekte, tüm etkinlikler git gide anlamsızlaşmaktadır. Dolayısıyla, bireyin etrafında başkaları da olsa bu durum onu mutlu etmemekte sıkılmayla karşılaşmaktadır. Sosyal açıdan yalnız kalan birey; düşük benlik saygısı, nevroitiklik, kaygı, depresyon gibi sonuçlarla baş etmek zorunda kalmaktadır (Yılmaz 2012).

Rokach (2004), yalnızlığın bireyler arasındaki var olan sevgiye zarar verdiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, bireylerin motivasyonunu, enerjisini ve yaratıcılığını engelleyebilmektedir. Ona göre yalnızlık, herkesin yaşadığı çok acı verici bir durumdur ve eğer bertaraf edilmezse hayatlarımızı yönetebilmektedir. Dahası, bireyler yalnızlıkla baş edemedikleri sürece, acımasız ve duyarsız kişiler olmaktadır. Bu kişilerin sadece sağlıkları olumsuz etkilenmez, aynı zamanda yaşam kaliteleri de düşmektedir. Aynı zaman da Rokach (2004) yalnızlık duygusunun, bireyin kendini ortaya koymasını engellediğini, bireyin başka yerlere odaklanmasına neden olduğunu, dikkatini dağıttığını söylemektedir. Bireyler, sosyal etkileşim içine girdiklerinde bu duygulardan kurtulabilmektedirler (Şişman ve Turan, 2004). Diğer yandan, can sıkıntısının da zayıf sosyal ve kişisel ilişkilere neden olduğu ifade edilmektedir (Leong ve Schneller, 1999; Tolor, 1989, Watt ve Vodonovich, 1999). Dolayısıyla can sıkıntısı ve yalnızlık arasındaki bir ilişkiden söz etmek mümkün olmaktadır.

Yaşam şartlarının aktifleşmesi, hareketlenmesi, koşuşturmalı bir hal alması insanların yapısını bozmuştur, bu durum beraberinde şüpheciliği, toplumdaki uzaklaşmayı, getirmekte olup, giderek insanlar tek başına kalmakta, sosyal çevrelerini daraltmakta, birbirleriyle zaman geçirmenin ne kadar önemli olduğu unutulmaktadır (Alkan ve Sezgin, 1998). Sosyal çevresi sınırlanan birey zamanla içine çekilmekte, yaptığı çalışmalardan, etkinliklerden doyum alamamakta, faaliyetlerinde herhangi bir anlam bulamamaktadır. Dolayısıyla yalnız birey sosyal enerjisini yitirdiği için sıkılmaktadır. Bireyin sosyalleşmesi, can sıkıntısını azaltmada önemli bir etken olarak görülmektedir. Weiss (1973), araştırmasında yalnızlık ile can sıkıntısı arasında ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Burger (1995), yaptığı çalışmada can sıkıntısı yaşama ile tek başına yaşamayı tercih etme arasında negatif anlamlı bir ilişki bulmuştur. Yani kişiler yalnız kalmayı tercih ettiklerinde sıkılmamaktadır, fakat kendi isteği dışında yaşadığı bir yalnızlık durumunda sıkılma durumu ortaya çıkmaktadır.

2.8. Can Sıkıntısı ve Yaşam Doyumu

İlk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılan yaşam doyumu kavramı, bir insanın istekleri ile sahip olduklarının karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuç olarak nitelendirilmektedir (Köker, 1991). Suldo ve Hueber (2006)'e göre de yaşam doyumu

öznel iyi olmanın bilişsel yönü olup (Pavot ve Diener,1993), bireyin hayatından bütün olarak ya da belirli yaşam alanları (iş, aile, okul, vb.) açısından memnun olup olmadığına ilişkin yaptığı genel değerlendirmeler olarak ele alınmaktadır. Yaşam doyumunun aynı zaman da, bireyin iş, boş zaman ve diğer zaman dilimlerindeki yaşamına gösterdiği tutum olduğu görülmektedir (Köker, 1991).

Yaşam doyumu kavramı uzun yıllardan beri birçok bilim insanının ilgi alanına girmiş ve birçok kişi tarafından araştırılmıştır. Yaşam doyumu, bireyin elindekilerle, elinde olmasını istediklerinin kıyaslaması sonucu ortaya çıkan şeydir. Özetle bireyin yaşamını öznel olarak değerlendirmesidir. Bireyin sahip olduklarıyla, olmasını istedikleri arasındaki fark ne kadar azsa o kadar yaşam doyumu yüksek olmaktadır (Acar-Arasan, 2010).

Yetim (1991)' e göre yaşam doyumu ile ilgili yapılan tanımlamalar üç grupta ele alınmaktadır.

1. İlk kategoride vurgulanan durum mutluluğun, iyi oluşun bireyin kendi belirlediği kriterlere göre değil, toplum tarafından, dışarıdan belirlenen kriterlere göre değerlendirilmesidir. Örneğin; kutsal olan, erdemli olan şey kıstas olarak belirlenebilmektedir.

2. Buradaki tanımda hangi etkenlerin kişilerin hayatlarını olumlu olarak değerlendirmelerinde etkin olduğuna bakılmış ve istenilen hayatın ne olduğuna yönelik cevaplayanın kriterleri, bireylerin kendi yaşamlarını değerlendirmeleri tanım olarak alınmıştır. Diğer bir deyişle yaşam doyumunu açıklamada, öznel kriterler ön plana çıkmaktadır

3.Yaşam doyumu, günlük faaliyetlerde olumlu hissin olumsuz hissin aktif olması anlamına gelen “günlük yaşamın akışı” olarak ele alınmaktadır.

Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olmasını, günlük yaşam aktivitelerinden zevk almasına, hayatlarıyla ilgili amaçlar belirleyip bunları geliştirmesine, amaçlarını gerçekleştireceğine dair inanca sahip olmasına, olumlu bir beden imajına sahip olduğunu düşünmesine, yaşama karşı pozitif bir bakışa sahip olmasına bağlamaktadır. Diğer yandan yaşam doyumunu tanımlama ve ölçmeye ilişkin ölçütlerin belirlendiği bir başka çalışmada, Flanagan (1978) yaşam doyumuna ait çeşitli alanlara yer vermektedir. Bu alanlar içerisinde, sağlık ve kişisel güven, yakın çevre ile ilişkiler, çocuğa ilgi gösterme, eşler arası ilişkiler, iyi arkadaşlar edinme, başkalarına yardım etme ve onlarla ilgi gösterme, toplumsal değerler, sosyal aktivitelerde yer alma, kendini geliştirme çabası, meslek edinme, keyif verici aktivitelere katılma yer almaktadır.

Can sıkıntısı, kişinin çevresiyle ilişkisini kesmesiyle birlikte, günlük faaliyetlerinden duyduğu tatminsizliği içermektedir (Fenichel, 1951; Mikulas ve Vodanovich, 1993). Sıkılmış biri, doyum verici aktivitelerde yer almak istemekte, fakat doyum sağlayacak, yapacak herhangi bir etkinliğin olmadığını ya da olsa bile zorunluluktan dolayı yapıldığını ifade etmektedir (Fahlman ve diğerleri, 2013). Sosyal yaşamda çokça yer alan, kendi öznel yaşamına önem veren ve kendine boş vakitler yaratabilen kişilerin yaşam doyumu da yükselmektedir (Doğan ve Moralı, 1999, Tümkaya, Hamarta, Deniz ve Çelik, 2008).

Yaşam doyumu kavramındaki doyum ifadesi; beklenti, gereksinim, istek ve hayallerin yerine getirilmesini ifade etmektedir. (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 1999). Bireyler ne kadar çok ilgi çekici faaliyetlerde bulunurlarsa, ne kadar çok olumlu duygular yaşarlarsa, ne kadar az acı yaşantıları olursa, öznel iyi oluşları da o kadar çok artmaktadır (Diner, 2000). Ayrıca yaşam doyumunun, kişinin yaşam kalitesini etkilediği bilinmektedir (Gerritsen, Goldberg ve Eastwood, 2015).

Yaşam doyumunda kişilerin boş zamanlarına ait memnuniyetleri de önemli görülmektedir. Bireylerin zamana dair algıları onların sıkılma durumlarını etkilemektedir. Özellikle boş zamanın nitelikli değerlendirilememesinden kaynaklı can sıkıntısı durumu ortaya çıkmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987). Bireylerin hayatlarından doyum almaları, mutlu olmaları onların psikolojik olarak sağlıklı olduklarını göstermektedir. Örneğin; boş zaman aktivitelerine katılanların pozitif duygulara sahip oldukları, depresyon ve sıkılmanın bu kişilerde azaldığı söylenmektedir (Murphy, 2003), çünkü boş zaman faaliyetleri, insanların kendi istekleri doğrultusunda özgürce hareket ettiği alanları kapsamaktadır. Aynı zamanda kişinin kendi seçimini kendisi yaptığı için özgürlüğünün bir sonucu olarak psikolojik olarak sağlıklı olmaktadır. Boş zaman aktiviteleri bireyin eğlence kaynağını oluşturur. Bireyin eğlence ihtiyacını gidermesiyle sağlıklı olması arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Mannell, 1999). Bireyin can sıkıntısını gidermesi açısından ve sağlık açısından kendisine zarar verici davranışlardan uzaklaşması için boş zaman zamanlarda yapılan aktivitelerinin önemini vurgulanmaktadır. Bir işle uğraşmayarak boş geçirilen zamanın, birey açısından olumsuz sonuçlar doğurduğu ve sıkılmayla karşılaşan bireyin zarar verici davranışlar sergilediği ileri sürülmektedir. Kişinin boş zamanlarında neler yaptığı, bu zamanlarını kimlerle geçirdiği de bireyin sağlıklı olmasında önemli görülmektedir. Bireyin yaşamında karşılaştığı olumsuz duygu ve durumların üstesinden gelmesinde, arkadaşlarıyla kurduğu ilişkilerin ve onlarla geçirilen zamanın niteliği vurgulanmaktadır (Coleman ve Iso-Ahola, 1993).

Bireylerin işleriyle ilgili düşünceleri de yaşam doyumlarını etkileyen faktörler arasındadır. İş yerinde sıkılan bireylerde tatminsizlik durumu ortaya çıkmakta bu da yaşam memnuniyetlerinde azalmaya neden olmaktadır. İş yerinde kişilerin çok az iş yüküyle çalışması sonucu, sıkılma yaşayabileceği vurgulanmaktadır. Düşük iş yükü ayrıca monoton bir çalışma ortamı yaratmaktadır. Çalışanlar düşük iş yüküne sahip olduklarında sıkılma, düşük motivasyon, ilgisizlik ve işi bırakma gibi durumlarla yüzleşmektedir (Durna, 2006). İş doyumunu, bireyin yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasındadır. İşindeki çalışmalarından memnun olmayan, işiyle ilgili olumsuz düşüncelere sahip olan kişilerin yaşam doyumlarında azalma olması beklenmektedir.

Yaşam doyumunun üzerinde, okulu gelecek ve iyi bir iş için gerekli, yararlı olarak algılanmanın etkisi olduğu söylenmektedir (Rask, Åstedt-Kurki ve Laippala, 2002). Yapılan bir araştırmada, bölüme isteyerek gelmeyen öğrencilerin, derslere karşı ilgisiz oldukları ve okulu bırakma eğilimi içinde oldukları ifade edilmektedir (Charlton, Barrow ve Hornby-Atkinson, 2006). Diğer bir ifadeyle, okulda yaşanan sıkılmışlık durumu okul terkine neden olmaktadır. Okul öğrenciler için bir anlam ifade etmediğinde bu durum ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla öğrenci okul ortamında olumlu duygulara sahip olmadığında yaşam doyumunu da düşmektedir. Okulla ilgili olumlu düşünceler yaşam doyumunu arttırmaktadır.

Araştırmalar, bireylerin yaşamlarında ne kadar çok pozitif duygulara sahipse, yaşam doyumlarının da o kadar yükseldiği söylemektedir. Kişiye pozitif duygular getiren yaşantılar arttıkça, bireyin hayatıyla ilgili değerlendirmeleri de olumlu olmaktadır (Bastian, Kuppens, De Roover ve Diener, 2014; Cohn, Fredrickson, Vrown, Mikels ve Conway, 2009). Yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin kişilik olarak dışadönük, sosyal, yeni yaşantılara açık, duygusal olarak dengeli bireyler olduğu, daha az depresif ve kaygıya sahip oldukları ifade edilmektedir (Bao, Pan, Shi ve Ji, 2013; Mroczek ve Spiro, 2005). Diğer yandan can sıkıntısının, depresif düşünceler ve aşağılık duygusu barındıran narsisizm ile ilişkili olduğu görülmektedir (vonGemmingen ve diğerleri, 2003). Bu büyük beş kişilik özelliklerine bakıldığında, birçok çalışma, duygusal dengeye sahip olan bireylerin sıkılma yaşamama olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Barnett ve Klitzing 2006; Culp 2006).

2.9. Akış Kuramı

Akış Kuramı'na göre birey zihnini kontrol edebilmekte ve değiştirebilmektedir. İnsanın mutlu olmasında bu özelliği çok önemli bir etken olarak görülmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Birey herhangi bir durumda bilincinin içeriğini değiştirerek kendini üzgün ya da mutlu hissedebilmekte veya etrafına ilgisiz kalabilmektedir. Kişinin içinde bulunduğu olumsuz durumdan çıkması kendisine bağlıdır. Olumsuz durumlar karşısında dik durabilme becerisi sadece başarı ihtiyacıyla değil, aynı zamanda hayattan zevk alabilmek için de önemli görülmektedir (Csikszentmihalyi,1990).

Akış Kuramı'nda dikkat önemli bir kavram olarak görülmektedir. Dikkatin kontrolü kişinin kendi elindedir. Bu kuramda dikkat hayat kalitesinin arttırmada önemli bir etken olarak ifade edilmektedir. Bilincini kontrol edebilen insan istediğinde dikkatini toplayabilmekte, dalgınlığını engelleyebilmekte ve yaptığı aktiviteye yoğunlaşabilmektedir. Bu özelliklere sahip olan bir bireyin hayatın günlük akışından zevk aldığı söylenmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Dikkatin dağılması ve istenilen şeyin gerçekleştirilememesi bilişsel bozukluktan kaynaklanmaktadır. Bu durumda acı, korku, endişe, sıkılma gibi çeşitli duygular zihinde dağınıklık meydana getirmektedir. Bu dağınıklığın devam etmesi benliği zayıflatmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990).

Bireyin zihnindeki düzenlilik hali akış kavramını ifade etmektedir. Bu, bilişsel dağınıklığın tam tersini göstermektedir. Akış durumunda bireyde kaygı, yetersizlik, sıkılma gibi herhangi bir olumsuz duygu yer almamaktadır. Bu akış deneyiminde bireyler yalnız kaldıklarında bile kendilerini iyi hissedebilmektedirler ve onlar için her şey yolundadır. İçinde buldukları aktiviteden, işten veya genel yaşamlarından memnun oldukları görülmektedir. Bunun sonucunda birey dikkatini yaptığı iş ile ilgili olarak hem iç hem de dış çevreye odaklayabilmektedir (Csikszentmihalyi, 2000).

Akış kavramı, bir faaliyetin dışarıdan gelen bir güdülenmeyle değil, içsel bir güdülenmeyle gerçekleştirilmesini ifade etmektedir. İçsel kontrolünü sağlayan bireyin hayatından ve eylemlerinden doyum aldığı söylenmektedir. Spor, oyun, sanat, hobiler kişinin özgür bir şekilde kendini ifade edebildiği, içsel olarak bunlar üzerinde kontrol sahibi olduğu akış deneyimleri olarak örnek gösterilmektedir. Bu etkinliklere sahip kişilerin hayatla-

rında bir boşluk hissetmedikleri vurgulanmakta ve işin de akış deneyimini yaşayan bireylerin, mesleki, akademik ve sosyal alanlarında yüksek performans göstermeye çalıştıkları ifade edilmektedir (Csikzentmihalyi, 1990).

Sıkılmış bir birey için zaman geçmek bilmiyorken, akış içinde olan bir kişi için zamanın hızlı geçtiği hissi yaşanmaktadır. Akış deneyimi içinde olan bir birey için, o an içinde bulunduğu aktivite dışındaki her şey önemini yitirmektedir. Akış deneyimi sırasında bireyin hedefleri açıktır ve eylemlerinin sonunda geri bildirim almaktadır (Nakamura ve Csikzentmihalyi, 2009). Bu durum da bireyi eylemleri üzerinde kontrol sahibi yapmakta ve birey hedeflerine ulaşmış ulaşmadığını görebilmektedir.

Can sıkıntısı, genellikle, etkinliklerin bireyi zorlamaması, sahip olduğu beceriyi ortaya koymasına izin vermemesi ve ihtiyaçlarını karşılamaması sonucunda yaşanmaktadır (Mikulas ve Vodanovich 1993). Can sıkıntısı yaşanmaması için bireyin becerileri ile çevrenin talep ettikleri arasında bir uyum olması gerektiği düşünülmektedir (Dursun, 2016). Diğer yandan, Sundberg (1994), can sıkıntısını akış halinin tam tersi olarak ifade etmektedir. Diğer bir ifadeyle sahip olunan etkinlik bireyin ihtiyaçlarını gideriyor ve kişiye zevk veriyorsa, birey can sıkıntısından uzaklaşarak akış halinde olmaktadır. Araştırmalar göstermektedir ki düşük çaba gerektiren işlerde bulunan kişiler yüksek düzeyde sıkılmayla karşılaşmaktadırlar (Culp, 2006). Zorluklar ve beceriler arasındaki dengeyi her zaman yakalamak mümkün olmamaktadır. Birey bir aktiviteyi sürekli yaptığında her defasında becerileri artmakta, bu nedenle keyfin devam etmesi için yeni zorlu hedefler belirlenerek, becerilerinin kullanılması gerekmektedir (Hektner ve Csikszentmihalyi, 2000). Burada sözü edilen denge değişkenlik göstermektedir.

Akış yaşantısı, kişinin iş hayatında, aktivitelerinde görüldüğü gibi, diğer yandan sosyal ilişkilerinde de görülmektedir. İnsanın sağlıklı bir benliğe sahip olmasında sosyal çevresinin önemli olduğu düşünülmektedir. Yaşamımızda başkalarının varlığını, bilmek, bizlerin arkamızda olduklarını hissetmek, amaçlarımıza rahat bir şekilde ulaşmamızı sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 1990).

Akış yaşantısıyla; birey içinde bulunduğu etkinlikte, keyif alarak, becerilerini ortaya koymakta ve yaşamdan kopmamaktadır. Aktivite aracılığıyla elden edilen bu olumlu sonuçlar, bireyin bilişsel gelişimini de desteklemektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Bu deneyimle birlikte bireyin içinde bulunduğu durum zevkli hale gelmektedir, sıkılma durumunun yaşanması azalmaktadır.

Sahranç (2008), akış halinin bireyin sosyal ve bilişsel yeteneklerini geliştirebileceği faaliyetlere yönelmesinden dolayı, akış halini kişinin kendini kanıtlaması, ortaya koymasına yardımcı olan bir durum olarak değerlendirmektedir. Diğer yandan, birey bu etkinliklerde kendi hedeflerine doğru giderken, aynı zamanda zihnindeki karmaşıklıktan uzaklaşmakta bu durumda onu mutluluğa götürmektedir. Sahranç (2008), ayrıca, akış halinin bireyin kendini gerçekleştirmesine izin veren bir durum olmasından dolayı, Psikolojik danışma ve rehberlik alanıyla da bütünleştirmektedir.

2.10. İlgili Yurtdışı Araştırmalar

Yurtdışı alanyazınında Seçim Kuramı'nda yer alan temel ihtiyaçların can sıkıntısı üzerindeki etkisini doğrudan inceleyen çalışmaların olmadığı görülmektedir. Bu nedenle dolaylı olarak aktarılacak temel ihtiyaçlar ve can sıkıntısı ile ilgili çalışmaların alanyazına anlamlı katkıları olacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmalarda can sıkıntısının birden fazla ihtiyaçla ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bakımdan temel ihtiyaçlarla ilgili olan çalışmalarda ihtiyaçlarla ilgili herhangi bir sıralama yapılmamıştır. Bu kısımda araştırmalar aktarılırken, öncelikle can sıkıntısı ve temel ihtiyaçlarla ilgili olan çalışmalara, sonrasında yalnızlıkla ilgili olan çalışmalara ve son olarak yaşam doyumu ile ilgili olan çalışmalara yer verilmiştir.

Güç ihtiyacının karşılanmasında bireylerin, yüksek performans göstermeleri, çalışmalarını yönetebilmeleri, başarılı olmak için içsel bir güdüye sahip olmaları önemli görülmektedir. Bireyler eylemlerinde bu duygular sahip olduğunda can sıkıntısıyla karşılaşmalarının azalacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda bireyin eylemleri üzerinde kontrol sahibi olması da güç ihtiyacının karşılanmasıyla ilişkili olmaktadır. Örneğin; Pekrun, Goetz, Daniels, Stupnisky ve Perry (2010), 203 üniversite öğrencisi üzerinde, can sıkıntısının başarı ve performans üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Bu çalışmada Kontrol-Değer Teorisi kapsamında bireylerin motivasyon, düşük-yüksek kontrol, değer, dikkat gibi başarı ve performanslarına etki eden değişkenlerin can sıkıntısıyla ilişkisine bakılmıştır. Araştırma sonucunda, can sıkıntısı yatkınlığı yüksek olan öğrencilerin düşük performans sergilediği ortaya konmuştur. Diğer yandan can sıkıntısına yatkınlık ile içsel motivasyon arasında negatif anlamlı bir ilişki görülmektedir. Bu bakımdan bireyin içsel motivasyonu azaladı-

ğında, performans ve başarısı da düşmektedir. Ayrıca öğrenciler çalışmalarını üzerinde düşük kontrole sahip olduklarında düşük başarı göstermektedir. Araştırma sonuçlarından biri de can sıkıntısı ile akademik kontrol arasında negatif bir ilişki olmasıdır. Bu bakımdan öğrenciler düşük akademik kontrole sahip olduklarında, can sıkıntıları da artmaktadır. Can sıkıntısıyla pozitif ilişki gösteren değişkenlerden birinin de dikkat problemi olduğu görülmektedir. Can sıkıntısının öğrencilerin bir görevi sürdürmek için ulaşması gereken bilişsel kaynaklarını engellediği vurgulanmaktadır. Bu bakımdan can sıkıntısı yüksek olan öğrenciler, daha fazla dikkatsizlik sorunuyla karşılaşmaktadır.

Sulea, Beek, Sarbescu, Virga ve Schaufeli (2015), ihtiyaç doyumunun can sıkıntısını yordayıp yordamamasına yönelik çalışma gerçekleştirmişlerdir, çalışma 255 (212 kadın, 43 erkek) öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada, Öz-Belirleme Kuramı'nda yer alan özerklik ihtiyacı, yetkinlik ihtiyacı ve ilişkisel olma ihtiyaçları bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Araştırma sonucunda erkeklerin can sıkıntısı ortalamaları anlamlı derecede kadınlardan yüksek olduğu görülürken, özerklik ve güç ihtiyaçlarının can sıkıntısının anlamlı birer yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Diğer yandan ilişkisel olma ihtiyacının can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.

Ekonomik durumun hayatta kalma ihtiyacının bir göstergesi olduğu, bu bakımdan düşük ekonomik düzeye sahip birinin istediği kaynaklara ulaşamadığında olumsuz duygular yaşacağı düşünülmektedir. Martz ve diğerleri (2018), Amerikan örnekleminde can sıkıntısı yaygınlığını sosyodemografik açıdan ve okul, okul dışı zaman, aile ve akran bağlamlarında incelemişlerdir. Bunun için 21.173, 8. ve 10. sınıf öğrencileri üzerinde araştırma yürütülmüştür. Araştırma sonucunda kadın, sosyoekonomik düzeyi düşük, kırsal kesimde yaşayan öğrencilerin daha fazla can sıkıntısı problemiyle karşılaştığı bulunmuştur. Aynı zamanda sosyo demografik değişkenler kontrol edildiğinde, yüksek can sıkıntısı ile okul notlarında düşme ve okula bağlılıkta azalma arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Bu araştırmada elde edilen diğer bir bulgu can sıkıntısı ile yalnızlık ve sevgi ve ait olma arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir, çünkü aile etkinliklerine katılım yükseldiğinde, aile ile geçirilen vakit arttığında, can sıkıntısıyla karşılaşma ihtimalini azaltmaktadır. Bunun yanında, öğrenciler akranlarıyla birlikte sosyalleştiğinde de can sıkıntısı ihtimali düşmektedir. Özellikle akranlarıyla birlikte olmayıp, online sosyal ağlarda vakit geçiren öğrencilerin can sıkıntısı problemiyle karşılaşma olasılığının artacağı belirtilmektedir. Araştırmada son olarak ders dışı zamanlarda, topluma hizmet aktivitelerine, spor etkinliklerine katılan öğrencilerde can sıkıntısı yaşanma ihtimalinin düşük olacağı vurgulanmaktadır.

Araştırmalarda bireylerin eğlence ihtiyaçlarının karşılanmamasından dolayı can sıkıntısı problemiyle karşılaştıkları dikkat çekmektedir. Ayrıca eğlence ihtiyaçlarını gidermek için riskli davranışlarda buldukları, heyecan verici aktivitelere katıldıkları görülmektedir. Bu eylemlerin ayrıca kişilere özgürlük hissi yaşattığı da düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmalar bu kapsamda ortaya konmaktadır. Örneğin; Dahlen ve diğerleri (2005), 224 üniversite öğrenci üzerinde, riskli ve agresif araba kullanma davranışında, heyecan aranmanın, dürtüsellik ve can sıkıntısına yatkınlığın rolünün olup olmadığının incelenmesine yönelik araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada can sıkıntısını ölçmek için CSYÖ kullanılmıştır (Farmer ve Sundberg, 1986). Yapılan analizler sonucunda, can sıkıntısına yatkınlığın riskli araba kullanmayı yordamada anlamlı katkısının olduğu görülmüştür. Dolayısıyla birey ihtiyaçlarını gidermek ve can sıkıntısından kurtulmak için riskli davranışlara yönelmektedir.

Bireylerin güç ihtiyaçlarını gidermelerinin bir yolu da, kendi sınırlarını zorlamasına izin veren, mücadele gerektiren aktivitelerde yer almalarıdır. Böylece can sıkıntısı yaşama durumları azalmaktadır. Gallagher, Harradine ve Coleman (1997), İngiltere' de Kuzey Carolina'daki dokuz okul bölgesinden ortaokul düzeyinde 871 üstün yetenekli öğrenci üzerinden, sınıflarda okutulan derslerin, okul ikliminin, ders programlarının öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığını ortaya çıkarmak amacıyla araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin yarısından çoğunun matematik dersinin kendilerini olumlu olarak zorladığını, bu dersten keyif aldığını, öğrencilerin yaklaşık yarısı ise diğer derslerin içeriğinin ve anlatımının kendi becerilerinin altında kaldığını, derslerin tekdüze, sıkıcı geçtiğini belirttiği görülmektedir.

Shaw, Caldwell ve Kleiber (1996) ergenlerin boş zamanlarını değerlendirmede kontrol sahibi olup olmama durumları ile sıkılma durumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ergenlerinin büyük bir çoğunluğu aktiviteleri üzerinde kontrol sahibi olmadığını ifade etmişlerdir. Çevrelerindeki yetişkinlerin beklentilerinden, aile faaliyetlerinden, okuldaki zorunluluklardan dolayı sıkılmışlık yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Sosyal kontrol mekanizması bireylerin sıkılma durumlarını etkilemektedir. Dolayısıyla bireyler güç ihtiyaçlarını karşılayamadıklarında yaptıkları işlerden, aktivitelerden zevk alamamaktadırlar. Aktivite seçimlerinin bireyler tarafından gerçekleştirilmesi, bireyi o anda özgürleştirdiği düşünülmektedir.

Mercer-Lynn, Bar ve Eastwood (2014)' un 84 kadın, 45 erkek toplam 129 üniversite öğrencisi üzerine yapmış olduğu çalışmada, sıkıcı bir durum altındayken, davranışsal olarak

engellenmiş bireylerin daha fazla can sıkıntısı yaşadığı ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada için öğrenciler ratgele iki gruba ayrılarak, ilk gruba, ilgi çekici olmayan, seçme şansları bulunmayan izlemek zorunda oldukları İngilizce öğrenme üzerine bir video izletilmiştir. İkinci gruba ise ilgi çekici olan, izleme zorunluluğu gerektirmeyen bir film izletilmiştir. İlk grup zamanın çok yavaş geçtiğini, hatta hiç geçmediği hissi içinde olduklarını söylerken, ikinci grup zamanın nasıl geçtiğini anlamadıklarını söylemiştir.

Isacescu ve diğerleri (2017), 1928 (1400 kadın, 528 erkek) üniversite öğrencisine, can sıkıntısı yatkınlığı, öz kontrol, depresyon, zihin dağınıklığı ölçekleri uygulayarak, bu yapıların birbirleriyle nasıl bağlantılı olduğunu araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, öz kontrolün can sıkıntısı yatkınlığının negatif güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Öğrenciler etkinliklerinde kontrollerini kaybettiklerinde can sıkıntısı yaşamaktadırlar.

Ayrıca başka bir çalışmada, Biolcati, Mancini ve Trombini (2017), yaşları 14-19 arasında değişen 478 İtalyan ergen üzerinde boş zamanlarda can sıkıntısına yatkınlık ile riskli davranışlar arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, yüksek can sıkıntısı yatkınlığına sahip kadın ve erkek öğrencilerin, boş zamanlarda teknolojiyi (televizyon, bilgisayar, akıllı telefon) çok fazla kullandıkları, spor gibi hobi ve aktivitelerde daha az yer aldıkları, can sıkıntısı yaşamayan ergenlere göre daha fazla internet bağımlılığı riski taşıdıkları bulunmuştur.

Bu çalışmaların yanında, araştırmanın diğer bağımsız değişkenleri olan yalnızlık ve yaşam doyumunun alanyazında doğrudan can sıkıntısını yordayıp yordamadığını ortaya koyan çalışmalara rastlanılmamaktadır. Buna karşılık, olumsuz psikolojik, sosyal durumlarda, nevroz gibi bazı kişilik özelliklerine sahip bireylerde can sıkıntısı ve yalnızlık duygusunun birbirlerine eşlik ettiği görülmektedir. Bu bakımdan aralarında ilişki olduğu düşünülmektedir.

Vandewiele (1980)'nin Senegal'deki bir ortaokulda toplam 694 öğrencinin can sıkıntılarını araştırmak için gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin %20.1'inin okuldan doyum alamamalarından dolayı, %11.1'i yalnızlıktan dolayı can sıkıntısı yaşadıklarını ifade etmiştir. Ayrıca erkeklerin kadınlardan daha fazla sıkıldığı araştırma sonuçları arasında görülmektedir.

Ayrıca can sıkıntısıyla ilgili yapılan çalışmaların daha çok can sıkıntısını ölçmeye yönelik ölçek geliştirme ve farklı örneklemeler üzerinde ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları

kapsamında yaygınlaştığı dikkat çekmekte, bu kapsamda yapılan çalışmalarda ölçüt bağıntılı geçerlik analizi gereğince UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden alınan puanların kullanıldığı ve can sıkıntısı ile yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Örneğin; Farmer ve Sundberg (1986) "Can Sıkıntısı Yatkınlık Ölçeği"ni 233 (93 erkek, 140 kadın) üniversite öğrencisi üzerinde geliştirmiştir. Geliştirme çalışmasında ayrıca, can sıkıntısı ile yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Bu çalışma sonucunda can sıkıntısı ve yalnızlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Diğer yandan aynı amaç kapsamında yaşam doyumu puanları ile can sıkıntısı puanları arasındaki ilişkiye de bakılmış olup, sonuç olarak can sıkıntısı ile yaşam doyumu arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sorularından biri de can sıkıntısına yatkınlığın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir. Bu nedenle Farmer ve Sundberg (1986) aynı çalışmada can sıkıntısına yatkınlığın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test edildiği görülmektedir. Sonuç olarak erkeklerin kadınlara göre daha fazla sıkılma eğiliminde olduğu ortaya çıkmıştır.

Foxall ve Ekberg (1989) 80 kronik olarak hasta (kalp rahatsızlığı) ve bu hastaların eşleri olan 80 sağlıklı birey üzerinde, yalnızlığın bazı değişkenler açısından bu iki grup için farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik değişkenler açısından, her grupta da yalnızlık duygusu içinde olan bireylerin, olmayanlara göre daha fazla can sıkıntısı duygusu yaşadığı ortaya konmuştur. Ayrıca sağlıklı bireyleri için, can sıkıntısının yalnızlıkla güçlü bir şekilde ilişki içinde olduğu vurgulanmaktadır.

Yine aynı şekilde Vodanovich, Wallace ve Kass (2005), "Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği Kısa Formu" nun geçerlik ve güvenilirlik çalışması için, 425 erkek, 362 kadına internet yoluyla ulaşarak, can sıkıntısı eğiliminin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. İnceleme sonucunda erkeklerin puanları kadınlara göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Bir başka çalışmada "Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği" nin tek boyutlu kısa formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, can sıkıntısı eğiliminin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmış olup sonuçlar Farmer ve Sundber (1986) ve Vodanovich ve Kass (1990)' in sonuçlarıyla aynı olduğu gibi erkeklerin puanları kadınlardan anlamlı derecede yüksek çıkmıştır (Struk ve diğerleri, 2017).

Tolor (1989)' un Amerika Birleşik Devleti'ndeki Fairfield Üniversitesi'nde öğrenim gören 76 (65 kadın, 11 erkek) üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada öğrencilerin can sıkıntısı eğilimleri ile yabancılaşma düzeyleri arasında pozitif anlamlı

bir ilişki bulunurken, girişkenlikleri ile negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada da erkeklerin kadınlara göre daha fazla sıkılma eğiliminde olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmalar arasında bireylerin can sıkıntısıyla baş etmek, bu olumsuz durumdan kurtulmak amacıyla kendilerine zarar verici davranışlara yöneldiği görülmektedir. Örneğin; Blaszczyznski ve diğerleri (1990), kumar bağımlılığında, depresyon ve can sıkıntısına yatkınlığın rolünün olup olmadığını araştırmışlardır. Çalışma, 48 patolojik olarak kumar bağımlısı kişiler ve kumar bağımlısı olmayan kontrol grubu olan aile hekimleri üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada ölçek olarak Beck Depresyon Envanteri ve CSYÖ kullanılmış olup, sonuç olarak patolojik kumar bağımlıların depresyon ve can sıkıntıları aile hekimlerinkinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Araştırmada ayrıca depresyon ve can sıkıntısına yatkınlık arasında yüksek derecede ilişki saptanmıştır ($r = .66, p < .01$).

Leong ve Schneller (1992), can sıkıntısı eğilimi ile bireylerin bilişsel yapısı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla gerçekleştirdiği çalışmaya 132 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada kişilik özelliği olarak, duygusal, sosyal, dürtüsel kişilikler değişken olarak kullanılmıştır. Can sıkıntısını ölçmek için Can Sıkıntısı Yatkınlık Ölçeği' den yararlanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin, can sıkıntısı eğilimlerinin düşük olduğu görülmektedir. Diğer yandan sosyal kişiliği yüksek, başkalarıyla sağlıklı iletişim kuran bireylerin, can sıkıntısı eğilimlerinin düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca dürtüsellik ile can sıkıntısı eğilimi arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Son olarak bireylerin hareketli aktiviteler içerisinde bulunmalarının, can sıkıntısıyla karşılaşmalarını azaltacağı vurgulanmaktadır.

Arrindell, Heesink ve Feij (1998) 'in Genç yetişkinlerin okul ve iş kariyerleri üzerine uzun soluklu bir araştırma projesi bağlamında üç yaş grubundaki 2800 Hollandalı, 18, 22 ve 26 yaşlarında, katılımcılar üzerinde yapmış olduğu çalışmada, yaşam doyumu ile sıkılmaya eğilim arasında kadınlarda düşük negatif bir ilişki ($r = -.015$) bulunurken, erkeklerde bir ilişki görülmemiştir. Ayrıca, Harris (2000)' in, can sıkıntısının nedenlerini araştırmak için 32 kadın ve 135 erkek üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu araştırmada, can sıkıntısının nedeni olarak yalnızlığın dördüncü sırada, yaşamda mücadele eksikliğinin ise üçüncü sırada olduğu görülmektedir.

Bireylerin kişilik özellikleri de can sıkıntıları üzerinde etkili olmaktadır. Barnett ve Klitzing (2006)' in, 999 (567 erkek, 432 kadın) öğrencinin boş zamanlarında can sıkıntısıyla,

kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemek için yaptıkları çalışmada, dışadönük kişilik özelliği ile can sıkıntısı arasında negatif bir ilişki bulunurken, nevrotik kişilik özelliği ile can sıkıntısı arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Dışa dönük kişilerin sosyal ilişkilerinin güçlü, başkalarıyla eğlenmeyi seven, aktif kişiler olduğu düşünüldüğünde can sıkıntısı eğilimlerinin az olduğu görülmektedir, diğer yandan nevrotik kişilik özelliğine sahip sosyal ilişkilerinde gergin, düşmanca, öfkeli olmaları onları yalnızlaştırmaktadır, bu durum can sıkıntısı eğilimlerini yükseltmektedir.

Alda ve diğerleri (2015)' nin Çok Boyutlu Durumsal Can Sıkıntısı Ölçeği'nin İspanya popülasyonunda geçerlik ve güvenilirliğini incelemek için yaşları 18 ile 65 arasında değişen yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada, can sıkıntısı ve sosyal işlevsizlik arasında ilişki olduğu görülmektedir ($r=.42$, $p<.01$) Sosyal işlevsellik, bireyin aynı zamanda yaşam kalitesidir kişinin toplumsal bir varlık olarak yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için edindiği ve işlediği yaşamsal ve toplumsal alışkanlıklar bütünüdür (Yıldız ve diğerleri, 2017). Toplumsal işlevsizlik de bunun tam tersidir, yani birey, toplum içinde varlığını sürdürmede zorlanmaktadır, kendine vakit ayıramamaktadır, başkalarıyla iletişimi zayıftır, işi yoktur. Dolayısıyla bu durumlar bireyin yaşam doyumunu düşürmektedir. Sosyal işlevsizliğin kişinin yalnızlığını arttırdığı düşünüldüğünde, can sıkıntısının da bununla birlikte artacağı düşünülmektedir.

Chin ve diğerleri (2017), Amerika'da çok geniş bir örneklem üzerinde, bireylerin günlük hayattaki can sıkıntısı deneyimlerini araştırmışlardır. Bireylere öncelikle Iphone app uygulamasıyla ulaşılmış, bu uygulamaya sahip olmayanlara, telefon üzerinden ulaşılmıştır. Araştırma 3867 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların % 63'ü 10 gün içinde en az bir kez can sıkıntısı yaşadığını bildirdiği tespit edilmiştir. Araştırmanın diğer bir bulgusu 17 duygusal durum içerisinde can sıkıntısının 7. sırada en çok bildirilen duygu olduğu saptanmıştır. Araştırma ayrıca can sıkıntısının hangi duygularla daha fazla ilişki içinde olduğunu da ortaya çıkarmıştır. Bunun sonucunda, yalnızlık, öfke, üzüntü, endişe, korku, ilgisizlik ile ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda can sıkıntısının, erkekler, gençler, evlenmemişler ve düşük gelirli kişiler arasında daha yaygın olduğu ifade edilmiştir. Elde edilen bulgular arasında, can sıkıntısının genellikle, kişilerin monoton veya çok zor işlerle uğraşırken ortaya çıktığı, ayrıca özgürlüğünün, bağımsızlığının kısıtlandığı durumlarda daha çok yaşandığı saptanmıştır.

Stanley, Richard ve Williams (2017)' in yaşları 66-92 arasında değişen, 9 kadın, 3 erkek yaşlı bireyle görüşme yöntemiyle, yaşlıların tek başına geçirilen zamana yönelik bakış

açılarını araştırdığı çalışmada, bireylerin yalnızlığın ortaya çıkardığı can sıkıntısından kurtulmak için kendilerini sürekli meşgul tuttuklarını ifade ettikleri görülmektedir. Özellikle bireyler geceleri yalnız olmanın kendilerini rahatsız ettiğini dile getirmektedir. Televizyon izlemek, radyo dinlemek gibi aktivitelerin yaşlı bireylerin yalnızlığın yaratmış olduğu can sıkıntısından kurtulmak için kullandığı yöntemler arasında olduğu vurgulanmaktadır.

Yurtdışı alanyazınında, can sıkıntısı kavramının çok eskilerden beri araştırma konusu olduğu görülmekte ve çalışmaların kavramı tanımlama, can sıkıntısının hangi faktörlerden kaynaklandığını ortaya koyma konusunda yapıldığı dikkat çekmektedir. Buna rağmen, cansıkıntısının temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumu değişkenleriyle ilişkisini ortaya koyan bu konuda doğrudan yapılmış çalışmalar bulunmamakta, bu ilişkiler, dolaylı olarak başka çalışmaların sonuçlarında görülmektedir. Ayrıca, can sıkıntısı ile ilgili olarak yapılmış çalışmaların, can sıkıntısını bir durum olarak ele alan veya can sıkıntısını kişilik özelliği olarak gören çalışmalar kapsamında ayrıldığı görülmektedir. Diğer yandan, can sıkıntısını ölçmeye yönelik olarak gerçekleştirilmiş ölçek geliştirme çalışmaları yurtdışı alanyazınında oldukça yer kaplamaktadır. Can sıkıntısına yönelik araştırmaların akademik ve iş ortamında yoğunlaştığı görülmektedir. Ayrıca üniversite öğrencileri üzerine yapılmış çalışmaların yanı sıra yaşlı bireyler üzerinde de gerçekleştirilmiş çalışmalar yer almaktadır. Çalışmaların yoğunlaştığı bir başka nokta, bireylerin kişilik özellikleri ile can sıkıntısı arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalardır. Diğer yandan, can sıkıntısının kaygı ve depresyonla pozitif anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koyan oldukça fazla çalışma mevcuttur. Son olarak araştırmalarda çoğunlukla can sıkıntısının erkeklerde, kadınlara göre daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

2.11. İlgili Yurtdışı Araştırmalar

Yurtdışı alanyazınında doğrudan, temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunun can sıkıntısı yordayıp yordamadığını doğrudan inceleyen araştırmalara rastlanılmamıştır. Can sıkıntısı ve diğer değişkenler arasındaki ilişkileri dolaylı olarak gösteren çalışmalar yer almaktadır. Ayrıca, Bireylerin can sıkıntısıyla baş edebilmek için kullandıkları yöntemlerde, tercih ettikleri etkinliklerde temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumu ile can sıkıntısı arasındaki ilişkileri görebilmekteyiz. Diğer yandan, Csikszentmihalyi (2000)'nin

Akış Kuramı'nda yer alan akış hali kavramı can sıkıntısının zıddı olarak düşünülebilmektedir. Bireyler akış halindeyken can sıkıntısı yaşamamaktadırlar. Yurtiçi alanyazında akış konusunda yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalarda akış halinin bireylerin ihtiyaçlarını karşıladığını, yaşam doyumlarını arttırdığını, yaşamlarında yalnız olmalarına rağmen akış içindeyken olumsuz duygular hissetmelerini engellediği görülmektedir. Bu bakımdan can sıkıntısı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler Akış Kuramı çerçevesinde ele alınmıştır.

Arpacı ve Ersoy (2003)'ün yaşanan konutun gencin psikolojik gelişimi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yaptığı araştırmada, gençlerin % 11.2'sinin her zaman ve % 41.2'sinin de bazen konutta / odasında yalnızlık hissedip sıkıldığını ifade etmiştir.

Özşahin (2003)'nin, lise öğrencilerinin günlük yaşamdaki akış deneyimlerinin incelediği araştırmasında deneyim örnekleme metodu kullanılmıştır. Araştırma lise öğrencilerinin günlük yaşam deneyimlerinin incelenmesini ve karşılaştırılmasını içeren betimsel bir çalışmadır. Araştırma grubu 30 öğrenciden oluşmaktadır. Deneyim örnekleme metodunun uygulaması gereği her öğrenci 6 gün içinde 36 adet form doldurmuştur. Toplam 1080 adet form üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin yaptıkları işe göre konsantrasyonları, dikkatlerini toplamada zorluk düzeyleri ve kontrolü kendilerinde hissetme düzeyleri birbirinden farklı olduğu, öğrencilerin duygu durumlarının yaptıkları işe göre farklılaştığı, ayrıca araştırma sonuçlarına göre, Akış Kuramının öngördüğü 4 farklı psikolojik durum arasında öğrencilerin en fazla "can sıkıntısı" problemiyle karşılaştıkları görülmektedir. Akış hali yaşayan öğrencilerin ise en fazla ders çalışırken akış bildirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle, ders çalışan öğrencilerin akış halinde olmalarından dolayı can sıkıntısı yaşamamaktadırlar. Dolayısıyla öğrencilerin ders çalışmaları güç ihtiyaçlarını gidermektedir.

Gündoğar ve diğerleri (2007)'nin 2005-2006 öğretim yılında, Süleyman Demirel Üniversitesi'nin değişik bölümlerinde okumakta olan 224 kız, 149 erkek olmak üzere toplam 373 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmalarında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını etkileyen değişkenler incelenmiştir. Araştırma nicel yöntemle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın asıl amacı, istemedikleri bölümde, açıkta kalmamak için okuyan öğrencilerin yaşam doyumlarını ele almaktır. Araştırma sonucunda bölüme ilgi duymayan öğrencilerin yaşam doyum puanları düşük, umutsuzluk puanları yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin ilgi duymadıkları bir bölümde okumaları, dersleri ve mesleği onlar için anlamsız

hale getirmektedir. İlgi kaybının olmasının da sıkılma durumuyla karşılaşılmasına neden olduğu söylenebilmektedir.

Başka bir çalışmada Sahranç (2008), üniversite öğrencilerinin genel öz-yeterlik algısı, durumluk kaygı, stres kontrol değerlendirmesi ve yaşam doyumu aracı değişken alınarak, bunların akış yaşantısıyla ilişkisini ortaya koyan bir model test etmiştir. Araştırma Gazi Üniversitesinde çeşitli lisans programlarına devam eden, 198 erkek ve 473 kız öğrenci olmak üzere 671 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, stres kontrolünün yaşam doyumu üzerinden akış yaşantısını etkilediği, genel öz-yeterlik algısının hem doğrudan hem de yaşam doyumu üzerinden akış yaşantısını etkilediği rapor edilmiştir. Dolayısıyla, bireyin kişisel yeterliğine ilişkin güçlü inancının, akış yaşantısını olumlu etkilemektedir. Diğer bir deyişle güç ihtiyacı karşılanmış bir kişinin, motivasyonun yüksek olacağı ve yüksek performans göstereceği vurgulanmaktadır. Başka bir sonuç da yaşam doyumu yüksek öğrencilerinde daha yüksek düzeyde akış yaşantıdır. Bu bakımdan, bireylerin yaşam doyumları arttıkça, akış yaşantısını deneyimlediği etkinlikleri sürdürmeye devam edecektir.

Gömlüksiz, Kan ve Öner (2012) 'in bilim sanat merkezinde eğitim gören 11 orta öğretim öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin medya okuryazarlığı konusundaki görüşlerine bakmışlardır. Can sıkıntısı teması, sosyal medyayı kullanma nedenleri arasında bulunmuştur. Diğer yandan, öğrencilerin sıkılmayla televizyon izleyerek baş ettikleri elde edilen sonuçlar arasındadır. Öğrencilerin eğlence ihtiyaçlarını gidermek için televizyon izlemeyi tercih ettikleri düşünülmektedir.

Yaman ve Peker (2012) 14 ortaöğretim öğrencisi üzerinde siber zorbalık ve siber mağduriyete ilişkin algılarını belirlemek için nitel bir çalışma yapmışlardır. Öğrencilerin siber zorbalık yapma nedenleri de bu çalışmada araştırılmıştır. Siber zorbalığın nedenleri arasında can sıkıntısı da yer almaktadır. Öğrenciler bilgisayar başındayken yapacak bir şey bulamadıklarında sıkıldıkları için zorbalık yaptıklarını ifade etmiştir. Araştırmacılar, benzer şekilde öğrencilerin boş zamanlarını etkili geçirmediklerinde zorbalığa başvurduklarını, yanlış arkadaşlık seçimleri yaptıklarını ve zararlı maddeler kullandıklarını belirtmektedir.

Ertoğlu (2013), AMATEM'de alkol tedavisi alan 35 alkol bağımlısı bireyin tedaviye olan katılımlarını etkileyen problemler belirlenmeye çalışılmıştır. Aynı zamanda araştırmada,

tedaviye katılım ile tedaviden sıkılma arasındaki ilişkide incelenen problemler arasındadır. Tedaviden sıkılan ve sıkılmayanların tedaviye katılımları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Dolayısıyla sıkılma durumları tedaviye katılım üzerinde etkili bir değişkendir. Sıkılmayan bireylerin tedaviye istekli katılım göstermelerinde merkezde yer alan etkinlik ve aktivitelerin varlığının etkili olduğu düşünülmektedir. Araştırmada sıkılan bireylerin neden sıkıldıklarına dair sorular yanıtlanmaya çalışılmıştır. Bu duruma tedavinin süresinin, yer alan etkinliklerin hastalara hitap etmemesinin, tedavi için bir anda yaşadıkları çevreden ayrılmalarının etkili olduğu düşünülmektedir. Bireylerin ait olma ihtiyaçları can sıkıntıları üzerinde etkili olmaktadır. Diğer yandan tedavi merkezinde, doyurucu arkadaşlıklarının olmaması ihtimalinin de sıkılma durumlarını etkileyeceği düşünülmektedir.

Aypay ve Sever (2015)' in araştırmasında lise öğrencilerinin yaşayabileceği okul tükenmişliğinin cinsiyet, not ortalaması, sınıf düzeyi ve öğrencilerin dershaneye gidip gitmeme değişkenlerine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlenmeye çalışılmıştır. İlişkisel tarama modelinde bir araştırma olan bu çalışmada çalışma grubu, dört ildeki üç farklı lise türünden 14 okula devam eden 728 (409 kadın, 296 erkek) öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, okul tükenmişliği alt boyutunda öğretmen tutumuna bağlı uyumsuzluk ve can sıkıntısı puan ortalamaları erkeklerin lehine daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada öğretmen tutumuna bağlı uyumsuzluk ve can sıkıntısı ortalamasının düşük olduğu grubun not ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Zengin ve diğerleri (2015), acil servise intihar girişimi nedeniyle başvuran hamilelerin sosyodemografik ve klinik özellikleri açısından ve intihar girişim yöntemlerine göre karşılaştırmak amacıyla araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma 56 hamile üzerinden yürütülmüştür. Çalışmaya alınan hastalar intihar girişim yöntemlerine göre; Grup 1; şiddet içeren (yüksek yerden atlama, ateşli silah ile kendini vurma) ve Grup 2; şiddet içermeyen (ilaç alma) olarak iki gruba ayrılmıştır. Bu çalışma kesitsel bir çalışma olarak planlanmıştır. Hastaların sosyodemografik, klinik ve psikiyatrik özellikleri hasta kayıt sistemi ve dosyalar incelenerek tespit edilmiş ve gruplar arasındaki farklılıklar araştırılmıştır. Araştırma sonunda, şiddet içermeyen intihar girişim grubunda can sıkıntısı sebebiyle intihar girişiminde bulunma anlamlı derecede yüksek çıkmıştır.

Ertüzün, Uyaroğlu, Demirel ve Kocak (2016) Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma, Tedavi ve Eğitim Merkezinde (AMATEM) tedavi gören madde bağımlılarının, bağımlı-

lık sürecinde boş zaman aktivitelerinde yaşadıkları değişimlere, tedavi süreci ve sonrasında boş zaman aktivitelerinin yararlarına ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla araştırma yürütmüşlerdir. Veriler, 6 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak bireysel görüşmeler ile toplanmıştır. Çalışma kapsamında AMATEM’de tedavi gören 24 katılımcı ile görüşme yapılmıştır. Veriler araştırmacılar tarafından veri indirgeme yöntemi ile analiz edilmiş ve kodlamalar kullanılmıştır. Sonuçlara bakıldığında, hastaların, madde kullanmayı, serbest zamanlarında aktivite eksikliğinden dolayı ortaya çıkan can sıkıntısına bağladıkları ortaya çıkmıştır. Yine benzer şekilde AMATEM’de alkol tedavisi gören 93 erkek üniversite öğrencisinin alkol içme nedenlerinde araştırıldığında, katılımcıların %65’i heyecan ve macera arayışından dolayı alkol kullandıklarını ifade etmiştir. Heyecan ve macera yaşanan durumlarda bireyler eğlence ve özgürlük ihtiyaçlarını gidermektedirler, dolayısıyla bu ihtiyaçlarının yoksunluğundan dolayı yaşadıkları sıkılma durumundan kurtulmak için alkol kullanmaktadırlar yorumu yapılabilir.

Eren ve Coşkun (2016) 'un 211 anadolu lisesi, 346 fen lisesi toplam 557 (287 kadın, 270 erkek) lise öğrencisi üzerinde yapmış olduğu araştırmada, öğrencilerin matematik dersinde sıkılma seviyeleri, bilgi merakı ve sıkıntıyla baş etmede kullandıkları stratejiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçları arasında öğrencilerin bilgi merakı ile sıkılma seviyeleri arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla öğrencilerin bilgi merakı arttıkça, dersteki sıkılma seviyeleri azalmaktadır. Diğer bir ifadeyle, güç ihtiyacı gidermek için ortaya çıkan başarı isteğinin can sıkıntısını azalttığı söylenebilmektedir.

Kara ve Gücal (2016) akademisyenlerin işkolik olma durumları ile serbest zamanda sıkılma algısı arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Çalışmaya Ankara ilinde bulunan üniversitelerde görev yapan 233 kadın ve 183 erkek toplam 416 akademisyen gönüllü olarak katılmıştır Bu araştırmada, serbest zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutunun cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Buradaki sıkılma alt boyutu, bireyin serbest zaman faaliyetlerine olumsuz tutumunu yansıtmaktadır. Aynı zamanda araştırmada sıkılma ile aşırı çalışma ve kompulsif çalışma arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bireyler, boş zamanlarında sıkıldığında, kendilerini işe vermektedirler. Bu sonuç her ne kadar olumlu gibi algılansa da aşırı çalışmanın da kişi üzerindeki olumsuz etkileri bilinmektedir. Burada yapılacak olan, kişinin boş zamanlarında doyum alacağı aktiviteleri belirleyip bunlara yönelmesidir.

Kara ve Özdedeoğlu (2017)'nin Ankara'da rekreasyonel aktivitelere katılan/katılmayan bireylerde serbest zamanda sıkılma algısı ile algılanan engeller arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 152 kadın ve 86 erkek toplam 238 kişi üzerinde yapılan araştırmada sonucunda. Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği alt boyutlarından olan boş zamanlarda partner eksiliği ile sıkılma arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Dolayısıyla birey boş zamanlarında yalnız kaldığında sıkılma yaşamaktadır. Aynı çalışmada evlilik durumu değişkeninin sıkılma alt boyutunda anlamlı bir fark yarattığı görülmüştür. Evli olmayan bireylerin, evli olanlara göre daha fazla sıkıldıkları ifade edilmektedir. Özetle bireyin çevresinde başkalarının olması, can sıkıntısı yaşamasını engellemektedir.

Çelebi ve Aliyev (2017)'de 1062 lise öğrencisi üzerinde, serbest zamanlarını değerlendirme algılarıyla akran zorbalığı yapma ve zorbalığa maruz kalma arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelemek amacıyla araştırmayı gerçekleştirmişlerdir. Elde edilen sonuçlarda boş zamanlarda en çok sıkılan öğrencilerin zorbalık yapan öğrenciler olduğu görülmektedir. Dolayısıyla öğrencilerin boş zamanlarını dolduramamaları, ihtiyaçlarını giderecek aktiviteler bulamamaları, zorbalık davranışını arttırmaktadır. Ayrıca öğrencilerin boş zamanlarından doyum alamamaları yaşam doyumlarını da azaltmaktadır. Bu bakımdan yaşam doyumunun düşük olması, can sıkıntısı durumunu arttırmaktadır.

Yaşartürk, Akyüz ve Karataş (2017)'in Bartın Üniversitesinde öğrenim gören 639 (426 erkek ve 213 kadın) kişi üzerinde, reaktif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanlardaki sıkılma algısı ve yaşam doyum düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemek için gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, öğrencilerin yaşam doyumları arttıkça, can sıkıntılarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre, serbest zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Kara ve Ayverdi (2018)'nin Ankara ilinde bulunan ve çeşitli üniversitelerde beden eğitimi ve spor alanında öğrenimini sürdüren 78 kadın ve 151 erkek toplam 229 öğrenci üzerinde serbest zamanda sıkılma ile alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada, sıkılma ile eğlenme amaçlı alkol kullanma arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca, sıkılma ile sosyalleşme amaçlı alkol kullanma arasında da pozitif anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Demirkasımoğlu (2017), üniversite öğrencilerinin dersteki can sıkıntısına yönelik görüşlerini ortaya çıkarmak amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu amaçla Ankara'da bir üniversitenin eğitim ve edebiyat fakültelerinde öğrenim gören 270 öğrenciye yedi açık

uçlu, bir tane çoktan seçmeli soru yönelmiştir. Elde edilen içerik analizi sonucunda öğrencilerin yarısından fazlası bazı dersleri sıkıcı bulmaktadır. Derste can sıkıntısıyla baş edebilmek için öğrenciler en çok kullanılan yöntem eğlence amacıyla cep telefonunun kullanmak olduğu öğrenciler tarafından ifade edilmektedir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, veri toplama yöntemi ve araçları, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinde can sıkıntısı ile temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin inceleneceği bu araştırmada ilişkisel (korelasyonel) tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelle, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ve değişimleri saptamak amaçlanmaktadır (Karasar, 2005). Bu çalışmadaki amaç da can sıkıntısının temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisini ortaya koymak ve bu değişkenlerle birlikte değişimini ele almaktır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nin 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında Eğitim Fakültesi, Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde okuyan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmada toplam 613 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi ve fakültelerine göre dağılımları Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1
Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

		f	%
Cinsiyet	Erkek	220	35.9
	Kadın	393	64.1
Sınıf düzeyi	Birinci Sınıf	113	18.4
	İkinci Sınıf	129	21
	Üçüncü Sınıf	225	36.7
	Dördüncü Sınıf	133	21.7
	Belirtmeyen	13	2.2
Fakülte	Eğitim	267	43.6
	Fen	88	14.4
	Edebiyat	135	22
	İİBF	120	19.6
	Belirtmeyen	3	0.4

Bu katılımcıların 393 (% 64.1)'ü kadın, 220 (% 35.9)' si erkektir. Sınıf düzeyi açısından katılımcıların 113 (% 18.4)'ü birinci sınıf, 129 (% 21)'u ikinci sınıf, 225 (% 36.7)'i üçüncü sınıf, 133 (% 31.1)'ü dördüncü sınıf düzeyindedir. Sınıf düzeyini belirtmeyen öğrenci sayısı 13 (% 2.1)'dir. Katılımcıların yaşları 17 ile 27 arasında değişmektedir ($Ort. = 21$, $SS = 1.73$). Öğrenim görülen fakülte bakımından katılımcıların 267 (% 43.6)'si Eğitim Fakültesi'nde, 135 (% 22)'i Edebiyat Fakültesi'nde, 88 (% 14.4)'i Fen Fakültesi'nde, 120 (% 19.6)'si İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde öğrencidir.

3.3. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması işlemi 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılının bahar döneminde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmış olup, etik kurul izninden sonra veriler belirlenen fakültelerdeki bölümlere gidilerek, ders sorumlusunun izni çerçevesinde uygun ders saatinde toplanmıştır. Veriler katılımcılardan gönüllülük esasına dayalı olarak elde edilmiş olup, verilerin toplanmasından önce katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş, verilerin toplanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplamak için Can Sıkıntısı Yatkinlik Ölçeği Kısa Formu (CSYÖ-KF), Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği (ÜÖTİÖ), UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.4.1. Can Sıkıntısı Yatkinlik Ölçeği Kısa Formu (CSYÖ-KF)

CSYÖ-KF' nun orjinal hali Farmer ve Sundberg (1986) tarafından 28 madde, tek boyutlu olarak, doğru-yanlış formatında geliştirilmiştir. Ölçeğin hassaslığını arttırmak için ölçek 7' li likert şeklinde değiştirilerek 5 alt boyutlu olarak Vodanovich and Kass (1990) tarafından revize edilmiştir. Bu revizasyon sonucunda ölçeğin güvenilirliği .83 olarak ifade edilmiştir. Vodanovich, Wallace and Kass (2005) ölçeği 28 madde üzerinden tekrar revize ederek 12 maddelik CSYÖ-KF' nu önermişlerdir. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. İçsel uyarım alt boyutunun iç güvenilirlik katsayısı .86, dışsal uyarım alt boyutunun iç güvenilirlik katsayısı .89'dur.

Bu çalışmada öğrencilerin can sıkıntısını eğilimlerini ölçmek amacıyla Pınar ve Dursun (2013) tarafından uyarlanmış olan CSYÖ-KF kullanılmıştır. Ölçek, İçsel uyarım alt ölçeği 6 madde, dışsal uyarım ölçeği 6 madde olmak üzere toplam 12 madde ve iki alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlik çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçeğin orjinal haliyle iyi uyum gösterdiği görülmüştür [$\chi^2(53) = 59.985$, $p > .05$; $\chi^2/df=1.132$; GFI = 0.94; CFI = 0.94; RMSEA = .030]. Ölçek 1 (hiç katılmıyorum) ve 7 (tamamen katılıyorum) arasında değişen 7'li likert cevaplandırmayı gerektirmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan can sıkıntısının yüksek olduğunu, düşük puan ise can sıkıntısının düşük olduğunu ifade etmektedir.

Ölçek üzerinde yapılan ölçüt faktörlü geçerlik çalışmasında UCLA Yalnızlık Ölçeği, Büyük Beşli Kişilik Envanteri ve Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. İçsel Uyarım alt faktörüyle, yalnızlık ($r = .50$) ve depresyon ($r = .35$) arasında pozitif korelasyon; yaşantıya açıklık ($r = -.35$) ile arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Can sıkıntısı yatkinliğinin dışsal uyarım boyutuyla depresyon ($r = .29$) ve obsesif-kompulsiflik ($r = .34$), kaygı ($r = .24$) arasında pozitif korelasyon; somatizasyon ($r = -.26$) arasında negatif korelasyon bulunmuştur (Pınar ve Dursun, 2013). Bu çalışmada ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır.

Ölçek için elde edilen güvenilirlik katsayısı .69 bulunmuştur.

3.4.2. Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği (ÜÖTİÖ)

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarını ölçmek için Türkdoğan ve Duru (2012)'nin geliştirmiş olduğu Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği (ÜÖTİÖ)'nin kısa formu kullanılmıştır. ÜÖTİÖ yedili likert tipi (1= Hiç katılmıyorum, 7=tamamen katılıyorum) özelliğe sahip olup, 19 maddeden ve 5 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler, ölçeğin 33 maddelik formunda olduğu gibi hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük, eğlence ihtiyacıdır. Alt ölçekler tek başına kullanılabilmesi gibi, öğrencilerin genel ihtiyaç doyumları hakkında bilgi almak için 19 maddelik toplam puan da kullanılabilir. Ölçekten alınan puan artması, ihtiyaç doyumlarının yüksek olduğunu göstermektedir (Türkdoğan ve Duru, 2017).

Ölçeğin ilk hali toplam varyansın % 47.99'unu açıklarken (Türkdoğan ve Duru, 2012) , kısa formu % 67.40'ını açıklamaktadır. Ölçek üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir [$\chi^2/df = 3.36$; GFI = .96, AGFI = .94, CFI= .96, RMSEA = .045, SRMR = .034] (Türkdoğan ve Duru, 2017).

Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç-tutarlık güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Tüm ölçek için elde edilen güvenilirlik katsayısı, .86'dır. Hayatta kalma ihtiyacı alt boyutu için elde edilen güvenilirlik katsayısı .78, güç ihtiyacı alt boyutunda elde edilen güvenilirlik katsayısı, .83, eğlence ihtiyacı alt boyutunda elde edilen güvenilirlik katsayısı .79, sevgi ve ait olma alt boyutunda elde edilen güvenilirlik katsayısı .89 iken özgürlük ihtiyacı alt boyutunda elde edilen güvenilirlik katsayısı .81'dir. Bu çalışmada analizlerde, ölçekten alınan toplam puanla birlikte alt boyutlardan elde edilen puanlar da kullanılmıştır.

3.4.3.UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu

Çok sık görülen ve ciddi bir problem olan yalnızlığı ölçmek için Russell, Peplau ve Ferguson (1978) UCLA (University of California, Los Angeles) Yalnızlık Ölçeğini geliştirmişlerdir. Bu ölçek Rusell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından gözden geçirilmiş ve ölçek yarısı olumlu yarısı olumsuz olmak üzere 20 maddelik olarak yeniden düzenlenmiştir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği ülkemizde ilk defa Yaparel (1984) tarafından kullanılmıştır. Ölçeğin ölçüt geçerliğine Beck Depresyon Envanteri kullanılarak bakılmış ve .50'lik bir korelasyon olduğu ifade edilmiştir. Ölçeğin geçerliğinin sadece Beck Depresyon Envanteri kullanılarak belirlenmesi ve yalnızlıktan yakınan ve yakınmayanların ayırt edilememesinden dolayı ölçek Demir (1989) tarafından revize edilmiştir.

Bu çalışmada UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Doğan, Çötök ve Göçet-Tekin (2011) tarafından revize edilmiş kısa formu kullanılmıştır. Ölçek, dörtlü Likert tipi derecelendirme olarak, 1= Bu durumu hiç yaşamam, 2= Bu durumu nadiren yaşarım, 3= Bu durumu bazen yaşarım, 4= Bu durumu hiç yaşamam, şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması 553 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçek üzerinde yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda tek boyutlu 8 maddelik toplam varyansın % 36.69'unu açıklayan bir yapı elde edilmiştir. Ölçek üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir [$\chi^2/df = 3.11$; GFI=0.97, NFI=0.92, CFI=0.94, IFI=0.94, AGFI=0.94, RMSEA=0.066] (Doğan, Çötök ve Göçet-Tekin, 2011). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç-tutarlılık güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Ölçek için elde edilen iç-tutarlılık güvenirlik katsayısı, .81'dir. Ölçekten alınan yüksek puan yalnızlığın yüksek olduğunu ifade etmektedir.

3.4.4.Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Bu çalışmada katılımcıların yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen, Yetim (1991) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan YDÖ kullanılacaktır. YDÖ 'kesinlikle katılmıyorum' (1) ile 'kesinlikle katılıyorum' (7) arasında değişen 7'li likert tipi derecelendirme kullanılarak bireylerin belirtilen durumun kendilerine ne kadar doğru olduğunu işaretlemesiyle ölçülen bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 35'tir. Ölçekten alınacak yüksek puanlar yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Diener ve diğerleri (1985) orijinal çalışmasında ölçeğin güvenirliğini, .87 olarak, iki ay arayla yapılan test tekrar-test güvenirliğini, .82 olarak bulunmuştur. Ölçek Türkçeye uyarlanırken güvenirlik katsayısı .86 ve test-tekrar test güvenirliğini .73 olarak bulunmuştur (Yetim, 1991).

Dağlı ve Baysal (2016)'ın öğretmenler üzerinde yapmış olduğu geçerlik güvenirlik çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenirliği ise .97 olarak saptanmıştır. Yapılan faktör analizi sonuçları, YDÖ'nün orijinal ölçekte

olduğu gibi benzer yapıda olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç-tutarlık katsayısı .82 bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek yaşam doyumunu göstermektedir.

3.4.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından, katılımcıların demografik bilgilerine erişebilmek için "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır Bu formda araştırmaya katılan kişinin cinsiyeti, yaşı, öğrenim gördüğü fakültesi, öğrenim gördüğü bölümü ve sınıfı ile ilgili sorulara yer verilmiştir.

3.6.Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizine geçmeden betimsel istatistikler incelenmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığına yönelik yapılan incelemelerde, değişkenlerin normal dağıldığı görülmektedir. Değişkenlerin normallik kontrolü çarpıklık ve basıklık katsayılarına ve aritmetik ortalama ile medyan değerlerine bakılarak yapılmıştır. Tablo 2’de değişkenlerin normal dağılımlarını gösteren aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık katsayı değerleri gösterilmektedir. Can sıkıntısının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek için bağımsız örneklem için t testi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunu ile bağımlı değişkeni olan can sıkıntısı arasındaki ilişkileri analiz etmek için Pearson Korelasyon Katsayılarına bakılmıştır. Araştırmanın bir problemi olan temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunun öğrencilerin can sıkıntısını ne derece yordadığını test etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi enter yöntemi kullanılmıştır. Analizler bilgisayarda SPSS 23 paket programı kullanarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2

Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Medyan, Çarpıklık ve Basıklık Katsayısı Değerleri

Değişkenler	Mod	Aritmetik ortalama	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Can sıkıntısı	46,00	44,25	45,00	-.008	-.324
Hayatta kalma	22,00	18,25	19,00	-.325	-.361
Sevgi ve ait olma	21,00	16,88	18,00	-1.17	.877
Güç	22,00	20,00	20,95	-.668	.386
Özgürlük	24,00	21,20	22,00	-.770	.690
Eğlence	22,00	20,81	21,00	-.683	.529
Yalnızlık	8,00	13,17	12,00	.747	-.182
Yaşam doyumu	21,00	20,55	21,00	-.188	-.420

Tablo 2 incelendiğinde değişkenlerin aritmetik ortalama, mod ve medyan değerleri birbirine yakın değerler almaktadır. Can (2017), bu üç değer birbirine yakınlığının dağılımın o derece normal dağılım özellikler sergileyeceğini söylemektedir. Ayrıca değişkenlerin çarpıklık katsayı değerlerinin -1.17 ile .747 ve basıklık katsayı değerlerinin ise -.420 ile .877 aralığında yer aldığı görülmektedir. Can (2017), aynı zaman da çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.96 ile +1.96 kalması durumunda verilerin normal dağılım özellikleri sergileyeceğini vurgulamaktadır. Bu değerler neticesinde, araştırmada kullanılan değişkenler normal dağılım özelliğine sahiptir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, can sıkıntısı ile temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığına dair yapılan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi sonuçlarına, Ayrıca, temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunun can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığına yönelik yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına ve son olarak can sıkıntısı ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan t-testi analizi sonuçlarına yer verilecektir.

4.1. Can Sıkıntısı ile Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına Dair Bulgular

Can sıkıntısı ile temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını saptamak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır elde edilen sonuçlar Tablo 3' te gösterilmektedir.

Tablo 3

Can Sıkıntısı ile Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Can Sıkıntısı	1							
2. Hayatta Kalma	-.14**	1						
3. Sevgi-AitOlma	-.29**	.61**	1					
4. Güç	-.46**	.13**	.25**	1				
5. Özgürlük	-.34**	.20**	.32**	.39**	1			
6. Eğlence	-.47**	.17**	.39**	.42**	.57**	1		
7. Yalnızlık	.37**	-.05	-.47**	-.25**	-.26**	-.37**	1	
8. Yaşam Doyumu	-.45**	.23**	.27**	.41**	.42**	.40**	-.37**	1

**p<.01

Yapılan analiz sonucuna göre, can sıkıntısının, eğlence ihtiyacı ($r = -.47, p < .01$), güç ihtiyacı ($r = -.46, p < .01$) ile arasında yüksek düzeyde negatif anlamlı bir ilişki bulunurken, özgürlük ($r = -.34, p < .01$) ve sevgi ve ait olma ihtiyacı ($r = -.29, p < .01$) ile orta düzeyde negatif anlamlı bir ilişki, hayatta kalma ihtiyacı ($r = -.14, p < .01$) ile düşük düzeyde negatif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 3' e bakıldığında araştırmada can sıkıntısı ile ilişkisi olduğu düşünülen diğer değişkenler yalnızlık ve yaşam doyumudur. Analiz sonucunda can sıkıntısı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .37, p < .01$). Diğer yandan analiz sonucunda can sıkıntısı ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.45, p < .01$).

4.2. Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doyumunun Birlikte Can Sıkıntısını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçları, yalnızlık ve yaşam doyumunun birlikte can sıkıntısını yordayıp yordadığına yönelik yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları Tablo 4' te gösterilmektedir.

Tablo 4

Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doyumunun Can Sıkıntısını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Can Sıkıntısı	61.995	2.343		26.462			
Hayatta Kalma	-.025	.050	-.017	-.505	.61	-.142	-.021
Sevgi ve Ait Olma	-.034	.069	-.019	-.489	.65	-.289	-.020
Güç	-.391	.061	-.239	-6.369	.00*	-.457	-.251
Özgürlük	.030	.070	.018	435	.66	-.343	-.018
Eğlence	-.395	.070	-.241	-5.612	.00*	-.474	-.222
Yalnızlık	.273	.072	.147	3.780	.00*	.373	.152
Yaşam Doyumu	-.238	.048	-.195	-4.962	.00*	-.445	-.198
R=0.605	R ² =0.367						
F ₍₇₋₆₀₅₎ =50.009	p=0.00						

*p<0

Öğrencilerin can sıkıntısını yordayacağı düşünülen hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçları ile yalnızlık ve yaşam doyumunun birlikte, can sıkıntısını yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda, temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunu, can sıkıntısı ile anlamlı bir ilişki ($R=0.605$, $R^2=0.367$) sergilemişlerdir ($F_{(7-605)}=50.009$, $p<.01$). Söz konusu yedi değişken, birlikte, can sıkıntısındaki değişimin % 36.6' sını açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden sadece eğlence ihtiyacı, güç ihtiyacı, yalnızlık ve yaşam doyumunu değişkenlerinin can sıkıntısı üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. Bu değişkenlerden, can sıkıntısını anlamlı olarak yordamada eğlence ihtiyacının en yüksek güce sahip olduğu ($\beta = -.24$), ardından güç ihtiyacının ($\beta = -.24$) geldiği görülmektedir, sonrasında sırası ile yaşam doyumunu ($\beta = -.19$) ve yalnızlık ($\beta = .15$) yer almaktadır. Tablo 4'e bakıldığında hayatta kalma, sevgi ve ait olma ile özgürlük ihtiyaçlarının can sıkıntısının anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmektedir.

4.3. Can Sıkıntısının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde can sıkıntısının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin bu değişkenlere ilişkin ortalama puanları ve t-testi sonuçları Tablo 5' te verilmiştir.

Tablo 5

Öğrencilerin Cinsiyete Göre Can Sıkıntısı Ortalamalarına İlişkin t-testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	df	t	p
Can Sıkıntısı	Kadın	393	43.75	7.66	611	-2.19	.02*
	Erkek	220	45.16	7.66			

*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından erkek öğrencilerin can sıkıntısı puanı ortalamaları $\bar{x}= 45.16$ iken kız öğrencilerin can sıkıntısı puan ortalamaları ise $\bar{x} = 43.75$ olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını saptamak amacıyla t testi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre cinsiyet değişkeni açısından can sıkıntısı puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ($t= -2.19, p<.05$). Bu sonuca göre erkek öğrencilerin can sıkıntısı kadın öğrencilerin can sıkıntısından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde öncelikle analizler neticesinde elde edilen bulgular, alanyazındaki diğer çalışmalardan da yararlanılarak değerlendirilmiş, sonrasında çalışmanın sonuçlarına yer verilmiş ve sonuçlardan yola çıkarak araştırmacı ve uygulayıcılara bazı önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Tartışma

5.1.1. Can Sıkıntısı ile Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında öğrencilerin temel ihtiyaçları, yalnızlık ve yaşam doyumları ile can sıkıntıları arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Öncelikle Glasser (2010)'ın Seçim Kuramı'nda yer alan temel ihtiyaçların can sıkıntısı ile ilişkisine bakılmıştır, sonuç olarak, beş temel ihtiyaç ile can sıkıntısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hayatta kalma ihtiyacı ile can sıkıntısı arasında yok denecek kadar düşük bir ilişki bulunmaktadır. Benzer şekilde, sevgi ve ait olma ihtiyacı ve özgürlük ihtiyacı ile can sıkıntısı arasında da düşük bir ilişki bulunmaktadır. Diğer yandan, can sıkıntısı ile en yüksek ilişkiye sahip temel ihtiyaçların eğlence ve güç ihtiyaçlarının olduğu görülmektedir. Bu ihtiyaçların can sıkıntısı ile ilişkisi orta düzeydedir. Toplam ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile can sıkıntısı arasında da orta derecede negatif bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgulara göre üniversite öğrencilerinin ihtiyaçları ne kadar çok doyuma ulaşırsa, can sıkıntıları da o kadar azalmaktadır.

Alanyazına bakıldığında, bireylerin mutluluğunda, ihtiyaçların giderilmesinin önemli olduğu yönünde genel bir yargı bulunmaktadır (Yetim, 1991). Diğer bir ifadeyle, ihtiyaçların karşılanması, bireylerin olumlu duygular hissetmesini sağlamaktadır. Dolayısıyla, can sıkıntısı gibi olumsuz bir durumun engellenmesi, ihtiyaçların doyurulmasıyla gerçekleşmektedir.

Hayatta kalma ihtiyacı, beş temel ihtiyaç içerisinde fizyolojik ihtiyacı ifade etmektedir. Hayatta kalma ihtiyacının karşılanması ile can sıkıntısı arasında düşük de olsa negatif anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Hayatta kalma ihtiyacının karşılanmasında bireyin ekonomik olarak herhangi bir zorluk yaşamamasının önemi dikkat çekmektedir. Dolayısıyla birey ekonomik olarak iyi olduğunda, çevresindeki olanaklara ulaşma ihtimali daha da artmaktadır. Maddi olanaklar bireyin hedeflerine ulaşmalarını kolaylaştıracak bir kaynak olduğu için, içinde bulunulan istenmeyen durumdan uzaklaşmasını kolaylaştırabilmektedir. Özellikle bireyin istediği etkinlikte yer alabilmesi eğlenceli, kendisine zevk veren eylemlerde bulunabilmesi, bireyin can sıkıntısı yaşamasını engellemektedir. Iso-Ahola ve Wessinger (1987), maddi zorluklar ile sıkılma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, boş zamanların nitelikli eylem ve faaliyetlerle değerlendirilmesi bireyin can sıkıntısını ortadan kaldırdığına göstermektedir. Sabbağ ve Aksoy (2011)' un çalışmasında ekonomik nedenler ve tesis eksikliğinden dolayı öğrencilerin boş zaman faaliyetlerine katılmadıkları ve gerçekleştirmek istedikleri faaliyetlerin bu sebeplerle engellendiği vurgulanmaktadır. Bir başka çalışmada, öğrencilerin gelir düzeyi arttıkça serbest zaman etkinliklerinden aldıkları doyum da artmaktadır. Dolayısıyla, öğrenciler gelirlerine göre etkinlikler seçmekte ve etkinliklere katılmaktadırlar, düşük gelirli öğrenciler yeteri kadar doyum alamamaktadırlar. Bir başka deyişle, geliri düşük olanlar boş zamanlarını kendi isteklerine uygun bir şekilde belirleyememektedirler (Ardahan ve Yerlisu-Lapa, 2010).

Glasser (2010), hayatta kalma ihtiyacı karşılanmış bir kişinin, daha az tehlikeye atılacağını, daha az risk alacağını vurgulamaktadır. Hayatta kalma ihtiyacı, bir nevi bireyin kendisini olumsuzluklara karşı koruması, güvende hissetmesi olarak açıklanmaktadır. Ona göre, birey hayatında ortalama düzeyde risk alabilmektedir. Diğer bir deyişle, kişinin risk alma veya tehlikeye atılma isteği çoğu kişiyle benzerlik gösteriyorsa, hayatta kalma ihtiyacı ortalama bir şekilde karşılanmaktadır. Diğer yandan bir kişi çok fazla risk alıyorsa hayatta kalma ihtiyacı yeterli düzeyde karşılanmıyor demektir. Zuckerman (1990) ise, heyecan aramanın, bireyin yaşama uyumunu kolaylaştıran, hayatta kalma mücadelesi ve

üreme potansiyelinden kaynakladığını söylemektedir. Alanyazında can sıkıntısı ile heyecan-risk arama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Zuckerman, 1990). Bu bakımdan, can sıkıntısı ile hayatta kalma ihtiyacı arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir.

Sevgi ve ait olma ihtiyacı ile can sıkıntısı arasında da düzeyi düşük de olsa negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bireyler, başkalarıyla sağlıklı, doyurucu ilişkiler kurmak ve paylaşım içerisinde olmak istemektedir (Glasser, 2010). Ryan ve Deci (2000)' ye göre de diğer insanlarla kurulan iletişimin bireylerin iyi oluşları üzerinde etkisi olmaktadır. Başkalarıyla kurulan doyum verici ilişkiler, bireylerin mutlu ve sağlıklı olmasını sağlamaktadır. Özellikle, Bireylerin iyi oluşlarında, samimi, güvene dayalı sosyal ilişkilerin önemi vurgulanmaktadır.

Diğer yandan, serbest zaman etkinliklerinin bireylerin sevgi ve ait olma ihtiyacını karşıladığı görülmektedir. Örneğin; Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Örgütü (World Leisure and Recreation Association [WLRA], 2001) boş zaman etkinliklerinin sosyal bir çekiciliği olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle, bu ortamlarda, bireylerin birbirlerinin ihtiyaçlarını karşıladığını, birbirlerine yardım ettiğini, birlikte bir ürün ortaya koyduklarını belirtmektedir. WLRA (2001), aynı zaman da boş zaman etkinliklerinin bu özelliği bireylerin motivasyonlarını desteklemekte ve etkinliklere katılımlarını arttırmaktadır. Ayrıca, keyif almayı amaçlayan içsel motivasyonla, can sıkıntısı arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bireyin içsel motivasyonu azaldığında can sıkıntısı artmaktadır. İçsel motivasyonun artmasında ilişkide olma ihtiyacı ve yeterlik ihtiyacının giderilmesi etkili olmaktadır. Dolayısıyla bireyin ilişkide olma ihtiyacı, ne kadar çok doyurulursa, can sıkıntısıyla karşılaşması da o kadar azalmaktadır (Iso-Ahola ve Wessinger, 1987).

Iso-Ahola ve Wessinger (1987)' e göre, aynı zamanda sosyal çevre bireye birçok uyarıcı göndermektedir. Bu nedenle birey ilgi çekici, yeni yaşantılarla karşılaşmaktadır. Bu durum bireyleri sıkılma durumlarından uzaklaştırmaktadır. Örneğin gerçekleştirdikleri bir çalışmada, boş zamanlardaki etkinliklerde arkadaş eksikliği ile can sıkıntısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Sevgi ve ait olma ihtiyacının giderilmemesinden kaynaklı olarak bireylerin olumsuz davranışlar sergilediği görülmektedir. Örneğin; Eşici (2013)' nin araştırmasında ait olma ihtiyacının karşılanmaması ile zorbalık yapma arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Ait olma demek, bireyin çevresindeki kişilerle bir şeyler paylaşmasını, iyi

ilişkiler kurmasını gerektirmektedir. Ait olma ihtiyacını gideremeyen birey sosyal açıdan dışlanmaktadır. Estell, Farmer ve Cairns (2007), zorbalık yapan kişilerin sosyal olarak dışlanmış kişiler olduğunubelirtmektedir. Onlara göre, sosyal olarak dışalanan birey arkadaş eksikliğinden dolayı pasif bir yaşam içerisinde can sıkıntısı yaşamaktadır. Berguno, Leroux, McAins ve Shaikh (2004), sosyal bağlantı eksikliğinden dolayı ortaya çıkan can sıkıntısının öğrencileri zorba davranışlara yönelttiğini vurgulamaktadır.

Can sıkıntısıyla ilişkisi incelenen bir başka temel ihtiyaç özgürlük ihtiyacıdır. Özgürlük ihtiyacı ile can sıkıntısı arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Birey yaşamında ne kadar kendini özgür hissederse, can sıkıntısı da o kadar azalmaktadır. Seçim Kuramı'nda özgürlük ihtiyacı, bireyin bağımsız bir şekilde seçimler yapabilmesi, hiçbir tehdit altında olmadan hareket edebilmesi olarak ifade edilmektedir. Ryan ve Deci (2000)'nin ortaya atmış olduğu Öz Belirleme Kuramı'ndaki özerklik ihtiyacının da benzer şekilde ele alındığı görülmektedir. Kişinin kendi davranışlarını belirleyebilmesi, başlatabilmesi, sürdürebilmesi ve davranışlarının sorumluluğunu alabilmesi özerklik ve özgürlük ihtiyaçlarını tanımlamaktadır. Deci ve Ryan (2000)'a göre birey istediği özerkliğe ulaştığında olumlu sonuçlar, yüksek performans ve iyi oluş durumu artmaktadır. Bireyin eylemlerinden pozitif dönütler almasının can sıkıntısını azaltacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla, can sıkıntısı azaldığında, bireyin faaliyetlerindeki performansı ve motivasyonu da artmaktadır.

Deci ve Ryan (2000)'a göre özgür olmayan bireyler, kendi kararlarını veremedikleri için, dışsal faktörlerle eylemde bulunmaktadırlar. Bu kişiler sorumluluk almaktan çekindikleri için, hayatları daha durağan bir hale gelmekte ve yaşamlarına olumsuz bir şekilde bakmaktadırlar. Can sıkıntısı, bireyin yaratıcılığının azaldığı, pasifliğinin arttığı bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Glasser (2013), insanın özgürlüğünü kaybetmesiyle yaratıcı seçimlerde bulunma yeteneğinin kaybolacağını düşünmektedir.

Pozitif Psikoloji Kuramı'nın savunucularından Csikszentmihalyi (2000)'e göre bireyin gerçekleştirdiği eylemden keyif alması, o eylemdeki kontrol duygusuna bağlı olmaktadır. Birey aktivitesi üzerinde kontrol sahibi oldukça, o aktivitedeki akış hali artmakta ve sıkılma durumu azalmaktadır. Kişisel kontrol, akış kuramında bilinci etkin düzenlemenin ve yaşantının kalitesini artırmanın en açık göstergesi olarak ele alınmaktadır. Diğer yandan, serbest zamanlar bireyin zorunlu eylemler ve görevler dışında özgürce faaliyetlerini gerçekleştirdiği, kişisel kontrolünün bireyin kendisinde olduğu zamanlardır. Binbaşoğlu

ve Tuna (2014)'nin üniversite öğrencilerinin boş zamanlarına yönelik tutumlarını araştırdığı çalışmada öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılma nedenleri arasında özgürlük hissi yarattığı ifade edilmektedir. Serbest zamanda birey bağımsız hareket edemiyorsa, sıkılma durumuyla karşı karşıya kalmaktadır. Özellikle, çocukların serbest zamanı değerlendirmesinde, evde ebeveynleri, okulda öğretmenleri söz sahibi olduğunda, çocukların içinde buldukları aktiviteden zevk alamadıkları, oyunu yarıda bıraktıkları belirtilmektedir.

Alanyazında, bireylerin can sıkıntısı yaşamalarında günlük hayatta karşılaştıkları engellemelerin de etkili olduğu görülmektedir. Örneğin; Fenichel (1951) can sıkıntısının, yapmak istemediğimiz bir şeyi yapmak zorunda olduğumuzda veya yapmak istediğimiz bir şeyi yapamadığımız da, oluştuğunu söylemektedir. Son olarak Hill ve Perkins (1985) dolaylı olarak kısıtlanma ile can sıkıntısı arasında bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır Iso-Ahola ve Weissinger (1987)'e göre bu kısıtlanmalar, özgürlük ve rekabet hissi eksikliğinden, para ve zaman eksiliğine kadar çeşitlilik göstermektedir

Alanyazında Seçim Kuramı'nda yer alan güç ihtiyacı ile Öz Belirleme Kuramı'nda yer alan yeterli ihtiyacının benzer şekilde açıklandığı görülmektedir. Güç ihtiyacı prestij sahibi olma, başkaları tarafından takdir edilme, başarılı olma, özellikle rekabet edebilme, hayal kırıklığına uğrayabileceğinden korkmama ihtiyaçlarını kapsamaktadır (Yalçın, 2007). Genel olarak güç ihtiyacı bireyin yetkinleşmesini ve kendini önemli hissetmesini vurgulamaktadır. Akış Kuramı'nda da Csikszentmihalyi (2000), bireyin akış halinde olabilmesi için gerçekleştirilen faaliyetin birey için mücadele gerektiren bir özellik taşıması gerektiğini ifade etmektedir. Bu durumda kişi performansının sınırlarını zorlamaktadır. Akış Kuramı'nda can sıkıntısı bireyin sahip olduğu potansiyellerin, eylemin gerektirdiği zorluktan fazla olması durumunda yaşanmaktadır (Csikszentmihalyi, 2000). Birey kendi becerisinin altında bir aktiviteyle uğraştığında can sıkıntısı yaşamaktadır. Dolayısıyla birey seçimlerini kendi potansiyeline ve gücüne uygun bir şekilde gerçekleştirdiğinde motivasyonu artabilmektedir. Akış yaşantısı bir sporcu için kendi rekorunu kırmak, bir müzisyen için zor bir şarkıyı çalmak olabilmektedir. Burada kastedilen güç kişinin kendisiyle ilgili algıladığı güçlüklerdir, yani öznel bir deneyimi ifade etmektedir. Kır (2007), üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını kaliteli geçirme konusunda herhangi bir çaba sergilemediklerini, çevredeki imkânların getirdiği şartlarla pasif aktivitelerde bulduklarını ifade etmektedir. Dolayısıyla öğrenciler boş zamanlarında sıkılma ile karşı karşıya kalmaktadır.

Temel ihtiyaçlardan eğlence ihtiyacı ile can sıkıntısı arasındaki ilişkiye yönelik yapılan analiz sonucunda iki değişken arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, bireyin aktivitelerinin, eylemlerinin, işinin eğlenceli olması, can sıkıntısı yaşanmasını engellemektedir. Örneğin; Hills ve Argyle (1998) yetişkinlerin boş zaman etkinliklerinin olumlu duygulanım üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarında, öğrencilerin mutluluk algılarının üzerinde eğlence ihtiyacının önemli bir etkisinin görülmektedir. Öğrenciler, yaşamda kendilerini eğlendirebilen aktivitelere yeterince yönelememeleri durumunda, yaşamlarını giderek sıradanlaşan, farklı ve yeni yaşantılardan uzaklaşan bir çerçevede algılamalamaktadırlar.

Uyaranların sürekli olarak arttığı günümüz teknoloji toplumlarında yeni nesillerde yaşanan en temel sorunlardan biri olan güdülenme, eğitimin de en temel sorunlarından biridir. Eğitimi öğrenciler için daha zevkli ve ilgi çekici hale getirmek için geliştirilen yöntem ve yaklaşımlarla öğrencilerin derse güdülenmesi ve bu derslerden de zevk alması hedeflenmektedir. Bu açıdan bakıldığında derse güdülenen çocuğun, dersten zevk aldığı gibi ders başarısı ve derse karşı tutumunun da gelişeceği söylenmektedir (Kalay, 2013). Acee, Kim, Kim, Kim, Chu, Kim Cho, Wicker (2009)'ın öğrencilerin akademik ortamdaki duyguları ile genel sıkılma durumları arasındaki ilişkileri saptamak için yapmış olduğu çalışmada, eğlence duygusu ile sıkılma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Onlara göre bu ilişki eğlencenin, can sıkıntısının kutupsal zıddı olarak gösterecek güçte değildir, fakat aralarında bir korelasyon olduğu görülmektedir. Görüldüğü üzere, buradaki bulguyla, çalışmamızda elde ettiğimiz bulgu örtüşmektedir.

Akış Kuramı'nda eğlence kavramı keyif olarak adlandırılmaktadır. Csikszentmihalyi (1990), keyif ile hazzın ayrımını yapmaktadır. Haz dediğimiz durum, bireyin hayatta kalma içgüdüleriyle doyuma ulaştırması gerek ihtiyaçlarını gidermesini ifade etmektedir. Ona göre haz duygusu insanı mutluluk getirebilir, ama bunu tek başına sürdürememektedir. Bireyler, hayatlarını anlamlı yapan şeylerin hazdan ziyade, keyiften kaynaklı olduğunu ifade etmektedirler. Diğer yandan haz kalıcı değildir, fakat keyiften alınan duygu uzun süre devam edebilmektedir.

Temel ihtiyaçlardan sonra can sıkıntısı ile ilişkisi incelenen diğer değişken yalnızlıktır. Analiz sonucunda yalnızlık ile can sıkıntısı arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bireylerin yalnızlıkları arttıkça, can sıkıntılarının da artacağı söylenebilmektedir.

Alanyazında benzer şekilde, yapılan diğer çalışmalarda yalnızlık ile can sıkıntısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Russel, Peplau ve Ferguson (1978)'un 133 genç yetişkin katılımcı üzerinde yapmış olduğu UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik çalışmasında, yalnızlıktan alınan puan ile can sıkıntısından alınan puan arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Farmer ve Sundberg (1986)'ün Can Sıkıntısı Yatkinlik Ölçeği'nin geliştirilme aşamasındaki ölçüt bağlantılı geçerlik çalışmasında UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden alınan puanlar kullanılmıştır. Çalışma sonucunda can sıkıntısı eğilimi ile yalnızlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Yalnızlığın bireyi memnun etmeyen, rahatsız eden duygularla birlikte var olduğu ve depresyon, kaygı gibi ruhsal bozukluklarla ilişkili olduğu görülmektedir (Yalçın, 2015). Can sıkıntısına baktığımız aynı şekilde depresyon ve kaygı ile ilişkili olduğu dikkat çekmektedir. (Farmer ve Sundberg, 1986; Watt ve Davis, 1991). Dolayısıyla can sıkıntısı ve yalnızlık arasında bir ilişki olduğu göze çarpmaktadır. Ayrıca can sıkıntısı ve yalnızlık, kumar bağımlılarında (Blaszczynski ve diğerleri, 1990), yeme bozukluğu olanlarda (Levine, 2012), internet bağımlılarında (Young ve Rodgers, 1999) birlikte görülen duygulardır. Bundan dolayı can sıkıntısı ve yalnızlık arasında bir ilişkiden bahsetmek mümkündür.

Can sıkıntısı ile sosyal ve kişilerarası ilişkilerde bozulmalar arasında ilişki olduğu bilinmektedir. Leong ve Scheneller (1993), can sıkıntısı ile azalan sosyalleşme arasında bir ilişki olduğunu ifade ederken, Watt ve Vodanovich (1999), ergenlerde can sıkıntısı ile zayıf arkadaşlık ilişkileri arasında ilişki olduğunu ifade etmektedir. Bazı bireylerde de kişiler arası hassasiyetin artması can sıkıntısı ile ilişkilendirilmektedir (Sommers ve Vodanovich, 2000). Diğer yandan Alda ve diğerleri (2015)'nin Çok Boyutlu Durumsal Can Sıkıntısı Ölçeği'nin İspanyolörneklemesindeki geçerlik çalışmasında can sıkıntısı ile sosyal işlevsizlik arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Araştırmada can sıkıntısı ile ilişkisi incelenen son değişken yaşam doyumudur. Analiz sonucunda can sıkıntısı ile yaşam doyumunu arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, bireylerin yaşam doyumları artıkça, can sıkıntıları azalmakta, yaşam doyumları azaldıkça can sıkıntılarının artmaktadır.

Alan yazında yaşam doyumunu ile can sıkıntısı arasında ilişkinin olduğunu gösteren başka çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Farmer ve Sundberg (1986)'in Can Sıkıntısı Yatkinlik Ölçeği'nin geliştirilme aşamasındaki ölçüt bağlantılı geçerlik çalışmasında yaşam

doyumunu ile can sıkıntısı arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmektedir. Arindell ve diğerleri (1998)' in de 1700 sağlıklı gencin yaşam doyumlarını araştırdığı çalışmada yaşam doyumunu ile can sıkıntısı arasında anlamlı negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan, bireyin iş doyumunu da yaşam doyumunu etkilediği bilinmektedir. O'Hanlon (1981), iş doyumunu ile can sıkıntısı arasında güçlü bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Bu çalışmalar neticesinde can sıkıntısı ile yaşam doyumunu arasında bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmalara bakıldığında bireylerin yaşam doyumları arttığında, can sıkıntısı gibi negatif duyguların azaldığı, tam tersine pozitif duyguların arttığı görülmektedir. Doğan ve Eryılmaz (2012)' nin yapmış olduğu çalışmada, yaşam doyumunu ile pozitif duygu arasında pozitif anlamlı bir ilişki, negatif duygu arasında, negatif anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yaşam doyumunu, bireyin işini, boş zamanlarını, aile hayatını, okulunu, genel olarak tüm hayatını bilişsel olarak değerlendirmesidir (Shin ve Johnson, 1978). Birey, yaptığı değerlendirmelerle yaşamından memnun olup olmadığını görebilmektedir. Diğer yandan can sıkıntısını birey yaşamının her alanında yaşayabilmektedir. Bu durum alanyazında, iş can sıkıntısı, boş zaman can sıkıntısı (Iso Ahola ve Weissinger, 1990), evlilik can sıkıntısı (Banisi, Khoshnevis ve Safaei, 2017), akademik can sıkıntısı (Acee ve diğerleri, 2010) olarak kaşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla, yaşamının bu alanlarında olumlu duyguya sahip olmayan, zamanını monoton geçiren bireylerin yaşamlarından doyum alması beklenmemektedir.

Akış yaşantısı içinde olan bireylerin can sıkıntısı yaşamlarının düşük olduğu görülmektedir, çünkü akış hali bireyin olumlu duygular içinde olduğu, gerçekleştirdiği eylemden zevk aldığı, zamanın nasıl geçtiğini anlayamadığı bir durumdur. Sahranç (2008)'in araştırması sonucunda, yaşam doyumunu ile akış deneyimi arasında bir ilişki olduğu, yaşam doyumunu yüksek olan öğrencilerin, yüksek düzeyde akış deneyimi yaşadığı ifade edilmektedir. Dolayısıyla yaşam doyumunu ile can sıkıntısı arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir.

5.1.2. Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doyumunun Birlikte Can Sıkıntısını Yordamasına İlişkin Gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi ve Yorumlanması

Beş temel ihtiyaç ile birlikte, yalnızlık ve yaşam doyumunun can sıkıntısını yordamasına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine göre, temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunun birlikte üniversite öğrencilerinde can sıkıntısına ilişkin gözlenen toplam varyansın % 36'sını açıkladığı görülmektedir. Ayrıca, eğlence ihtiyacı, güç ihtiyacı, yalnızlık ve yaşam doyumunun birlikte can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordadığı görülürken, hayatta kalma, sevgi ve ait olma, özgürlük ihtiyaçlarının can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmektedir. Diğer bir deyişle, eğlence ihtiyacı, güç ihtiyacı, yalnızlık ve yaşam doyumunu can sıkıntısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

Öncelikle analiz sonucunda karşılaştığımız hayatta kalma, sevgi ve ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarının can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordamamasına yönelik olarak şu açıklamalar yapılabilmektedir. Glasser (2013)' e göre hayatta kalma güçlü mücadele arzusunu beraberinde getirmektedir. Bireyler pes etmeyerek, çalışarak hayatta kalmaya çalışmaktadır. Bireyin fiziksel ihtiyacını ifade eden, hayattaki temel gereksinimlerinin doyurulmasını vurgulayan bu ihtiyaç karşılanmadığında, kişinin hayatta daha da mücadele içinde olacağı düşünülmektedir. Bu bakımdan hayatta kalma ihtiyacının can sıkıntısını beklediği gibi yordamadığı düşünülmektedir.

Harris (2000)'e göre, sıkılmak veya can sıkıntısı bireyi huzursuz eden bir durumdur ve bir eyleme ilişkin bireyin değer veya güdülenme eksikliğidir. Maslow'a göre güdülenmenin temelinde ihtiyaçlar yer almaktadır (Akbaba, 2006). İnsanları harekete geçiren şeyin ihtiyaçlarını doyurmak, aynı zamanda ihtiyaç eksikliğinden kaynaklanan rahatsızlıktan kurtulmak olduğu düşünülmektedir. Diğer yandan bireyi harekete geçiren ihtiyaçlar dışsal veya içsel olabilmektedir. İçsel ihtiyaçları doyurmanın, dışsal ihtiyaçları doyurmaya göre birey için daha anlamlı olduğu ve bireyin motivasyonunu yüksek tuttuğu ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Özellikle araştırmamızda temel ihtiyaçlardan olan hayatta kalma ihtiyacının can sıkıntısını anlamlı olarak yordamamasında hayatta kalmak için gerekli olan ihtiyaçların maddi ihtiyaçları kapsadığı ve birey için dışsal bir motivasyon kaynağı olduğu düşünülmektedir. Örneğin Akbaba (2006)'ya göre de para bireyi belli bir noktaya kadar motive etmektedir. Daha fazlası için etkili olmamaktadır. Diğer yandan,

güç, eğlence, sevgi ve ait olma ve özgürlük ihtiyaçları birey için sosyal ve duygusal ihtiyaçlardır. Hayatta kalma ihtiyacı bir yere kadar giderildikten sonra, diğer ihtiyaçların doyurulması birey için daha önemli hale gelmektedir, çünkü bu ihtiyaçlar kişi için içsel bir motivasyon kaynağı özelliği taşımaktadır. Deci ve Ryan (2000)' a göre bireyi içsel olarak güdüleyen eylemler, uğraştırıcı, bireyi zorlayan, kişiye eylem üzerinde kontrol hissi kazandıran, bireyin ilgisini çeken, şaşırtan, heyecanladırıcı özelliktedir. Seçim Kuramı da insan davranışının güdüleyicisi olarak bireyin içsel olarak neyi istediğini vurgulamaktadır (Glasser, 2013). Csikszentmihalyi (1990)' de insanların mutluluğu, dış çevrelerde aramalarından ve sahip olduklarıyla yetinmemelerinden dolayı elde edemediklerini savunmaktadır.

Sevgi ve ait olma ihtiyacı da can sıkıntısını yordamamaktadır. Can sıkıntısı, bireyin hayatını sıradanlaştıran, hayatında hep aynı insanların olduğunu düşündüğü, farklı insanlarla tanışma, yeni ortamlara girme ihtiyacı duyduğu bir durumdur. Sevgi ve ait olma ihtiyacı çevredeki diğer kişilere karşı hissedilen bağlılığı ifade etmektedir. Birey bu ihtiyacını karşılayamazsa, yalnızlık yaşamaktadır (Glasser, 2010). Weis (1973), bu durumu bireyin güven duyacağı yakınlıklar kurması olarak dile getirmektedir. Burada ortaya çıkan yalnızlık bireyin duygusal olarak hissettiği yalnızlıktır ve bunun bireyin iç dünyasına acı verdiği düşünülmektedir. Can sıkıntısı yaşanmasına neden olan yalnızlık ise sosyal bir olgudur. Oktan (2015), sosyal yalnızlığı, kişinin arkadaşlık kuramamasından kaynaklandığını ifade etmektedir. Dolayısıyla birey çevresindekilere bağlılık, yakınlık hissetebilir, fakat sosyal açıdan bu bireylerden doyum almayabilir, sosyal yönden, bireyin hayatının sıradanlaşması, tek düze hale gelmesinin can sıkıntısı yaşattığı düşünülmektedir. Sulea ve diğerleri (2015) de çalışmalarında Deci ve Ryan (2000)' ın Öz-Belirleme Kuramı'nda yer alan ve Seçim Kuramı'nda sevgi ve ait olma ihtiyacıyla eş değer görülen ilişkisel olma ihtiyacının can sıkıntısını yordamadığı sonucuna ulaşmışlardır. Dolayısıyla, içsel olarak motive edici faaliyetlerde bulunmak için ait olma ihtiyacının önemli olmadığı görülmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Yani, bireyi harekete geçiren, motivasyonunu arttıran ve can sıkıntısı yaşammasını engelleyen daha önemli ihtiyaçlar bulunmaktadır.

Yapılan çalışmalar ve alanyazına bakıldığında özgürlük ihtiyacının can sıkıntısının önemli bir yordayıcısı olduğu görülmekte, fakat araştırmamızdan elde edilen sonuç bu durumu desteklememektedir. Deci ve Ryan (2000), Öz Belirleme Kuramı'nda özerklik ihtiyacını açıklarken, özgür bireyin eylemlerini kendisi seçtiğini, faaliyetlerine kendisinin

karar verdiğini ve sonuç olarak bağımsız bir hayat yaşayarak, içinde buldukları durumların kendi kontrolünde olduğunu vurgulamaktadır. Vansteenkiske, Ryan ve Deci (2000)'ye göre bireylerin etkinliklerinde özgürlüğe ulaşmaları olumlu sonuçlar doğurmakta, özgür olan birey, yüksek performans göstermekte ve mutlu olmaktadır. Bireylerin akış halindeyken can sıkıntısı yaşamadıkları, akış halinin bireylerin özgürlük ve özerklik gibi ihtiyaçlarını karşıladığı bilinmektedir. Örneğin; Slue ve diğerleri (2015)'nin çalışmasında, özerklik ihtiyacının can sıkıntısını yordadığı sonucu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle bireylerin özgürlük ihtiyaçları karşılandıkça, can sıkıntısı yaşamamaktadırlar. Bu ifadelerden hareketle, analiz sonucunda özgürlük ihtiyacının can sıkıntısı üzerinde herhangi bir role sahip olmaması şaşırtıcıdır. Dolayısıyla, bu durumun, öğrencilerin verdikleri cevaplardan, ölçeklerde yer alan sorulardan da kaynaklanabileceği, farklı örneklemeler üzerinde de araştırma ihtiyacını ortaya çıkardığı düşünülmektedir.

Bireylerin can sıkıntısı yaşamalarına neden olan etkenler düşünüldüğünde, araştırmamız neticesinde hayatlarında mücadelenin eksik olması, eğlenememeleri, etkinlikleri paylaşacağı insanların yokluğu ve yaşamlarından duydukları memnuniyetin az olmasının birlikte etkili olduğu görülmektedir. Alanyazında doğrudan can sıkıntısını bu değişkenlerle açıklayan çalışma olmamasına rağmen, dolaylı olarak eğlenme ve güç ihtiyaçlarıyla birlikte yalnızlık ve yaşam doyumunun can sıkıntısını yordadıklarını görebiliriz, özellikle bireylerin can sıkıntısıyla baş etmek amacıyla kullandıkları yöntemler veya katıldıkları aktiviteler bu durumu desteklemektedir.

Eğlence ihtiyacının karşılanmasının, can sıkıntısına ilişkin açıklanan toplam varyansa katkısının anlamlı olduğu ve eğlence ihtiyacının can sıkıntısına ilişkin gözlenen toplam varyansta % 22.4'lik bir payla en fazla orana sahip olduğu görülmektedir. Bireylerin yaşamlarında eğlenceli aktiviteler, etkinlikler içinde bulunmalarının, yeni farklı şeyler denemelerinin, can sıkıntısı yaşamalarını engellediği düşünülmektedir.

Can sıkıntısı içerisindeki bir birey yaşamını, tekdüze, zevksiz, durağan olarak değerlendirmektedir. Bu bakımdan kişi yaşamını eğlenceli hale getirmeye ihtiyaç duymaktadır. Özellikle, insanların yapmaktan zevk aldığı, gülebildiği, eğlenebildiği aktivitelerde yer alması onları can sıkıntısından uzaklaştırmaktadır. Örneğin; Cenkseven ve Akbaş (2007)'a göre boş zaman etkinlikleri bireylerin öznel iyi oluşlarına katkı yapmaktadır, çünkü serbest zamana katılım sağlayan bireyler eğlenme, dinlenme, rahatlama gibi birçok haz ve doyum veren duygular içinde olmaktadır.

Akış Kuramı'nda Csikszentmihalyi (2000), eğlence ihtiyacını keyif kavramıyla açıklamaktadır. Ona göre eylemlerinden, aktivitelerinden keyif alan biri akış halindedir ve içinde bulunduğu durumdan sıkılmamaktadır. Diğer taraftan bireyleri heyecan arama davranışa iten gücün de sıkılmayı ortaya çıkaran eğlence ihtiyacının doyurulmaması olduğu düşünülmektedir. Can sıkıntısı içinde bireylerin yeniden uyarılmaya ihtiyaçları vardır. Bu bakımdan aktif, eğlenceli aktiviteler bu uyarılmayı sağlamaktadır. Özellikle macera gerektiren sporlar bireye akış deneyimi yaşatmakta ve mutlu etmektedir. Macera etkinliklerinde eğlenceye ulaşmış bireyler daha az sıkılma yaşamaktadırlar (Ayazlar, 2015).

Güç ihtiyacının karşılanmasının, can sıkıntısına ilişkin açıklanan toplam varyansa katkısının anlamlı olduğu ve güç ihtiyacının can sıkıntısına ilişkin gözlenen toplam varyansta % 8.1'lik bir paya sahip olduğu görülmektedir. Alanyazında doğrudan güç ihtiyacının, can sıkıntısını açıkladığını gösteren çalışmalar olduğu gibi dolaylı olarak da güç ihtiyacının karşılanamamasının can sıkıntısına yol açtığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Sulea ve diğerleri (2015)' in çalışmasında Öz Belirleme Kuramı'nda yer alan ve Seçim Kuramı'nda güç ihtiyacıyla eşdeğer görülen yeterlik ihtiyacının can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir.

Güç ihtiyacının can sıkıntısını açıklamada eğlence ihtiyacıyla birlikte en fazla öneme sahip olduğu görülmektedir. Glasser (2013)' da güç ihtiyacını kuramında ayrı bir önemle vurgulamaktadır. Ona göre hayatta kalma ihtiyacı çoğu türe özgü bir şeydir, sevgi ve ait olma, eğlenme, özgür olma isteği de aynı şekilde bazı canlılarda görülebilmektedir. Güç ihtiyacı ise sadece insana özgü olan psikolojik bir ihtiyaç olarak açıklanmaktadır. Bu bakımdan can sıkıntısı gibi psikolojik bir olguyu açıklamakta, güç ihtiyacının önemli olduğu görülmektedir. Güç ihtiyacı, bireyin davranışlarını yönlendiren, amaçlarını, hedeflerini, motivasyonunu belirleyen bir ihtiyaç olarak ifade edilmektedir.

Güç ihtiyacı, bireyin günlük yaşamında değerli hissetmesini, bir işte veya aktivitede yetkin hissetmesini, bir şeyler ortaya koyabilmesini, sınırlarını zorlayabilmesini ifade etmektedir. Birey becerilerini, yeteneklerini ortaya koyamadığı zaman sıkılmayla karşı karşıya kalmaktadır. Csikszentmihalyi (1990) bu durumu akış deneyimiyle açıklamaktadır. Ona göre akış halinde olmak, kişiye meydan okuyan, içsel bir motivasyonla, sınırları zorlayan bir çabayla bir şeye ulaşmak demektir. Bireyin akış halindeyken can sıkıntısı yaşayacağı beklenmemektedir, çünkü akış halinde birey kendini güçlü, değerli, mutlu hissetmektedir. Akış kuramına göre birey, akış yaşantıları yoluyla mutluluğu kendisi yaratmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Akış halinde olan bireyler durağanlıktan uzaklaşarak, işlerinde

yüksek performans göstermektedirler. Ayrıca, bu kişiler sosyal kalkınmaya katkıda bulunarak, toplum için verimli olmaktadır

Bireyler güç ihtiyacını karşılamak için, becerilerini daha da geliştirmek istemektedirler. Bunun için sürekli mücadele, zorluk gerektiren aktivitelerde bulunmaktadır. Birey uzun süre boyunca aynı şeyi, aynı düzeyde yapmaktan memnun olmaz, ya sıkılmakta ya da hayal kırıklığına uğramaktadır. Bu nedenle birey yaptığı şeyden doyum almak için, becerilerini geliştirmekte ya da onları kullanmak için yeni fırsatlar keşfetmektedir (Csikszentmihalyi, 2000). Birey bunları gerçekleştiremezse, yani bu ihtiyacını gideremezse, kişide motivasyon düşüklüğü, düşük uyarılma, güdülenememe gibi durumlar gözlenmektedir. Dolayısıyla bireyde can sıkıntısı görülmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Binbaşoğlu ve Tuna (2014)'nın üniversite öğrencilerinin boş zamanlarına yönelik tutumlarını araştırdığı çalışmada öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılma nedenleri ortaya konulmuştur. Öğrencilerin yarısından fazlası zorluk gerektiren farklı aktivitelerle uğraşmanın kendilerinden beklenenden daha fazlasını yapmalarına imkan sağladığı için doyum hissi yarattığını ve mutlu olduklarını ifade etmiştir. Kalay (2013)'a göre bir amaca güdülenen, bundan zevk alan birey, yaptığı etkinliğe kapılır ve bu etkinliği devam ettirmek ister. Bir amaca doğru güdülenemeyen birey ise bu etkinlikten sıkılmaktadır, ona zevk veren başka alanlara yönelmek istemektedir. Güdüleneceği bir amaç bulamadığında ise kendine başka etkinlikler aramaktadır. Kendini etkinliğe veremeyen, akışı yakalayamayan, güdülenemeyen bireyler, yaptıkları etkinliklerden çabuk sıkılan, başladığı işleri yarım bırakabilmektedirler.

Vansteenkiste, Lens ve Deci (2006), temel ihtiyaçların karşılanması, bireyin içsel motivasyonu, içsel hedeflerine yönelmesini kolaylaştırdığını iyi oluş ve gelişimini arttırdığını vurgulamaktadır. Diğer yandan temel ihtiyaçların karşılanmaması ise bireyde yabancılaşmaya neden olmakta, bireyi dışsal hedefleri takip etmeye zorlamaktadır. Glasser (2010)'de bireylerin olumlu bir ruh sağlığına sahip olması için beş temel ihtiyacın giderilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Ona göre birey bu ihtiyaçlarını giderdiği zaman mutluluğu da artmaktadır.

Yaşam doyumunun, can sıkıntısına ilişkin açıklanan toplam varyansa katkısının anlamlı olduğu ve can sıkıntısına ilişkin gözlenen toplam varyansta düşük de olsa önemli bir paya sahip olduğu görülmektedir.

Bireylerin can sıkıntısından kurtulmak için çeşitli aktivitelere katıldıkları, boş zamanlarını arkadaşlarıyla birlikte değerlendirdikleri, eğlenceli faaliyetlerde buldukları görülmektedir. Ardahan ve Mert (2013), belirli bir faaliyet içinde olan bireylerin yaşam doyumlarında bir artışın olacağını söylemektedir. Buna ek olarak Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz ve Stone (2004), bireylerin hayatındaki aktivitelerinin onların mutluluklarını etkilediğini söylemektedir. Özellikle bireyler bu etkinlikler sayesinde sosyalleşme ihtiyaçlarını giderdikleri için, günlük hayatın monotonluğundan uzaklaşmaktadırlar.

Bireylerin boş zamanlarından aldıkları doyumun onların can sıkıntılarını etkilediği düşünülmektedir. Boş zamanlarında yapacak bir şey bulamayan, günlük hayatın rutinliğinden çıkamayan kişiler dolayısıyla sıkılmaktadırlar.

Can sıkıntısının depresyon ve kaygı gibi problemlerle ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu problemlerin bireyde görülmesinin bir sebebi de yaşam doyumunu olduğu düşünülmektedir. Düşük yaşam doyumuna sahip bireylerin negatif ruh sağlığına, depresif bir ruh haline ve kaygıya, hareketsiz bir yaşama sahip olduğu araştırmalar tarafından kanıtlanmıştır (Bao, Pan, Shi ve Ji, 2013; Strine, Chapman, Balluz, Moriarty ve Mokdad, 2008). Diğer yandan düşük yaşam doyumuna sahip bireylerde, alkol kullanımı, sigara kullanımı, yeme bozuklukları gibi problemler görülmektedir. Bu problemlerin bireylerin can sıkıntısını tolere etmek için başvurduğu yöntemler olduğu da bilinmektedir.

Csikszentmihalyi (1990), bireyin can sıkıntısından kurtulmak için aktivitede olmasını vurgulamaktadır. Aktivite ve öznel iyi oluş ilişkisini de Akış Kuramı ile açıklamaktadır. Kişinin kendisine akış hissi veren bir etkinlikte yer almasının ona doyum sağlayacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla, zamanını aktif bir şekilde geçiren bireyin, eğer işi için bir şeyler yapıyorsa yüksek performans sergileyeceği, işinden ve boş zamanından doyum alacağı beklenmektedir. Bireyin sahip olduğu bu doyum hissi onda olumsuz duyguların oluşmasını engelleyeceği düşünülmektedir. O, bu durumu içinde bulunulan aktivite veya eylemin bireye vermiş olduğu keyifle ifade etmektedir. Bu keyif durumu, bireyin aktiviteden aldığı zevk ve eğlenceyle, aktivitenin bireye başarı, mücadele duygusu vermesiyle, kişinin kendini aktivitede rahat, özgür hissetmesiyle ortaya çıkmaktadır. Csikszentmihalyi (1990), spor, sanat, oyun gibi etkinliklerin bireye eğlenmek ve kendini ifade etmek için olanaklar sunduğunu söylemektedir. Ona göre bireyler akış yaşantısına geçerek, aileleri, arkadaşları ve çocuklarıyla ilişkilerini daha eğlenceli hale getirebilmektedirler. Akış yaşantısıyla kişi mutluluğu kendisi yaratmaktadır. Seçim Kuramına göre de aynı şekilde bireyin içinde bulunduğu durum kendi seçimleri neticesinde oluşmaktadır.

Yalnızlığın, can sıkıntısına ilişkin açıklanan toplam varyansa katkısının anlamlı olduğu ve can sıkıntısına ilişkin gözlenen toplam varyansta % 1.9' luk bir paya sahip olduğu görülmektedir. Araştırmalara bakıldığında yalnızlığın sonuçları arasında can sıkıntısını görebilmekteyiz. Örneğin; Galanaki (2008)' araştırmasında, çocukların herhangi bir etkinliği için arkadaş bulamamasından dolayı can sıkıntısı yaşadığını ortaya koymuştur.

Russel, Cutrona, Rose ve Yurko (1984), sosyal yalnızlığın kişinin ortak çıkarlarını ve faaliyetlerini paylaştığı sosyal ilişkiler ağının olmayışından kaynaklandığını ve bu durumun can sıkıntısı ve amaçsızlık duygularına yol açtığını ifade etmektedir. Demir (1999)'e göre bireyin sosyal ilişkilerinde yaşadığı yalnızlık, bireyi olumsuz olarak etkilemektedir. Csikszentmihalyi (1990), bireyin dışsal güdülenme olmadan, tek başınayken ne yaptığını önemsemektedir. Ona göre sorun bireyin yalnızken dikkat kontrolünü sağlayamamasından kaynaklanmaktadır. Kişi, başkalarıyla birlikteyken, insanın bir işin içinde yer alması, eğlenmesi, arkadaşlıklarından zevk alması kolay olmaktadır. Birey tek başınayken zevkli, kendini geliştirebilecek faaliyetler yapabiliyorsa sorun yoktur, fakat bu faaliyetler televizyon izlemek veya eğlence amaçlı madde kullanmayı ifade etmemektedir. Csikszentmihalyi (1990), tek başınayken nadiren sıkılan veya yalnızlığını gidermek için herhangi bir dışsal uyarıcıya ihtiyaç duymayan kişiler hayatta sağlıklı ve başarılı kişiler olarak ifade edilmektedir.

Sosyal çevresiyle ilişkileri iyi olan, arkadaşlarıyla vakit geçiren birinin yaşamında sıradanlığın az yer aldığı düşünülmektedir. Çevresindeki insanlar sayesinde birey farklı etkinliklere katılma, farklı bireyleri tanıma fırsatı bulmaktadır. Güçlü (2013)'e göre bireyin boş zamanlarını arkadaşlarıyla birlikte değerlendirmesi can sıkıntısını ortadan kaldırmakta, eğlenme için zemin oluşturmakta, sosyal çevresini genişletmektedir.

Csikszentmihalyi (1999), macera içeren etkinliklerin, bireyi hayatın monotonluğundan uzaklaştırdığını, bireyin becerilerini geliştirebileceği, kendisini zorlayabileceği bir ortam yarattığını ifade etmektedir. Diğer yandan bireylerin eğlenceli bir ortamda olmalarından dolayı sıkılma gibi olumsuz duygular yaşatmadığı için hayatlarından doyum almasını da sağlamaktadır. Dolayısıyla bireyleri akış haline ulaştırmaktadır. Ardahan ve Mert (2013), macera içeren sporların bireylerin yaşam doyumunu arttırdığını söylemektedir, çünkü bu sporlar bireylere pozitif zamanlar sunmaktadır.

Bireylerin can sıkıntısıyla baş etmek için başvurdukları yöntemlerden biri de çevrimiçi ortamlardır. Özellikle çevrimiçi oyunlarda geçirilen zamanın kişileri eğlendirdiği, sanal

arkadaşlıklar oluşmasına zemin hazırladığı, oyunlarda ulaşılan hedefler ve geçilen seviyelerin bireylere yeterlik hissi kazandırdığı görülmektedir. Wu ve Liu (2007), oyun oynamanın eğlenceliği bireylerin çevrimiçi ortamlarda oyun oynamasını arttırdığını düşünmektedirler. Merhi (2016), çevrimiçi oyunların bireylerin eğlence ihtiyaçlarının giderilmesinin yanında, bireylere başarıma duygusunu hissettirdiğini ve diğer oyuncularla iletişim olanağı sağladığını ifade etmektedir. Oyuncuların diğerleriyle iletişim halinde olmaları ve başarıma hissini almaları içsel motivasyonlarının artmasını sağlamakta ve oyun oyun oynamaya devam etmektedirler. Koçak-Alan, Kabadayı ve Çavdar (2017)'in bireylerin çevrimiçi oyun oynama nedenlerini araştırdığı çalışmada, zaman geçirme, oyunların verdiği heyecan ve aksiyon hissi ve diğerleriyle iletişim halinde olmanın etkili olduğu görülmektedir.

Bireylerin boş zamanlarının ve boş zamanlarındaki etkinliklerinin can sıkıntısını azaltmada önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Örneğin; Rodriguez, Latkova ve Sun (2006), boş zaman etkinliklerinin bireylere, psikolojik ihtiyaçlarını karşılaması konusunda ortam hazırladığını, bireyin yaşam doyumunu arttırdığını ve ruhsal sağlığını pozitif etkilediğini vurgulamaktadır. Boş zamanların nitelikli değerlendirilmesinin bireylerin mutluluğu üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir, çünkü serbest zamanın bireye, eğlenme, dinlenme, rahatlama gibi birçok açıdan doyum sağlamaktadır. Bireylerin serbest zamandaki aktivitelerine katılımını ve aktivitenin devam ettirilmesini engelleyen konu serbest zamandaki can sıkıntısıdır. Kara ve Özdedeoğlu (2017)'na göre bireylerin bu zaman diliminde sıkılmalarına sebep olan şey, etkinliklerin bireyin ihtiyaçlarını karşılayamaması ve düşük uyarılmaya neden olmasıdır. Shaw, Caldwell ve Kleiber (1996) da boş zaman can sıkıntısını mevcut aktivitelerin zamanla monoton olarak değerlendirilmesi olarak açıklamaktadır. Mert (2012) ise sıkılmayı, bireyin eylemlerinde bir süre sonra hedefe ulaşamamasından dolayı ortaya çıkan duygu veya ihtiyacını giderdikten sonra, aktivitenin bireyi zorlamasından dolayı yaşanan his olarak açıklamaktadır.

Csikszentmihalyi (2000), akış yaşantısının ortaya çıkardığı durumlardan birinin eğlence olduğunu ifade etmektedir. Olumlu ruh sağlığına sahip kişilerin, yaşamlarını üzerinde daha fazla kontrol sahibi olduğu ve içsel motivasyonlarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda ona göre yaşam doyumunu ile akış yaşantısı arasında iki yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bireyin yaşam doyumunu arttıkça, akış deneyiminin devamı da gelmektedir. Akış yaşantısı, bireye sınırlarını zorlama imkânı tanımaktadır. Gerçekleştirdiği

eylem kişiye zevkli hale gelmektedir. Akış deneyimi, grup içerisinde de gerçekleşebilmektedir. Bireyselden farklı olarak, grup bağlılığını ortaya çıkaran bir yaşantıdan söz etmek mümkündür. Aile ile oynanan voleybol oyunu, arkadaşlarla oynanan futbol, özetle grupta yapılan sporlar örnek gösterilmektedir (Munusturlar ve diğerleri, 2017).

5.1.3. Can Sıkıntısının Cinsiyet Açısından Değerlendirilmesi ve Yorumlanması

Can sıkıntısının öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek için t testi yapılmıştır. Analiz sonucunda erkek öğrencilerin can sıkıntısı, kadın öğrencilerin can sıkıntısından anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Alanyazında erkeklerin can sıkıntısına daha fazla yatkın olduğunu gösteren çalışmalar (Harris, 2000; Martin, 2007; Tolor, 1989; Vodanovich ve Kass, 1990) olmasına karşın kadınların erkeklerden daha fazla yatkın olduğunu gösteren çalışmalarda bulunmaktadır (Seib ve Vodanovich, 1998). Diğer yandan Newell, Harries ve Ayer (2012) çalışmalarında, erkek ve kadın katılımcıların ortalama can sıkıntısı puanlarında bir fark olmadığını bildirmektedirler. Dolayısıyla, can sıkıntısının hem erkekler de hem de kadınlarda görülebileceği söylenebilmektedir. Ayrıca, can sıkıntısının erkeklerde daha yoğun görüldüğünü ortaya koyan çalışmaların, kadınlarda daha yoğun görüldüğünü ortaya koyan çalışmalara göre sayıca fazla olduğu dikkat çekmektedir.

Araştırma sonuçlarından biri de dışsal uyarım alt boyutunda erkeklerin ortalamalarının, kadınların ortalamalarından anlamlı derecede yüksek çıkmasıdır. Özellikle erkeklerin dışsal uyarıcı eksiliğinden dolayı motivasyonlarının düşmesi, harekete geçememeleri, can sıkıntısı yaşamalarına neden olmaktadır. Studak ve Workman (2004), cinsiyetin can sıkıntısı üzerinde farklılaştırıcı bir etkisinin olup olmadığına yönelik gerçekleştirdiği çalışmada, erkeklerin dışsal uyarım ihtiyacından dolayı can sıkıntısı eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. İçsel uyarım ihtiyacı alt boyutunda bir farklılaşma bulunmamaktadır Vodanovich ve Kass (1990)'ın araştırmasında da dışsal uyarım ihtiyacı erkeklerde daha yüksek bulunmuştur.

Erkeklerde can sıkıntısının kadınlara göre daha yüksek olmasında, kültürel etmelerin de etkili olduğu düşünülmektedir. Örneğin; birçok kültürde erkeklerin, özellikle ergen ve genç yetişkin olanların, daha aktif, girişimci, motivasyonu yüksek olması beklenmektedir. Bu yüzden, erkekler toplum tarafında kendinden beklenen davranışları sergileme zo-

runluluğu hissettiği için, herhangi sıkıcı bir durumu erkeklerin tolere etmesi beklenmemektedir. Bir başka deyişle, erkekler sıkıcı durumlar karşısında kadınlara göre daha az hassastırlar (Sundber ve diğerleri, 1991).

Can sıkıntısı, bireyin faaliyetlerinde yeterli zorluğu hissetmemesi, becerilerini tam olarak sergileyememesi durumlarında görülmektedir. Csikszentmihalyi (1990), bu durumu çevrenin talepleriyle kişinin yeteneklerinin yanlış eşleşmesi olarak açıklamaktadır. Yani, birey sahip olduğu yeteneklerini, yaptığı işin üzerinde görmektedir. Vollmer (1984), erkeklerin kadınlara göre yeteneklerini gerçekçi değerlendirmedeğini, abartma eğiliminde olduğunu vurgulayarak, can sıkıntısındaki cinsiyet farklılığın erkeklerin bu özelliğinden kaynaklanabileceğini savunmaktadır. Bir başka deyişle, erkeklerin yeteneklerini abartması, aktivitelerinin onları yeterli düzeyde zorlamadığı ve sıkıcı olduğu düşüncesine kapılmalarına neden olmaktadır (Sunberg ve diğerleri, 1991). Sunberg ve diğerleri (1991), cinsiyet farklılığında bireylerin atif stillerinin farklı olmasını da vurgulamaktadır. Onlara göre erkekler içinde buldukları durumu "can sıkıntısı" olarak ifade ederken, kadınlar "depresyon" olarak ifade edebilmektedir. Dolayısıyla, can sıkıntısı atfında daha çok dış çevresorumlu tutulurken, depresyonda daha çok bireyin kendisini sorumlu tutmaktadır.

Erkeklerin kadınlara göre daha fazla can sıkıntısına yatkın olmaları, özellik dışsal uyarım ihtiyacı eksikliğinin kadınlara göre daha yoğun olması, yaşamlarını farklı kılmak, yenilik katmak için erkekleri riskli davranışlara yöneltmekte, ayrıca, can sıkıntısından dolayı kadınlara göre daha fazla heyecan verici aktiviteler aramalarına neden olmaktadır. Zuckerman, Eynseck ve Eynseck (1978) de erkeklerin heyecan arama davranışlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu savunmaktadır. Örneğin; Horvarth ve Zuckerman (1992) heyecan aramadan dolayı bireylerin riskli cinsel davranışlarda bulunduğunu söylemekte, ayrıca, çalışmalarının birinde, erkeklerin riskli cinsel davranışlarda bulunma oranlarının kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bildirmektedirler. Bir başka çalışmada, erkek ve kadın katılımcıların risk alma eğilimlerinin karşılaştırıldığı 150 çalışma meta-analiz yöntemiyle incelenmiş olup, araştırma sonucunda, 16 tip risk alma davranışının 14'ünde erkeklerin kadınlara göre daha fazla risk alma davranışı gösterdiği bulunmuştur. Bu riskli davranışların, sigara, alkol, madde kullanma, cinsel aktiviteler, hızlı araba kullanma, kumar oynama gibi davranışlar olduğu bildirilmiştir.

Watt ve Vodanovich (1999)'in üniversite öğrencilerinin can sıkıntısı ile psikolojik gelişimleri arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada, benzer şekilde erkek öğrencilerin can sıkıntısı düzeylerinin kadınlara göre yüksek çıkmıştır, ancak, psikolojik gelişimlerinin ise

kadınlardan düşük çıktığı görülmektedir. Dolayısıyla can sıkıntısının bireylerin psikolojik gelişmelerinin önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Özellikle, can sıkıntısının erkeklerde yüksek görülmesinden dolayı, erkekler, yaşam stili planlama, sağlıklı yaşam, eğitime katılma, akademik konum, özerklik gibi gelişim alanlarında kadınlara göre daha dezavantajlı konumda olmaktadır. Örneğin; Dahlen ve diğerleri (2005)' nin çalışmasında, erkeklerin can sıkıntısına daha fazla yatkın olmalarından dolayı, kadınlara göre daha gergin ve sinirli davranışlar sergilediklerini, fiziksel ve sözel saldırganlık türlerinin erkeklerde daha çok görüldüğünü belirtmektedirler.

Gelişim alanlarından biri olan akademik alanda can sıkıntısının erkekler üzerinde daha fazla olumsuz etkilerinin olduğu görülmektedir. Bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin okulu bırakma eğilimleri ve nedenleri araştırılmıştır, araştırma sonucunda, okulu bırakma eğilimi ile okulda sıkılma arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Aynı çalışmada erkeklerin okulu bırakma eğiliminin kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Şimşek ve Şahin, 2012). Dolayısıyla erkeklerin can sıkıntısı kadınlardan yüksek olması, erkeklerin daha fazla okulu bırakma eğilimi içinde olduğunu göstermektedir.

Diğer yandan, Serbest zamanda sıkılma algısının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koyan birçok araştırma bulunmaktadır. Vodanovich ve Kass (1990)' ın ve Sundberg ve diğerleri (1991)'un araştırmaları sıkılma algısını erkek katılımcılarda daha yüksek olduğunu göstermektedir. Özellikle bireylerin serbest zamanlarında yapacak herhangi bir faaliyet bulamamaları sıkılmalarına yol açmakta, aynı zamanda can sıkıntısından dolayı bireylerin alkol, sigara ve madde kullanımına yöneldiği görülmektedir. Ayrıca bu davranışların erkeklerde daha yoğun olduğu vurgulanmaktadır. Örneğin; Kara ve Ayverdi (2018), çalışmalarında üniversite öğrencilerinin sıkılma algısı ve alkolkullanma nedenlerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmışlardır. Yapılan analizler sonucunda; sıkılma alt boyutundacinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmuş olup, erkek katılımcıların sıkılma puanları kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zaman da alkol kullanımının erkeklerde daha fazla olduğu ortaya konmuştur. Özellikle öğrencilerin eğlenmek ve sosyalleşmek için alkol kullandıkları belirtilmektedir. Diğer yandan, Vatan, Ocakoğlu ve İrgil (2009)'in çalışmasında da sigara içme davranışının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmış, sonuç olarak erkeklerin, kadınlardan daha fazla sigara içtiği ortaya konmuştur. Ayrıca sigara içme davranışının en önemli nedeni olarak, % 46,3 ' lük bir payla can sıkıntısı olduğu belirtilmiştir.

Dolayısıyla, alkol, sigara ve madde kullanımı can sıkıntısının bir sonucu olarak düşünül-
düğünde, bu davranışların erkeklerde daha fazla görülmesi, erkeklerin kadınlara göre can
sıkıntısına daha yatkın olduğunu destekler niteliktedir.

Alanyazında can sıkıntısı, bilişsel açıdan dikkat faktörüyle ilişkilendirilmektedir. Sıkılan
bir birey dikkatini gerçekleştirmekte olduğu eyleme, işe veya aktiviteye odaklayamamak-
tadır. Böyle kişiler durum yönelimli olarak adlandırılmaktadır, çünkü çevrelerindeki du-
rumsal olaylar onun harekete geçmesini engellemektedir. Blunt ve Pychyl (1998)'in araş-
tırması durum yönelimliliğin, erkek lise öğrencilerinin can sıkıntısı yaşama eğilimi ile
ilişkili olduğu göstermektedir. Dolayısıyla erkek öğrencilerin can sıkıntısından dolayı
odaklanma sorunuyla karşılaştığı görülmektedir. Erkekler de dikkat sorununun daha sık gö-
rülmesi bu durumu kanıtlar niteliktedir (Kayaalp, 2008; Uyan, 2014).

Yapılan çalışmalar can sıkıntısı ve dürtüsellik yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ortaya
koymaktadır (Watt ve Vodanovich, 1992). Diğer yandan dürtüsellik cinsiyet bakımından
erkeklerin lehine yaygınlık göstermektedir (Cross, Copping ve Campbell, 2011). Dolayı-
sıyla can sıkıntısı erkeklerde kadınlardan daha yaygın olması dürtüsellik etkilemektedir.
Diğer bir deyişle, can sıkıntısı yüksek erkekler, daha dürtüsel davranmaktadırlar.

5.2. Sonuçlar

Bu araştırmada öncelikle araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan beş temel ihtiyaç
(hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence), yalnızlık ve yaşam doyumu
ile araştırmanın bağımlı değişkeni olan can sıkıntısı arasında anlamlı bir ilişkinin olup
olmadığı, sonrasında beş temel ihtiyaç, yalnızlık ve yaşam doyumunun birlikte can sıkın-
tısını yordayıp yordamadığı analiz edilmiştir. Son olarak üniversite öğrencilerinin can sı-
kıntılarının cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Analizler netice-
sinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Can sıkıntısı ile hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçları
arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişki,
2. Yalnızlık ile can sıkıntısı arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki,
3. Yaşam doyumu ile can sıkıntısı arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur.

4. Beş temel ihtiyaç, yalnızlık ve yaşam doyumunun birlikte can sıkıntısını yordamasına yönelik yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinde, can sıkıntısını anlamlı olarak en iyi yordayan değişkenlerin sırasıyla eğlence ihtiyacı, güç ihtiyacı, yaşam doyumu ve yalnızlık olduğu görülmüştür. Ayrıca, hayatta kalma, sevgi ve ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarının can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5. Öğrencilerin can sıkıntısının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı, erkeklerin can sıkıntısının kadınlara göre anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Can sıkıntısının alt boyutu olan dışsal uyarım alt boyutunda erkeklerin lehine anlamlı bir farklılaşma bulunurken, içsel uyarım alt boyutunun cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

5.3.Öneriler

Araştırmada elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda aşağıda uygulayıcı ve araştırmacılara yönelik olarak bazı önerilerde bulunulmuştur.

5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Öğrencilerin can sıkıntıları üzerinde eğlence ve güç ihtiyaçlarının etkisinin önemli bir biçimde öne çıktığı görülmektedir. Bu bakımdan öğrencilerin yaşamlarında eğlence ve güç ihtiyaçlarının karşılanması can sıkıntılarının azaltılması yönünde etkisi olacağı düşünülmektedir. Can sıkıntısı üzerinde yalnızlık ve yaşam doyumunun da etkisi olduğu görüldürken, bu değişkenler üzerinde yapılacak olan çalışmaların, öğrencilerin can sıkıntısının azaltılmasında ve olumlu ruh sağlığına sahip olmalarında etkili olacağı düşünülmektedir.

1. Seçim Kuramı'na göre danışanların olumsuz bir ruh sağlığına sahip olmalarında, doyurulmamış ihtiyaçlarının etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu bakımdan danışma ortamında, bireylerin karşılanmamış ihtiyaçlarının ortaya çıkarılması ve bu ihtiyaçlarını nasıl karşılaması gerektiği konusunda danışana yardım edilmesi, bireyin can sıkıntısıyla baş edebilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

2. Can sıkıntısının alan uygulayıcıları tarafından psikoterapi veya danışma ortamlarında dikkat edilmesi gereken bir durum olduğu düşünülmektedir. Danışanın oturumlara katılım konusunda, motivasyonunda bir düşüş fark edilmesi terapötik sürecin sağlıklı bir şekilde ilerlemesine katkı sağlayacaktır. Taylor (1984), eğer uzmanlar otumlardan sıkıntısına yönelik bir müdahalede bulunmazsa, oturumların çıkmaza ulaşacağını ve erken sonlandırmanın gerçekleşebileceğini vurgulamaktadır.

3. Öğrencilerin boş zamanlardaki aktivitelerinin can sıkıntısını azaltmada etkisi olduğu görülmektedir. Bu bakımdan, bireylerin boş zamanlarının değerlendirilmesi konusunda eğitilmesi, özellikle ihtiyaçlarına uygun aktivitelerin seçilmesinin can sıkıntısı üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Aktivitelerin, bireylerin eğlence ve güç ihtiyaçlarını karşılayacak nitelikte olması, can sıkıntısı yaşamalarını azaltacaktır. Büküşoğlu ve Bayturan (2005) gençlerin boş zamanlarında kullanabileceği tesislerin az olması onları psikolojik ve fiziksel olarak kötü etkileyecek yerlere gitmelerine neden olduğunu belirtmektedir.

4. Yalnızlığın can sıkıntısı üzerindeki etkisi düşünüldüğünde, öğrencilerin sosyalleşebileceği tesisler, faaliyet alanları oluşturmak, başkalarıyla birlikte aktivitelerde bulunabileceği, iletişime geçebileceği alanlar oluşturmak önemli görülmektedir. Ayrıca Tuzgöldost (2007)'nin ifade ettiği gibi, öğrencilerin yalnızlığına neden olan etkenler incelenerek, iletişim becerilerini ve sosyal becerilerini geliştirebilecek psikoeğitim çalışmaları düzenlenebilir.

5. Ders dışı etkinliklerinin düzenlenerek, öğrencilerin sosyalleşmesinin sağlanması, aktiviteler düzenlenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Buluş (1997)' a göre her öğrenciye sosyal yönünü geliştirebileceği fırsatlar tanınmalıdır. Csikszentmihalyi (1990), bireylerin yalnız kalmayı öğrenmesinin de ruh sağlığını olumlu yönde etkileyeceğini düşünmektedir. Bu bakımdan öğrencilerin yalnız kaldıklarında, kendi ihtiyaçlarına uygun aktivitelere yönelmesini sağlamak, onları can sıkıntısından kurtaracağı ve daha sağlıklı davranışlara yönelteceği düşünülmektedir. Ayrıca, Csikszentmihalyi (1990)' e göre bireyler yalnızlık durumlarında dağınık bir bilince sahip oldukları için, dikkatlerini kontrol etmekte zorlanmakta, bu nedenle madde kullanmakta, riskli davranışlara yönelmektedir.

6. Öğrencilerin yaşam doyumlarının artırılmasının can sıkıntısını azaltacağı düşünüldüğünde, yaşam doyumlarının artırılması üzerinde yapılacak çalışmalar önem kazanmaktadır. Bu bakımdan öğrencilerin yaşamlarında pozitif etkiye sahip etkinliklerin artırılması

ması ve bunların sürdürebilmesi konusunda imkân tanınmasının etkili olacağı düşünülmektedir. Bireyin anlamlı aktivitelere katılımının sağlanması Gerçeklik Terapisi'nin önerdiği müdahale yöntemlerinden biridir.

7. Araştırma sonuçlarından hareketle, bireyin akış hali içinde bulunmasının can sıkıntısı yaşamasını azaltacağı düşünülmektedir. Özellikle akış hali için eğlenceli ve bireyi zorlayan, mücadele gerektiren aktivitenin seçilmesi önemli görülmektedir. Can sıkıntısı yaşayan bireyler için bu tip aktivitelerin düzenlenmesi ve bu özellikteki faaliyetlere yönlendirilmesi önerilmektedir.

8. Ders ortamında, öğretmenin öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayacak ders anlatım yöntemini seçmesinin derste oluşabilecek can sıkıntısı durumunu engelleyeceği düşünülmektedir. Örneğin; dersin eğlenceli bir şekilde işlenmesi veya öğrencilerin seviyelerine uygun, kendilerini kanıtlamalarına izin verecek bir ders içeriğinin hazırlanması önerilmektedir.

5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırma sonucuna bakıldığında, temel ihtiyaçlardan eğlence ve güç ihtiyacıyla birlikte yalnızlık ve yaşam doyumunun can sıkıntısını açıklamada % 36'lık bir paya sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuçla can sıkıntısının yaklaşık üçte birlik bir kısmı açıklanmaktadır. Geriye kalan yaklaşık üçte ikilik kısım için can sıkıntısını yordadığı düşünülen başka değişkenlerin olduğu düşünülmektedir. Bu bakımdan başka çalışmalara da ihtiyaç duyulmaktadır.

2. Bu araştırma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Farklı yaş grubundaki bireyler ve örneklerde de bu çalışmanın gerçekleştirilebileceği önerilmektedir.

3. Eğlence ve güç ihtiyacının can sıkıntısını açıklamada önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir. Farklı yaş gruplarında da hangi ihtiyaçların can sıkıntısını etkilediğine bakılarak, gelişimsel olarak ne gibi farklılaşmalar olduğu araştırılabilir.

4. Araştırma, öğrencilerin can sıkıntısını açıklamasına yönelik ölçeklerle elde edilen nicel gözlem bulgularını yansıtmaktadır. Bu bakımdan nitel görüşme yoluyla, öğrencilerin can sıkıntısı deneyimleri araştırılabilir. Özellikle can sıkıntısıyla nasıl baş ettiklerine ve bireylerin can sıkıntısı yaşamalarında etkili olan durumların neler olduğuna bakılabilir.

5. Bu çalışmada ele alınan can sıkıntısı, öğrencilerin yaşamlarının her alanında hissettiği genel bir can sıkıntısını vurgulamaktadır. Bu bakımdan öğrencilerin yaşamlarının belli alanlarında yaşadıkları can sıkıntısı durumunun derinlemesine araştırılmasınınınalan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

6. Okul veya sınıf ortamında öğrencilere can sıkıntısı yaşatan durumların araştırılmasının ve bu durumlara yönelik alınacak önlemlerin öğrencilerin öğrenmelerinde, performanslarında ve motivasyonlarında olumlu etkiler yaratacağı, özellikle ders anında öğrencilerin ihtiyaçlarının araştırılmasınınayönelik yapılacak çalışmaların, derste oluşan can sıkıntısını önlemeaçısından öğretmenlere yol gösterici olacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Abramson, E. E., & Stinson, S. G. (1977). Boredom and eating in obese and non-obese individuals. *Addictive behaviors*, 2(4), 181-185. doi: 10.1016/0306-4603(77)90015-6
- Acar Arasan, B. N. (2010). *Akademisyenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Uşak Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Uşak.
- Acee, T. W., Kim, H., Kim, H. J., Kim, J. I., Chu, H. N. R., Kim, M., Cho, Y., Wicker, F. W., & Boredom Research Group. (2010). Academic boredom in under-and over-challenging situations. *Contemporary Educational Psychology*, 35(1), 17-27. doi: 10.1016/j.cedpsych.2009.08.002
- Ahmed, S. M. S. (1990). Psychometric properties of the boredom proneness scale. *Perceptual and Motor Skills*, 71(3), 963-966. doi: 10.2466/pms.71.7.963-966
- Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13). 343-361. Erişim adresi <http://e-dergi.atauni.edu.tr/ataunikkefd/article/viewFile/1021004106/1021003930>
- Alda, M., Minguéz, J., Montero-Marin, J., Gili, M., Puebla-Guedea, M., Herrera-Mercadal, P., Navarro-Gil, M., & Garcia-Campayo, J. (2015). Validation of the Spanish version of the multidimensional state boredom scale (MSBS). *Health and Quality of Life Outcomes*, 13(1), 59-65. doi: 10.1186/s12955-015-0252-2
- Alkan, S., ve Sezgin, A. (1998). Yetişkin hastalarda yalnızlık. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 2(1), 43-52.
- Ardahan, F., ve Lapa, T. Y. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136. Erişim adresi <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/sbd/article/viewFile/5000092325/5000085800>
- Ardahan, F., ve Mert, M. (2013). Impacts of outdoor activities, demographic variables and emotional intelligence on life satisfaction: An econometric application of a case in Turkey. *Social Indicators Research*, 113(3), 887-901. doi: 10.1007/s11205-012-0118-5
- Arpacı, F., ve Ersoy, A. F. (2003). Orta öğretimdeki gençlerin konut koşulları ve konutun gencin gelişimi üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 1-17. Erişim adresi <http://gefad.gazi.edu.tr/article/view/5000078819/5000073037>
- Arrindell, W. A., Heesink, J., & Feij, J. A. (1999). The satisfaction with life scale (SWLS): Appraisal with 1700 healthy young adults in The Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 26(5), 815-826. doi: 10.1016/s0191-8869(98)00180-9
- Aslan, M., ve Hocoğlu, Ç. (2014). Yaşlılarda intihar davranışı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(3), 294-309. doi: 10.5455/cap.20131229101314
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129. Erişim adresi <http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/635>

- Aypay, A., ve Sever, M. (2015). School as if a workplace: Exploring burnout among high school students/Bir iş yeri gibi okul: Lise öğrencileri arasında tükenmişliğin keşfi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 11(2), 460-472. Erişim adresi <http://eku.comu.edu.tr/article/view/5000070528>
- Banisi, P., Khoshnevis, E., & Safaei, M. (2017). Effectiveness of hope therapy training on marital boredom in women referred to counselling centers. *NG-Journal of Social Development*, 6(2), 170-175. doi: 10.12816/0041109
- Bao, X., Pan, W., Shi, M., & Ji, M. (2013). Life satisfaction and mental health in Chinese adults. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(10), 1597-1604. doi: 10.2224/sbp.2013.41.10.1597
- Barbalet, J. M. (1999). Boredom and social meaning. *The British Journal of Sociology*, 50(4), 631-646. doi: 10.1080/000713199358572
- Barnett, L. A., & Klitzing, S. W. (2006). Boredom in free time: Relationships with personality, affect, and motivation for different gender, racial and ethnic student groups. *Leisure Sciences*, 28(3), 223-244. doi: 10.1080/01490400600598053
- Bastian, B., Kuppens, P., De Roover, K., & Diener, E. (2014). Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? *Emotion*, 14(4), 639-645. doi: 10.1037/a0036466
- Bench, S. W., & Lench, H. C. (2013). On the function of boredom. *Behavioral Sciences*, 3(3), 459-472. doi: 10.3390/bs3030459
- Ben-Zeev, D., Young, M. A., & Depp, C. A. (2012). Real-time predictors of suicidal ideation: mobile assessment of hospitalized depressed patients. *Psychiatry Research*, 197(1-2), 55-59. doi: 10.1016/j.psychres.2011.11.025
- Bergler, E. (1945). On the disease-entity boredom ("alysosis") and its psychopathology. *Psychiatric Quarterly*, 19(1), 38-51. doi: 10.1007/bf01562024
- Berguno, G., Leroux, P., McAinsh, K., & Shaikh, S. (2004). Children's experience of loneliness at school and its relation to bullying and the quality of teacher interventions. *The Qualitative Report*, 9(3), 483-499. Erişim adresi <https://nsuworks.nova.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1920&context=tqr/>
- Bernstein, H. E. (1975). Boredom and the ready-made life. *Social Research*, 42(3) 512-537. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/41582847>
- Binbaşıoğlu, H., ve Tuna, H. (2014). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarına yönelik tutumları: Doğu Anadolu Bölgesindeki MYO öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 5(2), 74-93. Erişim adresi dergipark.ulakbim.gov.tr/ayd/article/view/5000125221 adresinden erişilmiştir.
- Biolcati, R., Mancini, G., & Trombini, E. (2018). Proneness to boredom and risk behaviors during adolescents' free time. *Psychological reports*, 121(2), 303-323. doi: 10.1177/0033294117724447
- Blaszczynski, A., McConaghy, N., & Frankova, A. (1990). Boredom proneness in pathological gambling. *Psychological Reports*, 67(1), 35-42. doi: 10.2466/pr0.1990.67.1.35
- Blunt, A., & Pychyl, T. A. (1998). Volitional action and inaction in the lives of undergraduate students: State orientation, procrastination and proneness to boredom. *Personality and Individual Differences*, 24(6), 837-846. doi: 10.1016/s0191-8869(98)00018-x

- Boyle, G. J., Richards, L. M., & Baglioni, A. J. (1993). Children's motivation analysis test (CMAT): An experimental manipulation of curiosity and boredom. *Personality and Individual Differences*, 15(6), 637-643. doi: 10.1016/0191-8869(93)90005-n
- Brissett, D., & Snow, R. P. (1993). Boredom: Where the future isn't. *Symbolic Interaction*, 16(3), 237-256. doi: 10.1525/si.1993.16.3.237
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90. Erişim adresi <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/pauefd/article/viewFile/5000056480/5000053688>
- Caldwell, L. L., Darling, N., Payne, 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. doi: 10.1080/00222216.1999.11949853
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65. Erişim adresi <http://www.pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/266>
- Charlton JP, Barrow C, Hornby-Atkinson P (2006) Attempting to predict withdrawal from higher education using demographic, psychological and educational measures. *Research in Post-Compulsory Education*, 11, 31-47. doi: 10.1080/13596740500507904
- Chin, A., Markey, A., Bhargava, S., Kassam, K. S., & Loewenstein, G. (2017). Bored in the USA: Experience sampling and boredom in everyday life. *Emotion*, 17(2), 359-368. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000232>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. doi: 10.1037/a0015952
- Coleman, D. ve Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination, *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128. doi: 10.1080/00222216.1993.11969913
- Conroy, R. M., Golden, J., Jeffares, I., O'Neill, D., & McGee, H. (2010). Boredom-proneness, loneliness, social engagement and depression and their association with cognitive function in older people: A population study. *Psychology, Health & Medicine*, 15(4), 463-473. doi: 10.1080/13548506.2010.487103
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cross, C. P., Copping, L. T., & Campbell, A. (2011). Sex differences in impulsivity: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 137(1), 97-130. doi: 10.1037/a0021591
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal performance*. New York: Harper and Row
- Csikszentmihalyi, M. (2000). Happiness, flow, and economic equality. *American Psychologist*, 55(10), 1163-1164. doi: 10.1037/0003-066X.55.10.1163
- Culp, N. A. (2006). The relations of two facets of boredom proneness with the major dimensions of personality. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 999-1007. doi: 10.1016/j.paid.2006.02.018

- Çelebi, F.,& Aliyev, R. (2017). The examination of perception of leisure boredom and bullying status of students of secondary education by comparison. *Journal of the Faculty of Education, 18*(1), 248-264. doi: 10.17679/inuefd.306629
- Dağlı, A.,ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15*(59), 1250-1262. doi: 0.17755/esosder.75955
- Dahlen, E. R., Martin, R. C., Ragan, K., & Kuhlman, M. M. (2005). Driving anger, sensation seeking, impulsiveness, and boredom proneness in the prediction of unsafe driving. *Accident Analysis & Prevention, 37*(2), 341-348. doi: 10.1016/j.aap.2004.10.006
- Damrad-Frye, R.,& Laird, J. D. (1989). The experience of boredom: The role of the self-perception of attention. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(2), 315-320. doi: 10.1037//0022-3514.57.2.315
- Danckert, J. A.,& Allman, A. A. A. (2005). Time flies when you're having fun: Temporal estimation and the experience of boredom. *Brain and Cognition, 59*(3), 236-245. doi: 10.1016/j.bandc.2005.07.002
- Deci, E. L.,& Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi, 7*(23), 14-18.
- Demirkasımoğlu, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin derste can sıkıntısına ilişkin görüşleri: Öğretmen adayları üzerine bir araştırma. *Journal of Higher Education, 7*(1), 10-18. doi: 10.2399/yod.17.002
- Deresiewicz, W. (2009). The end of solitude. *The chronicle of Higher education, 55*(21), 6-9. Retrieved from <http://lhsblogs.typepad.com/files/the-end-of-solitude.pdf>
- Diener, E. & M.E.P. Seligman (2004). Beyond Money. Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest, 5*(1), 1-31. doi: 10.1007/978-90-481-2350-6_9
- Diener, E. (2000). Subjective wellbeing: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychological Association, 55*: 34-43. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.34
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E.,& Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science, 13*(1), 81-84. doi: 10.1111/1467-9280.00415
- Doğan, B., ve Moralı, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3*(1), 16-27. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/cbubesbd/issue/32220/357751>
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30*(30), 120-129. Erişim adresi dergipark.ulakbim.gov.tr/hunefd/article/download/5000048592/5000045912
- Doğan, T., Çötök, N. A., ve Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 15*, 2058-2062. doi:10.1016/j.sbspro.2011.04.053

- Doğan, T., ve Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde işle ilgili temel ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş. *Ege Academic Review*, 12(3), 383-389. Erişim adresi https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/32431140/D5.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1536145743&Signature=fr8peJwcq%2BickwFGQ3O2AhKoxml%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DAkademisyenlerde_Isle_Ilgili_Temel_Ihtiy.pdf
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143. Erişim adresi <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/pauefd/article/viewFile/5000056208/5000053417>
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343. Erişim adresi <http://e-dergi.atauni.edu.tr/atauniiibd/article/download/1025003684/1025003513>
- Dursun, P. (2016). On the nature of boredom. *Mediterranean Journal of Humanities*, 5(2), 209-220. doi: 10.13114/MJH.2016.294
- Dursun, P., & Tezer, E. (2013). Turkish adaptation of the boredom proneness scale short-form. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84(2013), 1550-1554. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.786
- Eastwood, J. D., Cavaliere, C., Fahlman, S. A., & Eastwood, A. E. (2007). A desire for desires: Boredom and its relation to alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1035-1045. doi:10.1016/j.paid.2006.08.027
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5) 482-495. doi:10.1177/1745691612456044
- Elpidorou, A. (2014). The bright side of boredom. *Frontiers in Psychology*, 5(1245), 1-4. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01245
- Eren, A., & Coskun, H. (2016). Student's level of boredom, boredom coping strategies, epistemic curiosity, and graded performance. *The Journal of Educational Research*, 109(6), 574-588. doi: 10.1080/00220671.2014.999364
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 809-819. Erişim adresi <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/ilkonline/article/viewFile/5000038134/5000036991>
- Ertoğlu, M. N. (2013). *Ankara Amatemi'de alkol tedavisi gören bireylerin tedavi sürecinde karşılaştıkları problemlerin tedavi motivasyonu ile arasındaki ilişkiler ve sosyal hizmet uygulamalarının incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Ertüzün, E., Uyaroğlu, A. K., Demirel, B., ve Kocak, E. (2016). Boş zaman aktivitelerinin madde bağımlılığı sürecindeki rolüne ilişkin nitel bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 49-58. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/sbd/issue/23929/255151>
- Estell, D. B., Farmer, T. W., & Cairns, B. D. (2007). Bullies and victims in rural African American youth: Behavioral characteristics and social network placement. *Aggressive Behavior*, 33(2), 145-159. doi: 10.1002/ab.20176
- Eşici, H. (2013). Zorba davranışlar ile Seçim Teorisi'ne dayalı temel ihtiyaçların karşılanması arasındaki ilişki. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2), 151-168. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/256159>

- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment, 20*(1), 68-85. doi: 10.1177/1073191111421303
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness--the development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment, 50*(1), 4-17. doi: 10.1207/s15327752jpa5001_2
- Fenichel, O. (1951). On the psychology of boredom. In D. Rapaport (Ed.) *Organization and pathology of thought* (pp. 349-361), New York and London: Columbia University Press. Retrieved from <http://www.todmanpsychology.com/s/On-the-Psychology-of-Boredom-Fenichel-1951.pdf>
- Fisher, C. D. (1987). *Boredom: Construct, causes and consequences*. Texas A&M University College Station Dept of Management: DTIC Selected.
- Fisher, C. D. (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human Relations, 46*(3), 395-417. doi: 10.1177/001872679304600305
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American psychologist, 33*(2), 138-147. doi: 10.1037/0003-066X.33.2.138
- Flannery, J. (1995). Boredom in the therapist: Countertransference issues. *British Journal of Psychotherapy, 11*(4), 536-544. doi: 10.1111/j.1752-0118.1995.tb00763.x
- Foxall, M. J., & Ekberg, J. K. (1989). Loneliness of chronically ill adults and their spouses. *Issues in Mental Health Nursing, 10*(2), 149-167. doi: 10.3109/01612848909140840
- Frey, L. M., & Wilhite, K. (2005). Our five basic needs: Application for understanding the function of behavior. *Intervention in School and Clinic, 40*(3), 156-160. doi: 10.1177/10534512050400030401
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Galanaki, E. P. (2008). Children's perceptions of loneliness. *Hellenic Journal of Psychology, 5*(3), 258-280. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Evangelia_Galanaki/publication/242730112_Children%27s_perceptions_of_loneliness/links/02e7e52817ab559038000000/Childrens-perceptions-of-loneliness.pdf
- Gallagher, J., Harradine, C. C., & Coleman, M. R. (1997). Challenge or boredom? Gifted students' views on their schooling. *Roeper Review, 19*(3), 132-136. doi: 10.1080/02783199709553808
- Gana, K., & Akremi, M. (1998). L'échelle de disposition à l'ennui (EDE): Adaptation française et validation du boredom proneness scale (BP). *L'année Psychologique, 98*(3), 429-450. doi: 10.3406/psy.1998.28576
- Geller, J. D. (1994). The psychotherapist's experience of interest and boredom. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 31*(1), 3-16. doi: 10.1037/0033-3204.31.1.3
- Gerritsen, C. J., Goldberg, J. O., & Eastwood, J. D. (2015). Boredom proneness predicts quality of life in outpatients diagnosed with schizophrenia-spectrum disorders. *International Journal of Social Psychiatry, 61*(8), 781-787. doi: 10.1177/0020764015584647
- Glasser, W. (2010). *Reality therapy: A new approach the psychiatry*. New York: HarperCollins.
- Glasser, W. (2013). *Take charge of your life: How to get what you need with choice-theory psychology* Bloomington: iUniverse

- Goldberg, Y. K., Eastwood, J. D., LaGuardia, J., & Danckert, J. (2011). Boredom: An emotional experience distinct from apathy, anhedonia, or depression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 30*(6), 647-666. doi: 10.1521/jscp.2011.30.6.647
- Gömlüksiz, M. N., Kan, A. Ü., & Öner, Ü. (2012). Üstün zekâlı ve üstün yetenekli öğrencilerin medya okuryazarlığına ilişkin görüşleri (Elazığ bilim ve sanat merkezi örneği) . *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 2*(4), 41-54. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/209685>
- Greenson, R. R. (1953). On boredom. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 1*(1), 7-21. 10.1177/000306515300100102
- Güçlü, M. (2013). Gençlik döneminde boş zaman faaliyetlerinin yeri ve önemi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi, 1*(1), 158-169. Erişim adresi [file:///C:/Users/exper0582/Downloads/5000047042-5000064158-1-PB%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/exper0582/Downloads/5000047042-5000064158-1-PB%20(3).pdf)
- Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri, 10*(1), 14-27. Erişim adresi https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_10_1_14_27.pdf
- Hamilton, J. A. (1983). Development of interest and enjoyment in adolescence. Part II. Boredom and psychopathology. *Journal of Youth and Adolescence, 12*(5), 363-372. doi: 10.1007/bf02088720
- Harasymchuk, C. (2008). *Relational boredom: Conceptualization, development, and validation of a measurement instrument*, (Unpublished doctoral dissertation). University of Manitoba, Department of Psychology: Winnipeg.
- Harasymchuk, C., & Fehr, B. (2010). A script analysis of relational boredom: Causes, feelings, and coping strategies. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(9), 988-1019. doi: 10.1521/jscp.2010.29.9.988
- Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology, 30*(3), 576-598. Retrieved from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02497.x/full>
- Heidegger, M. (1995). *The fundamental concepts of metaphysics: World, finitude, solitude*. Indiana University Press.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical psychology review, 26*(6), 695-718. doi: 10.1016/j.cpr.2006.04.002
- Hill, A. B. (1975). Work variety and individual differences in occupational boredom. *Journal of Applied Psychology, 60*(1), 128-131. doi: 10.1037/h0076346
- Hill, A. B., & Perkins, R. E. (1985). Towards a model of boredom. *British Journal of Psychology, 76*(2), 235-240. doi: 10.1111/j.2044-8295.1985.tb01947
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences, 25*(3), 523-535. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00082-8
- Horvath, P., & Zuckerman, M. (1993). Sensation seeking, risk appraisal, and risky behavior. *Personality and Individual Differences, 14*(1), 41-52. doi: 10.1016/0191-8869(93)90173-z
- Hunter, J. A., Abraham, E. H., Hunter, A. G., Goldberg, L. C., & Eastwood, J. D. (2016). Personality and boredom proneness in the prediction of creativity and curiosity. *Thinking Skills and Creativity, 22*, 48-57. doi: 10.1016/j.tsc.2016.08.002

- Isacescu, J., Struk, A. A., & Danckert, J. (2017). Cognitive and affective predictors of boredom proneness. *Cognition and Emotion*, 31(8), 1741-1748. doi: 10.1080/02699931.2016.1259995
- Iso-Ahola, S. E., & Crowley, E. D. (1991). Adolescent substance abuse and leisure boredom. *Journal of Leisure Research*, 23(3), 260-271. doi: 10.1080/00222216.1991.11969857
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 356-364. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Seppo_Isoahola/publication/269600524_Leisure_and_Boredom/links/55df476f08ae6abe6e864fa7.pdf
- Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of leisure research*, 25(2), 129-149.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. (2004). Toward national well-being accounts. *American Economic Review*, 94(2), 429-434. doi: 10.1257/0002828041301713
- Kalay, A. (2013). *Ritme dayalı müzik öğretim programının, öğrencilerin akış deneyimleri, müzik dersi başarıları ve müzik dersine yönelik tutumları üzerindeki etkileri*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Antalya.
- Kapıkıran, Ş., ve Yağcı, U. (2012). Ergenlerin yalnızlık ve yaşam doyumu: çalgı çalma ve müzik topluluğuna katılmanın aracı ve farklılaştırıcı rolü. *İlköğretim Online*, 11(3), 738-747. Erişim adresi [file:///C:/Users/exper0582/Downloads/5000037859-5000053405-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/exper0582/Downloads/5000037859-5000053405-1-PB%20(1).pdf)
- Kara, F. M., ve Ayverdi, B. (2018). Üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı alkol kullanma nedenlerinin belirleyicisi midir?. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 35-42. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/gbesbd/issue/33514/307576>
- Kara, F. M., ve Gücal, A. Ç. (2016). Akademik personellerde işkolikliğın belirlenmesinde serbest zamanda sıkılma algısının rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 1(1) 47-62. Erişim adresi <http://busbid.baskent.edu.tr/index.php/busbid/article/view/24/19>
- Kara, F. M., ve Özdedeoğlu, B. (2017). Examination of relationship between leisure boredom and leisure constraints. *Sport Sciences*, 12(3), 24-36. doi: 10.12739/NWSA.2017.12.3.2B0109
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kayaalp, L. (2008). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu. *Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi*, 62, 147-152. Erişim adresi <http://www2.ctf.edu.tr/stek/pdfs/62/6213.pdf>
- Kelly W. E. (2002). Some evidences for nonpathological and pathological worry as separate constructs: An investigation of worry and boredom. *Personality and Individual Differences*, 33(3) 345-354. doi: 10.1016/s0191-8869(01)00159-3
- Kılavuz, M. A. (2005). Batı kültüründe yaşlanma dönemi yalnızlık duygusunu azaltma ve arkadaş ilişkilerini geliştirme açısından dinî etkilerin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14(2), 25-39. Erişim adresi dergipark.ulakbim.gov.tr/uluifd/article/download/5000017924/5000018214

- Kır, İ. (2007). Yüksek öğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri: KSÜ örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 307-328. Erişim adresi <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33992088/nitel.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1536141623&Signature=agiDL0ycAUkGIxTrSfmCVleqto%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DNitel.pdf>
- Koçak-Alan, A., Tümer-Kabadayı, E., ve Cavdar, N. (2017). İnsanlar neden online oyunlar oynar? Online oyuncu yenilikçiliğinin rolü. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 8(30),2260-2280. Erişim adresi https://www.researchgate.net/profile/Alev_Koçak_Alان/publication/322203984_WHY_DO_PEOPLE_PLAY_ONLINE_GAMES_THE_ROLE_OF_ONLINE_GAMER_INNOVATIVENESS_INSANLAR_NEDEN_ONLINE_OYUNLAR_OYNAR_ONLINE_OYUNCU_YENILIKCILIGININ_ROLU/links/5a53354d458515e7b72e9a5d/WHY-DO-PEOPLE-PLAY-ONLINE-GAMES-THE-ROLE-OF-ONLINE-GAMER-INNOVATIVENESS-INSANLAR-NEDEN-ONLINE-OYUNLAR-OYNAR-ONLINE-OYUNCU-YENILIKCILIGININ-ROLUe.pdf
- Komarraju, M., Karau, S. J., & Schmeck, R. R. (2009). Role of the Big Five personality traits in predicting college students' academic motivation and achievement. *Learning and Individual Differences*, 19(1), 47-52. doi: 10.1016/j.lindif.2008.07.001
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi: Ankara.
- Larson, R. W.,& Richards, M. H. (1991). Boredom in the middle school years: Blaming schools versus blaming students. *American Journal of Education*, 99(4), 418-443. doi: 10.1086/443992
- Leong, F. T.,& Schneller, G. R. (1993). Boredom proneness: Temperamental and cognitive components. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 233-239. doi: 10.1016/0191-8869(93)90193-7
- Levine, M. P. (2012). Loneliness and eating disorders. *The Journal of psychology*, 146(1-2), 243-257. doi: 10.1080/00223980.2011.606435
- Leymann, H. (1996). The content and development of mobbing at work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5, 165–184. doi: 10.1080/13594329608414853
- Lin, C. H., Lin, S. L., & Wu, C. P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993-1004. Retrieved from file:///C:/Users/exper0582/Downloads/2009_TheEffectsofParentalMonitoringandLeisureBoredomonInternetAddiction%20(1).pdf
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). Work motivation and satisfaction: Light at the end of the tunnel. *Psychological science*, 1(4), 240-246. doi: 10.1111/j.1467-9280.1990.tb00207.x
- Madhavi, K. (2015). Theoretical review of boredom and ways to eliminate. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 106-110. Retrieved from <http://oaji.net/articles/2015/1170-1430984068.pdf>
- Mann, S.,& Cadman, R. (2014). Does being bored make us more creative? *Creativity Research Journal*, 26(2), 165-173. doi: 10.1080/10400419.2014.901073
- Mann, S., & Robinson, A. (2009). Boredom in the lecture theatre: An investigation into the contributors, moderators and outcomes of boredom amongst university students. *British Educational Research Journal*, 35(2), 243-258.

- Mannell, R.C. (1999). Older adults, leisure, and wellness. *Journal of Leisureability*, 26(2) 3-10. doi:
- Mansikka J. E. (2009). Can boredom educate us? Tracing a mood in Heidegger's Fundamental Ontology from an educational point of view. *Studies in Philosophy and Education*, 28(3), 255-268. doi: 10.1007/s11217-008-9116-0
- Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (2005). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. New York: Guilford press.
- Maroldo, G. K. (1986). Shyness, boredom, and grade point average among college students. *Psychological Reports*, 59(2), 395-398. doi: 10.2466/pr0.1986.59.2.395
- Martin, M., Sadlo, G., & Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3(3), 193-211. doi: 10.1191/1478088706qrp0660a
- Martz, M. E., Schulenberg, J. E., Patrick, M. E., & Kloska, D. D. (2018). "I am so bored!": prevalence rates and sociodemographic and contextual correlates of high boredom among american adolescents. *Youth & Society*, 50(5), 688-710. doi: 10.1177/0044118x15626624
- Melton, A. M., & Schulenberg, S. E. (2007). On the relationship between meaning in life and boredom proneness: Examining a logotherapy postulate. *Psychological Reports*, 101(3), 1016-1022. doi: 10.2466/pr0.101.4.1016-1022
- Mercer-Lynn, K. B., Bar, R. J., & Eastwood, J. D. (2014). Causes of boredom: The person, the situation, or both? *Personality and Individual Differences*, 56, 122-126. doi: 10.1016/j.paid.2013.08.034
- Merhi, M. I. (2016). Towards a framework for online game adoption. *Computers in Human Behavior*, 60, 253-263. doi: 10.1016/j.chb.2016.02.072
- Merrifield, C., & Dancert, J. (2014). Characterizing the psychophysiological signature of boredom. *Experimental Brain Research*, 232(2), 481-491. doi: 10.1007/s00221-013-3755-2
- Mert, G. (2012). İnternet üzerindeki alışverişlerde, alıcının duygu ve beklentilerinin satış üzerine etkileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(2), 81-94. Erişim adresi file:///C:/Users/exper0582/Downloads/5000145390-5000232525-1-PB.pdf
- Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. J. (1993). The essence of boredom. *The Psychological Record*, 43(1), 3-12. Retrieved from <https://search.proquest.com/openview/296335ff3755b0af6e5735b765d8a78c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1817765>
- Moore, D., & Schultz, N. R. (1983). Loneliness at adolescence: Correlates, attributions, and coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 12(2), 95-100. doi: 10.1007/bf02088307
- Moran, J. (2003). Benjamin and boredom. *Critical Quarterly*, 45(1-2), 168-181. Retrieved from file:///C:/Users/exper0582/Downloads/Moran-2003-Critical_Quarterly.pdf
- Mroczek, D. K., & Spiro, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 189-202. doi: 10.1037/0022-3514.88.1.189
- Munusturlar, S., Kurnaz, B., Yavuz, G., Özcan, Ö., ve Karaş, B. (2017). Boş zaman davranışını açıklamaya ışık tutan kuramsal yaklaşımlar. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-19. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/312812>
- Murphy, H. (2003). Exploring leisure and psychological health and wellbeing: Some problematic issues in the case of Northern Ireland. *Leisure Studies*, 22(1), 37-50. doi: 10.1080/02614360306570

- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 195-206). New York: Oxford University Press.
- Nett, U. E., Goetz, T., & Hall, N. C. (2011). Coping with boredom in school: An experience sampling perspective. *Contemporary Educational Psychology, 36*(1), 49-59. doi: 10.1016/j.cedpsych.2010.10.003
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology, 16*, 134-143. doi: 10.1093/geronj/16.2.134
- Newell, S. E., Harries, P., & Ayers, S. (2012). Boredom proneness in a psychiatric inpatient population. *International Journal of Social Psychiatry, 58*(5), 488-495.
- Oh, S. S., Caldwell, L. L., & Oh, S. Y. (2001). An examination of leisure constraints, participation in creative activities and hobbies, and leisure boredom in a sample of Korean adults. *World Leisure Journal, 43*(2), 30-38. doi: 10.1080/04419057.2001.9674228
- O'hanlon, J. F. (1981). Boredom: Practical consequences and a theory. *Acta psychologica, 49*(1), 53-82. doi: 10.1016/0001-6918(81)90033-0
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 23*(1), 281-292. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/209883>
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., ve Oğuzhanoğlu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 3*, 155-161. Erişim adresi https://www.researchgate.net/profile/Nalan_Oguzhanoglu/publication/265922906_Universite_ogrencilerinde_depresif_belirtiler_ve_sosyodemografik_ozelliklerle_iliskisi/links/551514bb0cf260a7cb2e7cc8.pdf
- Özodaşık, M. (2005). *Yalnızlık*. Konya: Tablet Yayınları.
- Özşahin, N. (2003). *Lise öğrencilerinin günlük yaşamdaki akış deneyiminin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Pattyn, N., Neyt, X., Henderickx, D., & Soetens, E. (2008). Psychophysiological investigation of vigilance decrement: Boredom or cognitive fatigue?. *Physiology & Behavior, 93*(1), 369-378. doi: 10.1016/j.physbeh.2007.09.016
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment, 5*(2), 164-172. doi: 10.1037/1040-3590.5.2.164
- Pekrun, R. (1992). The impact of emotions on learning and achievement: Towards a theory of cognitive/motivational mediators. *Applied Psychology, 41*(4), 359-376. Retrieved from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1464-0597.1992.tb00712.x/full>
- Pekrun, R. (2014). Emotions and learning. *Educational Practices Series, 24*. Retrieved from http://www.ibe.unesco.org/sites/default/files/resources/edu-practices_24_eng.pdf
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology, 102*(3), 531-549. doi: 10.1037/a0019243
- Pekrun, R., Hall, N. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2014). Boredom and academic achievement: Testing a model of reciprocal causation. *Journal of Educational Psychology, 106*(3), 696. doi: 10.1037/a0036006

- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, 1-20.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*, 13, 46.
- Rahmani, S., & Lavasani, M. G. (2011). The relationship between internet dependency with sensation seeking and personality. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 272-277. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.054
- Rask, K., Åstedt-Kurki, P., & Laippala, P. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of advanced nursing*, 38(3), 254-263. doi: 10.1046/j.1365-2648.2002.02175
- Rodríguez, A., Látková, P., & Sun, Y. Y. (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: Application of activity and need theory. *Social Indicators Research*, 86(1), 163-175. doi: 10.1007/s11205-007-9101-y
- Rokach, A., (2004). Loneliness then and now: reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 2004, 23(1), 24-40.
- Rook, K. S. (1984). The negative side of social interaction: impact on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(5), 1097-1108. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/b0c6/42a01561c1b1ccae33c9b69d5c2936d08721.pdf>
- Rubinstein, C., Shaver, P., & Peplau, L. A. (1979). Loneliness. *Human Nature*, 2(2), 58-65. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/0f98/b9c69bad1c0a56ca27f218998a850ee9360b.pdf>
- Rupp, D. E., & Vodanovich, S. J. (1997). The role of boredom proneness in self-reported anger and aggression. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(4), 925-936. Retrieved from <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=dc8db39d-09a3-4f3f-9940-45cca0c6459c%40sessionmgr4010>
- Russel, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313-1321. doi: 10.1037//0022-3514.46.6.1313
- Russel, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480. doi: 10.1037//0022-3514.39.3.472
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294. doi: 10.1207/s15327752jpa4203_11
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Sabbağ, Ç., & Aksoy, E. (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(4), 10-23. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/181756>
- Sahrañç, Ü. (2008). Bir durumluk akış modeli: Stres kontrolü, genel özyeterlik, durumluk kaygı, yaşam doyumu ve akış ilişkileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 122-144. Erişim adresi [file:///C:/Users/exper0582/Downloads/5000003790-5000005358-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/exper0582/Downloads/5000003790-5000005358-1-PB%20(1).pdf)

- Schubert, D. S. (1977). Boredom as an antagonist of creativity. *The Journal of Creative Behavior*, 11(4), 233-240. doi: 10.1002/j.2162-6057.1977.tb00631.x
- Schubert, D. S. (1978). Creativity and coping with boredom. *Psychiatric Annals*, 8(3), 46-54. doi: 10.3928/0048-5713-19780301-06
- Seib, H. M., & Vodanovich, S. J. (1998). Cognitive correlates of boredom proneness: The role of private self-consciousness and absorption. *The Journal of Psychology*, 132(6), 642-652. doi: 10.1080/00223989809599295
- Sharp, E. H., Caldwell, L. L., Graham, J. W., & Ridenour, T. (2006). Individual motivation and parental influence on adolescents' experiences of interest in free time: A longitudinal examination. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 359-372. doi: 10.1007/s10964-006-9045-6
- Shaw, S. M., Caldwell, L. L., & Kleiber, D. A. (1996). Boredom, stress and social control in the daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28(4), 274. doi: 10.1080/00222216.1996.11949776
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1-4), 475-492. doi: 10.1007/bf00352944
- Siyez, D. M. (2014). Lise öğrencilerinde problemleri internet kullanımının yordayıcıları olarak heyecan arama ve cinsiyet. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(1), 63-97. doi: 10.15805/addicta.2014.1.1.006
- Smith, R. P. (1981). Boredom: A review. *Human factors*, 23(3), 329-340. Retrieved from <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/001872088102300308>
- Sommers, J., & Vodanovich, S. J. (2000). Boredom proneness: Its relationship to psychological and physical-health symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 56(1), 149-155. doi: 10.1097-4679(200001)56:1<149::aid-jclp14>3.0.co;2-y
- Stanley, M., Richard, A., & Williams, S. (2017). Older peoples' perspectives on time spent alone. *Australian Occupational Therapy Journal*, 64(3), 235-242. doi: 10.1111/1440-1630.12353
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 52 (1), 55-87. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.83
- Strine, T. W., Chapman, D. P., Balluz, L. S., Moriarty, D. G., & Mokdad, A. H. (2008). The associations between life satisfaction and health-related quality of life, chronic illness, and health behaviors among US community-dwelling adults. *Journal of Community Health*, 33(1), 40-50. doi: 10.1007/s10900-007-9066-4
- Struk, A. A., Carriere, J. S., Cheyne, J. A., & Danckert, J. (2017). A short Boredom Proneness Scale: development and psychometric properties. *Assessment*, 24(3), 346-359. doi: 10.1177/1073191115609996
- Studak, C. M., & Workman, J. E. (2004). Fashion groups, gender, and boredom proneness. *International Journal of Consumer Studies*, 28(1), 66-74. doi: 10.1111/j.1470-6431.2004.00335.x
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous?. *Social Indicators Research*, 78(2), 179-203. doi: 10.1007/s11205-005-8208-2

- Sulea, C., Van Beek, I., Sarbescu, P., Virga, D., & Schaufeli, W. B. (2015). Engagement, boredom, and burnout among students: Basic need satisfaction matters more than personality traits. *Learning and Individual Differences*, 42, 132-138. doi: 10.1016/j.lindif.2015.08.018
- Şimşek, H., & Şahin, S. (2012). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde okulu bırakma eğilimi ve nedenleri (Şanlıurfa İli Örneği). *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41-72. Erişim adresi <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/aibuefd/article/viewFile/5000091305/5000084677>
- Şişman, M., ve Turan, S. (2004). Bazı örgüsel değişkenler açısından çalışanların iş doyumunu ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeyleri (MEB şube müdür adayları üzerinde bir araştırma). *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 117-128. Erişim adresi <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/ogusbd/article/download/5000080800/5000074900>
- Todman, M. (2013). The dimensions of state boredom: Frequency, duration, unpleasantness, consequences and causal attributions. *Educational Research International*, 1(1), 32-40. Retrieved from [http://www.erint.savap.org.pk/PDF/Vol.1\(1\)/ERInt.2013\(1.1-02\).pdf](http://www.erint.savap.org.pk/PDF/Vol.1(1)/ERInt.2013(1.1-02).pdf)
- Tolor, A. (1989). Boredom as related to alienation, assertiveness, internal-external expectancy, and sleep patterns. *Journal of Clinical Psychology*, 45(2), 260-265. doi: 10.1002/1097-4679(198903)45:2<260::aid-jclp2270450213>3.0.co;2-g
- Tümkiye, S., Hamarta, E., Deniz, M.E ve Çelik, M. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumunu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1-18. Erişim adresi <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/tpdrd/article/view/1058000100>.
- Türkdoğan, T. ve Duru, E. (2017, Mayıs). *Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği' nin (ÜÖTİÖ) revizyonu: İyi oluşun pozitif ve negatif yönlerine ilişkin ihtiyaç temelli bir yaklaşım*, 4. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresinde sunulmuştur, Denizli.
- Türkdoğan, T., ve Duru, E. (2012). Üniversite öğrencileri temel ihtiyaçlar ölçeği'nin (ÜÖTİÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(1), 81-91. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Duru_E_dinc/publication/283122872_Universite_Ogrencileri_Temel_Ihtiyaclar_Olcegi'_nin_UOTIO_Gelistirilmesi_Gecerlik_ve_Guvenirlik_Calismasi/links/562bd29108ae518e3481006d.pdf
- Türkiye İstatistik Kurumu (2018). Eğitim istatistikleri. Erişim adresi: <http://www.tuik.gov.tr/Start.do>
- Uyan, Z. (2014). Ergenlerde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu sıklığının araştırılması. *Konuralp Tıp Dergisi*, 2014(3), 21-26. doi: 10.18521/ktd.70701
- Van Tilburg, W. A. P., & İgou, E. R. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation & Emotion*, 36, 181-194. doi: 10.1007/s11031-011-9234-9
- Van Tilburg, W. A., & İgou, E. R. (2011). On boredom and social identity: A pragmatic meaning-regulation approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(12), 1679-1691. doi: 10.1177/0146167211418530
- Vanden Bos, G.P. (Ed.). (2008). *APA dictionary of psychology*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

- Vandewiele, M. (1980). On boredom of secondary school students in Senegal. *The Journal of Genetic Psychology*, *137*(2), 267-274. doi: 10.1080/00221325.1980.10532825
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, *41*(1), 19-31. doi: 10.1207/s15326985ep4101_4
- Vatan, İ., Ocakoğlu, H., ve İrgil, E. (2009). Uludağ Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde sigara içme durumunun değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, *8*(1), 43-48. Erişim adresi https://www.ejmanager.com/mnstemps/1/khb_008_01-43.pdf
- Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *The Journal of Psychology*, *137*(6), 569-595. doi: 10.1080/00223980309600636
- Vodanovich, S. J., Wallace, J. C., & Kass, S. J. (2005). A confirmatory approach to the factor structure of the Boredom Proneness Scale: Evidence for a two-factor short form. *Journal of Personality Assessment*, *85*(3), 295-303. doi: 10.1207/s15327752jpa8503_05
- Vodanovich, S. J., Weddle, C., & Piotrowski, C. (1997). The relationship between boredom proneness and internal and external work values. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *25*(3), 259-264. doi: 10.2224/sbp.1997.25.3.259
- 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. doi: 10.1080/00223891.1990.9674051
- Vodanovich, S. J., & Watt, J. D. (2016). Self-report measures of boredom: an updated review of the literature. *The Journal of Psychology*, *150*(2), 196-228. doi: 10.1080/00223980.2015.1074531
- Vollmer, F. (1984). Sex differences in personality and expectancy. *Sex Roles*, *11*(11-12), 1121-1139. doi: 10.1007/bf00288138
- Von Gemmingen, M. J., Sullivan, B. F., & Pomerantz, A. M. (2003). Investigating the relationships between boredom proneness, paranoia, and self-consciousness. *Personality and Individual Differences*, *34*(6), 907-919. doi: 10.1016/s0191-8869(01)00219-7
- Wallace, J. C., Vodanovich, S. J., & Restino, B. M. (2003). Predicting cognitive failures from boredom proneness and daytime sleepiness scores: An investigation within military and undergraduate samples. *Personality and Individual Differences*, *34*(4), 635-644. doi: 10.1016/s0191-8869(02)00050-8
- Wangh, M. (1975). Boredom in psychoanalytic perspective. *Social Research*, *42*(3) 538-550. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/41582848>
- Watt, J. D. (1991). Effect of boredom proneness on time perception. *Psychological Reports*, *69*(1), 323-327. doi: 10.2466/pr0.1991.69.1.323
- Watt, J. D., & Davis, F. E. (1991). The prevalence of boredom proneness and depression among profoundly deaf residential school adolescents. *American Annals of the Deaf*, *136* (5), 409-413. Retrieved from http://www.jstor.org/stable/44390173?seq=1&cid=pdf-reference#references_tab_contents
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: The MIT Press.

- Williams, G. C., Hedberg, V. A., Cox, E. M., & Deci, E. L. (2000). Extrinsic life goals and health-risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(8), 1756-1771. 10.1111/j.1559-1816.2000.tb02466.x
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/h0024431>
- Wink, P., & Donahue, K. (1997). The relation between two types of narcissism and boredom. *Journal of Research in Personality*, 31(1), 136-140. doi: 10.1006/jrpe.1997.2176
- World Leisure And Recreation Association (WLRA). (2001). World leisure and recreation association international position statement on leisure education and youth at risk, *Leisure Sciences*, 23, 201-207. Retrieved from <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=830d051d-ed54-4f90-9604-2907ee522428%40sessionmgr4007>
- Wu, J., & Liu, D. (2007). The effects of trust and enjoyment on intention to play online games. *Journal of Electronic Commerce Research*, 8(2), 128-140. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/236647679?accountid=16595>
- Yahyaoglu, R. (2005). *Yalnızlık psikolojisi: kurt kapanından huzur limanına*. Nesil.
- Yalçın, A. F. (2007). *Başarı kimliği geliştirme programının etkililiği*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Yalçın, G. (2015). *Sosyal medyanın yoğun kullanımının ileri ergenlikte yalnızlık ve depresyona etkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Yaman, E., ve Peker, A. (2012). Ergenlerin siber zorbalık ve siber mağduriyete ilişkin algıları. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 819-833. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/uploads/issuefiles/2dc7/1bef/6299/58ac64179fcb.pdf#page=225>
- Yaparel, R. (1984). *Sosyal ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., ve Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(2), 239-252. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/intjcss/issue/33182/369780>
- Yeşilyaprak, B. (1985). Üniversite gençlerinin psikolojik sorunları. *Eğitim ve Bilim*, 10(57), 32-37. Erişim adresi <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/download/5415/1578>
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*, (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.
- Yıldırım, İ. (1997). Sigara, alkol ve uyuşturucu kullanan üniversite öğrencilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13), 147-155. Erişim adresi <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/hunefd/article/viewFile/5000049072/5000046392>
- Yıldız, M., İpçi, K., İncedere, A., Kırçalı, A., Ebibi, S., Soykal, N., Soykal, İ., Ayhan, A. ve Cece, U. (2017). Toplumsal işlevselliğin toplum temelli araştırılması: Koceli'de bir ön çalışma. *Journal of Health Sciences*, 3(3), 1-5. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/357391>

- Yılmaz, M. G. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Zengin, Y., Gündüz, E., Dursun, R., İçer, M., Durgun, H., Kara, E., Gündüzalp, A., ve Güloğlu, C. (2015). Acil servise intihar girişimi ile başvuran gebe hastaların değerlendirilmesi. *Journal of Clinical and Experimental Investigations*, 6(2), 115-120. doi: 10.5799/ahinjs.01.2015.02.0500
- Zuckerman, M. (1990). The psychophysiology of sensation seeking. *Journal of Personality*, 58(1), 313-345. doi: 10.1111/j.1467-6494.1990.tb00918.x
- Zuckerman, M., Eysenck, S. B., & Eysenck, H. J. (1978). Sensation seeking in England and America: Cross-cultural, age, and sex comparisons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(1), 139-149. doi: 10.1037/0022-006X.46.1.139



EKLER

Ek 1. Can Sıkıntısı Yatkinlik Ölçeği

Kesinlikle doğru değil (1)----- (2)----- (3)----- (4)----- (5)----- (6)----- (7) Kesinlikle doğru

2. Başka birisinin aile filmlerine ya da seyahat resimlerine bakmak zorunda kalmak bana son derece sıkıcı gelir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
3. Kendimi eğlendirmek benim için kolaydır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
4. Yapmak zorunda olduğum birçok şey rutin ve tekdüzedir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
5. Yaptığım işlerin çoğundan büyük zevk alırım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
10. Heyecan verici ve hatta tehlikeli bir şey yapmadığımda kendimi yarı ölü ve donuk hissedirim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
11. Televizyonda ve sinemada sürekli aynı şeyler gösterilip duruyor; sıkıcı olmaya başladı.	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

Ek 2. Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği

Aşağıda bazı durumlar açısından kendinizi nasıl algıladığınıza yönelik çeşitli ifadeler bulunmaktadır. Sizden beklenen, ifadeler karşısında sizi en doğru biçimde yansıttığını düşündüğünüz rakamı işaretlemenizdir. Lütfen hiçbir ifadeyi yanıtızsız bırakmayınız. Rakamların ifade ettiği anlam şöyledir;

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum

1. Yaşadığım çevrede (üniversite, yurt, ev, vb.) kendimi emniyette ve güvende hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Yaşadığım çevredeki (üniversite, yurt, ev, vb.) beslenme koşullarımı temiz ve sağlıklı buluyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Kendime sürekli olarak amaçlar koyar ve amaçlarımı başarana kadar ısrarla çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Eğitim gördüğüm alanda, yetenekli ve başarılı biri olarak tanırım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Dilediğim zamanlarda, günlük yaşamın sıkıcılığından uzaklaşıp doyasıya eğlenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Yaşamımda eğlenceli sosyal aktivitelere (konser, tiyatro, gösteri, vb.) yeterince zaman ayırabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Yaşamımda, duygu ve düşüncelerimi içtenlikle paylaşabileceğim gerçek dostlara sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
16. Hayatımı kendi yaptığım tercihlere göre ve içimden geldiğince yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
17. Yaşamda üstlendiğim sorumlulukların, özgürce hareket etmemi engelleyecek boyuta ulaşmasına izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
18. Kendimi istediğim anda, istediğim işle uğraşmakta özgür hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu

		Hiç uygun Değil	Uygun Değil	Uy- gun	Tamamen uygun
1.	Arkadaşım yok.	1	2	3	4
4.	Kendimi dışlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
7.	Bu kadar içe kapanık olmaktan do- layı mutsuzum.	1	2	3	4
8.	Çevremde insanlar var ancak be- nimle birlikte değiller.	1	2	3	4

Ek 4. YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda size uygun olan veya olmayan 5 adet madde bulunmaktadır. Her bir maddenin sizin için uygun olup olmadığını 1 ile 7 arasındaki puanları kullanarak belirtiniz.

Kesinlikle katılmıyorum (1)-----(2)-----(3)-----(4)-----(5)-----(6)-----(7) Kesinlikle katılıyorum

1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5	6	7

Ek5. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz :() Erkek () Kadın

2. Sınıfınız:

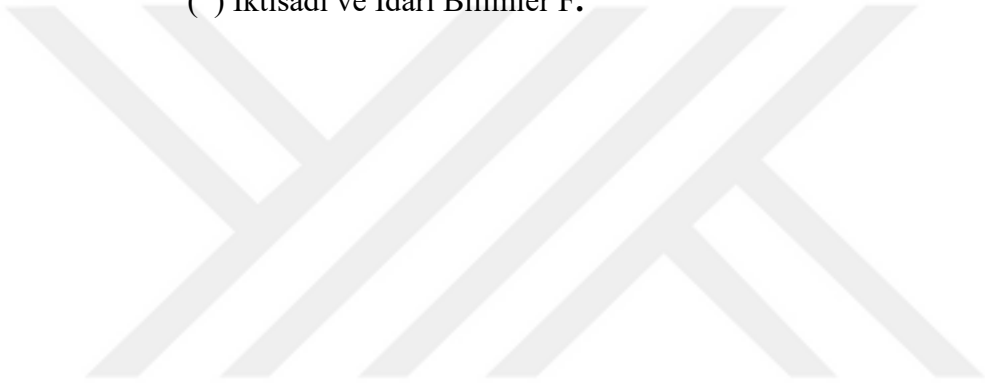
3. Yaşınız:

4. Fakülteniz: () Eğitim F.

() Fen F.

() Edebiyat F.

() İktisadi ve İdari Bilimler F.



Ek 6. Araştırma İzni



T.C.
MUĞLA SİTKİ KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı: 28677689-302.08.00.00-625/2820

20/02/2018


Konu: İzin İşleri

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 05.02.2018 tarihli ve 59763365-302.08.00-121/41 sayılı yazısı

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Alper KARABABA'nın "Üniversite Öğrencilerinde Can Sıkıntısının Yordayıcısı Olarak Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu" başlıklı tez çalışması kapsamındaki ölçeğinin uygulanabilirliğinin uygun görüldüğüne dair Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Dekanlığı'nın yazısı ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinize arz ederim.

 e-imzalıdır

Nagehan ŞAHİN
Genel Sekreter

Ek :
1 Yazı

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre elektronik imza ile imzalanmıştır. Doğrulama Kodu: 920201-715379 <http://bks.mu.edu.tr>

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı 48000 Kötekli/MUĞLA
Tel: 0(252)2111251 Faks: 0(252)2111264 E-posta: ogr-is@mu.edu.tr <http://www.oidb.mu.edu.tr/>

Ek 7. Etik Kurul İzni

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARI


Protokol No : 180034

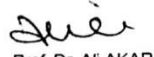
Karar No : 14

Araştırma Yürütücüsü	Araştırma Görevlisi ALPER KARABABA
Kurumu / Birimi	MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ / REHBERLİK VE PSKOLOJİK DANIŞMANLIK
Araştırmanın Başlığı	Üniversite Öğrencilerinde Can Sıkıntısının Yordayıcısı Olarak Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu
Başvuru Formunun Etik Kurula Geldiği Tarih	07.02.2018
Başvuru Formunun Etik Kurulda İncelendiği Tarih	İlk İnceleme Tarihi : 12.02.2018 1. Düzeltme Tarihi : 12.02.2018
Karar Tarihi	19.02.2018


KARAR : UYGUNDUR

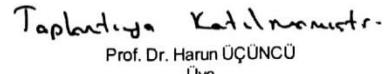
AÇIKLAMA : Araştırmanın uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.

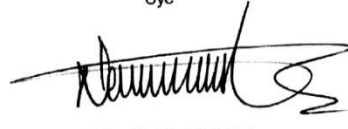

Prof. Dr. Banu BAYAR
Başkan



Prof. Dr. Ali AKAR
Üye


Prof. Dr. Özcan SAYGIN
Üye


Prof. Dr. Ümit AYCI
Üye


Toplantıya Katılmastr.
Prof. Dr. Harun ÜÇÜNCÜ
Üye


Prof. Dr. Nevide DELLAL
Üye


Toplantıya Katılmastr.
Prof. Dr. Nurcan CENGİZ
Üye

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Soyad, Ad: KARABABA, Alper

Doğum Yeri ve Tarihi: AYDIN/01.01.1992

Eposta:karababaalper@gmail.com

EĞİTİM BİLGİLERİ

Derece	Kurum	Yıl
Lisans	Hacettepe Üniversitesi	2010-2014
Lise	Didim Esra Karakaya A. L.	2005-2009

İŞ TECRÜBESİ

Görev	Kurum	Yıl
Okul Psikolojik Danışmanı	Milli Eğitim Bakanlığı	2014-2017
Araştırma Görevlisi	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	2017- halen