



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SERBEST
ZAMANDA SIKILMA ALGISI, PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK VE SALDIRGANLIK EĞİLİMİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Tülay AVCI TAŞKIRAN

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ**

**ANKARA
2021**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SERBEST
ZAMANDA SIKILMA ALGISI, PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK VE SALDIRGANLIK EĞİLİMİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Tülay AVCI TAŞKIRAN

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ**

**ANKARA
2021**

Etik Beyan

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Doktora tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Psikolojik Sağlamlık ve Saldırganlık Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Tülay AVCI TAŞKIRAN

Tarih:

İmza:

Kabul ve Onay

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Spor Bilimleri Anabilim Dalında
Tülay AVCI TAŞKIRAN tarafından hazırlanan
“Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Psikolojik Sağlık ve
Saldırganlık Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki
jüri tarafından DOKTORA TEZİ olarak
OY BİRLİĞİ ile kabul edilmiştir.

Tez savunma Tarihi: 26/11/2021

Prof. Dr. Zafer Çimen
Gazi Üniversitesi
Jüri Başkanı

Prof. Dr. Erman ÖNCÜ
Trabzon Üniversitesi
Üye

Prof. Dr. Oğuz ÖZBEK
Ankara Üniversitesi
Üye

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Ankara Üniversitesi
Üye

Doç. Dr. Funda KOÇAK
Ankara Üniversitesi
Raportör

Tez hakkında alınan jüri kararı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Fügen AKTAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan	ii
Kabul ve Onay	iii
İçindekiler	iv
Önsöz	vi
Simgeler ve Kısaltmalar	vii
Şekiller	viii
Çizelgeler	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Zaman Kavramı	3
1.1.1. Zamanın Kullanımı ve Bölümleri	4
1.2. Serbest Zaman Kavramı	6
1.2.1. Serbest Zamanın Tarihsel Gelişimi	9
1.2.2. Serbest Zaman Felsefesi	15
1.2.3. Serbest Zaman Teorileri	19
1.3. Rekreasyon Kavramı	31
1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri	33
1.3.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması	36
1.4. Serbest Zaman ve Fiziksel Aktivite İlişkisi	40
1.4.1. Fiziksel Aktiviteye Katılımın Faydaları	42
1.4.2. Fiziksel Aktiviteye Katılımı Etkileyen Faktörler	44
1.5. Sıkılma Kavramı	48
1.5.1. Sıkılmanın Nedenleri	50
1.5.2. Sıkılmanın Fiziksel ve Ruhsal Belirtileri	54
1.6. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı	55
1.6.1. Serbest Zamanda Sıkılma Algısına Etki Eden Faktörler	58
1.6.2. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Akış Teorisi	59
1.7. Psikolojik Sağlık Kavramı	61
1.7.1. Psikolojik Sağlık Etkileyen Faktörler	64
1.7.2. Psikolojik Sağlık ile İlgili Model ve Yaklaşımlar	68
1.8. Saldırganlık Kavramı	71
1.8.1. Saldırganlık Türleri	73
1.8.2. Saldırganlığın Nedenleri	77
1.8.3. Saldırganlık ile İlgili Yaklaşımlar	80
1.9. İlgili Araştırmalar	83
1.9.1. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar	84
1.9.2. Psikolojik Sağlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	87
1.9.3. Saldırganlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	89
1.10. Araştırmanın Önemi	93
1.11. Araştırmanın Amacı	94
1.12. Problem Cümlesi	94
1.13. Araştırmanın Hipotezleri	94
1.14. Araştırmanın Sınırlılıkları	96

2. GEREÇ ve YÖNTEM	97
2.1. Araştırma Modeli	97
2.2. Evren ve Örneklem	98
2.3. Veri Toplama Araçları	100
2.4. Verilerin Toplanması	101
2.5. Verilerin Analizi	101
3. BULGULAR	103
4. TARTIŞMA	125
5. SONUÇ ve ÖNERİLER	147
5.1. Sonuçlar	147
5.2. Öneriler	152
ÖZET	154
SUMMARY	154
KAYNAKLAR	156
EKLER	182
Ek-1. Etik Kurul İzni	182
Ek-2. Uygulama Formu (SZSAÖ, KPSÖ, BPSÖ) Kullanım İzni	183
Ek-3. Uygulama Formu (Kişisel Bilgi Formu, SZSAÖ, KPSÖ, BPSÖ)	184

ÖNSÖZ

Geçmişten günümüze bilim insanlarının dikkatini çeken ve araştırılan serbest zaman kavramı yaşamın birçok alanında karşımıza çıkmaktadır. Günümüz dünyasında yoğun iş temposu, içinde bulunduğumuz salgın süreci ve yaşanan birçok zorluk etkin zaman kullanımının önemini bir kez daha vurgulamaktadır. Bu noktada serbest zamanlarını etkin ve verimli kullanamayan bireylerin kısıtlamalara maruz kalma ile birlikte sıkılma algısı yaşaması muhtemel görülmektedir. Psikolojik bağlamda olumsuzluklara karşı dirençli olmak belki de bu süreci yönetebilmenin yollarından birisidir. Nitekim şiddet olaylarının günden güne artarak devam etmesi karşısında bireylerin olumsuz olayların üstesinden gelme, başarılı bir şekilde mücadele etme ya da kendini toparlayabilme süreci önemli görülmektedir. Bu doğrultuda çalışmamızda geleceğin değerli yapı taşlarından biri olan gençlerimizin serbest zamanda sıkılma algıları ile psikolojik sağlık ve saldırganlık eğilimi düzeyleri araştırılmıştır.

Bu süreçte gerek akademik gelişimimde gerekse de tez çalışmamda bilgi ve deneyimlerini hiçbir zaman esirgemeyen, ne zaman ihtiyacım olsa yanımda olan, çalışma azmi ve disiplinini her zaman örnek aldığım çok değerli danışmanım Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ'e destekleri ve katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Doktora eğitimi sürecimde bilgi, tecrübe ve önerileri ile destek veren kıymetli hocam Doç. Dr. Funda KOÇAK'a, tez izleme komitesinde ve jürimde yer alan, fikirleri ile yol gösteren değerli hocam Prof. Dr. Zafer ÇİMEN'e, özellikle veri toplama sürecindeki katkılarından dolayı Dr. Öğr. Üyesi Bahar ATEŞ ÇAKIR'a, ayrıca bu zorlu süreçte beni her zaman motive eden, yanımda olan, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili eşim Vehbi TAŞKIRAN'a, can oğlum AyazAta'ma, uzakta da olsa hep yanımda olan kardeşim Seçil DÜZALAN'a, tüm aile üyelerime ve dostlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

SİMGELER ve KISALTMALAR

BPSÖ	Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği
KPSÖ	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
SZSAÖ	Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği



ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Zamanın Bölümleri ve Kullanımı	4
Şekil 1.2. Serbest Zaman Teorileri	20
Şekil 1.3. Neulinger'ın Serbest Zaman Paradigması	21
Şekil 1.4. Akış Durumu Modeli	25
Şekil 1.5. Zorluklar ve Beceriler Arasındaki İlişkinin Bir İşlevi Olarak Deneyim Kalitesi	26
Şekil 1.6. Serbest Zaman ve Sağlık Değişkenleri Arasındaki Deneysel Olarak Kanıtlanmış İlişkiler	41
Şekil 1.7. Fiziksel Aktivite Durumunun Cinsiyet ve Yaş Grubuna Göre Dağılımı (%)	45
Şekil 1.8. Araştırma Modeli	97
Şekil 3.1. SZSAÖ-KPSÖ-BPSÖ Arasındaki İlişkilere Ait Yol Analizi	121

ÇİZELGELER

Çizelge 2.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler	98
Çizelge 3.1. Ölçek Puanlarının Dağılımı (SZSAÖ- BPSÖ-KPSÖ)	103
Çizelge 3.2. Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZSAÖ-BPSÖ)	103
Çizelge 3.3. Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (KPSÖ)	104
Çizelge 3.4. Sınıf Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZSAÖ-BPSÖ)	105
Çizelge 3.5. Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (KPSÖ)	106
Çizelge 3.6. Katılımcıların Büyüdüğü Yer Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZSAÖ-BPSÖ)	106
Çizelge 3.7. Katılımcıların Büyüdüğü Yer Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (KPSÖ)	107
Çizelge 3.8. Gelir Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZSAÖ-BPSÖ)	108
Çizelge 3.9. Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (KPSÖ)	109
Çizelge 3.10. Serbest Zaman Değerlendirme Alanı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZSAÖ-BPSÖ)	109
Çizelge 3.11. Serbest Zaman Değerlendirme Alanı Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (KPSÖ)	111
Çizelge 3.12. Serbest Zamanı Kimlerle Değerlendirdiği Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZSAÖ-BPSÖ)	111
Çizelge 3.13. Serbest Zamanı Kimlerle Değerlendirdiği Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (KPSÖ)	112
Çizelge 3.14. Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZSAÖ-BPSÖ)	113
Çizelge 3.15. Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (KPSÖ)	114
Çizelge 3.16. Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Şekli Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZSAÖ-BPSÖ)	114
Çizelge 3.17. Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Şekli Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (KPSÖ)	115
Çizelge 3.18. Yaş-SZSAÖ-KPSÖ-BPSÖ Ölçek Puanları Korelasyonu	116

Çizelge 3.19. Ortalama Serbest Zaman-SZSAÖ-KPSÖ-BPSÖ Ölçek Puanları Korelasyonu	117
Çizelge 3.20. SZSAÖ-KPSÖ-BPSÖ Ölçek Puanları Korelasyonu	117
Çizelge 3.21. SZSAÖ-KPSÖ-BPSÖ Ölçeklerine İlişkin Verilerin Dağılımı ve Güvenirliğine Ait Bulgular	119
Çizelge 3.22. Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Uyum İyiliği Değerleri	122
Çizelge 3.23. Yakınsak Geçerliğe İlişkin Değerler	122
Çizelge 3.24. SZSAÖ-KPSÖ-BPSÖ Arasındaki Yol Analizine İlişkin Değerler	123
Çizelge 3.25. Regresyon Katsayılarına İlişkin Hipotez Sonuçları	124



1. GİRİŞ

Serbest zaman kavramı bilim insanlarının geçmişten günümüze dikkatini çeken ve birçok araştırmada ele alınan bir kavramdır. Serbest zamanı anlamak adına yapılan ilk araştırmalar M.Ö. dönemlere dayanmaktadır (Cordes, 2013). Zaman kullanımını ve serbest zamanın değerlendirilmesi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde bireylerin zamanı aktif olarak kullanmadıkları görülmektedir. Birkaç kuşak önce yaşayan insanlarla karşılaştırıldığında iyi vakit geçirebilmek için çok daha büyük fırsatlara sahip olunmasına rağmen bireylerin serbest zamanlarını zevk alabilecekleri bir zaman dilimine dönüştüremedikleri ifade edilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Halbuki serbest zaman bireylerin yaşamına önemli derecede katkı sağlayan bir alandır. Iso-Ahola ve Mannell'e (2004) göre sağlığın belirlenmesinde bireyin yaşam tarzı kritik bir rol oynamaktadır. Yaşam tarzıyla ilgili kontrol edilebilir şeylerin çoğu da serbest zamanla ilgilidir. Bir başka görüşe göre serbest zamanın etkin ve verimli değerlendirilmesi sağlığı iki temel yoldan etkileyebilmektedir. Bunlardan birincisi serbest zaman etkinliklerine katılım kendi başına sağlık için elverişli olduğudur. Bu noktada bireyin doğasında bulunan özellikleri adına serbest zamanı kabul etmesi, değer vermesi ve bu zaman dilimi ile uğraşma gerçeği sağlığa katkıda bulunmanın yollarından birisidir. İkincisi ise belirli sağlık sonuçlarına ulaşabilmek için serbest zamanın bir araç olarak kullanılmasıdır. Ancak serbest zaman aktivitelerinin her ne kadar olumlu sonuçlara yol açtığı ifade edilse de bu noktada bireyin zaman algısı ve bakış açısı önem arz etmektedir. Dolayısıyla serbest zaman bilişsel olarak fark edilmediği ya da kişisel olarak keşfedilmediği takdirde serbest zamanda sıkılma algısı ortaya çıkmaktadır (Iso-Ahola, 1997). Nitekim serbest zamanlarını uygun bir biçimde yönetemeyen bireylerin bu süreçte daha fazla sıkılma algısı yaşama eğiliminde oldukları ifade edilmektedir (Leung ve Zhang, 2016). Bu bağlamda çoğu bireyin gerek rekreasyonel gerekse serbest zamanları değerlendirme konusunda birçok alternatifini bulunmasına rağmen sıkılma ve hayal kırıklığına uğramaya devam ettiği belirtilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990).

Çok çeşitli sosyal ve psikolojik sorunlarla ilişkilendirilen sıkılma eğilimi bir dizi olumsuz davranış olasılığını arttıran problemlili bir özellik olarak görülmektedir (LePera, 2011). Bu davranışlardan bir tanesinin de saldırganlık olduğu söylenebilir. Alanyazında serbest zaman değerlendirme şeklinin ve serbest zamanda sıkılma algısının saldırgan davranış eğilimi ile ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalara rastlamak mümkündür (Yang ve An, 2013; Wittmann ve ark., 2008). Örneğin teknoloji alanında yaşanan gelişmeler bireylerin kullanımına sunulan eğlence seçeneklerinin değişimine yol açmıştır. Söz konusu değişim ile birlikte bireylerin serbest zaman etkinliği olarak bilgisayar oyunlarını tercih etmesi gün geçtikçe artış göstermektedir. Bu doğrultuda saldırgan davranışların özel bir alt türü olarak ifade edilen zorbalığın, şiddet içeren oyunlara maruz kalmaktan etkilendiği ortaya konulmuştur (Teng ve ark., 2020). Bunun yanı sıra Park ve ark. (2014), benlik saygısı, karar verme becerisi ve mutluluk gibi olumlu faktörlerin geliştirilmesinin saldırgan davranışları azaltmak adına önemli olduğunu ve serbest zaman faaliyetleri katılımına bağlı olarak olumlu duygusal faktörlerde önemli farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir.

Bir başka açıdan olumlu duyguların davranış üzerinde geniş çaplı bir etkiye sahip olduğu, serbest zaman aktivitesine, bu aktivitelerin devamlılığına ve psikososyal kaynakların gelişimine yol açtığı da ifade edilmektedir. Bireylerin psikolojik açıdan sağlamlık duygusu geliştirmelerine yardımcı olan serbest zaman aktiviteleri ayrıca karmaşık ve zorlu stres faktörleriyle başa çıkmalarını sağlamaktadır (Denovan ve Macaskill, 2017). Davranışsal sorunlar anksiyete ve depresyon gibi içselleştirilmiş zorluklara göre daha sık hedeflenen saldırganlık, uyumsuzluk, antisosyal davranış gibi dışsallaştırılmış sorunlara işaret etmektedir (Durlak, 1998). Bu noktada saldırganlık, zorbalık, okul içi şiddet gibi davranışların engellenebilmesi için psikolojik sağlamlık alanına yönelik yapılan çalışmaların değerli katkılarda bulunabileceği ifade edilmektedir (Gizir, 2007). Bu nedenle psikolojik sağlamlık günümüz dünyasında yaşama yönelik ihtiyaçlardan bir olarak karşımıza çıkmaktadır (Ghamsar ve Lavasani, 2015).

Sonuç olarak sosyalleşme, fiziksel ve psikolojik sağlık bağlamında olumlu etkilere yol açan serbest zamanın her birey için farklı anlamlar ifade ettiğini söylemek mümkündür. Alanyazında serbest zamanda sıkılma algısı ile ilgili gerek psikolojik sağlamlık gerekse saldırganlık alanında birçok çalışma bulunmaktadır. Ancak söz konusu alanlar arasındaki ilişkiyi inceleyen bir modele henüz rastlanılmamıştır. Bu doğrultuda literatürde yer alan çalışmalardan yola çıkarak araştırmamız üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağlamlık ve saldırganlık eğilimi düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı taşımaktadır.

1.1. Zaman Kavramı

Zaman, bilim insanları tarafından sosyoloji, felsefe, fizik, matematik gibi birçok alanda araştırma konusu olan (Çüçen, 2003; Elias, 2000; Hawking, 1988; Heidegger, 2001; Timur, 2011) ve günümüzde halen tartışılmaya devam eden bir kavramdır (Tutar, 2020). Farklı bakış açıları ile tanımlanmaya çalışılan zamanı yaşlı bir bilge “Bana zamanın ne olduğu sorulmadığı sürece zamanın ne olduğunu biliyorum; ama sorulduğunda bilmiyorum” şeklinde ifade etmiştir (Elias, 2000). Avani’ye (1989) göre zaman, milyarlarca yıl önce başlayıp geleceğe uzanacak doğrusal bir olaylar zinciridir. Genel olarak baktığımızda ise geçip giden, durdurulamayan, tekrarlanamayan, geri getirilemeyen, elle tutulup gözle görülmeyen kısacası duyularımız ile algılayamadığımız soyut, evrensel bir kavram şeklinde tanımlanmaktadır (Çüçen, 2003; Heidegger, 2001).

Aristoteles zamanın subjektifliğine işaret ederek öznel bir algı şeklinde değerlendirmiş olsa da harekete dayanması ve ölçülebilir olmasını göz ardı etmemiştir (Timur, 2011). Mazur’a (2020) göre ise zaman ve hareket arasında bir gereksinim söz konusudur. Bu doğrultuda zaman hareketin, hareket de zamanın bir ölçüsünü oluşturmaktadır. Birçok aktivite ya da zaman kullanımı ile ilgili tutum ve duyguları ifade etme ise öznel olarak algıladığımız zaman şeklinde ifade edilmiştir

(Robinson ve Gershuny, 2015). Bir başka açıdan zaman, Aristo ve Newton tarafından kabul edilen mutlak zaman şeklinde değerlendirilmiştir (Hawking, 1988). Mutlak zaman göksel zamanla yaklaşık olarak hesaplanan matematiksel bir zamandır (Mazur, 2020). Bu zamana göre zaman aralığının ölçülebileceği ve kim tarafından ölçülürse ölçülsün aynı olacağı ifade edilmiştir. Görelilik teorisine göre ise benzersiz bir mutlak zaman yerine herkesin kişisel zaman ölçüsü bulunmaktadır. Bu zaman ölçüsü her bireyin, nerede olduğuna ve nasıl hareket ettiğine bağlıdır (Hawking, 1988). Tüm evren için, herhangi bir yerdeki herhangi bir zaman çerçevesi için geçerli olan zaman ise gerçek zaman olarak tanımlanmıştır (Mazur, 2020). 1967'de Thompson tarafından yapılan bir çalışmaya göre zamanın anlamındaki tarihsel gelişim sanayi devriminden önce saatlerin ortaya çıkması ile başlamıştır. Bununla birlikte insanların zaman algısını, geleneksel ve tarım toplumlarına özgü görev-yönelimden, artan saat-zaman bilincine doğru değiştirmeye başladığı belirtilmiştir (Veal, 2004). Bu bağlamda farklı perspektiflerden birçok bilim alanında incelenmiş olan zaman kavramı insanların algılama ve kullanma biçimlerine göre çeşitlilik göstermektedir.

1.1.1. Zamanın Kullanımı ve Bölümleri

Bireysel ve toplumsal olarak hayatımızı kolaylaştırmak ve düzenlemek için kullandığımız zaman kavramı çeşitli şekillerde ele alınmış ve değerlendirilmiştir. Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde zamanın bölümleri ve kullanımı ile ilgili genellikle 3 gruptan oluşan benzer sınıflandırmalarla karşılaşmaktayız. Meyer ve ark. (1969), zamanın bölümlerini ve kullanımını Şekil 1.1'de yer alan iki bölüm ile ifade etmişlerdir.

Zamanın bölümleri	Zamanın kullanımı
<ul style="list-style-type: none">• Varoluş• Geçim• Serbest zaman	<ul style="list-style-type: none">• Yemek, uyumak, kişisel bakım• Çalışma• Oyun, rekreasyon, dinlenme

Şekil 1.1. Zamanın bölümleri ve kullanımı (Meyer ve ark., 1969).

Jensen (1985) ise; biyolojik ihtiyaçlar kapsamında varoluş zamanı, ekonomik ihtiyaçlar için gereksinim duyulan zaman ve boş zaman-arta kalan zaman şeklinde mantıksal olarak u grupta toplayabileceğimizi belirtmiştir. Lefebvre'ye (1971) göre bu sınıflandırma; taahhüt edilen zaman (alışma), serbest zaman ve ulaşım, resmi formaliteler gibi iş dışındaki çeşitli ihtiyaçlar için ayrılan zorunlu zaman şeklinde dir.

Csikszentmihalyi'ye (1990) göre yaşamın gereklilikleri, uyku dışında harcadığımız zamanın %8'ini yemek yeme ve neredeyse benzer oranda da kişisel ihtiyaçlarımızı karşılamak için kullanmamızı zorunlu kılmaktadır. Kazanç sağlama ve hayatımızı idame ettirme dışında kalan süreyi ifade eden serbest zaman ise toplam zamanımızın yaklaşık dörtte birini kapsamaktadır (Csikszentmihalyi, 1997). Nitekim serbest zaman, kişinin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılama zamanı (varoluş zamanından) ile iş yapma ve işle ilgili faaliyetleri yürütme zamanından (geçim zamanından) farklı olması gerekmektedir (Cordes, 2013).

Jensen ve Guthrie (2006), insanların zamanlarının büyük bir çoğunluğunu biyolojik gereksinimler (10 saat), iş ve seyahat gibi geçinmek için (10 saat) harcadıklarını, sadece 4 saat serbest zamana sahip olduklarını belirtmişlerdir. Türkiye İstatistik Kurumu tarafından 2015 yılında yapılan araştırmaya göre ise bu durum uyku (8,68), yemek ve diğer kişisel bakım (2,77), hanehalkı ve aile bakımı (2,75), istihdam (2,8), ulaşım ve belirlenmemiş zaman kullanımı (1,07) olarak toplam 18 saat şeklinde belirtilmiştir. Bunun yanı sıra gönüllü işler ve toplantılar (0,77), sosyal yaşam ve eğlence (1,9), spor ve doğa sporları (0,15), hobiler ve oyunlar (0,28), TV izleme, radyo ve müzik dinleme gibi serbest zaman etkinlikleri kapsamında yaklaşık olarak 5,5 saat harcandığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda günlük olarak kullandığımız zaman diliminin büyük bir oranını yaşamamızı devam ettirebilmek için harcadığımızı ve zaman kullanımının yaşam tarzımızdan etkilenebileceğini söylemek mümkündür.

Avani'ye (1989) göre zaman yaratma ve kullanma biçimlerimiz yaşadığımız toplumda yer alan faaliyetlerin denetimi ile ilgilidir. Ayrıca bir araç olarak zamanın,

insanların bir arada yaşamalarını sağlayabilmek ve neyi-ne zaman yapacaklarını belirleyebilmek adına kullanıldığı da unutulmamalıdır (Elias, 2000). Bu nedenle geri getirilemeyen, kıt bir kaynak olarak zaman kullanımı ve serbest zamanı değerlendirme şeklimiz önem arz etmektedir.

1.2. Serbest Zaman Kavramı

Yapılan araştırmalar serbest zamanı anlamaya yönelik ilk girişimin tarihte M.Ö. 300 yıllarda gerçekleşmiş olduğunu ve günümüze devam ettiğini göstermektedir (Cordes, 2013). İlk kez eski Yunanlılar tarafından ifade edilen serbest zaman (McLean ve ark., 2019), Yunan dilinde “scholea” kelime kökünden gelmektedir (Csikszentmihalyi, 1997). Scholea kelimesi hem okul hem de serbest zamanı ifade etmektedir (Csikszentmihalyi, 1997; Torkildsen, 2005). Etimolojik olarak bakıldığında İngilizce leisure kelimesi Latince “izin vermek-müsaade etmek” veya “özgür olmak” anlamına gelen licere kelimesinden türetilmiştir (Cordes, 2013; McLean ve ark., 2019).

Her birey için farklı bir şey ifade etmesi veya farklı anlamlara sahip olmasından dolayı serbest zamanı tanımlamak oldukça zordur (Cordes, 2013; Grainger-Jones, 1999; Hibbler ve Scott, 2015). Bu nedenle bireylerin ve toplumların algıları ile ilişkilendirilen serbest zaman kavramının (Gürbüz ve Henderson, 2013; Webb ve Karlis, 2017) çeşitli şekillerde tanımlandığı görülmektedir.

Neulinger (1980) serbest zaman tanımlamalarında; zaman periyodu, aktivite ve zihin durumu olarak üç anlamın baskın olduğunu ifade etmiştir. Grainger-Jones (1999) ise zaman, harcama (gider), varoluş hali ve antitez (çalışma, yemek pişirme vb.) olarak serbest zaman kelimesine eklenen çağrışımların zamanla değiştiğini belirtmiştir. Bu bağlamda serbest zaman geçmiş dönemlerde yaşam tarzı, varoluş hali (Neulinger, 1974), günümüzde ise çalışmanın tam tersi, çocuk bakımı veya ev işleri gibi üstlendiğimiz sorumluluklardan bağımsız, arta kalan zaman olarak

tanımlanmaktadır (Haworth ve Lewis, 2005; Leitner ve Leitner, 2012; Neulinger, 1974; Shir-Wise, 2019). Serbest zaman Chen ve Liu (2020) tarafından bireylerin geçimi için gerekli olan faaliyetler, uyku ve kişisel işler ele alındıktan sonra kalan zaman olarak tanımlanmıştır. Bireylerin yaşamlarında giderek daha önemli bir role sahip olan bu kavram ayrıca sosyal bir deneyim, süreç (Dattilo, 2015; Hibbler ve Scott, 2015), iyi oluş için önemli bir bileşen (Broughton ve Beggs, 2007; Yerbury ve ark., 2017), hayatın gerekli bir parçası (Nagata, 2017) ve temel bir unsuru (Iwasaki ve ark., 2013) olarak da ifade edilmektedir.

Mannell (2007) zihni meşgul etmenin ve insanların stresli yaşam olaylarının tetikleyebileceği üzücü düşüncelerden dikkatlerini dağıtmanın bir yolu olarak serbest zamana işaret etmektedir. Serbest zaman, bireyleri rutininin dışına çıkararak ve günlük yaşamın gerilimlerinden uzaklaşmasını sağlayan eğlenceli, zevkli ve ödüllendirici deneyimlerle ve bireylerin serbest zamana yönelik algılarıyla ilişkilendirilmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2013; Merelas-Iglesias ve Sánchez-Bello, 2019). Nitekim serbest zaman doğası gereği bireyin mutluluk duygusu, gelişme yeteneği (Dattilo, 2015), tutum, algı ve deneyimlerine bağlıdır (Webb ve Karlis, 2017). Algılanan özgürlük ve içsel motivasyon, serbest zaman deneyimi için kritik iki koşulu oluşturmaktadır (Neulinger, 1980). Cordes'e (2013) göre bu deneyimin üç temel unsuru bulunmaktadır. Bu unsurlar; kişinin istediği zaman deneyime başlayıp istediği zaman bırakabileceğini ifade eden algılanan özgürlük, kişinin kendini motive etmesi ile yapılan kendine özgü amacı olan ototelik aktiviteler ve bu aktiviteleri gerçekleştirmelerinin yararlı bir sonuç sağlayacağı varsayımının üstlenilmesi şeklindedir. Bu bağlamda serbest zaman katılım motivasyonu psikolojik, sosyal ve kültürel ihtiyaçları karşılamanın bir yolu olarak görülebilmektedir (Spracklen, 2011). McLean ve ark. (2019), bu motivasyonların fiziksel, sosyal, psikolojik ve duygusal olmak üzere bu dört kategoriden birine veya daha fazlasına dahil edilebileceğini belirtmiştir. İçsel motivasyon, bireylerin katıldıkları çeşitli faaliyetler aracılığıyla elde edebilecekleri yararların farkına vardığı zaman gerçekleşmektedir (Dattilo 2015). İçsel olarak motive olduğumuzda ortaya çıkan serbest zamanın ayrıca büyük bir keyif ve başarı duygusu kaynağı olabileceği ifade edilmektedir (Dattilo, 2015; Lu ve Hu, 2005). Bu noktada algılanan özgürlük, içsel motivasyon, zevk, serbest zaman

ile ilgili eylemler ve serbest zaman motivasyonu gibi kavramların bireylere, koşullara ve duruma bağlı olarak değişebileceği de göz ardı edilmemelidir (Hibbler ve Scott, 2015; Ming-Kuei, 2017; Walmsley ve Jenkins, 2005).

Yapılan araştırmalar serbest zamanın iş ve diğer yükümlülükler dışında isteğe bağlı davranış olarak görülmesinin fiziksel, psikolojik ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Haworth, 2014; Iso-Ahola, 1997; Iso-Ahola ve Mannell, 2004). Ayrıca serbest zaman aktivitelerine katılım yaşam kalitesi için önemi yaygın olarak kabul edilmektedir (Mannell, 2007). Nitekim Chen ve Liu (2020) tarafından yapılan bir çalışmaya göre serbest zaman, üniversite öğrencilerinin yaşamlarının önemli bir unsuru olarak yaşam kalitelerini etkilemektedir. Bu bağlamda serbest zamanın algılanan önemi sağlık, sosyal ilişki, genel yaşam kalitesi ve işyerinde verimlilik ile ilişkilendirilmektedir (Choi ve Yoo, 2017).

Alanyazın göz önünde bulundurulduğunda serbest zamanın hayatımızda ne kadar önem arz ettiği aşikardır. Buna rağmen her bireyin eşit derecede serbest zamana sahip olmadığını söylemek mümkündür. Günümüz koşullarında çalışma saatlerinin artması, ekonomik gücün yeterli olmaması gibi nedenler bu durumun bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Halbuki serbest zaman hakkı 1948 yılında İnsan Hakları Evrensel Beyannamesinde açıkça belirtilmiştir (United Nations, 2021).

Veal (2015), bu beyannamede yer alan maddelerin medeni ve siyasal haklar ile ekonomik, sosyal ve kültürel haklar olmak üzere iki gruba ayrılabilceğini, serbest zamanın ekonomik, sosyal ve kültürel haklarla ilgili olduğunu ifade etmiştir. 10 Aralık 1948 yılında yayımlanan İnsan Hakları Evrensel Beyannamesinin 24. maddesine göre herkes dinlenme ve serbest zaman hakkına, 27. maddesine göre ise herkes kültürel yaşama özgürce katılım hakkına sahiptir (United Nations, 2021). Henderson (2014) serbest zamanın, bireylerin sırf insan oldukları için sahip olmaları gereken temel, evrensel ve doğal bir hak olduğunu ifade etmiştir. Bu nedenle serbest zaman hakkı, kişisel özgürlük, sosyal yaşama katılım ve yaratıcılık açısından toplumsal kalitenin bir ölçüsü olarak kabul edilmektedir (Eva ve Alex, 2012).

Örneğin Birleşmiş Milletler, Dünya Gençlik Eylem Programına “Gençlerin psikolojik, bilişsel ve fiziksel gelişiminde serbest zaman faaliyetlerinin önemi, tüm toplumlarda kabul edilmektedir.” şeklinde dahil etmiştir. Bu görüş doğrultusunda Birleşmiş Milletler serbest zaman fırsatlarını teşvik etmek için serbest zaman, sağlık ve iyi oluşu bir politika önceliği olarak kabul etmiştir (Mannell, 2007). Bu gelişmelere rağmen serbest zamanın insan hakkı olduğu konusunda her ne kadar küresel fikir birliği sağlanmış olsa da bu hakkı yerine getirmede bireylerin, toplumların ve ulusların karşılaştıkları birtakım zorluklar ve sorunlar hala devam etmektedir (McGrath ve ark., 2017).

1.2.1. Serbest Zamanın Tarihsel Gelişimi

Tarih alanında araştırmalar yapan bilim insanları genellikle Avrupa’da, Orta Çağ’ın ilk yarısını (tahminen M.S. 400-1000 arasında) Karanlık Çağ, sonraki 400-500 yılı “Le Haut Moyen Çağ” veya yüksek Orta Çağ olarak adlandırmışlardır (Kraus, 1971). Orta Çağ’dan sonraki dönem ise Rönesans ile birlikte yeni bir dönemin başlangıcı olarak kabul edilmiştir. Bu dönemde serbest zamanın insanların yaşamlarında her zaman önemli bir yere sahip olduğu arkeoloji, fizyoloji ve psikoloji alanındaki kanıtlar ile ortaya konulmuş ve buna ilişkin birçok bilgiye yer verilmiştir (Spracklen, 2011). Literatürde yer alan mevcut bilgiler doğrultusunda Eski Çağ’dan günümüze kadar serbest zamanın anlam, amaç ve değerlendirilmesi doğrultusunda bir takım değişiklikler söz konusu olduğu anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda tarihsel gelişim bağlamında kökleri çok eskiye dayanan serbest zamanı sanayi devrimi öncesi ve sonrası olarak iki başlık altında incelenecektir.

Sanayi Devrimi Öncesi Serbest Zaman

Eski Çağ’da serbest zaman anlayışı toplumlara göre farklı şekillerde ortaya çıkmıştır. Tarih öncesi toplumlarda insanların hayvanları evcilleştirmeyi ve bitkileri öğrenmesi avlanma ve yiyecek toplamaya dayanan göçebe bir varlıktan, hayvanların

otlatılmasına ve ekinlerin ekilmesine dayanan büyük ölçüde sabit bir yaşam tarzına geçmelerine olanak sağlamıştır. Bu durum köyler ve şehirlerin ortaya çıkmasına neden olarak, alt sınıf tarafından büyük arazilerin işlenip hasat edilmesine, üst sınıf toplumların güç, zenginlik ve serbest zaman kazanmasına yol açmıştır (Kraus, 1984; Sylvester, 1999). Böylece M.Ö. 5 binli yıllarda Orta Doğuda gelişen ilk medeniyetlerin toprak sahibi soyluları arasında tarihte ilk kez serbest zamana sahip olan bir sınıfa rastlanmıştır (Kraus, 1998; 2001).

Antik Yunanlılar için serbest zaman katılım, öğrenme ve asil eylemler aracılığıyla zihni ve bedeni geliştirmek anlamına gelmektedir. Yunanlılara göre iyi bir serbest zaman hayatı, bilgiyi ve fizikselliği erdemli seçimlere ve davranışlara doğru sürdürmek için ayrıcalıklı bir "ideal" olarak görülmüştür (Russell, 2017). Sylvester (1999) ve Veal'e (2004) göre M.Ö. 4. ve 5. yüzyılda çalışma küçümsemiş, serbest zaman değerli, en çok arzu edilen bir durum ve kültürel bir ideal olmuştur. Müzik etkinlikleri, şiir, tiyatro, koşu, cimnastik, güreş, boks, atletik yarışma sanatları Kutsal oyunlarla birleştirilmiş (Kraus, 1971) Antik Yunanın tarihsel etkisi sayesinde serbest zaman kültürü toplum yararına öğrenme, fiziksel aktivite ve dini ritüeli bir araya getirmiştir (Hibbler ve Scott, 2015).

Alanyazında Romalıların, serbest zamanı Yunanlılar gibi olumlu bir değer olarak görmelerine rağmen farklı bir serbest zaman kavramına sahip oldukları ifade edilmiştir. Oyunu estetik veya manevi nedenlerden ziyade faydacı nedenlerle destekleyen Romalılar, kültürel faaliyetlerle daha az ilgilenmişlerdir (Kraus, 1971; 1998). Ayrıca Roma döneminde serbest zamanın öneminin hamamlar, açık hava tiyatroları, amfi tiyatrolar ile değerlendirilebileceği belirtilerek (Dvorjetski, 2007), serbest zaman varsayımları ve uygulamalarının kademeli olarak yayıldığı ifade edilmiştir (Spracklen, 2011). Bununla birlikte Antik Mısır'da; güreş, cimnastik, avcılık, balıkçılık, İsrail'de; avcılık, balık tutma, güreş, kılıç, cirit, Asur ve Babiller'de; boks, güreş, avcılık, okçuluk, müzik, dans gibi birçok rekreasyonel etkinlik tespit edilmiştir (Kraus, 1971; 1998).

Karanlık ve Orta Çağ döneminde kiliselerin daha fazla söz sahibi olduğu, Romalıların serbest zamana verdiği önemin yerini Hıristiyanlığın çalışma vurgusunun aldığı ifade edilmiştir (Kraus, 1998). Bu nedenle Orta Çağ döneminde oyunun yerine daha çok Hıristiyan kutsal günlerinde düzenlenen Pagan törenlerinde mum-tütsü yakma, şarkı söyleme, dans gibi etkinlikler yer almıştır. Kilisenin oyunu onaylamamasına rağmen avcılık, müzik, dans, mızrak dövüşleri gibi çeşitli oyun ve eğlenceler devam etmiş, saray ve malikanelerde satranç, dama, tavla ve zarın erken formlarını içeren oyunlar oynanmıştır (Kraus, 1971). Bununla birlikte satranç ve avcılığın soyluların en sevdiği oyun ve eğlence türleri arasında yer aldığı da ifade edilmiştir (Torkildsen, 2005). Diğer taraftan 7. yüzyılda İslamiyet'in yaygınlaşmaya başlaması ve Müslümanların Hıristiyanlar üzerinde egemenlik kurması (Lapidus, 2002) ile birlikte kültürel anlamda değişiklikler yaşanmaya başlamıştır. Orta Çağ döneminde Müslüman toplumların dini bilgiye önem vermesiyle birlikte bilgi aktarımının gerçekleşmesi için kurumların inşa edilmesi sosyal açıdan zorunlu olarak görülmüştür (Hefner, 2011). Serbest zamanı değerlendirmenin İslamiyet'in erken Hilafet döneminde Hac ve günde beş vakit dua etmek ile ilgili olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda Bizans Hıristiyanlığından Türk İslam'ına kültürel geçişte serbest zaman uygulamalarının açık bir şekilde devamlılığı söz konusu olurken (Spracklen, 2011), Orta Çağ boyunca Müslümanların Hıristiyanlardan daha uygar oldukları da ifade etmiştir (Russell, 1972). Serbest zaman davranışları bakımından Müslümanlar özellikle Ramazan ayında karagöz, meddah, şans oyunları gibi çeşitli etkinlikler düzenlemişlerdir (Ağaoğlu ve ark., 2005). Bu bağlamda insanların serbest zamanlarına yönelik olumlu mirasın Hıristiyanlığın Noel ve Paskalya Bayramı, Yahudilerin Pesah (Hamursuz) Bayramı, Hinduların Divali festivali, Müslümanların Ramazan Bayramı gibi birçok dinin kutsal günlerinden geldiği ifade edilmiştir (Torkildsen, 2005).

Orta Çağ'ın ilk dönemlerinden (8., 9., 10.yy.) sonra ise yaşam daha istikrarlı bir hal alarak seyahat etmek mümkün olmuştur. 11. yy.'da turnuvalar ve mızrak dövüşü popüler olmaya başlamış, 14. ve 15. yy'larda okçuluk İngiliz kralları tarafından teşvik edilmiştir (Kraus, 1971). Torkildsen'a (2005) göre Fransa ve İngiltere'den gelen baronların da dahil edildiği Orta Çağ'da Büyük Konsey olarak

adlandırılan üyeler için müzik, eğlence, bayramlar ve törenler önem arz etmiştir. Bununla birlikte feodal toplumlarda kutsal günlerde meydana geldiği kaydedilen serbest zaman etkinlikleri arasında halk oyunlarının olduğu (Spracklen, 2011), Fransa'da (14. yy.) ise okçuluk, tenis, bilardo gibi 220 oyunun listelendiği belirtilmiştir. Orta Çağ döneminde yaşayan tüm bu gelişmelere rağmen soyluların daha fazla serbest zamana sahip olduğu, köylülerin ise genellikle 12 saat çalıştığı ifade edilmiştir. 16. ve 17. yüzyılda halka açık alanlarda tiyatrolar düzenlemeye, soyluların eğitiminde dans, müzik, binicilik, oyun gibi çeşitli rekreasyonel aktiviteler daha fazla yer almaya başlamıştır (Kraus, 1971).

Sanayi Devrimi Sonrası Serbest Zaman

Sanayi Devrimi, demokrasinin geliştiği, bilimsel bilginin ilerlediği ve Avrupa'dan dünyanın diğer bölgelerine büyük bir göçün yaşandığı dönemdi (Kraus, 1998). Üretim süreçlerinin ve endüstriyel gelişimin önemli bir parçası olan Sanayi Devrimi 18. yüzyılın ikinci yarısında başlamış, 19. yüzyılın büyük bir bölümünde de devam etmiştir (Kraus, 1971). Farklı kaynaklarda sanayi alanındaki gelişimin 1700'lerde Büyük Britanya'da başladığı, 1800'lerin başlarında Avrupa'nın diğer bölgelerine ve Kuzey Amerika'ya yayıldığı ifade edilmiştir (Russell, 2017). Veal (2004) ise "Modern" dünya olarak adlandırdığı Rönesans döneminin 16. yüzyılda İtalya'da başladığını, beraberinde teknoloji, sosyal ve ekonomi alanında ilerleme, çalışma hakkında yeni düşünme yollarını getirdiğini belirtmiştir.

Sanayi Devrimi (19. yy.), yeni bir yaşam biçiminin ortaya çıkmasında ve popüler rekreasyon ile serbest zaman kalıplarında büyük bir etkiye sahiptir (Kraus 1984; 1998). Serbest zamanın anlamında da büyük değişikliğe yol açan sanayileşme, alt sınıf işçilerin daha fazla çalışmaları, üst sınıf toplumların güç, zenginlik, serbest zaman kazanmaları bakımından insanlar için farklı bir etki yaratmıştır (Kraus, 1971; Russell, 2017; Spracklen, 2011). Sanayileşme ile birlikte, Fransa ve İngiltere'de ortalama çalışma saati 17. yy.'da 12 saate, 18. yy.'da 14-18 saate çıkmıştır. 1850'ye gelindiğinde, Fransız şehirlerinde haftada ortalama 70 saat çalışıldığı ifade edilmiştir.

Fakat bu durum sendikalar ve endüstriyel mevzuat ile düzeltilerek 1847'de kanunla günde 10 saat ile sınırlandırılmıştır. Devam eden süreçte ise (1869-1873 tarihleri arasında 9 saat, 1919'a kadar 8 saat) neredeyse tüm Avrupa ülkelerinde günlük 8 saat çalışma resmen kabul edilmiştir (Kraus, 1971; 1984; 1998).

Çalışma saatlerinde yaşanan bu değişiklik ile insanların daha fazla serbest zamana sahip olduklarını ve serbest zamanı değerlendirme konusunda yeni arayışlara yöneldikleri söylenebilir. 1930'lu yıllarda rekreasyon tesislerinin inşası ve yaygınlaştırılmasında önemli bir artış yaşanmıştır. Halka açık yüzme havuzları, özel tenis kulüpleri, sinemalar bunlardan sadece birkaçını oluşturmuştur. Açık havada fiziksel rekreasyon ve zindeliğe gösterilen büyük ilgi sonucunda 1937'de Beden Eğitimi ve Rekreasyon Yasasının kabul edildiği ifade edilmiştir (Sayer, 1991). Fakat II. Dünya Savaşı (1940) serbest zamanın sağlanması ve kullanımı bakımından bir azalmaya yol açmış ve çalışma yine ön plana çıkmıştır (Sayer, 1991; Veal, 2004).

Serbest zaman 1950 ve 1960'lı yıllarda genellikle çalışma dışı ya da isteğe bağlı zaman olarak tanımlanmıştır. Bununla birlikte bu yıllarda ırksal ve cinsel ayrımcılığın, yoksulluğun ve çevre kirliliğinin üstesinden gelme mücadeleleri de dahil olmak üzere çarpıcı bir sosyal değişim dönemi yaşanmıştır (Kraus, 1998). 1950'de serbest zamanda yaşanan ani bir değişim, 1960'da serbest zaman devrimi olarak adlandırılan bir dönemin başlamasına öncülük etmiştir. Bu dönem ile insanlar artık haftanın 5 günü çalışarak, serbest zamanlarını seçecek zamana ve paraya sahip olmuştur (Sayer, 1991). Endüstriyel ekonomi teknolojisi çocukların daha geç, yetişkinlerin daha az saat çalışmasına imkan sağlayarak serbest zaman miktarında keskin bir artışa yol açmıştır (Deci ve Rayn, 1985). Ayrıca 1970'de kamu sektöründe yaşanan gelişmeler neticesinde tesislerde de artış görülmüştür (Sayer, 1991). 1945'ten 1970'lerin başına kadar olan süreçte rekreasyon ve park alanlarının gelişmesi, serbest zamanın iyi bir yaşamın parçası olarak görülmesi Amerikalı çoğu aile için bir refah ve iyimserlik olarak büyük bir dönüşüm dönemini ifade etmektedir (Kraus, 1998). Bu dönüşüm dönemini Türk toplumlarında da görmek mümkündür. Anadolu öncesi ve Cumhuriyet döneminde Türk toplumlarının yaşam şekillerinde meydana gelen değişiklikler bunun en güzel örneğidir.

Anadolu öncesinde yaşayan Türk topluluklarında, kadın-erkek ayrımının yapıldığı, geçim ekonomisinin tarım-hayvancılığa dayalı olduğu ve her zaman savaş hazırlığı içinde olan bir yaşam şekli benimsendiği görülmüştür (Ağaoğlu ve ark., 2005). Eğlence yaşamı ise Cumhuriyet'in ilk dönemlerinden itibaren, müzik ve halk oyunları eşliğinde yapılan düğünler ile sağlanmıştır (Kütük, 2016). İstanbul'da bulunduğu ifade edilen "At Meydanı"nda atlı sporlar, güreş, okçuluk gibi şenliklerin düzenlendiği ve Türklerin 19. yüzyıla kadar bu meydana cirit oynadıkları belirtilmiştir (And, 2011). Atıcılık, silah kullanma gibi geleneksel aktivitelerle zaman geçiren insanların savaş hazırlıklarını da adeta oyuna dönüştürdükleri ifade edilmiştir. At üzerinde oynanan oyunların yanı sıra düğün, tören, şölen gibi eğlenceler, festivaller, boğa güreşleri, Kırkpınar gibi sportif şölenler ve kampçılık faaliyetleri düzenlenmiş, dini ve milli bayramlar birer serbest zaman etkinliği olarak görülmüştür (Ağaoğlu ve ark., 2005). Mantran'a (1991) göre İstanbullular serbest zamanlarını okçuluk, güreş, avcılık, tavla ve satranç oynamak gibi etkinliklerle değerlendirmişlerdir. 1960-1980 yılları arasında çeşitli spor müsabakalarını izlemek, aile çay bahçelerinde, piknik ve mesire alanlarında zaman geçirmek, yürüyüş yapmak, tatile gitmek serbest zaman faaliyeti olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca Cumhuriyet dönemi ile birlikte Türkiye'de modernleşme kapsamında balo ve dans gösterileri düzenlenmiş, kültür ve serbest zaman faaliyeti olarak tiyatro, opera ve baleye yer verilmiştir (Kütük, 2016).

Kısacası Sanayi Devrimi sayesinde yeni bir kentsel toplum, endüstriyel bir yaşam tarzı, tüm toplumsal değerleri ve inançları kaplayan güçlendirilmiş bir çalışma etiği ortaya çıkarak rekreasyonel katılım yaygınlaştırılmıştır (Kraus, 1971). Gelişmiş sanayi toplumlarında serbest zaman; yaşam, çalışma ve serbest zamanı değerlendirme şeklimizin belirleyici bir özelliği haline gelmiştir (Elkington ve Gammon, 2014). Modern yaşamda insan ve toplumsal gelişim için önemli olarak kabul edilen serbest zaman ve rekreasyon, bireyler için fiziksel, sosyal, duygusal, entelektüel, manevi değerlerin yanında toplum yaşamı, sivil iyileşmeye birçok katkıda bulunmuştur. Bu nedenle modern yaşamdaki kişisel deneyimin önemli yönlerini temsil etmiştir (Kraus, 1998). Spracklen'e (2011) göre modern serbest

zamanın anlamı ve amacında güçlü bir seçim ve kısıtlama sürekliliği olmasına rağmen aslında diğer dönemlerdeki serbest zamandan tamamen farklı değildir.

İnsanların yaşamlarındaki serbest zamanın niceliğinden ziyade niteliği, serbest zamanların sağlanmasından sorumlu politikacıların, araştırmacıların ve yöneticilerin bilincinde olduğu kadar kamu bilincinde de sağlam bir şekilde yer almıştır (Elkington ve Gammon, 2014). Bu doğrultuda serbest zamanın tarihsel etkileri, mevcut serbest zaman görüşlerimizi ve toplumda serbest zamanları nasıl değerlendirdiğimizi de etkilemiştir. Burada unutulmaması gereken önemli nokta ise serbest zamanın davranışları değiştirmede ve toplum ihtiyaçlarını ilerletmede eğitimle, özellikle yetişkin eğitimiyle yakın bir bağlantısı olduğudur (Hibbler ve Scott, 2015).

Sonuç olarak Antik dönemden günümüze serbest zaman her toplumda farklı anlamlara sahip olmuş ve çeşitli rekreasyonel, kültürel etkinliklerle değerlendirilmiştir. Sanayi devrimi ile birlikte serbest zamanda yaşanan gelişmeler serbest zaman davranışlarımızda da bir takım değişikliklere yol açmış, bu sayede serbest zamanın algılanan önemi gün geçtikçe artmaya devam etmiştir. Ayrıca modern toplumlarda teknolojinin ilerlemesi serbest zamana nitelik ve nicelik bakımından birçok katkıda bulunmuştur (Elkington ve Gammon, 2014). Günümüzde bireyler ve toplumlar için değerli bir konuma sahip olan serbest zaman öğrenme, eğlenme, kaliteli zaman geçirme gibi birçok kapıyı açabilecek önemli bir anahtar olarak gelişmeye devam etmektedir.

1.2.2. Serbest Zaman Felsefesi

Serbest zamanın anlamı ve amacı eski çağdan bu yana birçok filozof ve eğitimcinin ilgisini çekmiştir (Hunnicut, 2006). Nitekim karmaşık ve anlaşılması güç bir kavram olan serbest zamana eski çağdan modern zamana kadar farklı dönem ve kültürlerde çeşitli anlamlar yüklendiği görülmektedir (Bouwer ve van Leeuwen,

2017). Serbest zaman, okul ve bilim için kullanılan birçok modern kelimenin etimolojik kökenini oluşturmaktadır (Hunnicut, 2006). Eski Yunanca kelimeler üzerinde yapılan bir çalışmaya göre kültür, eğitim ve serbest zamanın felsefi açıdan birbirine yakın bulunduğu ifade edilmiştir (Torkildsen, 1999).

Perikles'in Altın Çağı döneminde (M.Ö. 500'den 400'e kadar) Antik Yunan'da özellikle Atina'da insanlık yeni bir felsefi, kültürel ve bilimsel gelişmenin zirvesine ulaşmıştır (Kraus, 1971). Yaşamın amacını, yani "iyi hayatı" yaşamak için gerekli bir koşul olarak kabul edilen, olumlu bir serbest zaman fikrini ilk geliştirenlerin Antik Yunanlılar olduğu belirtilmiştir (Bouwer ve van Leeuwen, 2017). Bu doğrultuda tarihsel gelişim sürecini incelediğimizde serbest zaman felsefesinin ortaya çıkmasında Antik Yunan döneminin büyük öneme sahip olduğunu söylemek mümkündür. Antik Yunan döneminde serbest zaman daha iyi şeyleri seçme ve bunlara doğru ilerleme fırsatını sağladığı için Yunan idealini temsil etmekte ve ahlaki bir nitelik içermektedir (Hunnicut, 2006).

Antik Yunanlıların serbest zamana karşı ilgi duymaları (Cordes, 2013), filozofların serbest zaman olgusunu kavramsallaştırmalarına ve bilinçli olarak düşünmeye başlamalarına yol açmıştır (Bouwer ve van Leeuwen, 2017). Nitekim Yunanlılar serbest zamanı, amaç ve anlamının çağlar boyunca ele alındığı aynı zamanda insani araç ve amaçlarla ilgili hayati soruların olduğu, yeni bir kültürel alan olarak keşfetmişlerdi (Hunnicut, 2006). Atinalılara göre serbest zaman; müzik, tiyatro, şiir, politika ve felsefi tartışmaları içeren entelektüel gelişim için bir fırsattı (Kraus, 1971). Bunun nedeni serbest zamana yönelik anlam arayışının estetik, manevi veya entelektüel aydınlanmaya yol açacağını düşünmeleri idi (Torkildsen, 1999). Bu bağlamda özünde felsefi bir kavram olduğu ifade edilen serbest zaman (Holba, 2007) üzerine düşünceleri en çok tartışılan iki Yunan filozofu Platon ve Aristoteles'in (Bouwer ve van Leeuwen, 2017) görüşlerini gözden geçirmeliyiz.

Antik Yunan filozofu Aristoteles serbest zamanın temel taşı olduğu bir felsefeyi, özgür ve yüceltilmiş ruhlar olarak tanımlamış (Torkildsen, 2005) ve serbest

zamanın eğlence, rekreasyon ve tefekkür (ve daha fazlası) şeklinde üç düzeyde gerçekleştiği bir paradigma öne sürmüştür (Cordes, 2013; Cordes ve Hutson, 2015). Aristoteles'e göre doğa, sadece işle meşgul olmayı değil, aynı zamanda serbest zamanı da iyi kullanabilmeyi istemektedir. Bunun nedeni tüm eylemlerin birinci prensibinin bu olduğunu düşünmesidir. Nitekim serbest zamanın kendisinin zevk, sevinç ve mutlu bir yaşamı içerdiğini; mutluluğun tüm insanların zevkle eşlik ettiğini düşündüğü zaman elde edilen bir son olduğunu belirtmiştir (Rackham, 1932). Söz konusu zevkin de her birey tarafından kendisine ve kendi eğilimine göre kabul edildiğini, bu nedenle herkes için aynı olmadığını ifade etmiştir (Lord, 2013). Bununla birlikte oyun aktivitesinin, ruhu rahatlattığı ve zevkli olması nedeniyle rekreasyon olarak hizmet ettiğini belirtmiştir (Rackham, 1932).

Aristoteles'in felsefesinin merkezinde mutluluğa nasıl ulaşılacağı yer almaktadır (Torkildsen, 1999). Mutluluğa ulaşma duygusunun serbest zamana bağlı olduğu, serbest zamana sahip olmak için çalışmak; barış içinde yaşamak için de savaşmak gerektiğini ifade etmiştir (Brown, 2009; Crips, 2004). Platon ise mutluluk için; tefekkür, felsefe ve kendini geliştirme zamanının gerekli olduğunu belirterek bu zamanı serbest zaman olarak adlandırmıştır (Torkildsen, 1999). Nitekim Aristoteles'in serbest zaman ile ilgili görüşünün Platon'un görüşüne benzediği belirtilmiştir (Spracklen, 2011).

Platon için felsefe, insan başarısının zirvesini ve serbest zamanın iyi kullanımını temsil etmektedir. Bu yaklaşımı ile Platon'un insanlara serbest zaman özgürlüğünün doğru kullanımını öğretebilmek için bir felsefe okulu kurduğu belirtilmiştir. İş ile serbest zamanı doğrudan karşılaştıran Platon'a göre bu okulun temel öğretilerinden biri çok fazla çalışmanın akıllıca olmadığı şeklindedir. Bununla birlikte tembelliğin de aynı derecede akıllıca olmadığını ifade etmiştir. Platon kişinin öz benliğine ve gerçeğe ne kadar yakın olursa ruhunun da o kadar enerjik hale geleceğine inanıyordu. Diğer taraftan felsefeyi açıklarken avlanmayı sportif bir metafor şeklinde kullanarak; her zaman kaçan gerçeğin peşinden koşmak şeklinde ifade etmiştir (Hunnicut, 2006). Farklı sınıflamalardaki serbest zamanı ise cumhuriyet metaforu ile açıklamıştır. Bu bağlamda bireylerin serbest zamanlarını

özgür iradeleri ile yönetebileceklerini belirtmiştir (Spracklen, 2011). Platon'a göre felsefe tüm serbest zaman etkinliklerinin en özgür, en insancıl, en ilgi çekici ve en eğlenceli olanı şeklinde gerçekleşmektedir (Hunnicut, 2006).

Atinalı filozoflar zihin ve beden birliğine, her türlü insan nitelikleri ve becerilerinin güçlü ilişkisine inanmışlardır (Kraus, 1971). Ayrıca eğlence ve rekreasyona farklı açıdan bakmış olmalarına rağmen ihtiyaç olduğunu da açıkça kabul etmişlerdir (Kraus, 1998). Bu bağlamda Platon ve Aristoteles tarafından güçlü bir şekilde ifade edilen serbest zaman ideali tüm insanlar tarafından iyi yaşamın anahtarı olarak benimsenmiştir (Sylevester, 1999). Söz konusu her iki filozof için serbest zaman, zinciri, insan potansiyeline ve özgünlüğüne doğru ilerletme özgürlüğünü ifade etmektedir (Hunnicut, 2006). Bu doğrultuda felsefi anlamda ele alınan serbest zamanın aslında yaşamın bir parçası ve özgürlüğün anahtarı olduğu söylenebilir.

Nitekim yaşam ve serbest zaman felsefesinin, bireylerin kültür ve koşullarının gerçekliğinden doğması gerektiği belirtilmiştir (Torkildsen, 2005). Torkildsen'a (1999) göre serbest zaman felsefesi kültür, sosyo-ekonomik sistem, insan hakları, eşit fırsatlar, kişisel haysiyeti içerisinde barındırmalıdır. Aynı zamanda birey için iyi olan ve yüceltici olanın toplum için de aynı şey ifade ettiği inancına dayanmalıdır. Sağlam bir serbest zaman felsefesinin, herhangi bir kurumun belirli hedeflerini tanımlamaya yardımcı olarak akıllı politikaların belirlenmesi ve günlük sorunların çözülmesi için temel sağlayacağı düşünülmektedir. Bu anlamda, felsefe terimi basitçe rekreasyon ve serbest zaman programlarının planlanması, organize edilmesi ve yürütülmesi için bir çerçeve sağlayan ve altında yatan tutarlı bir dizi temel inanç ve değerleri ifade etmektedir (Kraus, 1971). Sonuç olarak geçmişten günümüze birçok filozofun incelediği, üzerine düşündüğü serbest zamanın Yunan idealini temsil ettiğini ve insanlar için önemli olduğu hususunda birçok filozofun ortak görüşte buluştuklarını söylemek mümkündür.

1.2.3. Serbest Zaman Teorileri

İnsani ve sosyal gelişim için önemi gün geçtikçe daha fazla kabul edilen modern serbest zaman, çok sayıda kişisel ve sosyal anlamla birlikte karmaşık bir yaşam alanına evrilmiştir (Elkington, 2017). İnsan deneyiminin kendine özgü bir biçimi (Bramham, 2014) olarak ifade edilen bu kavram ayrıca en çok motive olduklarını hissettikleri, ne yapmak istiyorlarsa yapabileceklerini söyledikleri zamanı temsil etmektedir (Csikszentmihalyi, 1997). Çalışma ve serbest zamandaki mevcut değerler ve davranış kalıpları, günümüz sanayi sonrası toplumlarında serbest zamana yönelik ciddi bir yönelim varlığına işaret etmektedir (Stebbins, 1992). Bu bağlamda çalışmanın bir türevi olmadığı belirtilen serbest zaman (Bramham, 2014) daha çok günün olumlu deneyimlerini içerme eğilimindedir (Csikszentmihalyi, 1997). Nitekim serbest zaman deneyiminin doğasını anlamak, yalnızca serbest zamanın ne olduğunu değil, aynı zamanda nasıl yaşandığını, karakterinin karmaşıklığını ve insan olmanın ne anlama geldiğini keşfetmek için bir fırsat olarak anlamının anahtarı haline gelmiştir (Elkington, 2017). Serbest zamanın multidisipliner bir doğaya sahip olması, bu kavramının çok boyutlu bir yapı olarak araştırılmasına yol açmıştır (Auger ve ark., 2020). Gerek anlamsal, gerekse davranışsal bakımdan önemi vurgulanan serbest zaman psikoloji, sosyoloji, fizyoloji gibi çeşitli alanlarda incelenmiştir. Nitekim bilim insanları tarafından farklı bakış açılarıyla ele alınan serbest zamana yönelik birçok teori ortaya konulmuştur.

Teori, fenomeni açıklamak ve tahmin etmek amacıyla değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyerek fenomenlerin sistematik bir görünümünü sunan, birbiriyle ilişkili yapılar (kavramlar), tanımlar ve önermeler kümesidir (Kerlinger, 1964). Yapılan gözlemlerin yorumlanması aracılığıyla bilimsel yöntemle anlam ve gerçekçe sunulması ise teorinin işlevidir. Bu noktada düşünce ve teori, kavramların birbirine bağlanmasıyla gelişmektedir (Hoover ve Donovan, 2010). Bir fenomenin (örneğin, serbest zaman) açıklanması ve eleştirel ilgisinin vurgulanmaya çalışılması geliştirilen teorilerin önemini arz etmektedir (Dieser, 2013). Bu doğrultuda serbest zaman kişisel, sosyal anlamlar ve zorluklar içeren, gelişen, dinamik "yaşanmış" bir fenomen olarak kabul edilmektedir (Elkington, 2017).

Bir refah ideolojisi olarak geliştirilen serbest zaman (Ron ve ark., 2008), niteliksel bağlamda bireylerin yaşamında olduğu kadar toplumsal refahın merkezinde de sağlam bir şekilde yer almaktadır (Elkington, 2017). Öyle ki serbest zaman endüstriyel ve ekonomik bir faaliyetten ziyade daha çok bireysel ve toplumsal kamu yararı ile sosyal faydalar açısından kabul edilmektedir (Ron ve ark., 2008). Bilim insanları tarafından fenomen olarak kabul edilmesi, birçok açıdan tanımlanmaya çalışılması ve yararlarının ortaya konulması doğrultusunda serbest zamana yönelik geliştirilen birçok teori bulunmaktadır. Dierker (2013) serbest zaman teorilerini beş ana grupta ele almıştır. Ancak çalışmamız psikolojik temelli olduğu için bu bölümde psikoloji alanında yer alan teoriler açıklanmaya çalışılacaktır.

Serbest Zaman Teorileri				
Psikolojik Teoriler	Sosyolojik Teoriler	Feminist Teoriler	Antropolojik Teoriler	Felsefi Teoriler
<ul style="list-style-type: none"> • Neulinger'in Serbest Zaman Paradigması • Akış Teorisi • Eğlence Olarak Benlik Teorisi 	<ul style="list-style-type: none"> • Veblen'in Serbest Zaman Sınıfı Teorisi • Kelly'nin Sosyolojik Serbest Zaman Teorisi • Postmodern Serbest Zaman • Ciddi Gündelik Proje Bağlamında Serbest Zaman Teorileri • Yayılma Teorisi • Tazminat Teorisi 	<ul style="list-style-type: none"> • Kelly'nin Sosyolojik Serbest Zaman Teorisi • Wearing'in Feminist Serbest Zaman Teorisi 	<ul style="list-style-type: none"> • Yapı Karşıtı Teorisi 	<ul style="list-style-type: none"> • Klasik Serbest Zaman

Şekil 1.2. Serbest zaman teorileri (Dierker, 2013).

Şekil 1.2'de görüldüğü gibi psikolojik teoriler bağlamında serbest zaman ile ilgili üç teoriden söz edilmektedir. Bireylerin serbest zamanda sergiledikleri davranış biçimleri ve yaşadıkları deneyimlerin incelenmesi serbest zaman psikolojisi olarak adlandırılmaktadır (Kleiber ve ark., 2011). Serbest zaman davranışı hakkındaki tutumları ise genellikle psikolojik algılara odaklanmaktadır (Henderson, 2014). Davranış ve deneyimler bireyin sosyal çevresinin bir parçası olan içsel psikolojik

eğilimler ile durumsal etkilerin karşılıklı etkileşiminin bir işlevi olarak görülmektedir (Kleiber ve ark., 2011). Bu nedenle serbest zaman, psikolojik ihtiyaçları ve kültürel değerleri içeren, yaşam kalitesinin önemli bir bileşenini ifade etmektedir (Walmsley ve Jenkins, 2005). Psikoloji alanında yer alan serbest zaman teorileri içerisinde yaygın olarak kullanılan iki teoriden söz edilmektedir. Bunlar Neulinger'ın serbest zaman paradigması ile akış teorisidir. Diğer iki teori ile karşılaştırıldığında eğlence olarak benlik teorisinin (Self-As-Entertainment Theory) bu alanda daha az bilindiği ifade edilmektedir. Serbest zamanı doldurma ve bireyin kendini eğlendirebilme yeteneği doğrultusunda ortaya konulan bu teoriye göre kendini eğlendirme kapasitesi düşük olan insanlar serbest zamanlarında sık sık sıkılma yaşama eğilimindedir. (Dieser, 2013). Akış teorisi ise keyifli olarak deneyimlenen faaliyetlerin ortak yapısını tanımlamak için geliştirilmiştir (Csikszentmihalyi, 1975). Bu teori ilerleyen bölümlerde detaylı bir şekilde açıklanacaktır.

Neulinger'ın serbest zaman paradigması önemli ve kabul görmüş teorik bir model olarak karşımıza çıkmaktadır. Farklı serbest zaman ve çalışma türleri hakkında fikir veren (Leitner ve Leitner, 2012) bu paradigmaya göre serbest zaman deneyiminin algılanan özgürlük ve içsel motivasyon olmak üzere iki temel unsuru bulunmaktadır (Neulinger, 1980). Nitekim Neulinger (1974) kısıtlama veya zorlama olmaksızın özgürce gerçekleştirilen herhangi bir faaliyetin serbest zaman olarak değerlendirilmesinin mümkün olabileceğini ifade etmiştir.

SERBEST ZAMAN PARADİGMASI											
ALGILANAN ÖZGÜRLÜK											
Özgürlük MOTİVASYON						Kısıtlama MOTİVASYON					
İçsel		İçsel ve Dışsal		İçsel		İçsel		İçsel ve Dışsal		İçsel	
Hedef		Hedef		Hedef		Hedef		Hedef		Hedef	
Nihai	Araçsal	Nihai	Araçsal	Nihai	Araçsal	Nihai	Araçsal	Nihai	Araçsal	Nihai	Araçsal
(1) – (2)		(3) – (4)		(5) – (6)		(7) – (8)		(9) – (10)		(11) – (12)	
Saf Serbest Zaman		Serbest Zaman Çalışma		Saf Serbest Zaman İş		Saf İş		İş Serbest Zaman		İş Çalışma	
← SERBEST ZAMAN →						← SERBEST OLMAYAN ZAMAN →					

Şekil 1.3. Neulinger'ın serbest zaman paradigması (Neulinger, 1974).

Neulinger (1974), şekil 1.3’de yer alan davranışları serbest zaman ve serbest zaman dışı olmak üzere 2 kategoriye ayırmıştır. Bu sınıflandırmaya göre 1-6 arası serbest zaman, 7-12 arası serbest zaman dışı olarak değerlendirilmiş ve şu şekilde açıklanmıştır.

- 1. ve 2. Hücre: Saf serbest zamanı temsil etmektedir. İçsel olarak motive edilen, özgür ve kendi iyiliği için yapılan faaliyet anlamına gelmektedir. Bu tür serbest zamanlarda dışsal ödüle gerek duymadan, içsel ödülünden türetilen tatminlerin tadını çıkarabilme koşulu bulunmaktadır.
- 3. ve 4. Hücre: Serbest zaman-çalışma; tamamen özgürce gerçekleştirilen, hem içsel hem de dışsal olarak ödüllendirici olan çeşitli aktiviteleri kapsamaktadır.
- 5. ve 6. Hücre: Serbest zaman-iş kapsamında kişi özgürce meşgul olduğu için davranış bir tür serbest zaman olarak görülmektedir. Doyumun faaliyetin kendisinden değil, sonuçlarından gelmesinden dolayı yapılan faaliyet yalnızca dışsal olarak ödüllendiricidir. Bu kategoriye serbest zaman-işin algılanan bir özgürlük deneyimini yansıtmaması nedeniyle rekreasyon örnek olarak verilebilir.
- 7. ve 8. Hücre: Saf iş; kısıtlama altında yürütülen, yalnızca içsel ödüller sağlayan faaliyetleri temsil etmektedir. Bu hücre bir kişinin yapması gereken bazı işleri yaparken zevk alması koşulunu içermektedir.
- 9. ve 10. Hücre: İş-serbest zaman; kısıtlama altında gerçekleşen ancak hem içsel hem de dışsal ödüllere sahip davranışları ifade etmektedir.
- 11. ve 12. Hücre: İş-çalışma; serbest zamanın tam tersi olarak görülmektedir. Bu nedenle zorunluluk ve kısıtlama altında kendi başına hiçbir ödül bulunmayan faaliyetlerdir.

Sonuç olarak davranışların daha iyi anlaşılabilmesi adına, deneyimin önemli değişkenlerini belirlemek amacı taşıyan bu paradigma soyutlamalara dayandırılmıştır (Neulinger, 1974). Serbest zaman paradigmasına göre faaliyetlerin içsel, dışsal ya da içsel ve dışsal ödül ile motive edilebileceği belirtilmiştir (Cordes, 2013; Leitner ve

Leitner, 2012). Yapılan bir çalışmada bireylerin herhangi bir dış ödül olmadığı takdirde neden aktiviteye katıldıkları incelenmiştir. Yanıtlar genel olarak bireylerin dışsal ödül olmadığı zaman öznel bir deneyim elde ettikleri, bu deneyim doğrultusunda oldukça keyif aldıkları ve tekrarlama arzusunun ortaya çıktığı şeklindedir. Bazı bireyler bu durumu akış metaforu ile ifade etmişlerdir (Csikszentmihalyi, 2014).

Söz konusu akış teorisi, serbest zaman teorileri ve çalışmaları kapsamında sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Akış kavramı, 1980 ve 1990 yıllarında optimal deneyimi (örneğin; serbest zaman, oyun, sanat, içsel motivasyon) inceleyen araştırmacılar tarafından benimsenen (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002) ve son yıllarda çok ilgi gören bir fenomendir (Landhäuser ve Keller, 2012). “Akış” kavramı birçok insanın hayatının en iyisi olarak öne çıkan anlarda hissettiği çaba gerektirmeyen eylem duygusunu tanımlamak için bir metafor olarak kullanılmıştır (Csikszentmihalyi, 1997). Bu bağlamda hem çeşitli oyun biçimlerinde hem de oyun olarak düşünülmeyen diğer etkinliklerde belirli koşullar altında var olan ortak deneyimsel durumdan "akış" olarak bahsedilmektedir (Csikszentmihalyi, 2014). Aynı zamanda akışın, faaliyet odaklı bir yaklaşım anlamında içsel motivasyonla karakterize edilen bir durum olduğu varsayılmaktadır (Landhäuser ve Keller, 2012). Söz konusu durumun nedeni insanların içsel olarak motive olduklarında akış hissi yaşadıklarını belirtmelerinden kaynaklanmaktadır (Deci ve Rayn, 1985). Özetle akış, insanların tam katılımı hareket ettiklerinde algıladıkları bütünsel hissi ifade etmektedir (Csikszentmihalyi, 1975).

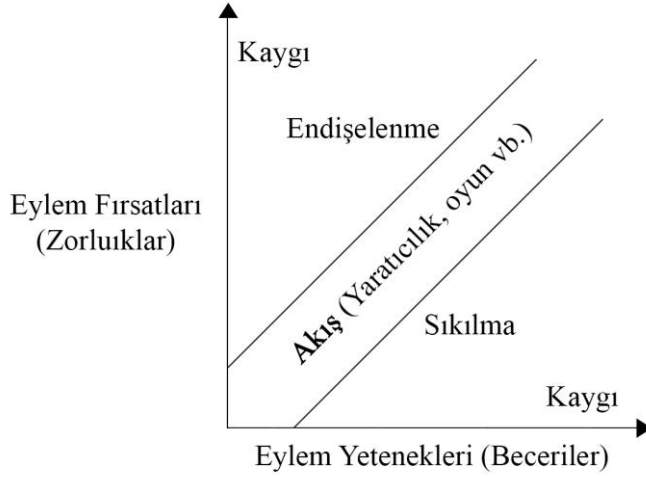
Akış teorisi, kişilikten çok fenomenolojiye odaklandığı için anlık deneyimin dinamiklerini ve en uygun olduğu koşulları anlama amacı taşımaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Bu nedenle öznel bir deneyim olarak akış, insanların bir şeye dahil oldukları zamanı, yorgunluğu ve aktivitenin kendisi dışında her şeyi unuttuklarını bildirdikleri bir durumdur (Csikszentmihalyi, 2014). Nitekim deneyimlerin en olumlu olduğu noktada insanlar nasıl hissettiklerini düşündükleri takdirde zevk fenomenolojisinin yani akışın koşulları ve özellikleri ortaya çıkmaktadır. Akışın gerçekleşmesi için yerine getirilmesi gereken üç koşulun; hedeflerin net

olması, algılanan zorluk ve beceri arasında denge ve anında geri bildirim olduğu belirtilmektedir (Csikszentmihalyi, 2014; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Fakat bazı kaynaklar da hedeflerin net olması ve anında geri bildirim sağlaması birlikte tek koşul olarak ele alınmaktadır (Csikszentmihalyi, 1997; Engeser ve ark., 2021).

Akışın gerçekleşmesi için gerekli olan birinci önkoşul hedeflerin net olmasıdır. Akışa neden olan faaliyetler, deneyimin gerçekleşmesini mümkün kıldıkları için "akış faaliyetleri" olarak adlandırılabilirler (Csikszentmihalyi, 1997). Bu faaliyetler kişinin açık ve uyumlu hedeflere odaklanmasına imkan tanırken hedefler de davranışın yön ve amacını artırmak için hizmet etmektedir. Nitekim kişinin katıldığı faaliyet net bir hedefler kümesi içerdiğinde akış meydana gelme eğilimindedir (Csikszentmihalyi, 1997; 2014). Bir hedefin başarılması, kişinin performansını belirlemek için önemlidir, ancak kendi başına tatmin edici değildir. Bu noktada kişiyi endişe ve sıkılma parametrelerinin dışında hareket etme deneyimi yani akış deneyimi ayakta tutmaktadır (Csikszentmihalyi, 1975).

İkinci önkoşul, akış araştırmalarında önemli bir rol oynayan algılanan zorluk ve beceri dengesidir (Schiepe-Tiska ve Engeser, 2012). Yüksek zorluk ve becerinin eşzamanlı algılanmasıyla karakterize edilen akış, özünde motive edici bir bilinç hali olarak ifade edilmektedir (Fong ve ark., 2014). Başka bir deyişle akış, bir faaliyetteki zorluk ve becerinin birbiriyle uyumlu olduğu anlarda ortaya çıkan bir zihin durumudur (McLean ve ark., 2019). Bu nedenle akış teorisinin odak noktasında sadece zorluk ve beceriyi birbiriyle ilişkilendiren eylemler ve faaliyetler bulunmaktadır (Elkington, 2017). Beceri ve zorluk, daha yüksek ve daha karmaşık bir seviyeye ulaşmak için karşılıklı olarak dengelenmesi ve kendi kendine yönlendirilmesi gereken iki önemli faktördür (Chang, 2017). Akış, bir kişinin becerisi, bir görevin sağladığı zorlukla eşleştiği zaman elde edilmektedir (Tse ve ark., 2020). Bu doğrultuda kişi, yeteneklerine göre optimal olarak zorlayıcı bir faaliyete girdiği zaman zevk veya akış bağlamında birçok olasılıktan bahsedilebilir. Söz konusu olasılıkların gerçekleşmesi zorluk ve beceri dengesinin bozulması ile birlikte bir takım duygu durumuna yol açacaktır. Nitekim kişinin katıldığı

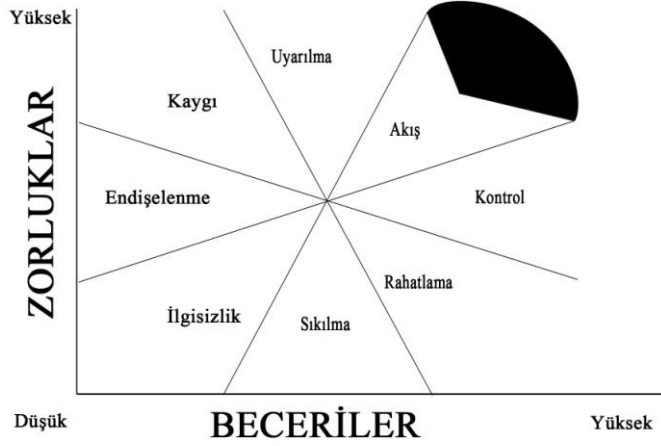
faaliyetlerin optimal zorluğun altında olmasının sıkılmaya yol açacağı, mevcut kapasitesini aşmasının da kaygı durumuna neden olacağı böylelikle de akışın bozulacağı belirtilmiştir (Deci ve Rayn, 1985). Bu durumu Csikszentmihalyi (1975) şekil 1.4'te yer alan akış modeli ile açıklamıştır.



Şekil 1.4. Akış durumu modeli (Csikszentmihalyi, 1975).

Akış durumu modeli bizlere kişinin karşılaşılabileceği durum ve meydana gelebilecek duyguları göstermektedir. Csikszentmihalyi'ye (1975) göre bir kişi eylem fırsatlarının, yetenekleri için çok zor olduğuna inandığında ortaya çıkan stresi, kaygı olarak deneyimlemektedir. Diğer durumda ise yetenek seviyesinin daha yüksek ancak zorluk seviyesinin becerileri için hala çok zor olması, deneyimi endişe verici hale getirmektedir. Harekete geçme fırsatları kişni becerileriyle denge içinde olduğunda akış durumu hissedilmekte ve deneyim o zaman ototelik olmaktadır. Bir başka açıdan beceriler onları kullanma fırsatından daha büyük olduğunda, sıkılma durumu ortaya çıkmakta ve seviye çok büyüdüğünde bu durum yeniden kaygıya dönüşmektedir.

Csikszentmihalyi (1997) daha sonraki çalışmalarında akış durumu modelini daha detaylı bir şekilde ele alarak Vlassimini ve Carli (1988) ile Csikszentmihalyi'nin (1990) çalışmalarından tekrar uyarlamıştır.



Şekil 1.5. Zorluklar ve beceriler arasındaki ilişkinin bir işlevi olarak deneyim kalitesi (Csikszentmihalyi, 1997).

Şekil 1.5’de görüldüğü gibi zorluk-beceri dengesi sağlanmadığı takdirde ortaya çıkan bir dizi duygulardan söz edilmektedir. Bu duyguları ve ortaya çıkma nedenleri ise şu şekilde açıklanmaktadır; zorlukların çok yüksek olması durumunda kişide sırasıyla hayal kırıklığı, endişe ve kaygı durumu meydana gelmektedir. Tam tersi bir durum söz konusu olduğunda ise kişide önce rahatlama sonra sıkılma ortaya çıkmaktadır. Zorluk ve becerinin düşük olarak algılanması sonucunda ise kişinin ilgisiz kalacağı ancak yüksek zorluklar yüksek becerilerle eşleştirildiğinde, akışı sıradan yaşamdan ayıran derin bir katılım meydana gelebileceği belirtilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990; 1997; 2014). Kaygı ya da sıkılma durumunun yaşanması halinde kişi caydırıcı durumdan kaçmak ve akışa yeniden dahil olabilmek için beceri düzeyini meydan okumaya zorlayacaktır. Bu nedenle kişinin deneyim kalitesini etkileyenin nesnelenden ziyade öznel zorluk ve beceri olduğu ifade edilmektedir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002).

Öznel durumdaki değişimlerin çevre ile değişen ilişkisi hakkında geri bildirim sağlaması akışın diğer bir koşulunu oluşturmaktadır (Csikszentmihalyi, 2014; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Geri bildirim koşulu kişinin aktivitede ne kadar iyi ilerlediğini bildirmek ve mevcut hareketi devam ettirip ettirmeyeceğini belirlemek amacı taşımaktadır (Csikszentmihalyi, 1997; 2014). Bu nedenle akış deneyimi genellikle eylem için tutarlı, çelişkili olmayan talepler içermeli ve bir kişinin eylemlerine net, kesin geri bildirim sağlamalıdır (Csikszentmihalyi, 1975).

Örneğin piyano çalmak, tırmanmak, satranç oynamak gibi oyunların ve diğer akış etkinliklerinin kural ve hedeflerinin olması aynı zamanda geri bildirim sağlaması akışı daha olası hale getirmektedir (Engeser ve ark., 2021; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Nitekim açık hedefler, optimal zorluklar ile net, anında geri bildirim akışı karakterize eden ve içsel olarak ödüllendirici deneyimsel katılımı teşvik eden faaliyetler için olması gereken özellikleri temsil etmektedir (Csikszentmihalyi, 2014). Söz konusu koşullar altında deneyim sorunsuz bir şekilde ortaya çıkmakta ve kişi aşağıda yer alan özelliklere sahip öznel bir duruma girmektedir (Csikszentmihalyi, 1975; 2014; Dieser, 2013; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002).

1. Eylem ve farkındalığın birleşmesi
2. Dikkatin odaklanması- konsantrasyon
3. Benlik kaybı
4. Ototelik deneyim
5. Kişinin eylemlerini kontrol edebileceği duygusu
6. Zaman duygusunun bozulması

Akış durumunda olan bir kişinin sahip olması gereken özelliklerden biri eylem ve farkındalığın birleşmesidir. Eylem fırsatları, kişinin bir sonraki adımda ne yapacağını, sonra hangi eylem fırsatını seçeceğini tam olarak bilmesi anlamında net hedefler sağlamaktadır (Schiepe-Tiska ve Engeser, 2021). Bu doğrultuda eylem kendi içinde zevkli ve ödüllendirici olarak deneyimlenmekte (Csikszentmihalyi, 2014; Engeser ve ark., 2021) ve bireyin faaliyetle yoğun bir şekilde meşgul olması ile birlikte akış meydana gelmektedir (Schiepe-Tiska ve Engeser, 2012). Fakat kişi eylemleriyle birleştirilmiş bir farkındalığı yalnızca kısa bir süre koruyabildiği için farkındalık dışarıdan bir bakış açısı benimsendiğinde akış kesintiye uğramaktadır (Csikszentmihalyi, 1975). Bu bağlamda kişinin akışta olabilmesi için ilgili eylem kapasitesine sahip olması gerektiği söylenebilir. Kısacası akış deneyimi, kişinin tüm eylem talepleriyle başa çıkabileceği faaliyetlerde ortaya çıkmakta (Csikszentmihalyi, 1975) ve söz konusu faaliyetler eylemler için zengin fırsatlar sunmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002).

Eylem ve farkındalığın birleşmesi ancak akış deneyiminin diğer bir özelliği olan dikkatin odaklanması ile mümkün olabilmektedir (Csikszentmihalyi, 1975). Dikkat süreçlerini yansıtan akış fenomenolojisi (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002) akış esnasında kişinin dikkatinin yoğun bir faaliyet aracılığıyla toplanmasını sağlamaktadır (Dieser, 2013). Bu nedenle bireylerin eylemlere yoğunlaşabilmeleri için potansiyel olarak rahatsız edici uyaranların dikkatten uzak tutulması gerekmektedir (Csikszentmihalyi, 1975). Nitekim ilgisizlik, sıkılma ve kaygı dikkatin belirli bir zamanda nasıl yapılandırıldığının fonksiyonlarını oluşturmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Dikkatin tamamen eldeki göreve odaklanması başka bir şeyi düşünmek için hiçbir farkındalığın olmadığını göstermektedir (Csikszentmihalyi, 2014; Dieser, 2013). Bu bağlamda dikkatin geçmişteki ve faaliyetin yapısal koşulları tarafından şimdiki zamana nasıl odaklandığı akışa girmenin başlıca bir işlevi olarak görülmektedir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Sonuç olarak akış için gerekli olan üç koşulun (hedefler net, zorluk-beceri arasında denge, geri bildirim) sağlanması ile dikkat düzenlenmekte ve akış halindeki bir kişi tamamen odaklanmış olmaktadır (Csikszentmihalyi, 1997).

Diğer bir özellik olarak karşımıza kişinin kendisinin farkında olmadığını ifade eden benlik kaybı çıkmaktadır. Eylem ve farkındalığın birleşmesi, dikkatin odaklanması ve benlik kaybı, bir faaliyete tam olarak dahil olmanın (dalma) yönlerini temsil etmektedir (Engeser ve ark., 2021). Akış sırasında dikkatin bir yerde toplanması, anlık etkileşimin ötesindeki nesnelere yani benliğin genellikle farkındalığa girmediğini belirtmektedir (Csikszentmihalyi, 2014). Nitekim kişinin eylem taleplerinin tam olarak bir faaliyette yer alması "bencil" düşünceleri önemsiz hale getirmektedir (Csikszentmihalyi, 1975). Bu nedenle akışta olan bir kişi kendini düşünme (fırsatı bulamaz) imkanına sahip değildir (Dieser, 2013). Csikszentmihalyi'ye (1975) göre akışta olan bir kişinin benliğini kaybetmesi, fiziksel gerçekliği (varoluşu) ile ilgisini kestiği anlamına gelmemektedir. Burada bahsedilen şey genellikle akışta olan kişinin vücudunun ya da işlevlerinin farkında olması değil sadece uyaran ve tepki arasına girmeyi öğrenen aracı rolündeki öz yapılanmasıdır. Bu bağlamda akış, "benlik kaybını" ve kişinin çevresi ile deneyimlenmiş bir bütünlüğü içermektedir (Deci ve Rayn, 1985).

Akış halindeki kişinin bir diğer özelliği ise eylemlerini ve çevresini kontrol etmesidir. Akış deneyimi, normal yaşamın birçok durumunda tipik olan kontrolü kaybetme endişesinden yoksun olmak şeklinde tanımlanmıştır (Csikszentmihalyi, 1990; 2014). Deneyim sırasında kişinin kontrolü kaybetmesi mümkün olsa da eylemlerini kontrol edebileceği duygusuna dair bir algı söz konusudur (Dieser, 2013). Bu durum kişinin daha sonra ne yapacağı, nasıl tepki vereceğini bilmesi bağlamında prensip olarak durumla başa çıkabileceği yani eylemlerini kontrol edebileceği duygusunu yansıtmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Engeser ve ark.'a (2021) göre zorluk-beceri dengesi sağlandığında bireyin kontrol hissine sahip olduğu varsayılmaktadır. Fakat burada ifade edilen nesnel dengenin mutlak kontrol deneyime yol açmasından ziyade kişinin duruma ve becerilerine ilişkin öznel değerlendirmesine imkan tanıyacağı şeklindedir. Sonuç olarak nesnel koşulların kontrol deneyimini belirlemediği (Engeser ve ark., 2021) fakat optimal deneyimin, bilinçte her an olanları kontrol etme yeteneğine bağlı olduğu belirtilmiştir (Csikszentmihalyi, 1990).

Optimal deneyimin en yaygın tanımlarından biri zamanın artık normalde olduğu gibi geçmediğidir (Csikszentmihalyi, 1990). Bu noktada bir başka özellik olarak zaman duygusunun bozulmasından bahsetmek gerekmektedir. Akış durumunda olan kişilere göre zaman kavramı gerçek anlamını yitirerek bozulmaktadır (Schüler, 2012; Zimanyi ve Schüler, 2021). Nitekim zaman deneyiminin bozulması; saatlerin dakikalar gibi kısa ya da dakikaların saatler gibi uzun bir sürede geçmesi bağlamında anlam değişikliğini ifade etmektedir (Csikszentmihalyi, 1990; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Söz konusu durum akıştaki bir kişinin zamanın nasıl ilerlediğini fark etmediği ve genellikle normalden daha hızlı geçtiği bir zaman duygusuna vurgu yapmaktadır (Csikszentmihalyi, 1997; Dieser, 2013). Faiola ve ark. (2013), tarafında yapılan bir araştırmaya göre video oynayan kişilerin genellikle akış deneyimine tamamen kapıldığı ve zamanın yetirilmesi ile birlikte birçok olumlu duygu yaşadıkları belirtilmiştir. Bir göreve yoğun bir şekilde dahil olmak genellikle olumlu bir duygu olarak tanımlanmakla birlikte zaman baskısından kurtulmak, tam katılım durumunda hissettiğimiz keyfe katkıda bulunmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990; Zimanyi ve Schüler, 2021). Akış

bağlamında bu denli yoğun deneyimsel katılım, yaygın olarak bildirilen eylem ve farkındalığın birleşmesi, kontrol duygusu ve değişen zaman duygusu şeklinde üç öznel özellikten sorumludur (Csikszentmihalyi, 2014).

Akış deneyiminin son özelliği ise ototelik bir doğası olduğu şeklindedir. Csikszentmihalyi, içsel anlamda motive edilmiş davranışların amacının aslında davranışların doğasında bulunan deneyimsel yönleri olduğu gerçeğine atıfta bulunmak için ototelik terimini kullanmıştır (Deci ve Ryan, 1985). Motivasyonel ve deneyimsel bileşenleri kapsayan ototelik deneyim (Landhäußer ve Keller, 2012) somut geri bildirim dayanan psikolojik bir durumu ifade etmektedir. Faaliyetin içsel anlamda ödüllendirici olarak deneyimlenmesi (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002) insanların akıştan doğan tesadüfi dışsal ödüllerden ziyade öncelikle kendisi için akışı aramasına yol açmaktadır. Bu nedenle ototelik deneyim herhangi bir ödül olmadığı durumda sürekli davranış üreterek (oluşturarak) ödül görevini üstlenmektedir (Csikszentmihalyi, 1975). Özellikle başka bir dış hedef veya ödül olmadığı takdirde kendi içsel motivasyonunu, ödülleri veya teşviklerini üreten bir faaliyet ototelik deneyim olarak görülmektedir (Dieser, 2013; Faiola ve ark., 2013). Nitekim sıkılma ve endişe arasında denge kuran bu deneyim bireyin faaliyete tam katılımı ile ilgilidir. Bu durum deneyim sırasında bireyin sıkılmak veya ne olabileceği ya da olamayacağı konusunda endişelenmek için bir zamana sahip olmaması ile açıklanabilir (Csikszentmihalyi, 1975).

Sonuç olarak akış teorisi, içsel olarak motive edilmiş ve ototelik faaliyet olarak adlandırılan fenomeni anlamak için geliştirilmiştir (Csikszentmihalyi, 2014; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Akışın gerçekleşebilmesi için yukarıda ifade edilen birbirine bağlı aynı zamanda bağımlı olan çeşitli unsurların bir araya gelmesi gerekmektedir (Csikszentmihalyi, 1975; 1990).

Alanyazın incelendiğinde insan davranışlarını, duygularını anlayabilmek için psikoloji, sosyoloji gibi çeşitli bilim alanlarında yer alan birçok teoriden söz etmek mümkündür. Akış teorisi serbest zaman bağlamında en yaygın kullanılan teorilerden biri olarak serbest zamanın doğasını anlamak adına önemli bir yere sahiptir. Sıkılma,

kaygı, ilgisizlik gibi bir dizi kavramlarla ilişkilendirilen akış deneyiminin bireyin kendini iyi ve özgür hissettiği, mutlu olduğu vb. anlarda ortaya çıkması nedeniyle serbest zamanda meydana gelmesi de olası görülmektedir. Bu doğrultuda çalışmamız akış teorisine göre yapılandırılmıştır. Serbest zaman hayattan zevk almak, daha iyi vakit geçirmek için bizlere birçok fırsat sunmaktadır. Önemli olan bu fırsatların farkına varmak ve ona göre yaşayabilmektir. Bu nedenle akış teorisinin serbest zaman fenomenin tanımlanması ve ilişkisel olarak açıklanması doğrultusunda araştırmacılara yol göstermekle birlikte çalışmamıza da önemli katkılarda bulunacağı düşünülmektedir.

1.3. Rekreasyon Kavramı

Serbest zaman ve rekreasyon kavramlarının birbiriyle yakın ilişkili olması bireylerin eşanlı olarak kullanmalarına yol açmaktadır. Söz konusu durum serbest zaman ve rekreasyonun kişinin algısına ve deneyimine bağlı olması ile açıklanabilir. Bireylerin iyi bir yaşam kalitesine sahip olabilmeleri için kültürel anlamda önemli kabul edilen serbest zaman (Chick ve ark., 2021), rekreasyon kavramının anlamının farklılaşmasına da yol açmaktadır. Bu doğrultuda rekreasyona farklı anlamlar yüklenmesinde serbest zaman algısı, kültür ve nesillerin önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir (Auger ve ark., 2020; McLean ve ark., 2008). Öyleki her iki kavramın da evrensel olarak kabul edilen bir tanımı bulunmamaktadır. Bu bağlamda mevcut anlam kargaşasını ortadan kaldırmak için öncelikle iki kavramı birbirinden ayırmak gerekir.

Rekreasyon, yenilenme ya da yeniden canlandırma anlamına gelen Latince “recreatio” kelimesine karşılık gelirken (Jensen ve Naylor, 2000; Kraus, 1998), serbest zaman bireyin belirli etkinliklere katılmasına izin veren bir ruh halini temsil etmektedir (Cordes ve Hutson, 2015). Dolayısıyla “gücün veya ruhun yenilenmesini” vurgulayan rekreasyon (Jansen ve Naylor, 2000) organize edilmiş ve yönlendirilmiş faaliyetleri içermektedir (Benatuil, 2018; Cordes ve Hutson, 2015; McLean ve ark., 2019). Bu doğrultuda rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında katılmayı seçtikleri

çeşitli (fiziksel aktiviteler, sosyal aktiviteler vb) aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Broadhurst, 2001; Tribe, 2011).

Tarihsel bir yaklaşım olarak rekreasyonun, genellikle kişinin ağır bir işten sonra enerjisi yeniden kazanması ve işine yenilenmiş olarak dönmesine izin veren, gönüllü olarak seçilen, hafif ve dinlendirici aktiviteleri kapsadığı ifade edilmiştir (Kraus, 1998; Torkildsen, 2005). Diğer taraftan insanların serbest zamanlarını işgal eden çok çeşitli aktivite ve olaylara rekreasyon denildiği görülmektedir. Hatta bazı aktivitelerin fiziksel olabileceği, diğerlerinin ise zihinsel veya sosyal beceriler ve ilgi alanları ile karakterize edilebileceği belirtilmiştir (Weiskopf, 1982). Fakat günümüzde bu anlamsal durumun biraz değiştiğini ve rekreasyonun karmaşık bir fenomene dönüştüğü söylenebilir. Örneğin rekreasyon ve serbest zamanın teknoloji ile bir araya gelmesi macera, risk, heyecan ve tatmin gibi yeni anlamlar kazanmasına yol açmıştır (McLean ve ark., 2019). Bu bağlamda çoğu modern rekreasyon tanımının aşağıda belirtilen üç kategoriden birinde yer aldığı belirtilmektedir (Kraus, 2001; McLean ve ark., 2019).

- Belirli koşullar altında veya belirli motivasyonlarla gerçekleştirilen bir etkinlik,
- Bir süreç ya da varoluş hali,
- Bir sosyal kurum, bir bilgi bütünü veya profesyonel bir alan olarak algılanması

Bu perspektiften rekreasyon kavramı, birey için anlamlı ve eğlenceli olan serbest zaman etkinliklerine gönüllü katılım anlamına gelmektedir (Cordes, 2013). Bir başka açıdan ise zihinsel ve/veya fiziksel olarak canlandırıcı, teşvik eden ya da rahatlatan bir tür aktivite olarak tanımlanmaktadır (Chick, 2010). Aynı zamanda söz konusu aktivitelerin fiziksel, sosyal, bilişsel, duygusal ve ruhsal bileşenleri kapsadığı belirtilmektedir (Benatuil, 2018; Broadhurst, 2001; Chick, 2010). Mevcut tanımlardan da anlaşıldığı gibi rekreasyonun bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları aktiviteleri ve deneyimleri ifade ettiğini aynı zamanda bireysel algılara

bağlı olarak birçok anlama sahip olduğu söylenebilir. Söz konusu serbest zaman ve rekreasyonun arasındaki anlamsal farklılıkları ortaya koyabilmek için rekreasyonun sahip olduğu özellikler bir sonraki bölümde detaylı olarak açıklanacaktır.

1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyonun kavramsal olarak her birey için farklı anlamlar taşıdığı birçok araştırmacı tarafından kabul edilmektedir (Benatui, 2018; Cordes, 2013; McLean ve ark., 2019). Bireyin rekreasyonu nasıl algıladığının aktivite tercihi ve katılımı ile ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Kişinin kendi içindeki bütünlüğü, ruh hali ve durumsal unsurların tümü rekreasyon deneyimini oluşturmaktadır (Torkildsen, 2005). Rekreasyonel aktivitelerin bireylerin sağlıklı bir deneyim yaşamalarına yardımcı olabileceği aynı zamanda önceki deneyimine ve gerçekleştiği sosyal veya fiziksel ortama bağlı olarak farklı tatminler sağlayabileceği ifade edilmiştir (Iso-Ahola, 1999; Mannell, 2014). Bu açıdan rekreasyon, potansiyel olarak ödüllendirici ve önemli bir insan deneyimini temsil etmektedir (Kraus, 1998). Jensen ve Naylor'a (2000) göre rekreasyon deneyimi; öngörü, planlama, katılım ve hatırlama şeklinde dört aşamayı içermektedir. Aynı zamanda deneyimin gerçekleşebilmesi için bu dört aşamanın tamamlanması gerekmektedir. Bu doğrultuda rekreasyon ve deneyiminin sahip olduğu özellikler birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde ele alınmıştır.

Torkildsen (1999) rekreasyon deneyiminin daha çok hissedilebilmesi için aşağıdaki faktörlerin rekreasyon aktivitelerine dahil edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Söz konu faktörleri ise şu şekilde ifade etmiştir:

- Rekreasyon kişiye yönelik olduğu için aktiviteler bireysel tatmin ile ilgili olmalıdır.
- Rekreasyon özgürlükle ilgili olmalıdır. Bu nedenle programların tatmin edici bir seçim sunması gerekmektedir.

- Rekreasyon canlandırıcıdır. Bu doğrultuda aktiviteler anlık değere sahip, yeni ve teşvik edici olmalıdır.
- Rekreasyon fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal herhangi bir faaliyette bulunabileceği için programlar tamamen kişiye yönelik olmalıdır.
- Rekreasyon yaratıcı olmalıdır.
- Rekreasyon genellikle oyun aracılığıyla ortaya çıkmaktadır.
- Rekreasyon deneyimi birlik ve beraberlik içinde bulunmaktadır.

Diğer taraftan Murphy ve ark. (1973), serbest zaman hizmetlerinin bireyleri çeşitli rekreasyonel davranışlara teşvik ettiğini belirtmiştir. Örneğin sosyalleşme davranışı; diğer insanlarla sosyal anlamda ilişki kurma sürecine odaklanır, ilişkisel davranışlar; insanların ortak çıkarlar etrafında bir araya gelmesini sağlar, edinimsel davranışlar ise bir şeyler toplamada (koleksiyon) kendini göstermektedir. Söz konusu diğer rekreasyonel davranışları; davranışları test etmek, risk alma davranışları, keşif davranışları, dolaylı deneyim, duyuşsal uyarım, fiziksel ifade, yaratıcı davranışlar, minnettar davranışlar, çeşitlilik arayan davranışlar, beklenti ve hatırlatıcı davranışlar şeklinde ifade etmiştir.

Rekreasyon kavramının bir takım temel özelliklere sahip olması gerektiğini ifade eden Weiskopf'a (1982) göre ise bu temel özellikler 11 maddede toplanmıştır;

- Faaliyet veya katılım seçimi isteğe bağlıdır.
- Rekreasyon serbest zamanlarda gerçekleşir.
- Rekreasyon kişisel bakım gereksinimlerinden sonraki zamandır.
- Rekreasyon keyif, eğlence ve kişisel tatmin sağlar.
- Rekreasyon genellikle canlandırıcı bir değişim hızı sağlar.
- Rekreasyon genel olarak tamamen tembellik veya tam dinlenme ile karşılaştırıldığında bir aktivite olarak kabul edilir.
- Rekreasyon kavram olarak geniştir ve oldukça fazla aktiviteler içerir.
- Rekreasyon dışsal hedefler veya ödüller yerine içsel motivasyon ve kişisel tatmin elde etme arzusu ile harekete geçirilir.

- Rekreasyon büyük ölçüde bir zihin durumuna veya tutuma bağlıdır.
- Rekreasyonel katılım için birincil motivasyon kişisel eğlence olsa da genellikle zihinsel, fiziksel ve sosyal fayda sağlar.
- Rekreasyon toplum hizmeti programının bir parçası olarak gerçekleştirildiğinde uygun ahlak standartlarını karşılamalı ve sağlıklı, yapıcı bir deneyim sağlamalıdır.

Bir başka açıdan Gulam (2016) rekreasyon kavramını; kaybedilen gücü yeniden kazanmak, neşe, canlanma ve tatmin duygusu elde etmek şeklinde tanımlayarak rekreasyonun özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

- Serbest zaman: Rekreasyon serbest zamanda gerçekleştirilmelidir.
- Keyif: Rekreasyon aktiviteleri sıkıcı değil eğlenceli olmalıdır.
- Doyum: Aktiviteye katılan bireyler anında ve doğrudan doyum elde edebilmelidir.
- Gönüllülük: Rekreasyon aktivitesine gönüllü olarak katılım söz konusudur.
- Yapıcı: Rekreasyonel etkinlikler yapıcı olmalıdır.
- Sosyal kabul ve fayda: Rekreasyonel aktiviteler sosyal olarak kabul edilebilir ve katılımcılara bireysel olarak fayda sağlamalıdır.

Sonuç olarak rekreasyonun kendine özgü anlam ve temel özellikleri birçok araştırmacı tarafından farklı şekilde ifade edilmiştir. Tüm bu farklı açıklamalara karşın rekreasyonun özellikleri hakkında bir takım ortak noktaların olduğunu görmekteyiz. Bu ortak noktalar doğrultusunda rekreasyonun serbest zamanda, seçim özgürlüğü, rahatlama ve eğlenmeyi içeren çeşitli aktiviteler şeklinde gerçekleştiği söylenebilir.

1.3.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon aktivitelerinin çeşitlilik göstermesi, araştırmacıları rekreasyonun sınıflandırılması doğrultusunda çalışmalara yönlendirmiştir (Leitner ve Leitner, 1996; Weiskopf, 1982). Ancak birçok özelliğe ve amaca sahip olan rekreasyona yönelik farklı sınıflandırmalar yapılmasına rağmen rekreasyonel aktivitelerin üzerinde fikir birliğine varılmış net bir sınıflandırmasının olmadığı da söylenebilir. Bu doğrultuda rekreasyona yönelik yapılan birkaç sınıflandırma bu bölümde incelenecektir.

Rekreasyon ile ilgili yapılan sınıflandırmalardan Bucher (1979); kentsel rekreasyon, halk rekreasyonu, terapötik rekreasyon, ticari rekreasyon gibi kategorilerden bahsederken, Cordes (2013) söz konusu sınıflandırmayı; kamu rekreasyonu, ticari rekreasyon, kurumsal rekreasyon, terapötik rekreasyon ve diğer rekreasyonel aktiviteler olmak üzere 5 kategoride ele almıştır.

- Kentsel rekreasyon: Bireylerin rekreasyonel ihtiyaçlarını karşılamak için şehir merkezlerinde mobil rekreasyon birimleri ve yerel rekreasyon merkezleri gibi alanların oluşturulmasını ifade eder. Kentsel rekreasyon bağlamında drama, dans, kukla gösterileri gibi kültürel etkinlikler, yüzme, egzersiz alanları ve çeşitli programlar gerçekleştirilmektedir.
- Kamu (halk) rekreasyonu: Kurumlar tarafından çeşitli özellik ve ilgi alanlarına sahip olan bireylere serbest zamanlarını değerlendirebilmeleri adına sunulan, kar amacı taşımayan programlardır. Kamu tarafından organize edilen aktiviteler genel olarak ücretsiz olmakla birlikte bazı aktiviteler ise uygun bir ücret karşılığında yapılabilmektedir. Bu tür programlar fitness, el sanatları, doğa ile ilgili çalışmalar gibi açık veya kapalı alanda gerçekleştirilebilecek aktiviteleri kapsamaktadır.
- Ticari rekreasyon: Sunulan hizmetler ücrete tabi olup, kar amacı bulunan programlar ve faaliyetler bu grupta yer almaktadır. Sağlık kulüpleri, kapalı tenis kortları, yoga ve aerobik stüdyoları gibi bireylerin aktiviteye

katılarak deneyim yaşayabilecekleri birçok ticari kurum bulunmaktadır. Bunların yanı sıra eğlence parkları gibi çeşitli aktiviteleri tek bir çatı altında barındıran hizmetler de yer almaktadır.

- Kurumsal rekreasyon: Şirket ve kurumların sponsorluğu eşliğinde düzenlenen ve çalışan bireyler için yararlı olduğu düşünülen aktiviteler ile organizasyonları ifade etmektedir. Rekreatif etkinlikler ve çeşitli turnuvalar bu tür aktivitelere örnek olarak verilebilir.
- Terapatik rekreasyon: Kamu ve özel kuruluşlar tarafından durumları nedeniyle sağlıklı, fiziksel olarak aktif kişilere yönelik programlara katılamayan, hastalık ya da herhangi bir kısıtlılığı olan bireyler için düzenlenen iyileştirici, geliştirici programlardır. Bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları bu tür programlar aynı zamanda günlük hayatlarını devam ettirmelerine yardımcı olmak ve yaşam kalitelerine katkı sağlamak bağlamında da hizmet etmektedir.
- Diğer rekreasyonel aktiviteler: Bireylerin serbest zamanlarında düzenledikleri aktivitelerden oluşmaktadır.

Weiskopf (1982) ise; iç ve dış mekan, katılımcıların yaşı veya cinsiyeti, birey veya grup, zihinsel veya fiziksel, aktif veya pasif, katılımcı veya izleyici şeklinde bir başka sınıflandırma yapmıştır. Ayrıca rekreasyon aktivitelerinin en yaygın sınıflandırmasının; sanat ve el sanatları, dans, drama, müzik ve ritim, doğa ve geziler, spor ve oyunlar, eğitim, gerçekleştirilen hizmetler, özel etkinlikler ve çeşitli aktiviteler şeklinde olduğunu ifade etmiştir.

Leitner ve Leitner (1996) bu sınıflandırmayı 13 grupta ele almış ve şu şekilde açıklamıştır:

- Basit eğlence: Katılımcıya çok fazla fiziksel, zihinsel veya sosyal gereksinim yüklemeyen zevk sağlayan her türlü aktiviteyi içerir.
- Zihinsel aktivite/tefekkür ve öz farkındalık: Meditasyon, zevk için yapılan okuma, yazma aktiviteleri bu grupta yer alır.

- Spor ve egzersiz: Basketbol, aerobik, rüzgar sörfü ve ağırlık kaldırma gibi çeşitli aktiviteleri içerir.
- Müzik: Geniş bir dinleme ve katılım faaliyetlerini kapsar.
- Sanat: Yağlı boya, heykel, vitray vb. etkinliklerin yanı sıra sanat değerlendirme gibi aktiviteleri de kapsar.
- Dans: Bu kategori hem seyirci hem de katılımcı aktivitelerini içermektedir. Ayrıca müzik, sanat ve dans kategorileri birlikte ele alındığı takdirde genellikle kültürel/estetik etkinlikler olarak adlandırılan bir kümeyi oluşturur.
- Hobiler: Pul koleksiyonculuğu ve model yapımı gibi el sanatları şeklinde gerçekleştirilen çok geniş koleksiyon faaliyetlerini içerir.
- Oyun: Çok sayıda çocuk oyunları, masa oyunları ile "yeni" veya rekabetçi olmayan oyunlar ve spontane oyun aktivitelerini kapsar.
- Rahatlama: Spa, masaj gibi aktiviteler bu grupta yer alır.
- Sosyal aktivite: Aile toplantıları, partiler ve kulüplere katılım gibi birçok sosyal rekreasyon aktivitelerini içerir.
- İnsani yardım hizmetleri: Çeşitli gönüllü çalışma ve yardım hizmetleri sağlayan kuruluşlara katılımı kapsar.
- Doğa aktiviteleri/Açık alan rekreasyonu: Doğa yürüyüşü, balık tutma gibi dış mekanların veya doğal bir kaynağın odak noktası olduğu aktiviteler yer alır.
- Seyahat ve turizm: Bu kategori, serbest zaman hizmetleri endüstrisinin belki de en büyük bölümünü ve rekreasyonel aktivitelere yapılan harcamaları kapsar.

Karaküçük ve Gürbüz (2007), bireylerin aktiviteye katılım şekillerini göz önünde bulundurarak farklı bir sınıflandırmadan söz etmektedir. İfade edilen sınıflandırma doğrultusunda bireyler rekreasyonel aktivitelere aktif veya pasif olarak yer almaktadır. Aktif katılımında bireyler, serbest zamanlarını değerlendirmek için tırmanma, tenis, enstrüman çalma gibi çeşitli etkinlikler içerisinde aktif olarak rol almaktadır. Ayrıca bu tür katılımlarda bireyler aktivitelere kendilerinden de bir

şeyler ekleyebilirler. Pasif katılım ise müzik dinleme, müsabaka, tiyatro izleme gibi etkinliklerin bireyler tarafından pasif bir şekilde deneyimlenmesini içermektedir. Ardahan ve Yerlisu Lapa (2011) ise; açık alan, turizm, sağlık, park, kampüs, rekreasyonel spor yönetimi, iş yeri ve hastane rekreasyonu olarak aktivitelerin yapılma amacına ve yerine göre sınıflandırmanın yapılabileceğini ifade etmişlerdir. Gulam (2016) rekreasyon için; fiziksel aktiviteler, zihinsel ve entelektüel faaliyetler, öz savunma ve öz disiplin faaliyetleri, kültürel ve sosyal etkinlikler, sanat ve zanaat faaliyetleri, açık alan etkinlikleri ve hobiler şeklinde 7 farklı sınıflandırmadan bahsetmektedir.

Yapılan tüm sınıflandırmalar doğrultusunda bir aktivitenin diğer aktivite ile birlikte değerlendirilmesi mümkündür. Örneğin dans, egzersiz gibi aktivitelerin hem açık alanda hem de kapalı alanda gerçekleştirilmesi birden fazla sınıflandırılmaya dahil edilebileceğini göstermektedir. Bu nedenle yapılan sınıflandırmaların genel olarak aktivitelerin geniş kapsamını ifade etmek için gerçekleştirildiğini söylemek mümkündür.

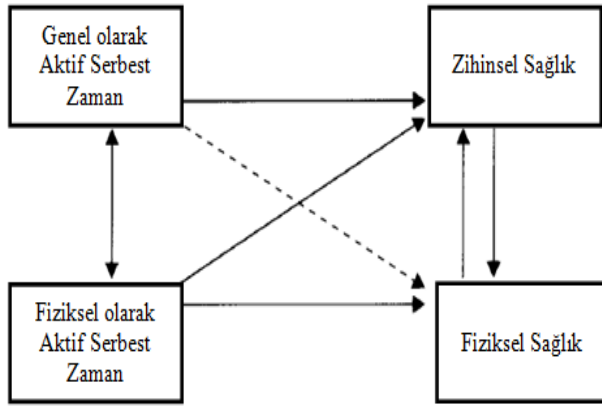
Sonuç olarak rekreasyon aktiviteleri pek çok biçimde ortaya çıkabilmektedir. Fakat bu aktivitelerin bireyin özel ihtiyaçlarına ve ilgi alanlarına uygun olması gerekmektedir (Jensen ve Naylor, 2000). Nitekim rekreasyon aktiviteleri; beceri geliştirme, katılımcılara bilinmeyen, başarısızlığın ve korkularının üstesinden gelmelerine yardımcı olma gibi fiziksel ve duygusal destek sağlamaktadır (Dattilo, 2015). Rekreasyonel motivasyon bağlamında ise arkadaşlık ihtiyacı, stresten kaçınma veya sıkılmadan kurtulma gibi kişisel hedefler ve meydan okuma arayışı bulunmaktadır (McLean ve ark., 2019). Diğer taraftan iş, aile, arkadaşlar ve rekreasyon gibi belirli konular ve durumlar, farklı kültürel değerlerin davranış üzerindeki etkisini anlamada önemli bir rol oynayabilmektedir (Hellrigel ve Slocum, 2011). Bununla birlikte rekreasyon refahı artırıcı kaynakları yoğunlaştırmak ve inşa etmek için önemli bir yaşam alanı olarak değerlendirilmektedir (Heyne ve Anderson, 2012). Bu bağlamda serbest zaman ve rekreasyon aktiviteleri yaşam boyunca optimal gelişim için gerekli görülmektedir (Hutchinson ve Robertson, 2012). Sağlamış olduğu tüm bu yararlar doğrultusunda rekreasyonel aktivitelerin önemi bireyler ve

toplumlar için gün geçtikçe daha fazla kabul edilmektedir. Bu nedenle de söz konusu sağladığı faydalar bakımından serbest zaman ve rekreasyonun fiziksel aktivite ile ilişkisini yakından incelememiz gerekmektedir.

1.4. Serbest Zaman ve Fiziksel Aktivite İlişkisi

Günümüz yaşam koşullarında toplumlar tarafından değeri giderek daha iyi anlaşılan serbest zaman, bireylere deneyimleyebilmeleri için çeşitli fırsatlar sunmaktadır. Serbest zamanlarını etkin ve verimli bir şekilde değerlendirmek isteyen bireylerin tercih edebilecekleri birçok aktivite bulunmaktadır. Bu aktiviteler içinde fiziksel aktivitenin yeri yadsınamayacak kadar önemlidir. Fiziksel aktivite sadece spor, fitness ve sağlığın iyileştirilmesi için egzersiz yapmayı değil aynı zamanda iş, ulaşım/işe gidip gelme, ev ve serbest zaman alanlarında yer alan günlük aktivitelere katılmayı da içermektedir (Jurakić ve Bok, 2014). Tercih edilen faaliyetler genellikle rekreasyon ve sosyalleşme gibi bireyin günlük yaşantısı ile ilişkilidir (Cheng ve ark., 2016). Bireylerin yaşamları hakkında iyi hissetmelerine yardımcı olma ve refahlarını ilerletmek için olumlu değişiklikler yapma gücüne sahip olan rekreasyon ve serbest zaman aktivitelerinin aynı zamanda fiziksel gelişim ve sağlık üzerinde önemli olumlu etkileri bulunmaktadır (Heyne ve Anderson, 2012; McLean ve ark., 2019). Dolayısıyla serbest zaman, insanların en fazla kontrole sahip olduğu yaşam alanı ve sağlık için önemli bir kaynak olarak görülmektedir (Mannell, 2007). Bu nedenle serbest zaman arayışı ve rekreasyon faaliyetleri, birçok toplumda yer alan çoğu bireyin yaşam tarzında önemli bir rol oynamaktadır (Cordes, 2013).

Iso-Ahola (1997) serbest zamanın, sağlığı amaç ve araç bağlamında iki şekilde etkileyebileceğini ifade etmiştir. Amaç olarak, bireyin düzenli fiziksel aktiviteye katılması için zaman ayırması, araç olarak ise aktivite için zaman sağlaması şeklindedir. Söz konusu etkiler aşağıda yer alan Şekil 1.6. ile açıklamıştır.



Şekil 1.6. Serbest zaman ve sağlık değişkenleri arasındaki deneysel olarak kanıtlanmış ilişkiler (Iso-Ahola, 1997).

Şekil 1.6’da yer alan değişkenler genel olarak aktif serbest zaman yaşam tarzının, ruh sağlığını ve dolaylı olarak fiziksel sağlığı etkilediğini göstermektedir. Ayrıca fiziksel olarak aktif serbest zaman yaşam tarzının söz konusu üç alan ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Iso-Ahola, 1997). Bununla birlikte rekreasyon ve serbest zaman aktiviteleri bireylerin güçlü yönlerini keşfetmesi, geliştirmesi ve kullanması için bir alan sağlamaktadır (Heyne ve Anderson, 2012).

Fiziksel ve zihinsel sağlığın gelişmesinde aynı zamanda korunmasında serbest zamanda yapılan fiziksel aktivitenin önemini destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır (Bélair ve ark., 2018; Lee, 2020; Mannell, 2007). Mevcut çalışmalar doğrultusunda serbest zaman deneyimi ile bireyin iyi oluş duygusunun korunabileceği ve etkilerinin iyileştirilebileceği de ifade edilmektedir (Haworth, 2014; Nimrod ve ark., 2012). Dattilo’ya (2015) göre bireyler serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla pozitif duygularla ilişkili içsel motivasyon gibi olumlu deneyimlerle karşılaşmaktadır. Bu bağlamda serbest zaman aktiviteleri kişinin bilişsel, fiziksel veya sosyal becerilerini kullanarak içsel ödüller aramasına yönelik olmaktadır (Iso-Ahola, 1997). Diğer taraftan serbest zaman aktiviteleri bireyin ihtiyaç ve beklentilerine uyum sağlama ile deneyiminden de büyük ölçüde etkilenmektedir. Serbest zaman uygulamalarıyla bireyin mevcut potansiyelini harekete geçirme olasılığı, kişisel gelişim, yaşam kalitesi dolayısıyla sağlıklı yaşamın önemi açısından anlamlı bir fark ortaya çıkmaktadır (Carbonneau ve Freire, 2017).

Sonuç olarak serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivitenin sağlık ile yakından ilişkili olduğunu ve sağladığı faydaların hem serbest zaman hem de fiziksel aktivite ile birçok ortak noktasının bulunduğu söylenebilir. Nitekim daha önceki çalışmalar fiziksel aktiviteye katılımın ruh sağlığı üzerindeki etkileri ile serbest zaman aktivitelerine katılımın olumlu etkilerinin birlikte rapor edildiğini göstermektedir (Iso-Ahola, 1997). Ayrıca son zamanlarda halk sağlığı açısından serbest zaman ve rekreasyona yönelik çalışmaların artması da dikkat çekmektedir (Gobster ve Buchner, 2010; Lee, 2020).

1.4.1. Fiziksel Aktiviteye Katılımın Faydaları

Çalışma yaşamında meydana gelen bir takım değişikliklerle ortaya çıkan zaman baskısı, stres, hareketsiz yaşam tarzındaki artış ve teknolojinin baskın rolü sağlıksız bir yaşama katkıda bulunmakta ve sağlık hizmetlerine yönelik talepleri artırmaktadır (Mannell, 2007). Söz konusu olumsuzluklara karşın fiziksel aktivite sağlığın en önemli belirleyicilerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Kelly ve ark., 2020a). Sağlığın büyük ölçüde kontrol edilebilir ve insanların eylemleriyle belirlendiği görüşü ile serbest zaman etkinliklerinin ve fiziksel aktivitenin önemi, birey ve toplum sağlığı açısından kabul edilmekte (Haskell ve ark., 2007; Hitchings ve Latham, 2017; Mannell, 2007) ve toplum sağlığını geliştirmenin bir yolu olarak gün geçtikçe daha fazla onaylanmaktadır (Cheng ve ark., 2016).

Serbest zaman ve fiziksel aktivite bireyler için potansiyel katkılar sağlayan (Wang, 2014) ve sağlık bakımından birçok yararı olan tek mucizevi ilaç olarak görülmektedir (Pimlott, 2010). Iwasaki ve ark. (2013), aktivitenin fiziksel yararları ile birlikte ifade edici, ruhsal, sosyal ve kültürel yararlarına da dikkat etmenin önemli olduğunu altını çizmişlerdir. Özellikle bireyler serbest zaman etkinlikleri için doğru zamana sahip olduklarını algıladıklarında (Leung, 2015), serbest zaman davranışının psikolojik olarak ödüllendirici olması için en iyi şekilde uyarıcı olması gerekmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987). Öyle ki bireysel kişilik farklılıkları serbest zamanın yarattığı olumlu etkilerin derecesini de etkileyebilmektedir. Bu

nedenle serbest zamanın meydana getirdiği etkilerin en doğrudan göstergelerinin serbest zaman doyumu ve mutluluk olabileceği belirtilmiştir (Lu ve Hu, 2005).

Bir başka açıdan sıklıkla deneyimlenen serbest zaman aktivitelerinin özellikle bağışıklık sistemine katkıda bulunduğu (Iso-Ahola, 1997), düzenli fiziksel aktivitenin ise koroner kalp hastalığı, felç, tip 2 diyabet, bazı kanserler, obezite, hipertansiyon gibi kronik rahatsızlıkların sağlık üzerindeki zararlı etkilerini azaltmaya yardımcı olduğu belirtilmiştir (Kelly ve ark., 2020a; WHO, 2020). Bu bağlamda serbest zaman aktiviteleri bireylerin kendi sağlıklarını koruma, psikolojik problemlerini azaltma, ruh halini iyileştirme ve bir enerji kaynağı olma yeteneğine sahiptir (Hamer ve ark., 2009; Nimrod ve ark., 2012; Wang, 2014). Diğer taraftan fiziksel aktivite içeren rekreasyon programlarının olumsuz ruh halini azaltabileceği, zihinsel sağlığı ve refahı desteklemek için kullanılabilineceği de ifade edilmiştir (deJonge ve ark., 2021; Koçak, 2017). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmaya göre serbest zaman aktivitelerine öncelik veren ve gerektiren öğrenciler, bu etkinliklerin fiziksel ve zihinsel sağlıkları için yararlı olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir (Choi ve Yoo., 2017). Bu durumda bireyler yaşam kalitesi için çok önemli bir role sahip olan serbest zaman etkinlikleri aracılığıyla yaşam değerlerini ve ihtiyaçlarını karşılama fırsatı bulmaktadır (Brajša-Žganec ve ark., 2011). Bununla birlikte psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlilik çeşitli serbest zaman aktiviteleri aracılığı ile oluşturulması ve geliştirilmesi muhtemel kaynaklar olarak görülmektedir (Kelly ve ark., 2020).

Diğer taraftan serbest zaman aktivitelerinin sosyal, duygusal sağlık ve esenlik üzerinde de etkileri bulunmaktadır (Bélair ve ark., 2018; deJonge ve ark., 2021; Iwasaki, 2006; McLean ve ark., 2008). Örneğin düşük düzeyde fiziksel aktivite yüksek düzeyde stres ile ilişkilendirilmiştir (Allesøe ve ark., 2021). İnsanlar serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla stresten geçici olarak kaçınabilir veya kaçabilirler. “Mola” olarak adlandırılan bu sürecin psikolojik açıdan “yeniden toparlanmalarına” izin verebileceği ve “geri döndüklerinde” sorunlarıyla daha iyi başa çıkabilmelerine yardımcı olabileceği belirtilmiştir (Mannell, 2007). Bu nedenle serbest zaman aktivitelerine katılım stres faktörleriyle başa çıkmanın (Iwasaki ve ark., 2013; Wang,

2014) sistematik bir yolu olarak işlev görmektedir (Iwasaki ve Bartlett, 2006; Nagata, 2017). Serbest zamanlarında daha düşük fiziksel aktiviteye katılımın ya da büyük oranda hareketsiz davranışın yüksek depresyon ve anksiyete semptomları ile ilişkilendirildiği tespit edilmiştir (Bélair ve ark., 2018; Hallgren ve ark., 2020). Nimrod ve ark. (2012), tarafından yapılan çalışmaya göre depresyondaki bireylerin yaşam hakkında “daha iyi hissetmelerine” serbest zaman aktivitelerinin yardımcı olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde depresyon tanısı konulmuş bireylerin serbest zaman aracılığıyla temel depresif belirtiler ile baş edebileceği ifade edilmiştir (Nagata, 2017). Iwasaki ve ark. (2013), tarafından yapılan diğer bir çalışmaya göre ise serbest zamanın oluşturduğu anlamlar serbest zaman doyumunu, algılanan aktif yaşamı ve daha düşük serbest zamanda sıkılma algısını önemli ölçüde öngörmektedir. Diğer taraftan fiziksel aktivitenin ruh sağlığıyla ilişkili olduğu (Hamer ve ark., 2009), bireylerin aktiviteye katılım ile öfke ve kızgınlık durumundan kurtulabilecekleri belirtilmiştir (McLean ve ark., 2019).

Yukarıda belirtilen ifade ve örneklerden de anlaşıldığı üzere fiziksel aktivitenin fizyolojik yararlarının yanı sıra psikolojik problemlerin azaltılmasına yardımcı olduğunu, zihinsel sağlık için birçok yararının bulunduğunu söylemek mümkündür. Serbest zaman yaşamın her döneminde sağladığı katkılar bakımından önemli bir konuma sahiptir. Nitekim sağlıklı yaşlanmanın pasif, aktif, sosyal, duygusal gibi birçok yolunun bulunduğu ve serbest zamanın bu süreçte anahtar bir rol oynadığı ifade edilmiştir (Dionigi ve Son, 2017; Son ve Dionigi, 2017). Sonuç olarak serbest zamanın sosyal beceriler geliştirmek, fiziksel ve zihinsel sağlığı korumak ve iyileştirmek gibi sağladığı katkılar göz önünde bulundurulduğunda bireyler için mükemmel bir fırsat olduğunu söylemek mümkündür.

1.4.2. Fiziksel Aktiviteye Katılımı Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktivitenin yararlarının bu kadar açık olmasına karşın her bireyin aktivitelere düzenli olarak katılmadığını ve katılımı etkileyen birtakım faktörlerin bulunduğu söylenebilir. Sağlık Bakanlığı'nın 2017 yılında Türkiye Hanehalkı Sağlık

Araştırması doğrultusunda elde etmiş olduğu istatistiksel bulgular bu durumu açıkça ortaya koymaktadır.

Yaş Grubu	Erkek			Kadın			Toplam		
	Düşük	Hafif	Yüksek	Düşük	Hafif	Yüksek	Düşük	Hafif	Yüksek
15-29	31.7	25.6	42.6	56.2	29.3	14.5	43.8	27.4	28.7
30-44	37.3	23.4	39.2	58.0	28.2	13.9	47.7	25.8	26.5
45-59	37.5	28.5	34.0	58.4	26.3	15.3	48.0	27.4	24.6
60-69	47.2	30.8	22.0	72.1	19.1	8.8	60.2	24.7	15.1
70+	51.5	29.1	19.5	84.9	10.9	4.3	70.6	18.6	10.8
15+	37.4	26.3	36.3	61.1	25.8	13.1	49.4	26.0	24.6

Şekil 1.7. Fiziksel aktivite durumunun cinsiyet ve yaş grubuna göre dağılımı (%), (Sağlık Bakanlığı, 2019).

Araştırma bulguları (Şekil 1.7) 15 yaş üstü bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının (%49,4) önemli derecede düşük olduğunu göstermiştir (Sağlık Bakanlığı, 2019). Bununla birlikte Sağlık Bakanlığı Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmaları tarafından yapılan çalışmada bireylerin günlük eğlence ve serbest zaman ile ilgili fiziksel aktiviteye katılım durumları incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre 19 yaş ve üzeri erkeklerin %66,6'sının, kadınların ise %79,3'ünün fiziksel aktiviteye katılmadıkları tespit edilmiştir (TBSA, 2019). 2014 yılında yapılan bir başka çalışmada 15 yaş ve üzeri bireylerin haftada bir kez spor, fitness veya serbest zaman fiziksel aktiviteye katılım oranları ülke bazında nüfus yüzdesine göre incelenmiştir. Katılım oranı en yüksek olan ülkeler arasında Finlandiya (%74,1), Danimarka (%73,8), Avusturya (%72,0), İsveç (71,3) yer alırken İtalya (25,5), Polonya (22,0) ve Bulgaristan (10,8) yer alırken Türkiye'de bu durumun (%7,5) çok düşük seviyelerde olduğu tespit edilmiştir (Eurostat, 2020). Bulgulardan da anlaşıldığı üzere bazı ülkelerde fiziksel aktiviteye katılımın bu denli düşük olması araştırmacıları bireylerin neden fiziksel aktiviteye katılmadığını belirlemeye yöneltmiştir. Bu doğrultuda fiziksel aktiviteye katılım ile ilgili engelleyici veya kısıtlayıcı olarak ifade edilen çeşitli faktörlerden söz edilmektedir. Gürbüz ve ark.'a (2019) göre aktiviteye katılımı "engeller" şeklinde nitelendirilen faktörler gerçekte "kısıtlayıcı" faktörlerdir. Yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum dahil olmak üzere

birçok sosyokültürel faktör kişisel serbest zaman değerlerini ve katılımını etkilemektedir (Chen ve Liu., 2020; McLean ve ark., 2019).

Genellikle katılım engelleri ya da kısıtlayıcıları olarak belirtilen faktörlerin literatürde çeşitli şekillerde yer aldığı görülmektedir (Dai ve ark., 2019; Ming-Kuei, 2017). Örneğin söz konusu faktörleri kapsayan kısıtlamaların bireysel, bireylerarası ve yapısal olarak üç ana grupta ele alındığı görülmektedir (Gürbüz ve ark., 2019; Orakani ve ark., 2021; Qiu ve ark., 2018). Chick ve ark. (2021), serbest zaman kısıtlayıcılarını bireysel (irade gücü eksikliği, güvenlik endişesi), durumsal (kötü hava, ulaşım ve tesis eksikliği) ve zamana (zaman yok, ev işleri ve meşgul olma) bağlı olarak kategorilendirilmiştir. Crawford ve Godbey (1987) ise bu sınıflandırmayı içsel, kişilerarası ve yapısal kısıtlamalar şeklinde değerlendirmiştir. Bunun yanı sıra farklı sınıflandırmalara da rastlamak mümkündür. Alexandris ve ark. (2002), bu sınıflandırmayı 7 başlık altında incelemiş ve şu şekilde açıklamıştır.

1. Bireysel/psikolojik kısıtlayıcılar; yorgunluk, yaralanma, sağlık problemine neden olacağı endişesi, yeterince zinde olmadığını düşünme ve kendini güvende hissetmeme
2. Zaman; iş/çalışma, aile için ayrılan zaman, sosyal bağlılık, işlerinin yarıda kalacağı düşüncesi, zamanın uymaması
3. Bilgi eksikliği; nereden katılacağını ve öğreneceğini bilmemesi, öğretecek kimsenin olmadığı ve kendini bu konuda yeterince yetenekli bulmaması
4. Tesisler; kalitesiz, yetersiz, kalabalık olması ve sunulan aktiviteler için uygun olmaması
5. Erişilebilirlik/finansal; ulaşımının olmaması ya da uzak olması, yakınlarında aktivite olmaması
6. Arkadaş eksikliği; arkadaşının ve birlikte katılacak partnerinin olmaması, arkadaşlarının aktivitelere katılmaması
7. İlgi/olumsuz geçmiş deneyimler; ilgilenmemesi, daha önce deneyimleyip beğenmemesi ve sosyal ortamlardan hoşlanmaması şeklindedir.

Bireyin psikolojik durumu ve bireysel kişilik farklılıkları, serbest zaman ve aktivite katılımını etkilemekle birlikte kısıtlamaktadır (Ming-Kuei, 2017). Bireysel kısıtlamalar ilgi eksikliği, korku, düşük özgüven, sıkılma, motivasyon gibi içsel kısıtlamalar şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Diğer taraftan bireylerarası kısıtlamaların arkadaş, aile gibi sosyal etkileşimden kaynaklanabileceği belirtilmektedir. Son olarak ulaşım, para, imkan ve zaman eksikliği gibi fiziksel veya çevresel faktörler olarak nitelendirilen yapısal kısıtlamalardan bahsedilmektedir (Caldwell, 2017; Kim ve Trail, 2010; Tan, 2017). Bu bağlamda serbest zaman aktivitelerine katılan bazı bireylerin söz konusu kısıtlamaların bir ya da birkaçı ile karşılaşabileceğini söylemek mümkündür. Örneğin Gürbüz ve Henderson (2014) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmaya göre bireylerin yapısal kısıtlamalarla daha fazla karşılaştıkları ifade edilmiştir. Söz konusu bulgu Sarol ve Çimen (2017) tarafından 18 ile 68 yaşlarında 691 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Bir başka çalışmada ise tüm kısıtlamaların ergen bireyleri etkileyebileceği fakat özellikle kırsal alanlarda veya düşük gelirli kentsel alanlarda yaşayan gençlerin yapısal kısıtlamalara sahip olduğu belirtilmiştir (Caldwell, 2017). Koçak (2017) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise serbest zaman kısıtlayıcıları olarak tesis/hizmet, zaman ve bilgi eksikliğinin en yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Diğer taraftan serbest zaman ile ilgili bireysel bakış açısı ve davranışların genellikle kültürel farklılıklara göre değişebileceği de ifade edilmektedir (Dai ve ark., 2019). Modern teknolojiye gelişmelerin, ekonomik ve sosyal eğilimlerin ve aile ilişkilerindeki değişimlerin insan davranışının yaşa bağlı normlarındaki büyük değişikliklerden sorumlu olduğu belirtilmektedir (McLean ve ark., 2019). Nitekim yaş ve aile durumu yaşam boyunca bireylerin rekreasyon ihtiyaçlarını ve ilgilerini etkileyen temel faktörleri temsil etmektedir (Kraus, 1998; 2001). Bu bağlamda aktivite bazında değerlendirildiğinde bireylerin yaşları ilerledikçe aktif katılım azalmakta, serbest zaman tercih ve kalıpları değişikliğe uğramaktadır (Guthold ve ark., 2008; McLean ve ark., 2019).

Bir başka açıdan serbest zaman eşitsizliği ve ekonomik farklılıkların rekreasyon hizmet tüketimini ve aktivite katılımını etkilemesi söz konusudur (Cruz ve Raurich, 2020). Örneğin ekonomik koşulların üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında kısıtlayıcı bir faktör olarak yer alması daha makul serbest zaman aktivitelerini deneyimlemek için daha az imkana sahip olmalarına neden olmaktadır. Bu durum öğrencilerin düşük maliyetli serbest zaman aktivitelerine odaklanma eğilimine yol açmaktadır (Chen ve Liu, 2020). Cinsiyet faktörünün bazı kadınlarda çocuk yetiştirme ve ev içi sorumluluklarının fazla olmasından dolayı aktif olarak aktiviteye katılımı engellediği belirtilmektedir (Alvarado ve ark., 2015). Fakat günümüzde sorumluluklar bakımından cinsiyetler arası dengenin sağlandığı ve daha fazla kadının ev dışında vakit geçirdiği, aktiviteye katıldığı ifade edilmektedir (McLean ve ark., 2019).

Sonuç olarak tüm bu kısıtlamalar bireylerin aktiviteye katılımında önemli bir etken olarak yer almaktadır. Serbest zaman ve fiziksel aktivitenin önemi bireyler tarafından her geçen gün daha fazla kabul görse de aktiviteye katılım konusunda bireylerin bazı kısıtlamalarla karşılaşması muhtemeldir. Söz konusu kısıtlamalar bazen bireysel olabildiği gibi bazen de çevresel, duruma bağlı olarak birçok açıdan çeşitlilik gösterebilir. Aynı zamanda kısıtlamalar bireylerin aktiviteye katılımını olumsuz yönde etkilemekle birlikte katılım oranının buna bağlı olarak azalmasına da yol açabilir. Öyleki serbest zaman kısıtlamaları ile rekreasyonel spor faaliyetlerine katılım arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Koçak, 2017a). Bu bağlamda mevcut kısıtlamaların en aza indirgenmesi ile serbest zaman aktivitelerine katılımın artırılacağı söylenebilir.

1.5. Sıkılma Kavramı

Tüm insan duygularının en yaygın olanlarından biri olan sıkılma (Toohey, 2011) tanımlanması zor bir kavramdır (Goldberg ve ark., 2011). Kabul edilmiş bir tanımlama veya nedenleri üzerinde bir fikir birliği yok gibi görünmesine rağmen (Martin ve ark., 2006) tek ortak görüş karmaşık bir fenomen olduğudur (Caldwell ve ark.,

1999). Bunun nedeni insanların neden sıkıldıkları konusunda net olmamalarıdır (Bench ve Lench, 2013). Diğer benzer ruh hallerinden farklı olarak ayırt edilmesinin zor olduğu ifade edilmesine (Goldberg ve ark., 2011) karşı van Tilburg ve Igou (2017) varoluşsal özelliklerin sıkılmanın kavram, durum ve bireysel farklılıklar düzeyinde diğer olumsuz duygulardan ayırt etmek için oldukça kullanışlı olduğunu belirtmişlerdir.

Literatürde sıkılma ile ilgili birçok farklı tanıma rastlamak mümkündür. Sıkılma kavramı, mevcut durumu değiştirmek veya kişinin çevresinden ve zamanın normal akışından kaçmak için güçlü bir istekle ilişkili ortak bir deneyim (Dal Mas ve Wittmann, 2017; Toohey, 2011), yaygın bir şikayet (Gerritsen ve ark., 2014) olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanıma göre ise bir dizi olumsuz sonuçla ilişkili (Danckert ve ark., 2018; Nett ve ark., 2010), dünyadan kopma ve görünüşte sonsuz, tatminsiz bir şimdikiye sıkışıp kalma deneyimidir (Fahlman ve ark., 2013). Ayrıca hoşnutsuzluk, zevk, amaç ve gerçekçi hedeflerin eksikliği ile karakterize edildiği görülmektedir (Craparo ve ark., 2013). Nitekim sıkılma farklı bir şey yapma arzusuna işaret eden olumsuz (Westgate ve Wilson, 2018) ve geçici (Elpidorou, 2014; Jang ve ark., 2015) duygusal bir durumdur. Düşük algılanan anlamlılık içeren sıkılma (van Tilburg ve Igou, 2017), beklenen optimal ve algılanan deneyimler arasındaki iç çatışmayı yansıtan olumsuz bir zihin durumu olarak da tanımlanmaktadır (Lin ve ark., 2009). Todman (2003) her zaman çevresel benzerlik (monotonluk) özelliklerinin eşlik ettiği hoş olmayan bir durum olarak ifade ederken, LePera (2011) tanımların içerik olarak biraz farklılık gösterse de çoğu tanımın çevresel monotonluk ve kısıtlama kavramlarını içerdiğini ifade etmiştir.

Evrensel bir deneyim olarak ise çoğu çağda hissedilmiş olan sıkılma (Toohey, 2011) günümüzde de hemen hemen herkesi hayatlarının bir noktasında etkilemektedir (Eastwood ve ark., 2012). Bu nedenle günlük yaşamda, sıkıcı durumların tahmin edilebileceği ve insanların sıkıcı durumlardan kaçınmak için güçlü bir eğilim gösterecekleri ifade edilmiştir (Dal Mas ve Wittmann, 2017). Mevcut tanım ve kavramsal açıklamalardan anlaşıldığı üzere sıkılma durumunun daha çok bir takım olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğunu görmekteyiz. Sıkılma; zor

bir görev, tek düze bir yaşam, yapılacak bir şeyin olmaması ya da farklı durumsal nedenlere bağlı olarak birçok durumda ortaya çıkabilmektedir. Söz konusu olumsuz duygularla nasıl başa çıkabileceğimizi ancak bu duruma yol açan nedenlerin anlaşılmasıyla gerçekleştirebiliriz.

1.5.1. Sıkılmanın Nedenleri

Sıkılmaya neden olan koşulların birçok istenmeyen sonuçla ilişkilendirilmesi (Todman, 2003) bu kavramın çeşitli açılardan incelenmesine yol açmıştır. Alanyazında bireylerin sıkılma ve sıkılma deneyimleri; uyarılma, kısıtlama, öznel tekrarlama, dikkat eksikliği, hoşnutsuzluk, ilgi eksikliği, motivasyon ile ilişkili olarak incelendiği görülmektedir (Bench ve Lench, 2013; Goldberg ve ark., 2011; Jang ve ark., 2015; Merrifield ve Danckert, 2014).

Sıkılma ile basit bir tekrarlayan görevin neden olduğu yoğun sıkılmanın, azalan uyarılma (fizyolojik bileşenler), artan kısıtlama, tekrarlama ve hoşnutsuzluk gibi duygusal bileşenler ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Drory, 1982; Geiwitz, 1966; Nett ve ark., 2010; van Tilburg ve Igou, 2017; Vogel-Walcutt ve ark., 2012). Tahmin edilebilirlik, monotonluk, hapsedme (Toohey, 2011) ve uyarılma (Merrifield ve Danckert, 2014) sıkılmaya neden olan anahtar unsurları oluşturmaktadır. LePera'ya (2011) göre sıkılmanın iki ana bileşeni monoton bir ortam ve kısıtlamadır. Sıkılma, muhtemelen daha tatmin edici bir şey arayışına yol açan uyarıcı olmayan koşullar bağlamında ortaya çıkmaktadır (Danckert ve ark., 2018). Nitekim sıkılma eğiliminin bilişsel ve duygusal bileşenleri arasında dinamik bir etkileşim olduğu ifade edilmektedir (Isacescu ve ark., 2017). Ayrıca sıkılma eğiliminin kişinin sosyal çevresine, konumuna, faaliyetine ve günün saatine bağlı olarak önemli ölçüde değiştiği belirtilmektedir (Chin ve ark., 2017).

Bilişsel perspektiften baktığımızda sıkılma, hem aktiviteyi tatmin etme fırsatlarından yoksun çevre ile ilgili özellikleri hem de bozulmuş konsantre olma

becerisini vurgulamaktadır (Eastwood ve ark., 2012). Sıklıkla, sıkılma ile ilgili olduğu varsayılan monotonluğun ise öznel tekrarlamayı artırmaktan çok bilişsel uyarılmayı azaltarak sıkılma üzerinde etkilere sahip olabileceği ifade edilmiştir (Geiwitz, 1966). Caldwell ve ark.'a (1999) göre bilişsel yetenekler olgunlaştıkça bazı görevler tekrar ediyor gibi görünebilir ve böylece sıkılma duygusu meydana gelebilir. Bilişsel olarak sıkılmış birey yavaş bir zaman geçişi yaşamakta ve dikkatini odaklayamamaktadır. Bu nedenle sıkılmanın (a) katılım eksikliği, (b) düşük uyarılma olumsuz duygulanım, (c) yüksek uyarılma olumsuz duygulanım, (d) yavaş bir zaman geçişi deneyimi ve (e) dikkati odaklamada güçlük içerdiği ifade edilmiştir (Fahlman ve ark., 2013). Bununla birlikte bireyin çevresinden kopması hem sıkılma durumunun hem de depresyonun habercisi olabileceği belirtilmiştir (Isacescu ve ark., 2017). Ergenlik döneminde sıkılmanın eşzamanlı olarak gelişimsel süreçle birleşmesi sıkılmayı anlamayı zorlaştırmaktadır. Özerklik gelişimi, bilişsel yeteneklerin değişmesi, ebeveynlerle gelişen ilişkiler ve davranışsal taleplerin sınır niteliği gibi gelişim sorunları, sıkılmayı özellikle gençler için belirgin hale getirmektedir (Caldwell ve ark., 1999).

Bir başka açıdan sıkılmanın duyuşsal ve bilişsel durumuna bağlı olarak da ortaya çıkabildiği ayrıca çevresel koşullar için de merkezi bir rolü vurguladığı ifade edilmektedir (Todman, 2003). Duruma bağlı sıkılma genellikle düşük uyarılmayı dolaylı bir sıkılma nedeni olarak kabul etmekte ve durumların olumsuz yorumlanmasına odaklanmaktadır. Bununla birlikte genellikle öznel hoş olmayan duygusal deneyimleri içermektedir (Vogel-Walcutt ve ark., 2012). Bench ve Lench (2013) duygu yoğunluğunun zamanla azaldığını ve dikkatin yeni uyarılara kaydığını belirtmişlerdir. Nitekim sıkılma, bireyin özellikle yapacak bir şeyden mahrum bırakılması, dikkat ve çevreye karşı ilgi eksiliği özelliklerine dayanmaktadır (Ahmed, 1990; Jang ve ark., 2015). Söz konusu sıkılmanın duruma karşı azalan duygusal tepkinin yansıtıldığı gibi mevcut durumun artık uyarıcı olmadığı algısından kaynaklandığı ileri sürülmektedir (Bench ve Lench, 2013). Sıkılmanın yetersiz çevre girdilerinden örneğin yetersiz uyarımdan kaynaklandığını belirten çevre teorileri sıkılmanın bağlamsal belirleyicilerine odaklanırken, dikkat teorileri bu etkilerin altında yatan psikolojik süreçlere odaklanmaktadır (Westgate ve Wilson, 2018).

Literatürde sıkılmanın nedenlerini anlamamıza yardımcı olacak birçok teori bulunmaktadır. Bunlardan bazıları psikolojik ve sosyal kontrol teorileri (Caldwell ve ark., 1999), psikodinamik, uyarılma, dikkat ve varoluşsal teoriler (Eastwood ve ark., 2012), çevre, dikkat ve işlevsel teorilerdir (Wesgate ve Wilson, 2018). Fahlman ve ark.'a (2013) göre her teori sıkılmış bireyin neden dünya ile tatmin edici bir ilişki kuramadığına dair biraz farklı bir açıklama önermektedir.

Psikodinamik teoriye göre sıkılma, kişinin bir faaliyet için güçlü bir istekte bulunmasına rağmen ne istediğinin farkında olmaması durumudur (Eastwood ve ark., 2012). Bu teori, sıkılmanın arzulanan şeyi bilinçli olarak belirleyememekten kaynaklandığını çünkü arzunun tehdit edici ve dolayısıyla bastırıldığını iddia etmektedir. Uyarılma teorisi ise, bir bireyin ihtiyaç duyduğu uyarılma ile çevresel uyarımın mevcudiyeti arasında bir uyumsuzluk olduğunda ya/yada çevre ile etkileşim yoluyla optimal bir uyarılma seviyesine ulaşmak mümkün olmadığında ortaya çıkan caydırıcı durum olarak tanımlamaktadır (Eastwood ve ark., 2012; Fahlman ve ark., 2013). Ayrıca düşük bilişsel uyarılmanın sıkılmada etkili olduğu (Geiwitz, 1966; van Tilburg ve Igou, 2017) ve sıkılmanın, yetersiz uyarıcı ve/veya tekrarlayan dış uyaran koşullarına verilen doğal tepki olarak karakterize edildiği belirtilmektedir (Todman, 2003). Bazı bireyler yeterli dış uyarım olmadığında sıkılma duygusunu yaşamaya daha meyilli olabilirken diğerleri sıklıkla bu duyguyu yaşayabilmektedir (Gerritsen ve ark., 2014). Chin ve ark. (2017), tarafından yapılan çalışmada hem yüksek bir uyarılma duygusu olan öfke hem de düşük bir uyarılma duygusu olan üzüntü ile birlikte önemli bir sıkılmanın meydana geldiği ortaya çıkmıştır. Uyarılma açısından sıkılmış bir birey ise ya heyecan gibi yüksek uyarılma ya/yada uyuşukluk gibi düşük bir uyarılma yaşamaktadır (Fahlman ve ark., 2013). Goetz ve ark.'a (2014) göre düşük uyarılma; hoş bir deneyim olarak kayıtsız, ilgisiz, önemsiz sıkılmayı, yüksek uyarılma ise hoş olmayan bir deneyim olarak tepkisel sıkılmayı ifade etmektedir. Iso-Ahola ve Weissinger (1987), sosyal çevrenin çok fazla uyarıcı sağladığında bireyin geri çekildiğini ifade etmişlerdir. Ayrıca bu uyarıcı koşullar ortadan kalktığında sıkılma duygularının da dağılacağı varsayılmaktadır (Gerritsen ve ark., 2014).

Sosyal kontrol perspektiften sıkılmanın bireylerin homojen olarak yorumlanan görevler için bilişsel enerji ve çaba harcamaya zorlandıklarında ortaya çıktığı ifade edilmiştir (Caldwell ve ark., 1999). İşlevsel teoriler ise kişinin mevcut koşullarıyla ilgili bilgileri aktarmada duyguların oynadığı rolü vurgulamaktadır (Westgate ve Wilson, 2018). Bench ve Lench'e (2013) göre sıkılma, alternatif hedefler ve deneyimler peşinde koşmayı teşvik eden, yaygın olarak yaşanan işlevsel bir duygusal durumu ifade etmektedir. Bağlamsal özellikleri ortaya çıkarmaya odaklanan çevresel sıkılma teorilerinin veya bu etkilerin altında yatan bilişsel süreçlerden birine odaklanan dikkat teorilerinin aksine işlevsel teorilerin onun altında yatan amaca odaklandığı belirtilmiştir (Westgate ve Wilson, 2018).

Sıkılma teorileri geçici durumsal faktörlere karşı kişilik özelliklerine vurgu yaparken (Mercer-Lynn ve ark., 2014) literatürde sıkılmanın hem durumsal hem de bireysel belirleyicilerinin olduğu ve kişilik özelliklerinden kaynaklandığını belirten çalışmalara da rastlamak mümkündür (LePera, 2011; Nett ve ark., 2010). Örneğin van Tilburg ve Igou (2017) tarafından yapılan bir araştırmada dikkatin sıkılma durumunu diğer olumsuz duygulardan bireysel farklılık (kişilik özelliği) olarak önemli ölçüde farklılaştırdığı ifade edilmiştir. Ahmed (1990) ise sıkılmanın ortak bir duygu olduğunu ve bu duygusal eğilimin önemli bireysel farklılıklarının olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca yaşam anlamının değişen algılarının, sıkılma düzeylerinde değişikliklere neden olacağı (Goldberg ve ark., 2011) ve bireyler arasında değişen bir kişilik özelliği olarak görülebileceği belirtilmiştir (LePera, 2011).

Sıkılma kavramı, içerdiği algılanan anlam eksikliğine dayalı olarak karakterize edilen ve farklılaştırılan varoluşsal bir duygudur (van Tilburg ve Igou, 2017). Varoluşsal sıkılmanın, bireyin içinde bulunduğu sürekli bir ilgisizlik ve yoğunlaşmakta güçlük çektiği güçlü ve güvenilmeyen bir boşluk, soyutlanma ve bıkkınlık duygusu gerektirdiği belirtilmiştir (Toohey, 2011). Varoluşsal açıdan eylemsizlik, boşluk, irade felci ve gerçekleşmeyen anlamın caydırıcı deneyimini vurgulayan sıkılmanın yaşam anlamının veya amacının eksikliğinden kaynaklandığı belirtilmiştir (Eastwood ve ark., 2012). Ayrıca sıkılmanın düşük algılanan anlamlılık

içerdiği belirtilerek bu varoluşsal özelliğinden dolayı diğer olumsuz duygulardan farklı olduğu ifade edilmiştir (van Tilburg ve Igou, 2017).

1.5.2. Sıkılmanın Fiziksel ve Ruhsal Belirtileri

Pratik ve teorik önemi artan bir sorun olan sıkılma (Geiwitz, 1966) genellikle önemsiz ve geçici bir rahatsızlık olarak algılanmakla birlikte (Bench ve Lench, 2013; Eastwood ve ark., 2012) insan performansı ve sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri de çoğu zaman hafife alınmaktadır (Gerritsen ve ark., 2014). Bütün sıkılma durumunun dayanılmaz olmasa da göz ardı edilmemesi veya önemsizleştirilmemesi (Toohey, 2011), neden olabileceği potansiyel acı ve yıkımın küçümsenmemesi gerektiği ifade edilmiştir (Fahlman ve ark., 2013). Sıkılma, sıkılma yaşama eğilimi ve buna neden olan koşullar psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlık gibi birçok istenmeyen sorun ve sonuçla ilişkilendirilmektedir (Eastwood ve ark., 2012; Fahlman ve ark., 2013; LePera, 2011; Todman, 2003). Fiziksel sağlığın özelliklerine yansıyan daha yüksek zihinsel ve fiziksel kapasitenin yanı sıra yaş, entelektüel faaliyetler, eğitim düzeyi ve işteki görev süresinin sıkılma yatkınlığı ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir (Drory, 1982). Bununla birlikte sıkılmanın önemli psikososyal sonuçları olan kronik ve yaygın bir stres kaynağı olabileceği tespit edilmiş (Eastwood ve ark., 2012), sorunlu davranışsal sonuçlarla ilişkilendirilen daha yüksek sıkılma durumu eğiliminin dikkat kapasitesi ve duygusal refahı da etkileyebileceği ifade edilmiştir (Isacescu ve ark., 2017). Ayrıca alanyazında sıkılma durumu ve eğiliminin; öfke yalnızlık, üzüntü, endişe (Chin ve ark., 2017), zayıf özdenetim (Danckert ve ark., 2018), anksiyete (LePera, 2011), depresyon (Struk ve ark., 2016), saldırganlık dahil üzere çeşitli bilişsel ve duygusal düzensizlik biçimleriyle ilişkilendirildiğini ortaya koyan bulgular da mevcuttur (Isacescu ve ark., 2017). Örneğin üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada sıkılmanın öğrencilerin akademik işleyişini engellediği (Daniels ve ark., 2015) sıkılma eğiliminin ise anksiyete ve/veya depresyon ile madde kullanımı arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir (LePera, 2011). Bu noktada sıkılmanın hem klinik hem de önleme bağlamında müdahale için değerli bir hedef olduğu açıktır (Weybright ve ark., 2020).

Tüm bu görüşlere karşın alanyazında sıkılmanın tüm bu olumsuzlukların yanı sıra aynı zamanda olumlu bir duygu olduğunu ileri süren çalışmalar da mevcuttur (Elpidorou, 2014; van Tilburg ve ark., 2013; Wesgate ve Wilson, 2018). İnsan deneyiminin normal, yararlı ve inanılmaz derecede yaygın bir parçası olarak ifade edilen sıkılmanın (Toohey, 2011) mevcut hedefler yerine getirilmediğinde alternatif hedeflerin peşinden gitmeyi kolaylaştırdığı tespit edilmiştir (Bench ve Lench, 2013). van Tilburg ve ark.'a (2013) göre sıkılma deneyimi, kişinin faaliyetlerinin değerli olmadığına dair duygusal bir ipucu olarak hizmet eder ve daha sonra sıkılma, bu sorunu hafifletme ihtimali olan stratejilere katılımı tetiklemektedir. Mevcut durumu değiştirme niyetiyle davranışları motive eden sıkılmanın (Bench ve Lench, 2013) ayrıca yeni bir hedef arayışına (Elpidorou, 2014) ve insanları yeni faaliyetler arayarak yeniden anlam kazanmaya, anlamlı bir faaliyete başarılı bir şekilde katılımını sağlamaya da motive ettiği belirtilmiştir (van Tilburg ve ark., 2013; Wesgate ve Wilson, 2018). Bu noktada sıkılma, anlamlı etkinliklere ve olaylara katılmak için güçlü bir motivasyon gerektiren farklı ve çok yönlü bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (van Tilburg ve ark., 2013). Fakat Struk ve ark.'a (2016) göre bireyler anlamlı faaliyetlerde bulunmak için motive olsalar da bunu yapmaya yönelik her girişim, sıkılma duygularını tatmin etme veya yok etme başarısızlığı ile karşılaşmaktadır. Elpidorou (2014) sıkılmanın, kişinin faaliyetlerinin anlamlı veya önemli olduğu algısını yeniden kazanmasına yardımcı olacağını belirtirken, Toohey (2011) çoğunlukla faydalı bir duygu olduğunu ancak özellikle kronikleştiği takdirde her zaman keyifli olmadığını ifade etmiştir.

1.6. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı

Serbest zaman deneyimlerinin optimal uyarılma ihtiyacını karşılamaması serbest zaman sıkılma algısı olarak ifade edilmektedir (Ragheb ve Merydith, 2001; Wegner ve ark., 2008). Bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendireceklerine dair planlarının veya bu zaman dilimini anlamlı bir şekilde doldurma yeteneğinin olmaması serbest zamanda sıkılma durumuna yol açmaktadır (Wang, 2014; Wegner, 2011; Weissinger, 1994). Bireyin serbest zamanda yeterince meşgul olmadığı

takdirde ortaya daha fazla serbest zaman çıkacağı ve bu durumun sıkılma algısı yaşaması için daha fazla fırsat sağlayacağı düşünülmektedir (Toohey, 2011). Leung ve Zhang (2016), serbest zamanlarını yönetemeyen bireylerin sıkılma algısı yaşamaya daha eğilimli olduklarını belirtmişlerdir. Serbest zaman bireylere tercihli davranışta bulunma fırsatı sunmaktadır. Fakat seçimlerin kapsamı ve kalitesinin, mevcut zamanın niceliği ve niteliği açısından önemli ölçüde değişebileceği öne sürülmektedir (Ragheb ve Merydith, 2001). Bu bağlamda bireylerin serbest zamanlarında sadece zaman öldürmek gibi yapılan şeylerin anlamsız olmasından dolayı serbest zamanda sıkılma algısı yaşayabilecekleri belirtilmiştir (Wang, 2014). Serbest zamanın boş olmasının bazı insanlar için psikolojik ve davranışsal olarak riskli olduğu varsayılmakla birlikte bu durumun sıkılma veya yıkıcı faaliyetlere katılmaya neden olduğu ifade edilmiştir (Mannell, 2007). Bireylerin serbest zamanlarını sağlıklı ve yapıcı bir şekilde değerlendirmek yerine yıkıcı faaliyetlerde değerlendirmeleri serbest zamanda sıkılma algısı ile ilişkilendirilmektedir (Wang ve ark., 2012). Örneğin yapılan araştırmalar doğrultusunda serbest zaman etkinliklerinin bireylerin ihtiyaçlarını karşılamadığında sıkılmanın ortaya çıktığı ve bu durumu hafifletmenin bir yolu olarak uyuşturucu, alkol ve madde kullanımına neden olduğu tespit edilmiştir (Wegner, 2011; Weissinger, 1994). Başka bir çalışmada ise serbest zaman sıkılma algısının risk durumlarında sigaraya başlama üzerinde etkisinin olduğu belirtilmiştir (Coffman ve ark., 2012).

Alanyazında yer alan birçok çalışma serbest zamanda sıkılma algısının ergenlik döneminde sistematik olarak artabileceğini (Spaeth ve ark., 2015) ayrıca problemlili ve riskli davranışlarla ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Miller ve ark., 2014; Wang, 2019; Wegner, 2011; Yanni, 2001). Bununla birlikte serbest zamanda sıkılma algısının ergenlerin gelişimsel adaptasyonunda önemli rol oynadığı (Spaeth ve ark., 2015) fakat ergenlik dönemine gelişimsel sürecin eşlik etmesinin sıkılmayı anlamayı zorlaştırdığı ifade edilmiştir (Caldwell ve ark., 1999). Serbest zamanda sıkılma algısı, ergenlerin ihtiyaçları ile gerçek serbest zaman deneyimleri arasında bir uyumsuzluğa ve/veya tatmin edici faaliyetlere katılmak için kişisel becerilerinin eksikliğine işaret edebilmektedir (Spaeth ve ark., 2015). Weybright ve ark. (2015), yapmış oldukları bir çalışmada yapacak başka bir şey olmadığı için bir faaliyete

katıldığını bildiren ergenlerin daha yüksek düzeyde serbest zamanda sıkılma algısı bildirdiklerini tespit etmişlerdir. Bu bağlamda okul içinde ya da dışında spor ve serbest zaman faaliyetlerinin sınırlı veya hiç olmamasının sıkılma deneyimini arttırabileceği ifade edilmiştir (Wegner ve ark., 2008). Sharp ve ark.'a (2011) göre serbest zamanda sıkılma algısının gelişimsel olarak uygun yenilik ve duyum arayışıyla birlikte birleşmesi ergen madde kullanımına katkıda bulunmaktadır. Serbest zamanda sıkılma algısı yaşayan z kuşağının ise bu süreçte facebook gibi sanal ortamlarda arkadaşlarıyla çevrimiçi etkileşim kurma eğiliminin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Poon ve Leung, 2011). Ayrıca serbest zamanda sıkılma algısının ergen ve üniversite öğrencileri için internet bağımlılığı (Lin ve ark., 2009; Wang, 2019), gençlik suçu (Spaeth ve ark., 2015), madde kullanımı (Caldwell ve ark., 2009; Coffman ve ark., 2012; Weybright ve ark., 2015), depresyona girme (Spaeth ve ark., 2015; Yanni, 2001) durumlarını arttığı ya da olasılıklarına katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. Sıkıntı yaşamak veya tahmin etmek, sıkıcı görevlerden ve durumlardan kaçınmaya yönelik kararları yönlendiren bağlamsal bir faktör olarak hareket etmektedir (Dal Mas ve Wittmann, 2017). Sıkılma durumunun ergenlik döneminin bir parçası olarak kabul edilmesinden dolayı gelişimsel ve bağlamsal faktörlerin bu dönemde sıkılmayı artırması da muhtemel görülmektedir (Weybright ve ark., 2020).

Serbest zaman aktivitelerinin ergenlere kimlik, motivasyon, özerklik ve kendi kendini düzenleyen davranış geliştirmeleri için bir bağlam sağlayacağını ifade eden Wegner ve ark. (2008), ayrıca serbest zamanın, olumlu genç gelişimi için birçok fırsat sağlayacağını da belirtmişlerdir. Caldwell ve ark.'a (2009) göre serbest zamanın sorumluluğunu üstlenmek, gençlerin sıkılma, ilgisizlik ve tercih ettikleri faaliyetler için plan yapamamalarının sağlıksız veya antisosyal davranışlara girme riskini artırdığını öğrenmelerine yardımcı olmaya odaklanacaktır. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmaya göre hedef belirleme, plan yapma ve serbest zamanın mevcudiyetine anında yanıt verme konusunda yetenekli olanların serbest zaman sıkılma algısı yaşamayacakları (Wang ve ark., 2012), serbest zamanlarını iyi değerlendirdikleri takdirde serbest zamanda sıkılma algısını azaltabilecekleri tespit

edilmiştir (Wang, 2019). Bu doğrultuda bireylerin serbest zamanda sıkılma algılarını etkileyen çeşitli faktörlerden söz edebiliriz.

1.6.1. Serbest Zamanda Sıkılma Algısına Etki Eden Faktörler

Iso-Ahola ve Weissinger (1987) serbest zaman potansiyeline ilişkin farkındalık eksikliğinin serbest zamanda sıkılma algısına yol açan birinci ve en önemli faktör olduğunu ayrıca serbest zamanın psikolojik değerinin sıkılma algısına büyük ölçüde katkıda bulunduğunu ifade etmişlerdir. Serbest zaman katılımına yönelik özgürlük, zaman, para ve yeterlilik eksikliği gibi değişiklik gösteren kısıtlamalar sıkılma algısını etkileyen faktörler arasında yer almaktadır (Geiwitz, 1966; Iso-Ahola ve Weissinger, 1987). Bununla birlikte serbest zaman tutumu, öz motivasyon, serbest zamanın psikolojik değerine ilişkin farkındalık, arkadaş eksikliği gibi birçok faktör serbest zamanda sıkılma algısı ile ilişkilendirilmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987).

Bir başka açıdan sosyal oyun oynama, canlı video izleme gibi teknolojik serbest zaman etkinlikleri, kullanıcıların hâlihazırda içinde buldukları serbest zamandaki sıkılma durumları psikolojik uyarılmadan da etkilenmektedir (Leung, 2020). Bu doğrultuda serbest zamanda sıkılma algısına katkıda bulunan etkenlerden biri de sosyal yalnızlıktır (Tan ve Lu, 2019). Bireylerin okul, iş, ders çalışma, yabancılarla veya iş arkadaşlarıyla zaman geçirme gibi durumlar yüksek, spor yapmak, arkadaşlarla ve aileyle vakit geçirmek, bir restoranda/barda olmak ise düşük sıkılma durumunu ortaya koymaktadır (Chin ve ark., 2017). Diğer taraftan gelir düzeyi ve cinsiyet değişkenleri ile sıkılma algısı arasında bir ilişki olduğu, yüksek gelire sahip olan erkeklerin düşük gelire sahip olan kadınlara oranla serbest zamanı sıkılma olarak algılama olasılıkları daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987).

Sonuç olarak birçok faktörün bireylerin serbest zamanda sıkılma algısını etkileyebileceği söylenebilir. Söz konusu etkilerin ortadan kaldırılması ya da önlenmesi öncelikle bireylerin bu zaman dilimine yönelik farkındalıklarının oluşması ve koşullarının iyileştirilmesi ile mümkün olabilir. Nitekim yeni bilgi ve beceriler, rekreasyon, serbest zaman ve fiziksel ortamların hatta ulaşım hizmetlerinin kalitesinin bireylerin serbest zaman aktivitelerine daha fazla katılmalarına yardımcı olarak serbest zamanda sıkılma algısını önleyeceği ifade edilmektedir (Wang, 2014).

1.6.2. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Akış Teorisi

Serbest zaman teorileri bölümünde akış deneyiminin, bir kişinin bir faaliyete tamamen adapte olması durumu olduğunu ifade etmiştik. Sıkılma, hem dikkat hem de anlam bileşenleri olan işlevsel bir duygudur. Bu nedenle insanlar mevcut faaliyetleriyle bilişsel olarak meşgul olmadıklarında veya isteksiz hissettiklerinde sıkılma durumu ortaya çıkmaktadır (Westgate ve Wilson, 2018). Akış teorisine göre sıkılmanın çevresel faktörler ile ilgili faaliyetlere bağlı aynı zamanda bu faktörlerden etkilenen içeriğe özgü bir deneyim olduğu öne sürülmektedir (Weybright ve ark., 2015). Birey bir akış hissi algıladığında, meşgul olunan faaliyete veya serbest zaman dilimine tamamen dahil olduğunu ve ilgilendiğini hissetmektedir (Wang, 2019). Söz konusu durumda bireyin tamamen ilgili, meşgul ve süreçten tam zevk aldığı akış deneyimi gerçekleşmektedir (Leung, 2020). Aksi takdirde bireyin sıkılmış veya endişeli hissedebileceği ifade edilmiştir (Wang, 2019).

Serbest zaman sıkılma algısı, bir kişinin serbest zamanlarında anlam veya amaç eksikliğinden kaynaklanan, optimal bir akış veya uyarılma seviyesine ulaşamadığında duyuşsal eksiklik ve memnuniyetsizlik olarak karakterize edilen öznel bir duygudur (Ragheb ve Merydith, 2001). Böyle bir durumda serbest zaman aktivitelerinin, insanların sıkılma ve tatminsizlikle dolu olabilecek bir zamanı işgal etmelerine yardımcı olmanın bir yolu olacağı ifade edilmiştir (Merelas-Iglesias ve Sánchez-Bello, 2019). Bulgular ayrıca insanların özellikle sıkıldıklarında, anlamlı bir katılım eksikliği hissettiklerinde ve serbest zamanlarının sürmesini istediklerinde

eğlence, bilgi arama ve sosyalleşme için akıllı telefon kullandıklarında akış durumuna ulaştıklarını ortaya koymaktadır (Leung, 2020).

Günlük yaşamda akış deneyiminin nispeten nadir olarak ortaya çıkmasına rağmen iş, çalışma veya dini ritüel gibi hemen hemen her şeyin belirli koşullar yerine getirildiği takdirde akış üretebilecekleri ifade edilmektedir (Csikszentmihalyi, 1997; 2014). Ancak diğer alanlara oranla serbest zamanın akış durumu için daha elverişli olabileceğinin ifade edilmesi (Elkington, 2017), çalışmamızı akış teorisine göre yapılandırılmamıza neden olmuştur. Bu bağlamda hem serbest zamanda hem de akış durumunda bireylerin kendi iyilikleri için bir faaliyette yer aldıkları ifade edilmiştir (Csikszentmihalyi 2014; Neulinger, 1980). Bir kişide akışı tetikleyen faaliyetler ve deneyimlenen durumlar farklılık gösterse de (McLean ve ark., 2019; Schiepe-Tiska ve Engeser, 2021) akış genellikle kişinin en sevdiği faaliyetlerde meydana gelme eğilimindedir (Csikszentmihalyi, 1997). Nitekim mutlu insanların genellikle akış bölgesinde olduğu (Myers, 2010) ve etkinliklerden kaynaklanan doyumun mutluluk, neşe, başarı hissi, yaşam doyumuna gibi olumlu duygular ve sonuçlara yol açabileceği belirtilmektedir (Chang, 2017; Landhäußer ve Keller, 2012; McLean ve ark., 2019). Diğer taraftan herhangi bir faaliyetten zevk alınmadığı takdirde sıkılma ve kaygı duygularının hissedilmesi de söz konusu olabilmektedir. Fakat bu durum eylem fırsatlarının net olması ya da bireyin beceri seviyesinin gelişmesiyle birlikte faaliyetin ilginç ve sonunda eğlenceli olmaya başlamasına yol açarak tekrar akışa neden olabilecektir (Csikszentmihalyi, 2014).

Sonuç olarak akışın belirli koşullar gerçekleştiği takdirde ortaya çıkması muhtemel bir durumdur. Fakat koşulların yerine getirilmemesi durumunda örneğin zorluk ve beceri dengesi sağlanmadığında kişinin sıkılma algısı yaşadığı görülmektedir. Bu bağlamda yaptığımız herhangi bir işten, katıldığımız aktiviteden keyif almanın ya da sıkılmanın akış deneyimi ile ilgili olduğu söylenebilir. Bir başka açıdan bireyin kendini yetiştirmesine yardımcı olan yani benliğini besleyen akış deneyiminin bir sonucu olarak psikolojik sağlık kavramından da bahsetmemiz gerekmektedir (Parr ve ark., 1998). Nitekim psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcısının serbest zamanda sıkılma algısı olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca fiziksel

aktiviteye katılımla birlikte bireylerin serbest zamanda sıkılma algısının azalması, psikolojik sağlamlıklarının ise artması söz konusudur (Dursun ve ark., 2021). Bu doğrultuda hem serbest zamanda sıkılma algısı hem de akış deneyimi ile ilişkilendirilen psikolojik sağlamlık kavramını bir sonraki bölümde açıklamaya çalışacağız.

1.7. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Psikolojik sağlamlığa yönelik gerçekleştirilen çalışmalar 1800'lerden günümüze kadar uzanmaktadır (Tusaie ve Dyer, 2004). Günümüz koşullarında zorlu çalışma şartlarına maruz kalan kişilerin yaşamlarında sağlamlığın özellikle önemli olduğu görülmektedir. (Nägel ve Sonnentag, 2013). Li ve ark. (2019), bireyler için psikolojik sağlamlığın, zorlukların ardından normal işleyişi sürdürme veya iyileştirme konusundaki önemi nedeniyle uzun süredir tartışıldığını ifade etmişlerdir. Bu nedenle psikolojik sağlamlık, temel gereklilik ve yaşam ihtiyaçlarından biri olarak hayatımızda yer almaktadır (Fergus ve Zimmerman, 2005; Ghamsar ve Lavasani, 2015). Sağlamlık alanında yapılan multidisipliner çalışmaların hızla artması tanımlar ve kavramların gelişmesine yol açmıştır (Herrman ve ark., 2011; McCubbin, 2001). Nitekim sağlamlık kavramı ilk önce çocuk ve gençler için geliştirilmiş ve daha sonra yetişkinliğe kadar genişletilmiştir (Lindström ve Eriksson, 2010). Bu bağlamda karmaşık ve çok boyutlu doğası nedeniyle psikolojik sağlamlık ile ilgili literatürde birçok tanım bulunmaktadır.

Sağlamlık kavramı, Latince “resilire” kelimesine karşılık olarak “kendini toparlama” anlamına gelmektedir (Wille ve Ravens-Sieberer, 2010). Zorlukların ardından zihinsel veya fiziksel sağlığın korunması, iyileşmesi ya da iyileştirilmesi sağlamlık olarak tanımlanmıştır (Ryff ve Singer, 2003). Psikolojik sağlamlık tanımlarının ise sonuç ve süreç olmak üzere genellikle iki kategoriden birinde yer aldığı belirtilmiştir (Doty, 2010; McCubbin, 2001). Alanyazında yer alan çalışmalar psikolojik sağlamlığın bireyin sosyal, duygusal, ekonomik veya kişisel yönlerini kapsayabilecek olumsuz koşullar altında tepki vermesini veya adapte olmasını

sağlayan dinamik bir süreç olduğunu göstermektedir (Thornton ve Sanchez, 2010). Bu doğrultuda psikolojik sağlık, bireylerin önemli sıkıntı veya travma deneyimlerine rağmen olumlu adaptasyonu kapsayan dinamik bir süreç olarak ifade edilmektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000; Luthar ve ark., 2000). Ryff ve Singer'a (2003) göre ise bireylerin gittikçe artan zorluklar karşısında nasıl sağlıklı ve iyi kaldıkları psikolojik sağlamlığı dinamik bir süreç olarak anlamanın temel yolu olarak görülmektedir. Bir başka açıdan psikolojik sağlık, genel olarak kendini toplama veya zorluklar karşısında üstün gelme kapasitesi ya da yeteneği şeklinde tanımlanmaktadır (McCubbin, 2001; Ryff ve Singer, 2003; Smith ve ark., 2008). Fergus ve Zimmerman (2005) psikolojik sağlamlığın pozitif uyum, olumsuz bir durumdan kaçınma veya travmaya bağlı bir olayla başarılı bir şekilde başa çıkma gibi sonuçlarının olabileceğini ifade etmiştir. Diğer taraftan insanları, ihtiyaçlar ve yaşamsal tehditlerle daha uyumlu hale getiren faktörlerden biri olarak görülmektedir (Ghamsar ve Lavasani, 2015). Psikolojik sağlamlığa yönelik bir model geliştiren Polk (1997) ise eğilimsel, ilişkisel, durumsal ve felsefi olmak üzere tanımlayıcı dört özelliği ortaya koymuştur. Eğilim modeli, psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasına katkıda bulunan fiziksel (zeka, sağlık, genetik faktörler) ve ego ile ilgili psikososyal (kişisel yeterlilik ve benlik duygusunu yansıtan) özellikleri ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlığı etkileyen rollerin ve ilişkilerin niteliklerini temsil eden ilişkisel model, hem içsel hem de dışsal yönleri içermektedir. Durumsal model ise durum veya stres etkenlerine karşı bir özellik yaklaşımı olarak psikolojik sağlamlığı ortaya koymaktadır. Bu modele göre psikolojik sağlık, bilişsel değerlendirme becerileri, problem çözme yeteneği ve bir durumla yüzleşmede eylem kapasitesini gösteren nitelikler olarak açığa çıkmaktadır. Son olarak ise yaşamın amacı, anlamı ve değerine yönelik olarak ifade edilen felsefi modelde psikolojik sağlamlığın kişisel inançlarla ortaya çıktığı ifade edilmiştir. Parr ve ark.'a (1998) göre psikolojik sağlamlığın karakteristik özellikleri; kararlı olma, özgüven sahibi olma, sorumluluk kabul etme, içgörü sahibi olma, sosyal becerilere sahip olma, dikkatli olma, iyimser bir bakış açısına sahip olma, net hedeflere sahip olma, merkezde olma, seçeneklere sahip olma, kendini adama ve benliği geliştiren farklılaşma ve bütünleşme seviyelerine doğru zorlama ile açıklanabilir.

Bir başka açıdan alanyazında psikolojik sağlamlık kavramının anlam ve özelliklerinin bireyin kişiliği ile ilişkilendirildiği görölmektedir. Doty (2010), psikolojik sağlamliğın bir kişilik özelliği anlamına geldiğine ve kendini toparlamanın bireyin karakteristik özelliğini ima ettiğine inanıldığını ifade etmiştir. Ghamsar ve Lavasani (2015) ise bireylerin zorlukları ve kişiler arasında ortaya çıkan stresli durumları verimli bir şekilde çözebildikleri kişilik özelliklerinden biri olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte stresle başa çıkma yeteneği olarak ifade edilen psikolojik sağlamliğın bir bireyin baskı altında tepki verme konusundaki pozitif kapasitesi olduğu vurgulanmaktadır (Smith ve ark., 2008; Thornton ve Sanchez, 2010). Ancak literatür incelendiğinde psikolojik sağlamliğın bir kişilik özelliği olmadığını belirten çalışmalara da rastlamak mümkündür. Bu doğrultuda bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin birçok açıdan farklılık göstermesinin beklenildiği fakat bu durumun bireysel bir özellik olmadığı ifade edilmektedir (Masten ve Powell, 2003). Fiziksel ve sosyal çevre tarafından şekillendirilen ve kalıplaştırılan bir kavram olması psikolojik sağlamliğın dinamik bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir (Bartley ve ark., 2010; Tusaie ve Dyer, 2004). Bu nedenle bireylerin psikolojik sağlamlık özelliklerinin farklılık gösterebileceği, davranış ve farklı yaşam evleri ile değişebileceği vurgulanmaktadır (Masten ve Powell, 2003; Tusaie ve Dyer, 2004).

Söz konusu tanımlardan da anlaşıldığı üzere psikolojik sağlamliğın kavram olarak bir takım değişliklere uğradığını ve geliştiğini söylemek mümkündür. Ancak tanımlar değişse de risk veya olumsuzluk ile olumlu adaptasyon veya yeterlilik her tanımda merkezi iki yapı olarak yer almaktadır (Luthar ve Cushing, 1999). Sonuç olarak psikolojik sağlamliğın olumlu adaptasyona veya sıkıntı yaşanmasına rağmen zihinsel sağlığı koruma ya da yeniden kazanma yeteneğine atıfta bulunduğu anlaşılmaktadır (Herrman ve ark., 2011; Macedo ve ark., 2014). Bu bağlamda alanyazında ortak bir tanımlı olmayan psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili önemli olan iki unsurdan bahsetmemiz gerekmektedir. Risk faktörleri ve koruyucu faktörler olarak ifade edilen unsurların aynı zamanda psikolojik sağlamliğın kişilerde ortaya çıkabilmesi adına gerçekleşmesi gereken koşullar olduğu belirtilmektedir (Kararımak ve şiviş-Çetinkaya, 2011). İçsel ve çevresel düzeyde risk ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşimler psikolojik sağlamlık tanımının ayrılmaz bir parçasıdır (Tusaie

ve Dyer, 2004). Bu nedenle psikolojik sağlamlığın daha iyi anlaşılabilmesi için bir sonraki bölümde risk ve koruyucu faktörler açıklanmaya çalışılacaktır.

1.7.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Çalışma ortamı, kişisel yaşam, hızlı sosyal değişimler gibi birtakım nedenlerden kaynaklanan zorluklar, insanlar üzerinde çok fazla baskı oluşturan durumlardır (Ghamsar ve Lavasani, 2015). Kişisel ya da iş hayatındaki aksilikler, sevilen birinin kaybı gibi travmatik olaylar hayatın kaçınılmaz zorlukları olarak karşımıza çıkmaktadır (Macedo ve ark., 2014). Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile ilgili çalışmaların olumlu sonuçların varlığından ziyade olumsuz psikolojik, sosyal, duygusal veya fiziksel sorunlar gibi sonuçlardan kaçınmayı vurguladığı görülmektedir (Ryff ve Singer, 2003). Bu bağlamda psikolojik sağlamlık, olumlu bir sonuç elde etmek veya olumsuz bir sonucu azaltmak ya da engellemek için yardımcı olan hem risk hem de teşvik edici (destekleyici) faktörlerin varlığını vurgulamaktadır (Fergus ve Zimmerman, 2005).

Risk Faktörleri

Tarihsel anlamda önleme araştırmalarının ve problemlili davranışları hedef alan müdahalelerin geliştirilmesinin merkezinde risk faktörleri ve yüksek riskli kişilerin belirlenmesi yer almaktadır (Leshner, 1999). Bireyler tarafından istemsiz olarak deneyimlenebilecek olan herhangi bir risk finansal, duygusal veya fiziksel olarak yaşam koşullarının kötüleşmesine neden olabilir (Bartley ve ark., 2010). Hatta insanların yaşamlarında meydana gelen travmatik olayların daha sonra strese, depresyon gelişme riskine yol açtığı ifade edilmektedir (Macedo ve ark., 2014). Bu nedenle psikolojik sağlamlık, bireylerin kötü koşulların üstesinden gelmelerine ve yüksek risk alma davranışlarından kaçınmalarına ya da bu koşullar altında başarılı olmalarına izin vermektedir (Morgan ve Ziglio, 2010).

Risk, sıkıntı olarak adlandırılmakla birlikte genellikle uyum zorluklarıyla istatistiksel olarak ilişkili olduğu bilinen olumsuz yaşam koşullarını kapsamaktadır (Gizir, 2007; Luthar ve Cicchetti, 2000). Önemli risk veya sıkıntı karşısında olumlu adaptasyon kalıpları ise psikolojik sağlamlığı oluşturmaktadır (Masten ve Powell, 2003). Bununla birlikte psikolojik sağlamlık; travma, yoksunluk, felaket ya da diğer bir takım olumsuzlukların hafifletici koşulları altında adaptasyona daha keskin bir şekilde odaklanmaktadır (Sameroff, 2013). Psikolojik sağlamlık alanında önemli etkenlerden biri olan risk faktörleri (Kararımak, 2006) bireylerin, kişiler arası ilişkilerin, bağlamların ve kurumların ölçülebilir özellikleri veya nitelikleri olarak ifade edilmektedir (Keyes, 2004). Bu bağlamda psikolojik sağlamlık ile ilgili risk faktörlerini tespit edebilmek adına kullanılan üç yaklaşımdan söz edilmektedir. Bunlardan birincisi olumsuz (etki veya deneyimler) yaşam durumlarını içeren örneklerle hazırlanmış soruların yer aldığı ölçeklerin kullanılmasıdır. İkincisi strese neden olan bir ya da daha fazla yaşam olaylarının belirlenmesidir. Üçüncüsü ise birden fazla risk faktörünün birlikte ele alınarak riskin kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi şeklindedir (Luthar ve Cushing, 1999). Aynı zamanda psikolojik sağlamlığın, risk faktörleri ile sonuç değişkenleri arasındaki ilişkiyi düzenleyen bir yapı olabileceği belirtilmektedir (McCubbin, 2001). Bir başka açıdan ise belirli sonuçlara özgü olmayan risk faktörlerinin yaygın gelişimsel sonuçlarla ilişkili olduğudur (Leshner, 1999). Ancak risk faktörleri mutlak kesinlikle belirli bir olumsuz sonuca dair öngörüle bulunmamaktadır (Tusaie ve Dyer, 2004).

Fergus ve Zimmerman'a (2005) göre psikolojik sağlamlık, riske maruz kalma ile ilgili olmasına rağmen, eksikliklerden ziyade güçlü yönler, sağlıklı gelişimi anlamaya odaklanmaktadır. Bu durumda psikolojik refahın sağlam olması için bir tür güvenlik ağı görevinde bulunan koruyucu faktörlerden söz edilmektedir (Heyne ve Anderson, 2012). Riskin etkilerini olumlu yönde etkileyen koruyucu faktörler (Luthar ve Cicchetti, 2000), psikolojik sağlamlığın diğer önemli etkenlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, genel olarak bireye fayda sağlamak ya da istenilen sonucu tahmin etmek için bir riskin etkisine aracılık etmektedir (Doty, 2010). Düşük sosyoekonomik statü, davranış olarak saldırganlık, kurum veya toplulukların özellikleri, demografik veya sosyal göstergeler koruyucu ve risk faktörleri olarak yer alabilir (Durlak, 1998). Bu nedenle risk faktörlerine karşı bireyin psikolojik sağlamlığının güçlenmesinde koruyucu faktörler büyük bir öneme sahiptir (Kılıç ve ark., 2020).

Literatürde koruyucu faktörleri içsel ve dışsal faktörler olmak üzere iki kategoride inceleyen çalışmalar olsa da farklı açılardan ele alan araştırmalara rastlamakda mümkündür. Örneğin içsel faktörler; gizil güç, öz saygı, dışsal faktörler; sosyal destek ve ailevi destek olarak yer almaktadır (Kararmak, 2006; McCubbin, 2001; Polk, 1997). Söz konusu koruyucu faktörlerin, kaynaklar ve varlıklar veya teşvik edici faktörler olarak da ifade edildiği görülmektedir. Yetkinlik, başa çıkma, öz-yeterlik gibi bireylerin içinde var olan olumlu faktörler varlıkları temsil etmektedir. Kaynaklar ise riskin üstesinden gelmeye yardımcı olan ebeveyn desteği, yetişkin danışmanlığı gibi faktörlerdir (Fergus ve Zimmerman, 2005). Kararlılık ve özsaygı gibi zihinsel kaynaklar insanların zorluklarla baş edebilmelerini sağlamaktadır (Hanson ve Hanson, 2018). Keyes (2004) ise, son 30 yıllık araştırmaların bireysel ve ailevi düzeyde incelendiğini belirtmiştir. Bireysel düzeyde psikolojik sağlamlığın; yüksek IQ, problem çözme yetkinliği, yüksek öz yeterlik ve özerk, aktif, dışa dönük kişiliklere atfedildiğini belirtmiştir. Ailevi düzeyde ise; yüksek aile uyumu, sosyal destek, kaliteli ebeveynlik ve yüksek sosyoekonomik durumun psikolojik sağlamlığı sağlayan unsurlar olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan Gizir (2007) bireysel ve ailesel faktörlerin yanı sıra çevresel faktörleri de dahil ederek alanyazında en çok üç kategoride ele alındığını ifade etmiştir. Doty (2010) ise koruyucu faktörlerin çocuk, aile, diğer ilişkiler ve topluluk içinde olmak üzere bu dört sınıflandırmadan birinde yer aldığını belirtmiştir. Mevcut sınıflandırmaların farklı olarak adlandırılmasına rağmen içerik bağlamında birbirine

yakın olduğu söylenebilir. Örneğin öz yeterlilik bir çalışmada içsel faktör iken diğerk çalışmada bireysel veya varlık kategorisinde yer almaktadır.

Psikolojik sağlamlık alanında 1980'lerde ve 1990'larda yapılan araştırmalar insanların strese direnmelerine ve buna rağmen gelişmelerine yardımcı olan, güçlü yönlerle odaklanan koruyucu faktörlere yönelik ilginin artmasına neden olmuştur (Heyne ve Anderson, 2012). Daha sonraki çalışmaların odak noktası insanların sıkıntılarla başa çıkmalarına yardımcı olmak adına aileler, hizmetler, gruplar ve topluluklar gibi sistemlerin katkıları üzerine olmuştur (Herrman ve ark., 2011). Günümüzde ise daha çok psikolojik sağlamlığın faydalarına yönelik yapılan çalışmaların arttığı söylenebilir. Psikolojik sağlamlık araştırmalarında yüksek yaşam kalitesi, daha fazla mutluluk ve düşük depresyon ile ilişkili birçok çalışma bulunmaktadır (MacLeod ve ark., 2016). Örneğin psikolojik sağlamlığın mutluluk hissini koruduğu, katkı sağladığı (Altuntaş ve Genç, 2020; Short ve ark., 2020), stresin olumsuz etkilerini hafiflettiği, kişinin refahını arttırdığı tespit edilmiştir (Li ve Hasson, 2020). Hatta psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir bir özellik olduğu (Thornton ve Sanchez, 2010), sıkıntı ve strese dayanmanın ise bu gelişim için bir fırsat sağladığı belirtilmiştir (Hanson ve Hanson, 2018). Kelly ve ark.'a (2020) göre psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik çeşitli serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla üretilmesi ve geliştirilmesi muhtemel kaynaklardır. Olumlu duyguların serbest zaman katılımı ve serbest zaman aktivitelerinin devamlılığı ile psikososyal kaynakların gelişimine yol açtığı görülmektedir. Bu durum bireylerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmelerine yardımcı olarak karmaşık ve zorlu stres faktörleriyle başa çıkmalarını sağlamaktadır (Denovan ve Macaskill, 2017). Bununla birlikte olumlu duygu üreten rekreasyon deneyimlerinin; öz yeterlik, öz belirleme, akış, mutluluk, serbest zaman ile başa çıkma stratejilerinin psikolojik sağlamlığın temel amaçlarını destekleyen müdahalelerin temeli olarak hizmet edebileceği belirtilmiştir (Heyne ve Anderson, 2012).

Sonuç olarak risk faktörü genellikle gelecekteki bir olumsuz sonucun olasılığını artıran, koruyucu faktörler ise böyle bir olasılığı azaltan değişken şeklinde tanımlanmaktadır (Durlak, 1998). Bu nedenle risk ve koruyucu faktörler arasındaki

denge dinamik bir süreci içermektedir (Tusaie ve Dyer, 2004). Bu süreçte psikolojik sağlamlık, herhangi bir olumsuzlukla karşılaşan bireyin yaşamında gerçekleşen değişikliklere uyum sağlamasını kapsamaktadır (Kararımak, 2006). Mevcut çalışmalardan anlaşıldığı gibi psikolojik sağlamlık kavramı insanların olumsuz durumlara karşın hayatı nasıl yönetebileceklerini ve iyi yaşayabileceklerini açıklamanın bir yoludur (Lindström ve Eriksson, 2010). Bu bağlamda olumsuzluklara rağmen sağlığı koruma, geliştirme veya hastalığı önlemeye yönelik olarak psikolojik sağlamlığın bireylerin yaşamında önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

1.7.2. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Model ve Yaklaşımlar

Alanyazında psikolojik sağlamlık ile ilgili değişken ve birey merkezli, risk-koruma ve telafi edici, koruyucu ve meydan okuyucu gibi çeşitli modeller ve yaklaşımlar bulunmaktadır. Geliştirilen modellerin genel olarak çocuklar ya da ergenler için olduğu söylenebilir. Bu nedenle risk ve koruyucu faktörler üzerine odaklanan birkaç yaklaşım ve modellerden örnek vermeye çalışacağız.

Değişken odaklı yaklaşımlar, bireyi risk veya sıkıntının olumsuz sonuçlarından koruyabilecek aynı zamanda bireyin veya çevrenin risk veya olumsuzluk derecesi, sonuç ve potansiyel nitelikleri arasındaki bağlantıları test edebilecek çok değişkenli istatistikleri kullanmaktadır. Genellikle istatistiksel gücü en üst düzeye çıkaran bu yaklaşım ayrıca müdahale için çıkarımları olan tahmin ediciler ve sonuçlar arasındaki belirli ve farklı bağlantıların aranması için çok uygun görülmektedir (Masten, 2001). Bununla birlikte adaptasyonun belirli yönleri için belirli koruyucu faktörleri aramak adına çok uygun olduğu belirtilmektedir. Deneysel literatürde eklemeli, etkileşimli ve dolaylı modeller olmak üzere çeşitli değişken odaklı modeller bulunmaktadır (Masten ve Reed, 2002). Değişken odaklı modellerdeki ana etkiler, risk faktörleri, varlık/kaynak faktörleri ve iki kutuplu varlık/risk değişkenlerinin toplamsal etkileri olumlu bir sonuca göre incelenmektedir. Bu noktada teorik olarak risklerin veya varlıkların veya iki kutuplu niteliklerin sonuç

kriter değişkeninin gidişatına bağımsız katkısını yansıtmaktadır (Masten 2001; Masten ve Reed, 2002).

Birey merkezli yaklaşımda ise güçlüklerin üstesinden gelebilen çocukları diğer çocuk gruplarından neyin farklılaştırdığını belirlemek için bir karşılaştırma söz konusudur. Kişi odaklı yaklaşımlar, doğal olarak meydana gelen yapısal adaptasyon kalıplarını yakalamaya çalışmaktadır (Masten, 2001). Bir başka açıdan bu yaklaşımlar, dirençli insanları tanımlar ve onların zorluklar karşısında başarılı olamayan veya kalkınmaya yönelik tehditlerle karşılaşmamış olan diğerlerinden nasıl farklı olduklarını anlamaya çalışır (Masten ve Reed, 2002).

Psikolojik sağlıklı ile ilgili bir başka model; telafi edici, koruyucu ve meydan okuma olarak belirtilmiştir. Telafi edici modelde, teşvik edici bir faktör ile bir risk faktörünün nasıl çalıştığı açıklanmaktadır. Bu nedenle, bir sonuç üzerinde teşvik edici bir faktörün doğrudan etkisini tespit edebilmek için bu model kullanılır. Koruyu modelde ise varlıklar veya kaynakların, bir riskin olumsuz bir sonuç üzerindeki etkilerini hafifletmesi veya azaltması söz konusudur. Meydan okuma modelinde, çalışılan risk ve teşvik edici faktörler aynı değişken olarak görülmektedir. Buradaki durumun risk veya teşvik edici olup olmadığının bireyin maruz kalma düzeyine bağlı olduğu ifade edilmiştir (Fergus ve Zimmerman, 2005).

Kumpfer (2002) psikolojik sağlıklı modelinde bireysel, çevresel ve durumsal faktörlerin etkilerini göz önünde bulundurmuştur. Model, risk ve koruyu faktörleri içeren çevresel öncüleri, güçlüklerin üstesinden gelen kişinin özellikleri, olumsuz bir yaşam deneyiminden sonra olumlu sonuç ile kişi-çevre ve kişi-sonuç arasında aracılık eden dinamik süreçleri içermektedir. Bu model psikolojik sağlıklı çerçevesinin altı belirleyici alanı doğrultusunda düzenlenmiştir. Alanlar; akut stres etkeni veya zorluk, dış çevre bağlamı, kişi-çevre etkileşim süreçleri, içsel benlik özellikleri veya sağlıklı faktörleri, sağlıklı süreçleri ve olumlu yaşam sonuçları şeklindedir.

- Akut stres veya zorluk; psikolojik sağlamlık ancak kişi bir tür stres etkeni veya zorlukla karşılaştığında gösterilebilir. Bu nedenle bir tür stres etkeni veya meydan okumanın herhangi bir sağlamlık durumunda uyarıcı olması gerekmektedir.
- Dış çevresel risk ve koruyucu faktörler; çevresel etkenlerin risk ve psikolojik sağlamlık süreçleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir.
- Kişi-çevre etkileşim süreçleri; psikolojik sağlamlık çerçevesinin ikinci birleşim noktası olarak kişi ve çevresi arasında aracılık eden önemli işlem süreçlerini içermektedir.
- İçsel benlik özellikleri veya sağlamlık faktörleri; içsel kişilik veya bilişsel yetenekler, benlik faktörleri, manevi ve motivasyonel özellikler, bilişsel yeterlilikler, davranışsal/sosyal yeterlilikler, stabilite ve duygusal yönetim, fiziksel iyi oluş ve fiziksel yeterlilikler olmak üzere beş ana küme değişkenine göre düzenlenmiştir. Bu iç yeterlilik alanlarının her biri ve ilgili başa çıkma veya yaşam becerileri, yüksek riskli gençlerde geliştirilmeye çalışılan psikolojik sağlamlık özelliklerinin temelini oluşturmaktadır.
- Sağlamlık süreçleri; kişinin içsel özellikleri ile nihai sonuç arasındaki etkileşimini ifade etmektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlığın gençlikle ilişkili olumlu bir sonucunun tahmin etmek için ortaya çıkan son süreç olarak görölmektedir.
- Olumlu yaşam sonuçları; bu yargının çok değer yüklü ve kültürel olarak göreceli olması nedeniyle psikolojik sağlamlığı gösteren başarılı bir sonucu tanımlamanın zor olabileceği belirtilmiştir.

Bunun yanı sıra yüksek riskli gençler için önleme programlarının oluşturulması ve psikolojik sağlamlığın özelliklerinin geliştirilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Bu bağlamda Kumpfer (2002) önleme stratejilerinin etkilerinin koruyucu süreçleri artırmak için dış çevreyi değiştirmek, yetkinliğin gösterilmesi için fırsatlar yaratmak gibi geliştirilebileceği şeklinde ifade etmiştir. Sonuç olarak bu modele göre risk faktörü değerlendirmelerinin öncelikle yalnızca yüksek risk durumunu belirlemek

için kullanıldığı, önleme müdahalelerinin ise genellikle artan koruma ve psikolojik sağlamlık süreçlerine odaklanırken, değerlendirmelerin risk faktörlerindeki azalmaları değerlendirdiği belirtilmiştir.

1.8. Saldırganlık Kavramı

Günümüz toplumlarında suç davranışı ve şiddet genel olarak karşılaşılan sosyal problemler arasında yer almaktadır (Hanniball ve ark., 2018). Saldırganlık ise sosyal problemler içerisinde her zaman önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Bandura, 1973). Anderson ve Bushman (2002), II. Dünya Savaşı'ndan bu yana başta Amerika Birleşik Devletleri olmak üzere bir dizi sanayileşmiş toplumlarda cinayet oranlarının fiilen arttığını ifade etmişlerdir. Saldırgan davranışlar dünyanın birçok yerinde olduğu gibi ülkemizde de gün geçtikçe artan bir problem olarak görülmektedir (Demirtaş Madran, 2012). Bireyler, gruplar ve toplumlar arasında sorunlara neden olan olumsuz bir sosyal davranış biçimi olarak saldırganlık çoğu sosyal psikoloğun odak noktası haline gelmiştir (Krahé, 2013). Bu nedenle saldırganlığın tanımı ve saldırgan davranışların nedenleri hakkında alanyazında birçok çalışma bulunmasına rağmen ortak bir fikir birliğinin olmadığını söylemek mümkündür. Söz konusu durum tek bir tanımın bu alandaki tüm düşünce ve araştırma yelpazesini ortaya koyamadığı şeklinde açıklanabilir (Gergen ve Gergen, 1986).

Ramírez ve Andreu (2003) saldırganlığın farklı işlevlere ve öncüllere sahip çok sayıda davranışı kapsadığını, bu nedenle de tek bir davranış türüyle ilişkili bir terim olmaktan ziyade çok yönlü bir kavram olduğunu ifade etmişlerdir. Bu davranış türlerinden biri de antisosyal davranıştır. Antisosyal davranış, insanların dezavantajlı duruma düştüğü, temel norm ve değerlerin ihlal edildiği davranıştır. Bu noktada saldırganlığın antisosyal davranışın özel bir biçimi olduğu belirtilmiştir (Kempes ve ark., 2005). Hatta bu davranışın çocuklarda fiziksel saldırganlık, hırsızlık, yalan söyleme gibi çeşitli biçimlerde ortaya çıktığı tespit edilmiştir (Loeber ve Schmalings, 1985). Buss'a (1961) göre araçsal tepki, duygusal tepki ve tutum davranışın üç farklı

yönüne atıfta bulunmaktadır. Cezayı yöneten araçsal bir tepki saldırganlık olarak ifade edilirken, öfke duygusal bir reaksiyon, ceza ise olumsuz bir tutum olarak görülmektedir. Genellikle saldırganlığın başlangıcı olan öfke kavramı (Buss ve Perry, 1992) saldırgan dürtülere eşlik eden öznel bir deneyim olarak ifade edilmektedir (Averill, 1983). Ayrıca saldırgan davranışın yaygın bir öncülü olan öfkenin kontrol edilemediği takdirde saldırganlık ve şiddete yol açabileceği belirtilmiştir (Denson ve ark., 2011). Bununla birlikte öfke hem fiziksel hem de sözel saldırganlık ile düşmanlık arasında köprü görevindedir (Buss ve Perry, 1992). Şiddet ise büyük oranda zarar vermek amacıyla yapılan saldırganlık eylemidir (Anderson ve Bushman, 2002). Bu doğrultuda saldırganlık kavramı topografya (topography), enerji harcaması ve sonuçları bakımından farklılık gösteren çok sayıda tepkiyi kapsamaktadır. Tüm saldırgan tepkiler zararlı uyarıların verilmesi ve kişilerarası bir bağlam olarak iki özelliği paylaşmaktadır. Dolayısıyla başka bir organizmaya zararlı uyarı veren bir tepki saldırganlık olarak adlandırılmaktadır (Buss, 1961).

Diğer taraftan saldırganlık anında zarar verme niyetiyle başka bir bireye yönelik gerçekleştirilen herhangi bir davranış (Anderson ve Bushman, 2002) ya da kasıtlı bir şekilde zarar verme eylemi olarak da tanımlanmaktadır (van Veen ve ark., 2021). Björkqvist ve Niemelä (1992) başka bir kişiye, kendine veya bir nesneye zarar verme niyetiyle yapılan bir eylem olarak benzer bir tanımda bulunmuştur. Berkowitz (1988) ise birçok sosyal psikoloğun kabul ettiği gibi fiziksel veya psikolojik olarak birine zarar vermek amacıyla gerçekleştirilen sözel veya fiziksel herhangi bir davranışı saldırganlık olarak belirtirken, Lagerspetz ve ark. (1988), kızgın bir kişinin en tipik başvurduğu davranış türü şeklinde ifade etmişlerdir. Sosyal psikologlar için fiziksel veya psikolojik acıya neden olmayı amaçlayan bu davranışlar kasıtlı olarak yapılmaktadır (Aranson ve ark., 2017). Bir başka tanımda ise istemli ya da istemsiz olarak birey, hayvan ve nesnelere fiziksel anlamda zarar vermeyi içeren davranıştır (Şahin, 2004). Çoğu sosyal psikolog, saldırganlığı başka bir kişiye veya kişilere acı, keder veya ölüm gibi olumsuz sonuçlar vermek için tasarlanmış davranış olarak görmektedir (Gergen ve Gergen, 1986). Kartal ve Bilgin (2007) bireyi incitme veya acı verme durumu söz konusu olmasa bile davranış zarar vermek niyetiyle gerçekleştirildiği takdirde saldırganlık şeklinde nitelendirmiştir. Söz konusu

tanımlardan anlaşıldığı üzere saldırganlığın ortak bir tanımdan ziyade davranışsal olarak kavramsallaştığını, tek ortak noktanın ise zarar vermek ve niyet olduğu söylenebilir. Ancak saldırganlığın, olumsuz veya antisosyal bir davranış biçimi şeklinde ifade edilmesinin dışında, belirli bir davranışın “saldırgan ” olarak sınıflandırılabilmesi için kriterleri belirlemek adına daha kesin tanımlara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir (Krahé, 2013).

1.8.1. Saldırganlık Türleri

Saldırgan davranışların birçok farklı özel biçim alabilmesi, saldırganlığın çok boyutlu bir bakış açısıyla araştırılmasına yol açmıştır (Hubbard ve ark., 2010; Little ve ark., 2003; Pulkkinen, 1996). Yapılan sınıflandırmalarda çoğu araştırmacı çocuklara odaklanmış ve saldırganlığı iki yapıda tanımlamaya çalışmışlardır. Saldırganlık türleri arasındaki ikili sınıflandırma ilk olarak Rosenzweig (1941) tarafından olumlu/yapıcı ve olumsuz/yıkıcı olarak yapılmıştır (akt.Ramírez ve Andreu, 2003). Diğer sınıflandırmalar da fiziksel ve sözlü, dolaylı ve doğrudan, aktif ve pasif (Buss, 1961), doğrudan ve dolaylı (Lagerspetz ve ark., 1988), reaktif (tepkisel) ve proaktif (Price ve Dodge, 1989), düşmanca ve araçsal (Anderson ve Bushman, 2002), açık ve ilişkisel (Little ve ark., 2003) gibi birçok biçimde ele alınmıştır. Farklı bir sınıflandırma yapan Ramírez ve Andreu (2006) ise saldırganlığı biyolojik, sosyal ve durumsal olarak üç kategoride incelemişlerdir. Bunun yanı sıra literatürde maddi, postural, yıkıcı, edilgen, dışavurumcu olarak farklı saldırganlık türlerine de rastlamak mümkündür (Campbell ve ark., 1997; Hasta ve Güler, 2013; Little ve ark., 2003; Ramírez ve Andreu, 2003).

Fiziksel saldırganlık bireyler arasında doğrudan vücut ile (itme, vurma) veya araçsal (bıçak sopa, tabanca) temas yoluyla yapılan davranışlardır (Buss, 1961; Björkqvist ve ark., 1992). Genellikle diğer insanlar üzerinde kontrol sağlamak, maddi kaynakları güvence altına almak ve kişinin günlük yaşamını olumsuz etkileyen sosyal uygulamalarda değişiklik yapmaya zorlamak için fiziksel saldırganlığın kullanıldığı ifade edilmektedir (Bandura, 1973). Sözlü saldırganlık ise

başka bir organizmaya zararlı uyarılar ileten sesli bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Buss, 1961). Bağırarak, hakaret etmek, dedikodu yapmak, alay etmek, lakap takmak, küfretmek gibi karşısındaki kişiye zarar vermek şeklinde gerçekleşen davranışlar bu saldırganlık türüne örnek olarak verilebilir (Erşan ve ark., 2009; Hubbard ve ark., 2010). Kısacası fiziksel saldırganlıkta verilen zararlı uyarıların acı ve yaralanma olduğu, sözlü saldırganlıkta ise bu durumun reddetme ve tehdit olduğu ifade edilmiştir (Buss, 1961).

Dolaylı ve doğrudan saldırganlık ikilemi ise ilk olarak Buss tarafından ortaya konulmuştur (Buss, 1961). Doğrudan saldırganlık bağırarak, vurmak, itmek gibi fiziksel veya sözlü olarak yapılan, saldırgan ve hedef arasında yüz yüze verilen zararı yani çatışmayı içermektedir (Lagerspetz ve ark., 1988; Ramírez ve Andreu, 2006). Dolaylı saldırganlık ise zarar verme davranışının başka bir kişi veya nesne aracılığıyla dolaylı bir şekilde yapılmasını vurgulamaktadır (Richardson ve Green, 1999). Başkalarını, hedef kişiye zihinsel veya fiziksel acı vermek için araç olarak kullanmak amaca ulaşmanın bir yolu olarak görülmektedir (Björkqvist ve ark., 1992). Kişi hakkında asılsız söylentiler yaymak, intikam almak için başkasıyla arkadaş olmak bu duruma örnek verilebilir (Lagerspetz ve ark., 1988; Krahé, 2013). Bu saldırganlık türü karşı saldırıdan kaçınma olarak sözlü veya fiziksel bir şekilde gerçekleşebilmektedir (Buss, 1961). Ayrıca dolaylı saldırganlığın doğasının genellikle saldırganın fark edilmesine izin vermeyeceği, kişinin kimliğinin belirsiz kalabileceği ve karşı saldırıdan kaçınabileceği şeklinde olduğu belirtilmektedir (Björkqvist, 1994; Björkqvist ve ark., 1992; Richardson ve Green, 1999).

Aktif saldırganlık, saldırganın birine zarar vermeyi amaçlayan bir davranışta aktif olarak yer alma derecesini ifade etmektedir (Ramírez ve Andreu, 2006). Bu noktada saldırgan, mağdura zararlı uyarılar veren araçsal bir tepki göstermektedir ve bu tepkilerin çoğu aktiftir (Buss, 1961). Pasif saldırganlık ise bir şey yapmayarak zarar verme anlamına gelmektedir (Ramírez ve Andreu, 2006). İki saldırganlık türü arasındaki ayrım ise şu şekilde yapılabilmektedir. Aktif saldırganlıkta zarar vermek darbe vurma veya eleştirme gibi bir faaliyet yoluyla gerçekleştirilirken, pasif saldırganlıkta zarar hareketsizlikten kaynaklanarak yapılabilmektedir (Gergen ve

Gergen, 1986). Buss'a (1961) göre çoğu pasif saldırganlık doğrudan gerçekleştirilmektedir ancak pasif dolaylı saldırganlık nadiren de olsa meydana gelmektedir.

Reaktif saldırganlık, algılanan tehdit edici bir uyarana karşı savunma tepkisi olarak ifade edilmiştir. Ayrıca mimikler veya sözlü ifadeler gibi görünür bir öfke biçiminin bu tür saldırganlığa eşlik ettiği belirtilmiştir (Price ve Dodge, 1989). Bir başka açıdan reaktif saldırganlık, bir kişinin tehdide veya kışkırtmaya karşı savunmacı olarak saldırma derecesindeki bireysel farklılıkları yansıtmaktadır (Little ve ark., 2003). Ancak Kempes ve ark. (2005), reaktif saldırganlığı bu tür tehdit ve provokasyona karşı saldırgan bir tepki olarak ifade etmişlerdir. Bu bağlamda reaktif saldırganlık savunmacı, misilleme amaçlı ve gerçek veya algılanan kışkırtmalara yanıt niteliği taşımaktadır. Reaktif saldırganlık kısaca kışkırtan bir hedefe karşı kendini savunma olarak kabul edilmektedir (Hubbard ve ark., 2010; Little ve ark., 2003a; Pulkkinen, 1996). Fiziksel saldırıya uğradıktan sonra birine bağırarak bu saldırganlık türüne örnek olarak verilebilir (Krahé, 2013). Proaktif saldırganlık ise başka bir kişiyi etkilemenin veya zorlamanın kışkırtılmamış caydırıcı araçlarıdır ve reaktif saldırganlıktan daha çok amaca yöneliktir (Price ve Dodge, 1989). Bu bağlamda proaktif saldırganlık bir hedefe ulaşmak için gösterilmektedir (Hubbard ve ark., 2010). Bu ikili saldırganlık türü arasındaki ayrım reaktif saldırganlığın çoğunlukla açık saldırgan davranışı içerdiği, proaktif saldırganlığın da genellikle daha gizli bir şekilde gösterildiği şeklinde yapılabilir (Kempes ve ark., 2005). Pulkkinen'a (1996) göre hem reaktif hem de proaktif saldırganlık, farklı derecelerde düşmanlık veya araçsal hedefler içerebilmektedir. Aynı zamanda proaktif saldırganlığın, araçsal veya zorbalık olmak üzere iki biçimden birini alabileceği de belirtilmektedir (Price ve Dodge, 1989).

Araçsal saldırganlık, saldırgan eylem kendini koruma gibi başka bir amaca yönelik araç olduğu takdirde ortaya çıkmaktadır (Gergen ve Gergen, 1986). Bandura'ya (1973) göre genellikle kendine hizmet eden sonuçların beklentisiyle ortaya çıkan ve dış destekler tarafından kontrol edilen kasıtlı bir davranış şeklinde tanımlanmıştır. Bu saldırganlıkta diğer kişiyi incitme niyeti bulunmaktadır (Aranson

ve ark., 2017). Başkalarına zarar vermeyi veya incitmeyi kapsayan fiziksel ve sözlü saldırganlık, davranışın araçsal veya motor bileşenini temsil etmektedir (Buss ve Perry, 1992). Bir başka açıdan araçsal saldırganlık, kişinin saldırgan davranışının açık veya biçimsel olarak ilişkisel olup olmadığına bakılmaksızın, saldırgan davranışın bazı araçsal amaçları elde etmek için kullanılma derecesindeki bireysel farklılıkları yansıtmaktadır (Little ve ark., 2003). Düşmanca saldırganlık ise temel amacı hedefe zarar vermek olan, dürtüsel, plansız, öfke tarafından yönlendirilen ve algılanan bir kışkırtmaya tepki olarak ortaya çıkmıştır (Anderson ve Bushman, 2002). Diğer taraftan bu saldırganlık eylemi öfke duygularından kaynaklanmaktadır ve acı veya yaralanmaya neden olmayı amaçlamaktadır (Aranson ve ark., 2017). Bu bağlamda düşmanca saldırganlığın bazen duygusal, dışavurumcu, dürtüsel veya reaktif saldırganlık olarak adlandırıldığı ifade edilmiştir (Anderson ve Bushman, 2002; Ramírez ve Andreu, 2003). Ramírez ve Andreu (2006) araçsal saldırganlığın zarar vermektan başka bir hedefe ulaşmak için bir tür beceri ile düşmanca saldırganlığın ise öfkeyle yüzleşme ve ifade etme istekliliği, planlama eksikliği ile ilişkili olduğunu düşünmüşlerdir. Bu doğrultuda düşmanca saldırganlıkta birincil amaç incitmek ve zarar vermeye, araçsal saldırganlıkta para, sosyal statü veya bölge gibi ödüller elde etmeye yöneliktir (Bandura, 1973; Berkowitz, 1988; 1989). Bu noktada iki saldırganlık türü arasındaki fark açıkça ortaya konulmaktadır.

Açık saldırganlıkta bir başkasına zarar vermeyi amaçlayan davranışlar fiziksel zarar veya zarar verme tehdidi yoluyla oluşmaktadır (Grotmeter ve Crick, 1996). İnsanların elde etmek istedikleri çekici bir hedefe ulaşmalarından alıkoyan herhangi bir engel açık saldırganlığa yol açabilmektedir (Berkowitz, 1989). İlişkisel saldırganlıkta saldırgan eylemler genellikle başkalarından alınan yardım aracılığıyla yapılmaktadır (Grotmeter ve Crick, 1996). Bununla birlikte sosyal ilişkilerin manipüle edilmesi, sırların ve özel duyguların ifşa edilmesi veya itibara, arkadaşlığa ve sosyal statüye zarar verilmesi söz konusu olduğunda bu saldırganlık türü sosyal saldırganlık olarak da adlandırılmaktadır (Grotmeter ve Crick, 1996; Ramírez ve Andreu, 2003). Açık ve ilişkisel saldırganlık arasındaki ayrım ise şu şekilde yapılmaktadır. Açık saldırganlıkta başka bir bireye yönelik yapılan fiziksel ve sözlü

davranışlar, ilişkisel saldırganlıkta ise bir başkasının sosyal ilişkilerinin amaçlı olarak manipüle edilmesi ve zarar verilmesi yer almaktadır (Little ve ark., 2003).

Postural saldırganlık tehdit edici hareketler gibi sembolik olarak veya farklı yüz ifadeleri ve vücut duruşlarıyla ifade edilebilen jestler şeklinde tanımlanmaktadır (Krahé, 2013; Ramírez ve Andreu, 2003). Dışavurumcu saldırganlık ise öfkeyi gidermeye ve bu öfkenin tekrarını önlemeye yönelik eylemleri kapsamaktadır (Campbell ve ark., 1997). Yukarıda bahsedilen saldırganlık türlerinin yanı sıra alanyazında saldırganlığın ana boyutlarını tanımlayan ve birbirinden ayır etmeye çalışan birçok çalışmaya rastlamak mümkündür. Örneğin Little ve ark., (2003a), çalışmalarında saldırganlığı açık doğrudan, ilişkisel-dolaylı, araçsal-saldırı ve tepkisel savunma şeklinde ele almışlardır. Diğer saldırganlık türleri gibi fiziksel saldırganlığa zemin hazırlayan özellikler, şiddet, bağlam ve hedef gibi birtakım faktörlere bağlı olarak farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir (Mendez ve ark., 2021). Bu doğrultuda saldırganlığın ortaya çıkmasında önemli olan çeşitli etmenlerden söz edilmektedir. Söz konusu etmenlerin ise birçok araştırmacı tarafından birçok şekilde ele alındığı görülmektedir. Bu nedenle saldırganlığı daha iyi ifade edebilmek adına saldırganlıkla ilişkili olan öfke, şiddet gibi farklı kavramlardan da söz etmemiz ve saldırgan davranışların nedenlerini daha yakından incelememiz gerekmektedir.

1.8.2. Saldırganlığın Nedenleri

Son yıllarda artan şiddet ve saldırganlık olayları bu davranışların altında yatan nedenleri öğrenmeleri konusunda bilim insanlarını yeniden harekete geçirmiştir. Saldırganlık araştırmaları, biyolojik, çevresel, psikolojik ve sosyal faktörlerin hangisinin saldırgan davranışı etkilediğini keşfetmeye ve bu keşiflerin saldırganlığı azaltmak için nasıl kullanılacağına odaklanmıştır (Anderson ve Bushman, 2002). Saldırganlığın nedenleri arasında dürtüsellik, heyecan arayışı, sürekli öfke gibi birçok faktörden söz edilebilir.

Yeni doğmuş bir bebek saldırgan duygularını oldukça dürtüsel olarak ifade etmektedir. Bu nedenle saldırgan davranışlar hayal kırıklığına uğrama, reddedilme gibi durumlarda ortaya çıkabilmektedir. Ancak birey yetişkin olduğunda öfkeli dürtüler ve saldırgan tepkiler çoğu zaman kontrol altına alınabilmektedir. Bu gelişmenin öncelikle öğrenmeden kaynaklandığı düşünüldüğünde saldırgan davranışların da öğrenilebileceği ifade edilmiştir (Taylor ve ark., 2006). Bir başka açıdan saldırgan davranışın kapsam ve kalıcılığının, saldırganlığın insan doğasının bir parçası olduğunu göstermesidir. Bu noktada insanların saldırgan davranma eğiliminin kalıtım yoluyla kazanıldığı belirtilmiştir (Gergen ve Gergen, 1986). Saldırgan davranma eğiliminin kısmen genetik eğilimlerden etkilendiği, bazı hormonların saldırgan davranışı düzenlemede ve saldırganlığa girişme eğilimindeki bireysel farklılıkları açıklamada rol oynadığına dair bulguların olduğu ileri sürülmüştür. Hatta erken psikolojik modellere göre saldırganlığın doğuştan gelen bir tepki eğilimi olduğu varsayılmıştır (Krahé, 2013). Aynı zamanda çevresel koşullar da şiddet ve saldırganlığa yol açabilmektedir. Çevresel etkenler insanların, kişisel nitelikleri veya başkalarıyla yaşadığı zorluklar nedeniyle olduğu kadar buldukları çevreden de olumsuz etkilenebileceği doğrultusundadır (Berkowitz, 1988). Özelliklere dikkat çeken Anderson ve Bushman (2002) durum özellikleri veya durumdaki kişinin özellikleri olarak iki kategoriden bahsetmiştir. Kişi faktörleri karakteristik özellikler, tutumlar ve genetik yatkınlıklar gibi bir kişinin duruma getirdiği tüm özellikleri kapsamaktadır. Örneğin bazı inanç türlerinin, kişilik özelliklerinin ve tutumların bireyi saldırganlığa hazırladığı belirtilmiştir. Durumsal faktörler ise bir provokasyon veya saldırgan bir ipucunun varlığı gibi durumun önemli özelliklerini içermektedir. Kişi faktörleri gibi, durumsal faktörler de biliş, duygulanım ve uyarılmayı etkileyerek saldırganlığı etkilemektedir. Bir başka açıdan yetişkinlerde sürekli öfke, sinirlilik, duygusal duyarlılık, ruminasyon, düşmanca yükleme tarzı ve narsizmin daha yüksek saldırganlık ile ilişkili kişilik özelliklerini vurguladığı ifade edilmektedir (Krahé, 2013).

Öfke, saldırgan davranışın yaygın bir öncülü olmakla birlikte (Denson ve ark., 2011), fizyolojik uyarılma ve saldırganlığa hazırlanmayı içermekte ve davranışın duygusal veya saldırganlık özelliklerinin duygusal bileşenini temsil etmektedir.

Bununla birlikte öfke, araçsal ve bilişsel bileşenler arasında psikolojik bir köprü olarak görülmektedir (Buss ve Perry, 1992). Aynı zamanda birçok saldırganlık biçiminin arkasındaki itici güç veya güdü olduğu da ifade edilmektedir (Averill, 1983). Ramírez ve Andreu'ya (2006) göre öfke saldırganlıkta nedensel bir role sahiptir. Bunlar saldırgan olmaya karşı kısıtlamaları azaltması ve bir kişinin zaman içinde saldırgan bir niyeti sürdürmesine izin vermesi şeklindedir. Öfke, durumsal ve sürekli olmak üzere iki şekilde ortaya çıkabilmektedir (Cao ve An, 2020). Bu bağlamda öfke/düşmanlık, kişilik özellikleri ve sürekli öfkenin saldırganlıkla güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu tespit eden çalışmalara rastlamak mümkündür (Ramírez ve Andreu, 2006; Wittmann ve ark., 2008). Aynı zamanda Krahe (2013) öfke ve düşmanlığı alışkanlık haline getiren bireylerin, duygusal ve bilişsel tepkileri ortaya çıkaran durumlarda daha saldırgan davranışlar sergilediklerine dair birçok bulgu olduğunu ifade etmiştir. Diğer taraftan bireylerin öfkeyi ifade etme tarzları da önem teşkil etmektedir. Örneğin Richardson ve Green'e (1999) göre kadınlar saldırganlığı, öfkeyi ifade etmenin ve stresi azaltmanın bir yolu olarak görmektedir. Bir başka örnek ise fiziksel ve sosyal saldırganlığın, öfke ifadesinin iki farklı biçimini ve zarar vermenin farklı iki yolunu temsil etmesi olarak verilebilir (Xie ve ark., 2002). Ancak çoğu teorisyen bazı saldırganlık biçimlerinin öfke izi olmadan yapılabileceğini ve insanların çoğu zaman saldırgan olmadan öfkelenebileceğini kabul etmektedir (Averill, 1983; Gergen ve Gergen, 1986). Bu bağlamda kontrolsüz öfkenin, saldırganlığa ve şiddete yol açabileceği ifade edilmektedir (Denson ve ark., 2011). Bu nedenle her insanın sahip olduğu öfke ve öfkeyle başa çıkma yolları son derece önemli olarak görülmektedir (Lafuente ve ark., 2021).

Saldırganlığın bir diğer nedeni ise heyecan arayışı ve dürtüselliktir (Yang ve An, 2013). Alanyazında saldırganlık ile dürtüsellik arasındaki ilişkiyi ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır. Örneğin Cao ve An (2020) tarafından yapılan bir çalışmada dürtüsellik, öfke ve saldırganlık arasındaki ilişki yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda dürtüsellik ve öfkenin saldırganlığı doğrudan etkilediği tespit edilmiştir. Aynı zamanda dürtüsellüğün öfke yoluyla da saldırganlığı etkilediği sonucuna ulaşımlardır. Bununla birlikte artan dürtüsellüğün daha fazla saldırgan olma eğilimi ile ilişkilendirilerek saldırgan eylem için kritik bir

faktör olarak hizmet ettiği belirtilmiştir (Cao ve An, 2020; Yang ve An, 2013). Bir diğer çalışmada ise dürtüselliğin sözel ve fiziksel saldırganlığı etkilediği (Wittmann ve ark., 2008), yüksek düzeyde dürtüselliğin zayıf sosyal problem çözmeye yol açtığı ve bunun da saldırganlıkla ilişkili olduğu ileri sürülmüştür (McMurrin ve ark., 2002). Heyecan arayışı ise saldırganlığa neden olan diğer bir etmendir. Uyarıların peşinden gitme ve en uygun deneyimi elde etmek için risk alma eğilimi heyecan arayışı olarak ifade edilmektedir. Bu nokta heyecan arayışının üniversite öğrencileri arasında saldırgan davranış eğiliminin önemli yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Yang ve An, 2013). Bir başka çalışmada saldırganlığın yüksek düzeyde heyecan arama ve dürtüsellik ile ilişkili olduğu, aynı zamanda heyecan arayışının fiziksel ve sözlü saldırganlık yapma arzusunu öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır (Joireman ve ark., 2003). Dahlen ve ark. (2004), ise çalışmalarında dürtüsellik, heyecan arayışı, saldırganlık ve sıkılma eğilimi arasında ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.

Sonuç olarak saldırgan davranışları gerek biyolojik gerekse psikolojik, sosyal ve çevresel bağlamda etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Alanyazında söz konusu davranışları etkileyen etmenlerle ilgili çeşitli teoriler yer almaktadır. Bu nedenle bir sonraki bölümde saldırganlıkla ilgili olarak geliştirilen yaklaşımlar ele alınacaktır.

1.8.3. Saldırganlık ile İlgili Yaklaşımlar

Saldırganlık kavramının karmaşık doğası bilim insanlarının her zaman dikkatini çekmiş ve saldırgan davranışları açıklayabilmek için birçok kuram geliştirmişlerdir. Saldırganlığın 1960'lara kadar neredeyse tek tür davranış kategorisinde yer aldığı ifade edilmiştir (Kempes ve ark., 2005). Bu nedenle saldırgan davranışları biyolojik, içgüdüsel, engellenme, sosyal öğrenme ve genel saldırganlık modeli gibi çeşitli teoriler ile açıklamaya çalışan birçok çalışma yapılmıştır. Biyolojik yaklaşımlar, genetik ve hormonal etkilere dayalı bireysel farklılıkların rolüne odaklanırken, psikolojik yaklaşımlar, saldırgan tepkilerin uygulanması için sosyalleşme sürecinde duygusal durumların, bilişsel süreçlerin ve

öğrenme deneyimlerinin etkileşimini vurgulamaktadır (Krahé, 2013). Bu bölümde araştırmamıza rehberlik edeceğini düşündüğümüz engellenme-saldırganlık teorisi, sosyal öğrenme teorisi ve genel saldırganlık modelini açıklamaya çalışacağız.

Engellenme-Saldırganlık Teorisi: Dollard, Doob, Miller, Mowrer ve Sears (1939) tarafından geliştirilen hayal kırıklığı-saldırganlık teorisini Berkowitz (1989) tekrar revize etmiştir. İnsanlar ulaşmak istedikleri hedefe ulaşmaktan alıkonuldukları zaman hayal kırıklığı yaşamaktadırlar. Bu teoriye göre böyle bir durumda kasıtlı olarak ve haksız yere engellendiğini düşünen insanların saldırgan davranışlarda bulunabileceği ifade edilmektedir. Ancak engellenmeler, yalnızca rahatsız edici oldukları ve olumsuz duygulara yol açtıkları ölçüde saldırgan eğilimler üretmektedir. Aksi takdirde hayal kırıklığına uğramış kişi mevcut hedefe saldırgan bir şekilde davranmasının uygunsuz veya tehlikeli olduğuna inandığında ya da hayal kırıklığına karşı saldırgan eğilimlerinden daha güçlü olan başka tepki biçimleri edindiğinde, saldırgan eğilimleri açıkça sergileyebilecektir. Bunun yanı sıra hayal kırıklığı olarak rekabetin de zaman zaman saldırganlığı yol açabileceği hatta açık saldırganlık yaratabileceği belirtilmiştir. Bu teoriye göre bir başka değerlendirme rahatsız edici bir şekilde ortaya çıkan duygusal deneyimlerin ve davranışların oluşumunda birkaç aşama olduğu şeklindedir. İlk olarak rahatsız edici olayların olumsuz etki yarattığı, daha sonra ise bu hoş olmayan duygunun muhtemelen otomatik olarak kaçma-kaçınma ve saldırma eğilimleriyle ilişkili çeşitli dışavurumsal-motor tepkilere, duygulara, düşüncelere ve anılara yol açacağıdır. Aynı zamanda korku deneyiminin muhtemelen kaçma-kaçınma eğilimlerine eşlik ederken, öfke deneyiminin teorik olarak saldırgan eğilimlere eşlik edeceği belirtilmiştir (Berkowitz, 1988; 1989). Günümüzde de insanların hedeflerine ulaşmada bilinçli ya da kasıtlı olarak engellendiği takdirde ortaya çıkan olumsuz duygusal durumun onları saldırgan eğilimlere yatkın hale getirileceğini ortaya koyan çalışmalara rastlamak mümkündür (Killgore ve ark., 2021).

Sosyal Öğrenme Teorisi: İnsan davranışını bilişsel, davranışsal ve çevresel belirleyiciler arasındaki sürekli karşılıklı etkileşim açısından açıklamıştır. Aynı zamanda dolaylı, sembolik ve öz-düzenleyici süreçlerin psikolojik işlevsellikte

oynadığı önemli rolleri vurgulamıştır. Bandura psikolojik teorilerin geleneksel olarak öğrenmenin yalnızca tepkiler vererek ve etkilerini deneyimleyerek gerçekleşebileceğini varsaymıştır. Gerçekte ise bu durumun doğrudan deneyimden kaynaklanan neredeyse tüm öğrenme fenomenlerinin, diğer insanların davranışlarını ve onlar için sonuçlarını gözlemleyerek geçici olarak gerçekleştiğini ifade etmiştir. Gözlem yoluyla öğrenme kapasitesi, insanların, sıkıcı deneme yanılma yoluyla aşamalı olarak oluşturmak zorunda kalmadan geniş, bütünleşik davranış kalıpları edinmelerini sağlamaktadır. Sosyal öğrenme teorisine göre saldırganlık, sosyal etiketleme süreçlerinin yanı sıra zararlı ve yıkıcı etkiler üreten davranışları içeren karmaşık bir olay olarak ele alınmıştır. Saldırgan bir dürtü üreten hayal kırıklığı yerine rahatsız edici davranış, kişinin stresle başa çıkmak için öğrendiği tepki türlerine ve bunların göreceli etkinliklerine bağlı olarak çeşitli davranışları kolaylaştırabilen genel bir duygusal uyarılma durumu üretmiştir (Bandura, 1973; 1977). Sosyal öğrenme teorisinin, davranışsal olarak pekiştirme ve cezalandırma ile bilişsel olarak farkındalık ve beklentiler kavramlarının karışımını yansıttığı ifade edilmiştir (Yang ve An, 2013). Kempes ve ark.'a (2005) göre tahrik edici faktör, cezadan ziyade davranışın beklenen başarısı olarak görülmektedir. Bununla birlikte insanların genellikle ödül elde etmek veya cezadan kaçınmak için saldırgan davranışlarda bulunduğu bahsedilmiştir (Gergen ve Gergen, 1986). Bu noktada saldırganlığın ödüllendirildiği görüldüğünde insanların başkalarını taklit ederek çatışmaları saldırgan bir şekilde çözmeyi sıklıkla öğrendikleri belirtilmiştir (Yang ve ark., 2013). Sonuç olarak saldırgan davranışların en güçlü açıklamalarından biri olan sosyal öğrenme teorisine göre saldırgan davranışlar gözlemsel öğrenme süreçleri yoluyla kazanılmaktadır (Bandura, 1973; 1977; Gergen ve Gergen, 1986; Yang ve An, 2013).

Genel Saldırganlık Modeli: Durumsal, bireysel ve biyolojik değişkenleri içeren ve alana özgü saldırganlık teorileri için bütünleştirici bir çerçeve sağlayan dinamik, sosyal-bilişsel ve gelişimsel bir modeldir (Anderson ve Carnagey, 2004). Anderson ve Bushman (2002) tarafından revize edilen bu teori alanyazında saldırganlıkla ilgili bulunan alana özgü küçük teorilerin birleştirilerek bir araya getirilmesiyle tasarlanmıştır. Genel saldırganlık modelinde amaç saldırgan davranışın hem belirli

durumlarda hem de zaman içinde nasıl ortaya çıktığını açıklamaktır (Krahé, 2013). Modelin anahtar özelliklerine göre bilgi yapıları, deneyimden gelişir; temel görsel kalıplardan karmaşık davranışsal dizilere kadar birçok düzeyde algıyı etkiler; kullanımla otomatik hale getirilebilir; duygusal durumları, davranışsal programları ve inançları içerebilir veya bunlarla bağlantılı olabilir; insanların sosyal ve fiziksel çevrelerine yönelik yorumlarına ve davranışsal tepkilerine rehberlik etmek için kullanılır. Bununla birlikte bilgi yapılarının özellikle ilgili olduğu, günlük fiziksel nesnelere kadar basit veya sosyal olaylar kadar karmaşık fenomenleri tanımlamak için kullanılan algısal şemalar; belirli bir kişi veya insan grupları hakkındaki inançları içeren kişi şemaları; insanların değişen koşullar altında nasıl davrandıkları hakkında bilgi içeren davranışsal senaryolar olarak üç alt türünden bahsedilmektedir. Bu noktada saldırganlık döngüsü; kişi ve durum girdileri, bu girdi değişkenlerinin etkilerinin olduğu bilişsel, duygusal ve uyarılma yolları, temel alınan değerlendirme ve karar süreçlerinin sonuçları olarak üç kritik aşamayı vurgulamaktadır. Sonuç olarak genel saldırganlık modeli insan saldırganlığı hakkında zaten bilinenleri anlamak ve bütünleştirmek için yararlı bir çerçeve sağlamaktadır. Bununla birlikte saldırgan kişiliğin gelişimi ve kalıcılığı ile ilgili son teorileri düzenlemekte ve gereksiz insan saldırganlığını azaltmak için tasarlanmış müdahalelerin oluşturulması ve test edilmesi için yön sağlamaktadır (Anderson ve Bushman, 2002). Kısacası saldırganlığı anlamak için biyolojik, kişilik gelişimi, sosyal süreçler, algı gibi temel bilişsel süreçler, kısa vadeli ve uzun vadeli süreçler ve karar süreçlerini açıkça birleştiren tek sosyal-bilişsel model olarak görülmektedir (DeWall ve ark., 2011).

1.9. İlgili Araştırmalar

Literatürde serbest zamanda sıkılma algısı ile psikolojik sağlamlık, saldırganlık, benlik saygısı, algılanan sosyal yetkinlik, yaşam doyumu, üniversite yaşamına uyum şeklinde birçok çalışma yer almaktadır. Benzer şekilde psikolojik sağlamlık ile saldırganlık, mutluluk, sıkılma, kaygı, stres gibi çeşitli çalışmalara da rastlamak mümkündür. Bu bölümde ulusal ve uluslararası alanda yapılmış

araştırmalardan birkaç örneğe kronolojik sıralama ile yer verilecek ve söz konusu araştırmaların amaç ve sonuç bölümlerinden kesitler sunulacaktır.

1.9.1. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Serbest zamanda sıkılma algısı ile ilgili ulusal ve uluslararası alanda yapılan çalışmalara karşı ilginin son zamanlarda arttığı söylenebilir. Ancak özellikle ulusal alanda serbest zamanda sıkılma algısı ile psikolojik sağlıklılık ve saldırganlığa yönelik sınırlı sayıda çalışmayla karşılaşmaktayız.

Yang ve An (2013) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin saldırgan davranış eğilimleri incelenmiştir. Çalışma örneklemini olarak Midwestern Üniversitesinde öğrenim gören 405 üniversite öğrencisi seçilmiştir. Bu çalışmada yaş, cinsiyet gibi demografik değişkenler ile serbest zamanda sıkılma algısı, benlik saygısı gibi bir takım değişkenlerin saldırgan davranış eğilimleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda serbest zamanda sıkılma algısı ile saldırgan davranış eğilimi arasında ilişki olduğuna dair ampirik kanıtlar sağlanmıştır. Sonuçlar heyecan arayışının, şiddet içeren filmlerin tercih edilmesinin üniversite öğrencileri arasında saldırgan davranış eğilimlerinin önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur.

Yaşartürk ve ark. (2017), serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre incelemişlerdir. Araştırma örneklemini rekreatif etkinliklere katılan 426 erkek, 213 kadın olmak üzere 639 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Mevcut çalışma bulgularına göre serbest zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutu ile yaşam doyumunu arasında negatif, doyum alt boyutu ile pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar, rekreatif etkinliklere katılan bireylerin sıkılma düzeylerinin azalması, doyum düzeylerinin artması durumunda yaşam doyumuna katkı sağlayacağı yönündedir.

Gürbüz ve ark. (2018), ise üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile üniversite yaşamına uyum arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma örneklemini farklı üniversitede öğrenim gören 422 öğrenci oluşturmuştur. Söz konusu çalışmada serbest zamanda sıkılma algısı ile üniversite yaşamına uyum arasındaki ilişki cinsiyet, serbest zaman aktivitelerine katılım şekli ve katılım sıklığı değişkenlerine göre incelenmiştir. Bulgular cinsiyet, serbest zaman aktivitelerine katılım şekli ve sıklığı değişkenlerinin serbest zamanda sıkılma algısı ve üniversite yaşamına uyumun tüm alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu yönündedir. Yapılan araştırma sonuçları serbest zamanda sıkılma algısı yüksek olan bireylerin serbest zaman aktivitelerine düzenli olarak katıldıklarını ve serbest zamanda sıkılma algısı ile üniversite yaşamına uyumun tüm alt boyutları arasında pozitif yönde, anlamlı ilişkili olduğu doğrultusundadır.

Kara ve ark. (2018a), yetişkinler ile yapmış oldukları çalışmada serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulguları serbest zamanda sıkılma algısının, sıkılma ve doyumsuzluk alt boyutları ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte sıkılma ile algılanan sosyal yetkinlik arasında negatif, doyumsuzluk arasında ise pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak serbest zamanda sıkılma algısının tüm alt boyutlarının, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı ile negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Benzer bir çalışma Türk kadınlarının serbest zamanda sıkılma algısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi doğrultusunda Gürbüz ve ark. (2017), tarafından yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre serbest zamanda sıkılma algısının araştırmaya katılan bireylerin benlik saygılarının ve yalnızlık düzeylerinin anlamlı bir belirleyicisi olduğu tespit edilmiştir.

Wang (2019) ise serbest zaman yönetimi, serbest zamanda sıkılma algısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi yapısal bir model ile incelemiştir. Araştırma örneklemini 475 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Mevcut çalışma sonuçları serbest zaman yönetiminin serbest zamanda sıkılma algısını azalttığı ve serbest zamanda sıkılma algısı arttığı takdirde internet bağımlılığının arttığını ortaya

koymuştur. Ayrıca serbest zamanda sıkılma algısının, serbest zaman yönetimi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir. Bu nedenle serbest zamanı iyi değerlendirmek serbest zamanda sıkılma algısını ve internet bağımlılığını azaltmak için bir çözüm önerisi olarak sunulmuştur. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada ise serbest zamanda sıkılma algısı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri bir takım değişkenlere göre incelenmiştir. Bulgular serbest zamanlarında düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan bireylerin serbest zamanda sıkılma algısı ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin daha düşük olduğu yönündedir (Gürbüz ve ark., 2020).

Aydın ve ark. (2019), serbest zamanda sıkılma algısı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 982 öğretmen adayının katıldığı bu çalışmada serbest zaman aktivitelerine katılan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bir başka bulgu ise psikolojik sağlık ile sıkılma algısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur. Mevcut sonuçlar, psikolojik sağlamlığın serbest zaman aktivitelerine katılım ile arttığı doğrultusundadır. Aynı zamanda serbest zaman aktivitelerine katılmayan bireylerin sıkılma algılarının arttığı sonucu elde edilmiştir. Bu bağlamda söz konusu çalışma öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin artması ile birlikte sıkılma algılarının azaldığını ortaya koymuştur.

Leung (2020) ise akış deneyiminin ve çeşitli akıllı telefon aktivitelerinin bireylerin serbest zamanlarında sıkılma algısını etkilemedeki rolünü araştırmıştır. Bu çalışmanın verileri telefon anketi yoluyla, 653 akıllı telefon kullanıcılarından toplanmıştır. Çalışmada akıllı telefonların bilgi arama ve sosyal olmak için kullanımının akış deneyimi ile etkileşime girmesi ve bu doğrultuda serbest zamanda algılanan sıkılmanın düzenlenmesi hakkında görüş bildirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre zevk verici kısa süreli, oyalayıcı aktivite katılımı ne kadar fazla olursa fiziksel katılımın yetersiz olduğu hissi o kadar güçlüdür. Ayrıca bireylerin özellikle sıkılma algısı yaşamaları durumunda anlamlı bir katılım eksikliği hissettiklerinde ve serbest zamanlarının sürmesini istediklerinde akış durumuna ulaştıkları ifade edilmiştir.

1.9.2. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Alanyazında psikolojik sağlamlık ile mutluluk, başa çıkma, öfke, saldırganlık, stres, sıkılma algısı, serbest zaman aktiviteleri gibi çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır.

Ng ve ark. (2012), psikolojik sağlamlığın, bařa çıkma ile psikopatoloji arasındaki ilişkide aracılık rolünü araştırmışlardır. Mevcut çalışmada psikolojik sağlamlık; olumlu dūřünme, azim, yardım arama, bařa çıkma; yaklaşmak, kaçınmak, psikopatoloji; kaygı, depresyon, öfke ve saldırganlık olarak incelenmiştir. Ergenler ile gerçekleştirilen bu çalışmada yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık faktörlerinin yaklaşımla bařa çıkma ile kaygı, depresyon, öfke ve saldırganlık ilişkisine aracılık ettiği tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre yaklaşımla bařa çıkmanın, anksiyete ve depresyon ile öfke ve saldırganlık durumunda bir azalma sağlamak için psikolojik sağlamlık süreçleri ile birlikte çalıştığı tespit edilmiştir.

Denovan ve Macaskill (2017), serbest zaman aktiviteleri ile strese karşı psikolojik sağlamlığın oluşturulması doğrultusunda nitel bir çalışma yapmışlardır. Araştırma örneklemini düzenli olarak serbest zaman aktivitelerine katılan yetişkin bireyler oluşturmuştur. Çalışmanın analizinde; stresi önlemede tampon olarak serbest zaman, olumlu-olumsuz duygular ile serbest zaman arasındaki ilişki, stresle başa çıkmak için serbest zamanın faydaları olmak üç ana tema orta çıkmıştır. Araştırma; sosyal bağlantılar, yakın arkadaşlıklar, benlik saygısı, anlam oluşturma ve umut dahil olmak üzere zaman içerisinde sağlamlığın gelişimine katkı sağlayabilecek kaynakları kolaylaştırmak için olumlu duyguların serbest zaman katılımıyla birlikte hareket ettiğini öne sürmek adına tasarlanmıştır. Söz konusu kaynakların sıkıntılı zamanlarda başa çıkmak için önemli olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak serbest zamanın dinlenme ve günlük stresten kaçış sağladığı, psikolojik sağlamlığı ve önleyici işlevleri kolaylaştırdığı ifade edilmiştir.

González ve ark. (2019), psikolojik sağamlık, doyum, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile idmanlarda keyif alma, sıkılma deneyimleri arasındaki ilişkiyi analiz eden bir model test etmişlerdir. Araştırmaya 719 genç sporcu katılmıştır. Çalışmada, psikolojik sağamlık; kendini kabul etme ve kişisel yetkinlik olarak ele alınmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçlar ise doyum ve engellemeler bağlamında; yetkinlik, özerklik, ilişki bazında incelenmiştir. Yapısal eşitlik modelinin sonuçları bireylerin psikolojik sağamlıklarının, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ile pozitif, engellenmesi ile negatif ilişkili olduğunu göstermektedir. Bir diğer bulgu ise psikolojik ihtiyaç doyumunun, keyif alma ile pozitif, sıkılma ile negatif ilişkiliyken, ihtiyaçların engellenmesi, sıkılma ile pozitif, keyif deneyimleriyle negatif ilişkili olduğudur. Sonuç olarak psikolojik sağamlık ile keyif alma ve sıkılma deneyimleri arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve engellenmesinin toplam aracılık rolü tespit edilmiştir. Bu durumda psikolojik sağamlığın doyumunu arttığı ve temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesini önlediği belirlenmiştir. Bu nedenle çalışma sonucunda bireylerin psikolojik sağamlıklarının geliştirilmesinin önemi vurgulanmıştır.

Altuntaş ve Genç (2020) tarafından yapılan bir başka çalışmada psikolojik sağamlık ile mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma örneklemini 409 öğretmen oluşturmuştur. Mevcut araştırma sonuçlarına göre psikolojik sağamlık ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağamlığın öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak mutluluğun artırılması ve korunması doğrultusunda psikolojik sağamlığın önemli bir faktör olabileceği ifade edilmiştir. Benzer bir çalışma Kemal ve Oğuz Duran (2019) tarafından Ahıskalı üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda da psikolojik sağamlık ve mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Dursun ve ark. (2021), Covid-19 salgın sürecinde karantinada olan bireylerin serbest zamanda sıkılma algıları ile psikolojik sağamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Ayrıca bireylerin katıldıkları serbest zaman aktivitelerini, katılım ve duygusal durumlarını tanımlanmaya çalışmışlardır. Araştırma örneklemini 909 erkek,

1305 kadın olmak üzere 2214 kişi oluşturmuştur. Mevcut bulgular serbest zamanda sıkılma algısının psikolojik sağlık düzeyinin önemli bir belirleyicisi olduğu yönündedir. Aynı zamanda karantina dönemindeki bireylerde genelde olumsuz duygu durumunun hakim olduğu belirtilmiştir. Ancak bu duruma rağmen fiziksel aktiviteye katılımın artması ile psikolojik sağlık düzeylerinin artacağı, serbest zamanda sıkılma algılarının ise azalacağı ifade edilmiştir.

1.9.3. Saldırganlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Rupp ve Vodanovich (1997) sıkılma eğiliminin öfke ve saldırganlığın farklı yönleri üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışma örneklemini 293 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Bulgular yüksek sıkılma eğilimi toplam puanlarının daha yüksek genel saldırganlık ve öfke puanları ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Sıkılma eğilimi yüksek olan bireylerin, saldırganlığın alt boyutları olan düşmanlık ve öfke ifadesinde daha yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dış uyaran eksikliğinden kaynaklanan sıkılmanın sözlü saldırganlık, öfke ve düşmanlık olmak üzere saldırganlığın bu üç alt boyutlarında daha yüksek puanlar üretmede önemli bir rol oynadığı, iç uyaran yetersizliği nedeniyle sıkılma eğiliminin zayıf öfke kontrolü ile ilgili olduğu ifade edilmiştir. Dahlen ve ark. (2004), ise Rupp ve Vodanovich'in (1997) çalışmasına dürtüsellik ve heyecan arayışını dahil ederek ele almışlardır. 224 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları bu çalışma bulguları Rupp ve Vodanovich'in (1997) çalışmaları ile tutarlı sonuçlar ortaya koymuştur. Ancak bu çalışmaya göre dışsal sıkılma eğiliminin saldırganlık üzerinde daha yaygın etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte dışsal sıkılma eğilimi ile sürekli öfke, öfke ifadesi/kontrol ve saldırganlık arasındaki ilişkiler, dürtüsellik ve heyecan arayışını açıkladıktan sonra bile devam ettiği belirtilmiştir. Bu çalışmada dış uyaran eksikliğinden kaynaklanan sıkılmanın, kişinin öfke, uyumsuz öfke ifadesi, saldırganlık ve öfke kontrolünde eksiklikler yaşama eğilimini öngördüğü sonucuna varılmıştır.

Wittmann ve ark. (2008), dürtüsellik, sürekli öfke ve saldırganlık gibi değişkenleri içeren bir modeli serbest zaman etkinliklerinin olası aracı etkilerini dahil ederek test etmişlerdir. Ergenlik öncesi (9-11) ile ergenlik dönemi (14-17) olarak iki grup şeklinde toplam 2222 öğrenci çalışma örneklemini oluşturmuştur. Mevcut bulgular sürekli öfkenin saldırganlıkla en güçlü ilişkiye sahip olduğu, dürtüsellüğün sözel ve fiziksel saldırganlığı etkilediği ve serbest zaman değerlendirme şekillerinin saldırganlıkla ilişkili olduğu yönündedir. Ayrıca serbest zamanın nasıl değerlendirildiğinin saldırganlık üzerinde aracılık etkisine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durumu video oyunları oynamak ve TV izlemek için harcanan zaman ne kadar fazla olursa dürtüsellüğün saldırganlık üzerindeki etkisinin de o kadar büyük olacağı şeklinde açıklamışlardır. Sonuç olarak dürtüsellik ve sürekli öfkenin yanı sıra okuldan sonra belirli aktiviteler yapmak için harcanan zamanın saldırganlığı etkileyebileceğini ifade etmişlerdir.

Mann ve Yadav (2016) ergenler arasında psikolojik sağlamlık ile öfke, düşmanlık, fiziksel ve sözlü saldırganlık gibi farklı saldırganlık biçimlerini incelemişlerdir. Araştırma örneklemini 14-18 yaşlarında olan 200 ergen birey oluşturmuştur. Araştırma bulguları fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke ve düşmanlığın psikolojik sağlamlık ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan bireylerin, düşük olan bireylere göre daha az saldırgan davranış sergiledikleri tespit edilmiştir. Benzer bir çalışma üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Bu araştırma bulgularına göre psikolojik sağlamlık ile saldırganlık ve düşmanlık arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu nedenle belirli öğretim programları ile psikolojik sağlamlık düzeylerinin artırılması, bu doğrultuda saldırganlık ve düşmanlığın temelini azaltılması önerilmiştir (Mojrian ve ark., 2017).

Doğan ve ark. (2017), beden eğitimi öğretmeni adaylarının saldırganlık düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubu Batı Karadeniz bölgesinde öğrenim gören 508 öğretmen adaydır. Araştırma bulgularına göre cinsiyet değişkeni ile fiziksel, sözlü ve genel saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte yaş değişkeni ile öfke düzeyleri, gelir durumu

değişkeni ile fiziksel saldırganlık ve genel saldırganlık, anne-baba eğitim düzeyi değişkeni ile fiziksel saldırganlık ve düşmanlık arasında da anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Diğer bulgular araştırmaya katılan erkeklerin kadınlara göre saldırganlık düzeylerinin daha yüksek olduğu, anne-baba eğitim düzeyi düşük olan bireylerin fiziksel saldırganlık ve düşmanlık düzeylerinin daha düşük olduğu yönündedir. Sonuç olarak bu çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmeni adaylarının sözlü ve genel saldırganlık, öfke, düşmanlık ortalamalarının orta düzeyde, fiziksel ve dolaylı saldırganlık ortalamalarının ise düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Çelikkaleli ve Tümtaş (2017) sosyal dışlanma ile saldırganlık arasındaki ilişkide sosyal yabancılaşmanın aracılık rolünü araştırmışlardır. Araştırma örnekleminde 546 üniversite öğrencisi yer almıştır. Mevcut bulgular saldırganlık ile sosyal dışlanma ve sosyal yabancılaşma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu doğrultusundadır. Bu çalışmada sosyal dışlanma, sosyal yabancılaşma ile saldırganlık arasındaki ilişkide tam aracılık rolü üstendiği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin sosyal olarak dışlandıklarını hissettikleri zaman yaşadıkları topluma yabancılaşabilecekleri ve bu durumun sonucunda saldırgan davranışlar gösterebilecekleri ifade edilmiştir.

Yang (2020) ise stres faktörlerine maruz kalma, psikolojik sağlamlık ve somatizasyonda (bedenselleştirme) sürekli saldırganlığın rolünü incelemiştir. Çalışmasını klinik ve günlük değerlendirme verileri toplamak üzerine tasarlamıştır. 248 üniversite öğrencisinin katılmış olduğu bu çalışmada günün olası etkilerini kontrol edebilmek için katılımcılardan düzenli olarak çevrimiçi anket doldurmaları istenmiştir. Genel ve günlük değerlendirme ile yapılan bu çalışmaya göre stres faktörlerine maruz kalmanın psikolojik sağlamlık ve sürekli saldırganlığın somatik (bedensel) semptomlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgular günlük stres faktörlerine daha fazla maruz kalmanın ve yüksek düzeyde sürekli saldırganlığın daha fazla günlük somatik semptomları öngördüğünü göstermiştir. Ayrıca sürekli saldırganlığın, günlük psikolojik sağlamlığın somatik belirtiler üzerindeki etkisini azalttığı ortaya çıkmıştır. Burada, yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık, yalnızca yüksek düzeyde saldırganlığa sahip olanlar için daha az somatik semptomla

ilişkilendirilmiştir. Mevcut bulgular, somatik semptomlar için klinik ziyaretler için taramada günlük stres etkenini ve sürekli saldırganlığı dikkate almanın önemini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda saldırganlığın, önleme programlarında bir belirteç olmasının ve özellikle saldırgan bireyler için somatik semptomları önlemede psikolojik sağlamlığı artırmanın önemi vurgulanmıştır.

Killgore ve ark. (2021), tarafından yapılan bu çalışmada COVID-19 nedeniyle uygulanan karantina sürecinin saldırganlık ile ilişkisi incelemiştir. Çalışmanın örneklemini Amerika Birleşik Devletlerinde yaşayan 5928 kişi oluşturmuştur. Veriler Buss-Perry saldırganlık ölçeği kullanılarak 6 aylık bir sürede toplanmıştır. Çalışmanın hipotezine göre uzun süreli pandemi döneminde yaşanan sosyal izolasyonun seyahat, normal çalışma, rekreasyonel etkinliklere yönelik ciddi kısıtlamalara yol açması diğer bireylerle ilişkili olma hissinin, özerklik duygusunun ve öz yeterliliğin azalmasına katkıda bulunacağıdır. Mevcut bulgular pandemi koşullarının artmasıyla birlikte karantinada olan bireylerin daha fazla şüphelenme ve kötü muamele görme, öfkelerini kolayca kaybetme, sözlü olarak başkalarına saldırma ve hatta fiziksel saldırganlık gösterme eğilimi gösterdiklerini ortaya koymuştur. Bu bağlamda saldırganlığın fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke ve düşmanlık olmak üzere tüm alt boyutları ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca mevcut bulguların engellenme saldırganlığı hipotezi ile tutarlı olduğu ifade edilmiştir. Araştırma sonuçları pandeminin ilk aylarında saldırganlığın arttığı ve özellikle karantina altında olduklarını bildirenler arasında belirgin olduğu doğrultusundadır.

Alanyazın incelendiğinde serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağlamlık ve saldırganlık eğiliminin çeşitli değişkenler ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Özellikle çeşitli bölgelerden gelen üniversite öğrencilerinin üniversiteye uyum ve eğitim sürecindeki yaşantıları göz önünde bulundurulduğunda serbest zamanın nasıl değerlendirildiği söz konusu üç kavram için önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmalar doğrultusunda olumlu ve etkin bir şekilde değerlendirilen serbest zaman aracılığıyla öğrencilerin sıkılma algısı ve saldırganlık eğilimi düzeylerinin azaldığı, psikolojik sağlamlık düzeylerinin ise olumlu yönde etkilendiği görülmüştür (Denovan ve Macaskill, 2017; Gürbüz ve ark., 2018; Wittmann ve ark.,

2008). Ayrıca çalışmalar serbest zamanda sıkılma algısı ile psikolojik sağamlık ve saldırganlık eğilimi (Aydın ve ark., 2019; Yang ve An, 2013), psikolojik sağamlık ile saldırganlık eğilimi arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Mann ve Yadav, 2016). Bu doğrultuda olumlu ya da olumsuz bir takım duyguların, davranışların ortaya çıkmasında, geliştirilmesinde ya da korunmasında serbest zaman aktivitelerine katılım önemli rol oynamaktadır.

1.10. Araştırmanın Önemi

Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağamlık ve saldırganlık eğilimine yönelik birçok araştırmaya rastlamaktayız (Aydın ve ark., 2019; Yang, 2002; Yang ve An, 2013). Aynı konu başlıkları ile farklı toplumlara ait örneklem gruplarının serbest zamanda sıkılma algısı ile psikolojik sağamlık, sıkılma algısı ile saldırganlık ya da psikolojik sağamlık ile saldırganlık eğilimleri ilişkilendirilmiş ve bu doğrultuda çalışmalar yapılmıştır. Ancak bu üç konu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar ulusal literatürde bulunmadığı gibi uluslararası literatürde de yer almamaktadır. Günümüz pandemi koşulları nedeniyle bireylerin belirli kısıtlamalara maruz kalması, zorunlu olarak evde daha fazla vakit geçirmelerine neden olmaktadır. Serbest zamanın önemi ve nasıl değerlendirileceği konusunda yeterli bilgi sahibi olmayan bireylerin bu süreçte sıkılma algısı yaşaması ise muhtemel görülmektedir. Psikolojik sağamlık düzeyleri yüksek olan bireylerin, problem çözme yeteneklerinin daha yüksek olduğu, karşılaştıkları problemlerle daha iyi mücadele ettikleri daha önceki çalışmalarla ortaya konulmuştur. Ancak sıkılma algısı yaşayan bireylerin psikolojik olarak yaşadıkları yıpranmaların ya da olumsuzlukların saldırgan davranışlar ile ilişkili olabileceğini düşünmekteyiz. Neredeyse her gün şahit olduğumuz ya da haberlerde izlediğimiz saldırganlık ve şiddet olaylarının gün geçtikçe artmaya devam etmesi bunun bir göstergesi olabilecek niteliktedir. Bu nedenle günlük hayat rutininin yanı sıra pandemi nedeniyle kısıtlanmış hayatımızda serbest zaman daha önemli bir yer arz etmektedir. Bu bağlamda serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağamlık ve saldırganlık eğilimi arasındaki ilişkinin ortaya konulması hem geleceğin önemli yapı

taşlarından birini oluşturan üniversite öğrencilerinin yaşamlarına hem de literatüre katkı sağlayacaktır. Araştırmanın sonuç ve önerilerinin ise bireylerin serbest zaman algıları ve gündelik yaşamlarında serbest zamanlarını verimli değerlendirmeye yönelik farkındalık oluşmasını sağlayacağını düşünmekteyiz.

1.11. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın birinci amacı Türkiye’de bulunan vakıf ve devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağlık ve saldırganlık eğilimi düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, ikinci amacı ise serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağlık ve saldırganlık eğilimi arasındaki ilişkinin model çalışması ile tespit edilmesidir.

1.12. Problem Cümlesi

P₁: Üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağlık ve saldırganlık eğilimi ile çeşitli değişkenler arasında anlamlı bir fark var mıdır?

P₂: Üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağlık ve saldırganlık eğilimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.13. Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algıları, psikolojik sağlık ve saldırganlık eğilimi düzeylerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H₂: Üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algıları, psikolojik sağlamlık ve saldırganlık eğilimi düzeylerinde sınıf bazında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H₃: Üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algıları, psikolojik sağlamlık ve saldırganlık eğilimi düzeylerinde aylık gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H₄: Üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algıları, psikolojik sağlamlık ve saldırganlık eğilimi düzeylerinde serbest zamanlarını değerlendirdikleri alana göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H₅: Üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algıları, psikolojik sağlamlık ve saldırganlık eğilimi düzeylerinde serbest zaman aktivitelerine kimlerle katıldıklarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H₆: Üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algıları, psikolojik sağlamlık ve saldırganlık eğilimi düzeylerinde fiziksel aktiviteye katılım sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H₇: Üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algıları, psikolojik sağlamlık ve saldırganlık eğilimi düzeylerinde serbest zaman aktivitelerine katılım şekline göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H₈: Üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algıları, psikolojik sağlamlık ve saldırganlık eğilimi düzeylerinde yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H₉: Psikolojik sağlamlık, saldırganlık eğilimi üzerinde doğrudan negatif bir etkiye sahiptir.

H₁₀: Serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağamlık üzerinde doğrudan negatif bir etkiye sahiptir.

H₁₁: Serbest zamanda sıkılma algısı, saldırganlık eğilimi üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.

H₁₂: Serbest zamanda sıkılma algısı ile saldırganlık eğilimi arasındaki ilişkide psikolojik sağamlığın kısmi aracılık etkisi vardır.

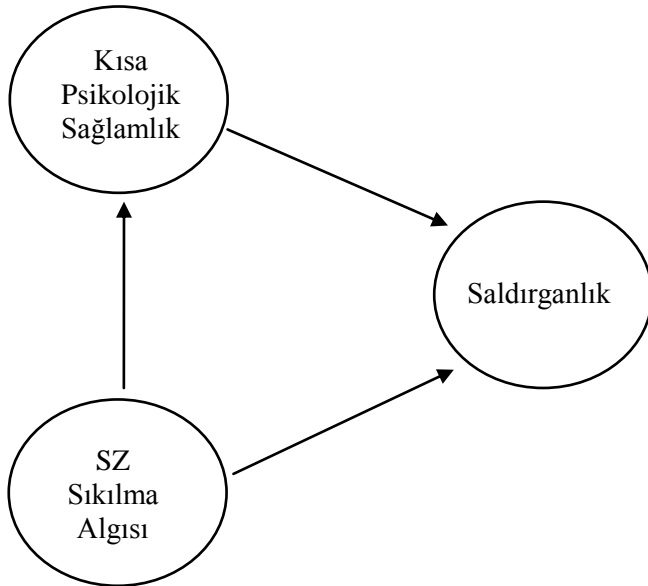
1.14. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmamızın verileri günümüz koşullarında yaşadığımız küresel salgın nedeniyle elektronik belge toplama sistemi ile elde edilmiştir.
- Araştırmada yer alan katılımcılar Türkiye’de bulunan devlet ve vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.
- Araştırmaya katılan öğrenciler kişisel bilgi formu ile “Psikolojik Sağamlık Ölçeği-Kısa Form”, “Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği”, “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği”nde yer alan maddelere verdikleri cevaplar ile sınırlandırılmıştır.
- Her öğrencinin eşit koşullarda bilgisayar ve internete sahip olmaması nedeniyle sınırlı sayıda öğrenciye ulaşılmıştır.
- Öğrencilerin kısıtlamalarda zorunlu olarak evde kalmaları araştırmamızın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

2. GEREÇ ve YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Çalışmamız sosyal bilimler alanında birçok araştırma deseninin yer aldığı nicel bir araştırmadır. Nicel araştırmalar kesin ve genellenebilir sonuçlara sayısal veriler kullanılması yoluyla ulaşılmayı hedefleyen araştırmalardır (Gürbüz ve Şahin, 2017). Araştırmada nicel araştırma yöntemleri arasında yer alan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır (Büyüköztürk ve ark., 2016). Araştırmamızın amacı doğrultusunda yapısal eşitlik modeli kullanılarak bir model geliştirilmiş ve test edilmiştir. Yapısal eşitlik modeli günümüzde birçok bilim alanında kullanılmaktadır. Bu model ile gözlemlenebilen ve gözlemlenemeyen değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin tek model içerisinde test edilebilmesini mümkün kılmaktadır (Meydan ve Şeşen, 2015). Bu doğrultuda Şekil 1.8 çalışmamızın kavramsal yapısını temsil etmektedir.



Şekil 1.8. Araştırma modeli

2.2. Evren ve Örneklem

İlişkisel tarama modelindeki çalışmanın evrenini 2019-2020 eğitim öğretim yılında üniversitelere kayıtlı olan toplam 7.940.133 (devlet: 7.320.449, vakıf: 619.684) öğrenci oluşturmaktadır (YÖK, 2021). Belirli bir evrendeki birimler arasından sistematik olarak seçilen ve evreni temsil ettiği kabul edilen daha küçük küme örneklem olarak adlandırılmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2017). Araştırma konu ve problemlerine bağlı olarak ele alınan örneklemin seçilmesi için kolayda örnekleme tekniği kullanılmıştır. Kolayda örnekleme tekniğinde örneklem seçimi araştırmacı tarafından belirlenen tesadüfi olmayan yöntem ile yapılmaktadır. Bu yöntemin fikir, içgörü veya hipotez üretmek için keşif araştırmalarında ayrıca örneklem grubunun fazla olduğu araştırmalarda kullanılabilineceği belirtilmektedir (Malhotra, 2010). Alanyazında örneklem seçiminde 0,05 tolerans gösterilebileceği ve 10.000.000 evren için örneklem sayısının 384 olarak kabul edilebileceği ifade edilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2017; Ural ve Kılıç, 2013). Bu durumda araştırma örnekleminize Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde ikamet eden üniversite öğrencileri olarak toplamda 1046 kişi dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine ait demografik özellikler aşağıdaki çizelgede yer almaktadır (Çizelge 2.1).

Çizelge 2.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler

Değişkenler	f	%	
Cinsiyet	Kadın	597	57,1
	Erkek	449	42,9
	Toplam	1046	100
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	401	38,3
	2. Sınıf	222	21,2
	3. Sınıf	166	15,9
	4. Sınıf	257	24,6
	Toplam	1046	100
Büyüdüğü Yer	Köy-Kasaba	171	16,3
	İlçe	269	25,7
	Şehir	264	25,2
	Büyükşehir	342	32,7
	Toplam	1046	100
Gelir Durumu	Düşük	312	29,8
	Orta	686	65,6
	Yüksek	48	4,6
	Toplam	1046	100

Çizelge 2.1'in devamı

Değişkenler		f	%
Serbest Zaman Değerlendirme Alanı	Açık Alan	799	76,4
	Kapalı Alan	247	23,6
	Toplam	1046	100
Serbest Zamanı Kimlerle Değerlendirdiği	Yalnız	347	33,2
	Aile	399	38,1
	Arkadaş	300	28,7
	Toplam	1046	100
Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı	Hiç	164	15,7
	Çok Nadir	290	27,7
	Bazen	365	34,9
	Sık sık	227	21,7
	Toplam	1046	100
Serbest Zaman Katılım Şekli	Aktif	621	59,4
	Pasif	425	40,6
	Toplam	1046	100
Yaş	18-20	406	38,7
	21-23	460	43,9
	24 ve üstü	180	17,4
	Toplam	1046	100
Ortalama Serbest Zaman	1 saat	11	1,1
	2 saat	45	4,3
	3 saat	73	7,0
	4 saat	107	10,2
	5 saat ve üstü	810	77,4
	Toplam	1046	100

Çizelge 2.1'de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre sıklık ve yüzde dağılımları bulunmaktadır. Analiz sonuçları araştırmaya katılan toplam 1046 öğrencinin (597 kadın, 499 erkek) büyük bir bölümünün 21-23 yaş aralığında (%43,9), 1.sınıf (%38,3) öğrencisi olduğunu, büyükşehirde (%32,7) büyüdüğünü, büyük bir kısmının orta gelir düzeyine (%65,6) sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca çalışmada yer alan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun ortalama 5 saat ve üstü (%77,4) serbest zamana sahip olduğu, serbest zamanlarının büyük bir bölümünü açık alanda (%76,4), aileleri (%38,1) ile birlikte geçirdiği, fiziksel aktivitelere bazen (%34,9) katılım gösterdiği ve serbest zamanlarını en fazla aktif (%59,4) olarak değerlendirdiği tespit edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, öğrencileri tanımlamaya yönelik soruların yer aldığı demografik bilgi formu ve Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Kısa Psikolojik Sağlık, Buss-Perry Saldırganlık Ölçekleri ile elde edilmiştir.

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ): Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Kara ve ark. (2014), tarafından yapılan “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği”nin Türkçe formu 10 madde ve 2 alt boyuttan (Sıkılma ve Doyumsuzluk) oluşmaktadır. Orijinal çalışmada ölçeğe ilişkin iç tutarlık katsayıları sıkılma alt boyutu (0,72), doyumsuzluk alt boyutu (0,72) ve toplamda ise (0,77) olarak hesaplanmıştır. 5’ li Likert tarzında olan ölçek ‘(1)-Kesinlikle Katılmıyorum’, ‘(2)-Katılmıyorum’, ‘(3)-Kararsızım’, ‘(4)-Katılıyorum’, ‘(5)-Tamamen Katılıyorum’ şeklinde puanlanmaktadır.

Psikolojik Sağlık Ölçeği-Kısa Formu (KPSÖ): Smith ve ark. (2008), tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Doğan (2015) tarafında yapılan “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği”nin Türkçe formu 6 maddeden oluşmaktadır. Türkçe’ye adaptasyon çalışmasında ölçeğe ait iç tutarlık katsayısının (0,83) olduğu tespit edilmiştir. 5’li Likert tipli bir ölçme aracı olan ölçek ‘(1)-Hiç uygun değil’, ‘(2)-Uygun Değil’, ‘(3)-Biraz Uygun’, ‘(4)-Uygun’, ‘(5)-Tamamen Uygun’ şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir.

Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ): Buss ve Perry (1992) tarafından geliştirilen ve Demirtaş Madran (2012) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği”nin Türkçe formu 29 madde ve 4 alt boyuttan (Fiziksel Saldırganlık, Öfke, Düşmanlık, Sözel Saldırganlık) oluşmaktadır. Orijinal çalışmada ölçeğe ilişkin iç tutarlık katsayıları ise sözel saldırganlık (0,82), fiziksel saldırganlık (0,98), öfke (0,85), düşmanlık (0,85) ve toplam puan için (0,97) şeklindedir. 5’ li Likert tipinde hazırlanmış olan ölçeğin puanlanması ‘(1)-Kesinlikle Katılmıyorum’,

‘(2)-Katılmıyorum’, ‘(3)-Kararsızım’, ‘(4)-Katılıyorum’, ‘(5)-Kesinlikle Katılıyorum’ şeklindedir.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri toplanmadan önce Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Etik Kurulu Başkanlığından etik kurul onayı (2020.17.244) alınmıştır. Araştırmada kullanılması planlanan ölçme araçları için sorumlu yazarlar ile iletişime geçilerek gerekli izinlerin alınmasının ardından veri toplama sürecine başlanmıştır. Veri toplama araçları, aydınlatılmış onam formu ile birlikte çevrimiçi anket aracılığıyla gönüllü katılım ilkesi esas alınarak toplanmıştır. Oluşturulan Google formda katılımcılara çalışmanın amacı ve veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgilere yer verilmiştir. Online veri toplama aracının öğrencilere ulaştırılması konusunda Türkiye’de bulunan üniversitelerde görev yapan değerli öğretim üyelerinden ve öğrencilerimizden yardım alınmıştır. Bu noktada gönüllü olarak katılım sağlayan toplam 1046 öğrenciye yaklaşık 5 aylık (Kasım, 2020-Mart, 2021) bir süreçte ulaşılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS-23 ve AMOS-23 istatistiksel paket programlarında değerlendirilmiştir. Analizlerde öncelikle verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Aynı zamanda araştırmamızda kullanmış olduğumuz ölçüm araçlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları, Yapı Güvenirlik ve Açıklanan Ortak Varyans katsayıları hesaplanmıştır. “SZSAÖ”, “KPSÖ” ve “BPSÖ” ölçekleri ile çeşitli değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenebilmesi için bağımsız örneklem için t-testi, ANOVA ve MANOVA, ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için ise Pearson Korelasyon analizleri yapılmıştır. Ayrıca oluşturulan modeldeki gözlenen ve gözlenmeyen değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin test edilmesinde Yapısal Eşitlik Modellemesi yöntemi kullanılmıştır.

Modelin uygunluğunun değerlendirilmesi için farklı uyum indeksleri incelenmiştir bu amaçla da Doğrulatoryı Faktör Analizi yapılmıştır.



3. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde “SZSAÖ”, “BPSÖ” ve “KPSÖ” puanlarına ilişkin çeşitli analiz sonuçlarına ait çizelge ve açıklamalarına yer verilmiştir. Ayrıca serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağlamlık ve saldırganlık düzeyine ilişkin yapısal model bulguları yer almaktadır.

Çizelge 3.1. Ölçek Puanlarının Dağılımı (SZSAÖ- BPSÖ-KPSÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C. Alfa
SZSAÖ	Sıkılma	1046	2,77	,94	,17	-,60	,78
	Doyumsuzluk	1046	2,49	,73	,31	,10	,71
BPSÖ	Fiziksel Saldırganlık	1046	2,49	,79	,24	-,29	,83
	Öfke	1046	2,84	,83	,09	-,49	,80
	Düşmanlık	1046	3,11	,74	-,15	-,14	,75
	Sözel Saldırganlık	1046	2,96	,71	,29	,41	,63
KPSÖ	-	1046	3,08	,86	-,23	-,08	,85

Çizelge 3.1’de ölçeklere ilişkin puan dağılımları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre “SZSAÖ”, “BPSÖ” ve “KPSÖ”ye ilişkin ortalama puanların normal dağılım gösterdiği söylenebilir. “SZSAÖ”nün ortalama puan dağılımına göre ‘Sıkılma’ (Ort.=2,77) alt boyutu ortalamasının ‘Doyumsuzluk’ (Ort.=2,49) alt boyutu ortalamasından yüksek olduğu görülmektedir. “BPSÖ”nün ortalama puan dağılımlarına göre en yüksek puanın ‘Düşmanlık’ (Ort.=3,11) alt boyutu, en düşük puanın ise ‘Fiziksel Saldırganlık’ (Ort.=2,49) alt boyutunda olduğu ve “KPSÖ”ye ilişkin ortalama puanın ise 3,08 olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.2. Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZSAÖ-BPSÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	F	p
SZSAÖ	Sıkılma	Kadın	597	2,81	,94	2,86	,09
		Erkek	449	2,71	,94		

Çizelge 3.2'nin devamı

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	F	P
SZSAÖ	Doyumsuzluk	Kadın	597	2,48	,72	0,22	,63
		Erkek	449	2,50	,74		
BPSÖ	Fiziksel Saldırganlık	Kadın	597	2,29	,77	94,28	,00
		Erkek	449	2,75	,75		
	Öfke	Kadın	597	2,93	,86	14,47	,00
		Erkek	449	2,73	,77		
	Düşmanlık	Kadın	597	3,17	,75	7,14	,00
		Erkek	449	3,04	,73		
	Sözel Saldırganlık	Kadın	597	2,86	,68	24,49	,00
		Erkek	449	3,08	,72		

Çizelge 3.2’de cinsiyet değişkeninin “SZSAÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisi incelenmiştir. Yapılan MANOVA analiz sonuçlarına göre cinsiyet değişkeninin “SZSAÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir [$\lambda=0,99$, $F(1,1044)=2,61$, $p>0,05$]. Bu sonuç Hipotez 1’i (H1) destekler nitelikte değildir.

Analiz sonuçları cinsiyet değişkeninin “BPSÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir [$\lambda=0,80$, $F(1,1044)=62,91$, $p<0,01$]. Elde edilen sonuç, Hipotez 1’i (H1) destekler niteliktedir. Bu doğrultuda cinsiyet değişkeninin ana etkisini tespit edebilmek için yapılan ANOVA analiz sonuçlarına göre katılımcıların “BPSÖ”nün ‘Fiziksel Saldırganlık’ [$F(1,1044)=94,28$, $p<0,01$], ‘Öfke’ [$F(1,1044)=14,47$, $p<0,01$], ‘Düşmanlık’ [$F(1,1044)=7,14$, $p<0,01$] ve ‘Sözel Saldırganlık’ [$F(1,1044)=24,49$, $p<0,01$] olmak üzere tüm alt boyut ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların ‘Fiziksel Saldırganlık’ ve ‘Sözel Saldırganlık’ alt boyut ortalama puanları kadınlardan daha yüksek iken kadın katılımcıların ‘Öfke’ ve ‘Düşmanlık’ alt boyut ortalama puanları erkeklerden daha yüksektir.

Çizelge 3.3. Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (KPSÖ)

Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
KPSÖ	Kadın	597	2,94	,90	-6,09	,00
	Erkek	449	3,27	,77		

Çizelge 3.3'deki analiz sonuçları araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir [$t(1044)=-6,09$, $p<0,01$]. Bu sonuç, Hipotez 1'i (H1) destekler niteliktedir. Katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir.

Sınıf Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.4. Sınıf Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZSAÖ-BPSÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Sınıf	N	Ort.	Ss	F	p
SZSAÖ	Sıkılma	1. Sınıf	401	2,78	,91	1,71	,16
		2. Sınıf	222	2,86	,99		
		3. Sınıf	166	2,80	,98		
		4. Sınıf	257	2,67	,91		
	Doyumsuzluk	1. Sınıf	401	2,49	,71	1,19	,31
		2. Sınıf	222	2,56	,75		
		3. Sınıf	166	2,45	,72		
		4. Sınıf	257	2,45	,73		
BPSÖ	Fiziksel Saldırganlık	1. Sınıf	401	2,52	,75	2,38	,06
		2. Sınıf	222	2,41	,82		
		3. Sınıf	166	2,40	,83		
		4. Sınıf	257	2,57	,79		
	Öfke	1. Sınıf	401	2,80	,82	1,59	,18
		2. Sınıf	222	2,94	,82		
		3. Sınıf	166	2,87	,85		
		4. Sınıf	257	2,80	,83		
Düşmanlık	1. Sınıf	401	3,14	,71	5,67	,00	
	2. Sınıf	222	3,25	,75			
	3. Sınıf	166	3,07	,78			
	4. Sınıf	257	2,98	,74			
Sözel Saldırganlık	1. Sınıf	401	2,97	,67	0,11	,95	
	2. Sınıf	222	2,94	,73			
	3. Sınıf	166	2,94	,72			
	4. Sınıf	257	2,96	,74			

Çizelge 3.4'de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı düzeyleri öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre incelenmiştir. MANOVA analiz sonuçları katılımcıların sınıf düzeyi değişkeninin “SZSAÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir [$\lambda=0,99$, $F(3,1042)=1,17$, $p>0,05$]. Elde edilen bu sonuç, Hipotez 2'yi (H2) destekler nitelikte değildir.

Katılımcıların saldırganlık düzeyleri sınıf değişkenine göre incelendiğinde bulgular sınıf düzeyi değişkeninin “BPSÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu yönündedir [$\lambda=0,96$, $F(3,1042)=3,49$, $p<0,01$]. Bu sonuç, Hipotez 2’yi (H2) destekler niteliktedir. ANOVA analiz sonuçları sınıf değişkeni temel etkisi açısından katılımcıların “BPSÖ”nün ‘Düşmanlık’ alt boyut ortalama puanlarının anlamlı farklılaştığını ortaya koymuştur [$F(3,1042)=5,67$, $p<0,01$]. Araştırmaya katılan ikinci sınıf öğrencilerin ‘Düşmanlık’ alt boyut ortalama puanlarının diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.5. Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (KPSÖ)

Ölçek	Sınıf	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
KPSÖ	1. Sınıf	401	3,14	,86	4,11	,00	1-2 2-4
	2. Sınıf	222	2,94	,90			
	3. Sınıf	166	2,98	,91			
	4. Sınıf	257	3,17	,80			

Çizelge 3.5’deki ANOVA analiz sonuçları katılımcıların “KPSÖ” ortalama puanlarının sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermektedir [$F(3,1042)=4,11$, $p <0,01$]. Elde edilen bu sonuç, Hipotez 2’yi (H2) destekler niteliktedir. Bulgulara göre dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilere ait ortalama puanları diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksektir.

Büyüdüğü Yer Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.6. Katılımcıların Büyüdüğü Yer Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZSAÖ-BPSÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Büyüdüğü Yer	N	Ort.	Ss	F	p
SZSAÖ	Sıkılma	Köy-Kasaba	171	2,82	,93	1,80	,14
		İlçe	269	2,87	,85		
		Şehir	264	2,74	,92		
		Büyükşehir	342	2,70	1,02		
	Doyumsuzluk	Köy-Kasaba	171	2,56	,73	1,67	,17
		İlçe	269	2,52	,69		

Çizelge 3.6'nın devamı

Ölçekler	Alt Boyutlar	Büyüdüğü Yer	N	Ort.	Ss	F	p
SZSAÖ	Doyumsuzluk	Şehir	264	2,49	,72	1,67	,17
		Büyükşehir	342	2,42	,76		
	Fiziksel Saldırganlık	Köy-Kasaba	171	2,51	,81	0,24	,86
		İlçe	269	2,46	,76		
Şehir		264	2,51	,79			
Büyükşehir		342	2,48	,81			
BPSÖ	Öfke	Köy-Kasaba	171	2,87	,88	0,39	,75
		İlçe	269	2,88	,81		
		Şehir	264	2,81	,80		
		Büyükşehir	342	2,82	,84		
Düşmanlık	Köy-Kasaba	171	3,26	,71	4,45	,00	
	İlçe	269	3,17	,69			
	Şehir	264	3,04	,75			
	Büyükşehir	342	3,05	,78			
Sözel Saldırganlık	Köy-Kasaba	171	2,98	,71	0,289	,833	
	İlçe	269	2,97	,71			
	Şehir	264	2,93	,75			
	Büyükşehir	342	2,96	,67			

Çizelge 3.6'da araştırmaya katılan öğrencilerin büyüdüğü yer değişkeninin "SZSAÖ" ile ilgili analiz sonuçları yer almaktadır. Yapılan MANOVA analiz sonuçları çalışmada yer alan öğrencilerin büyüdüğü yer değişkeninin "SZSAÖ" alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir [$\lambda=0,99$, $F(3,1042)=1,36$, $p>0,05$].

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların büyüdüğü yer değişkeninin "BPSÖ" alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir [$\lambda=0,98$, $F(3,1042)=1,46$, $p>0,05$]. Bu doğrultuda yapılan ANOVA sonuçları araştırmaya katılan öğrencilerin büyüdüğü yer değişkeninin "BPSÖ"nün sadece 'Düşmanlık' alt boyut ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu [$F(3,1042)=4,45$, $p<0,01$], köy-kasabada büyüyen katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Çizelge 3.7. Katılımcıların Büyüdüğü Yer Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (KPSÖ)

Ölçek	Büyüdüğü Yer	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
KPSÖ	Köy-Kasaba	171	3,01	,89	0,73	,53	-
	İlçe	269	3,08	,78			
	Şehir	264	3,07	,82			
	Büyükşehir	342	3,12	,94			

Çizelge 3.7’de çalışmada yer alan öğrencilerin büyüdüğü yer ile “KPSÖ” arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre katılımcıların büyüdüğü yer ve psikolojik sağlamlık düzeyi ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır [$F(3,1042)=0,73, p>0,05$].

Gelir Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.8. Gelir Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZSAÖ-BPSÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Gelir Durumu	N	Ort.	Ss	F	p
SZSAÖ	Sıkılma	Düşük	312	2,88	,97	5,35	,00
		Orta	686	2,74	,92		
		Yüksek	48	2,45	1,00		
	Doyumsuzluk	Düşük	312	2,56	,76	2,06	,12
		Orta	686	2,46	,69		
		Yüksek	48	2,45	,99		
BPSÖ	Fiziksel Saldırganlık	Düşük	312	2,59	,83	3,91	,02
		Orta	686	2,44	,76		
		Yüksek	48	2,54	,90		
	Öfke	Düşük	312	2,83	,81	0,34	,71
		Orta	686	2,86	,83		
		Yüksek	48	2,76	,89		
Düşmanlık	Düşük	312	3,24	,71	8,57	,00	
	Orta	686	3,07	,74			
	Yüksek	48	2,88	,89			
Sözel Saldırganlık	Düşük	312	3,03	,74	2,53	,08	
	Orta	686	2,93	,68			
	Yüksek	48	2,83	,79			

Çizelge 3.8 katılımcıların gelir durumu değişkeninin “SZSAÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0,98, F(2,1043)=31,97, p<0,05$]. Elde edilen bu sonuç, Hipotez 3’ü (H3) destekler niteliktedir. ANOVA analiz sonuçlarına göre gelir durumu değişkeninin “SZSAÖ”nün yalnızca ‘Sıkılma’ alt boyut ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır [$F(3,1042)=5,35, p<0,01$]. Tukey testi sonucuna göre farklılığın düşük ve yüksek gelir durumu arasında olduğu tespit edilmiştir. Düşük gelir durumuna sahip öğrencilerin ortalama puanları orta ve yüksek gelir durumuna sahip öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksektir.

MANOVA analiz sonuçlarına göre katılımcıların gelir durumu değişkeninin “BPSÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0,96$, $F(2,1043)=4,50$, $p<0,01$]. Bu sonuç, Hipotez 3’ü (H3) destekler niteliktedir. Bu doğrultuda gelir durumu değişkeninin “BPSÖ”nün ‘Fiziksel Saldırganlık’ [$F(3,1042)=3,91$, $p<0,05$] ve ‘Düşmanlık’ [$F(3,1042)=8,57$, $p<0,01$] alt boyut ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı yapılan ANOVA analiz sonuçları ile tespit edilmiştir. Düşük gelir durumuna sahip katılımcıların ortalama puanlarının diğer gelir durumuna sahip olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çizelge 3.9. Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (KPSÖ)

Ölçek	Gelir Durumu	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
KPSÖ	Düşük	312	2,97	,90	4,04	,01	1-2
	Orta	686	3,12	,84			
	Yüksek	48	3,21	,89			

Çizelge 3.9’deki analiz sonuçları katılımcıların “KPSÖ” ortalama puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermektedir [$F(2,1043)=4,04$, $p<0,05$]. Elde edilen bu sonuç, Hipotez 3’ü (H3) destekler niteliktedir. Gelir durumu arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan ANOVA analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan öğrencilerin yüksek gelir durumuna ait ortalama puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Serbest Zaman Değerlendirme Alanı Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.10. Serbest Zaman Değerlendirme Alanı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZSAÖ-BPSÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	SZ Değerlendirme Alanı	N	Ort.	Ss	F	p
SZSAÖ	Sıkılma	Açık Alan	799	2,86	,93	29,55	,00
		Kapalı Alan	247	2,49	,93		

Çizelge 3.10'un devamı

Ölçekler	Alt Boyutlar	SZ Değerlendirme Yeri	N	Ort.	Ss	F	p
SZSAÖ	Doyumsuzluk	Açık Alan	799	2,56	,71	35,35	,00
		Kapalı Alan	247	2,25	,74		
	Fiziksel Saldırganlık	Açık Alan	799	2,44	,79	14,42	,00
		Kapalı Alan	247	2,66	,79		
BPSÖ	Öfke	Açık Alan	799	2,85	,85	0,34	,55
		Kapalı Alan	247	2,82	,75		
	Düşmanlık	Açık Alan	799	3,14	,74	3,66	,05
		Kapalı Alan	247	3,03	,74		
	Sözel Saldırganlık	Açık Alan	799	2,93	,70	4,25	,03
		Kapalı Alan	247	3,04	,73		

Çizelge 3.10 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zamanlarını nerede değerlendirdikleri değişkeninin “SZSAÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir [$\lambda=0,96$, $F(1,1044)=21,89$, $p<0,01$]. Elde edilen bu sonuç, Hipotez 4’ü (H4) destekler niteliktedir. Bununla birlikte ‘Sıkılma’ [$F(1,1044)=29,55$, $p<0,01$] ve ‘Doyumsuzluk’ [$F(1,1044)=35,35$, $p<0,01$] alt boyut ortalama puanlarının öğrencilerin serbest zamanlarını nerede değerlendirdiklerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Analiz sonuçları serbest zamanlarını açık alanda değerlendiren katılımcıların ortalama puanlarının yüksek olduğunu göstermektedir.

MANOVA sonuçları serbest zamanları değerlendirme alanı değişkeninin “BPSÖ”nün alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0,97$, $F(1,1044)=7,88$, $p<0,01$]. Elde edilen bu sonuç, Hipotez 4’ü (H4) destekler niteliktedir. Bu doğrultuda yapılan ANOVA analiz sonuçlarına göre ‘Fiziksel Saldırganlık’ [$F(1,1044)=14,42$, $p<0,01$] ve ‘Sözel Saldırganlık’ [$F(1,1044)=4,25$, $p<0,05$] alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Serbest zamanlarını kapalı alanda değerlendiren üniversite öğrencilerinin ortalama puanlarının açık alanda değerlendirenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.11. Serbest Zaman Değerlendirme Alanı Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (KPSÖ)

Ölçekler	SZ Değerlendirme Alanı	N	Ort.	Ss	t	p
KPSÖ	Açık Alan	799	3,00	,88	-5,16	,00
	Kapalı Alan	247	3,33	,77		

Çizelge 3.11’deki analiz sonuçları katılımcıların “KPSÖ” ortalama puanlarının serbest zaman değerlendirme alanı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermektedir [$t(1044) = -5,16, p < 0,01$]. Bu sonuç, Hipotez 4’ü (H4) destekler niteliktedir. Serbest zamanlarını kapalı alanda değerlendiren katılımcıların ortalama puanları açık alanda değerlendiren öğrencilerden daha yüksektir.

Serbest Zamanı Kimlerle Değerlendirdiği Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Çizelge 3.12. Serbest Zamanı Kimlerle Değerlendirdiği Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZSAÖ-BPSÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	SZ Kimlerle Değerlendirildiği	N	Ort.	Ss	F	p
SZSAÖ	Sıkılma	Yalnız	347	2,90	1,01	11,48	,00
		Aile	399	2,82	,88		
		Arkadaş	300	2,56	,90		
	Doyumsuzluk	Yalnız	347	2,56	,76	13,97	,00
		Aile	399	2,57	,71		
		Arkadaş	300	2,30	,68		
BPSÖ	Fiziksel Saldırganlık	Yalnız	347	2,52	,82	15,40	,00
		Aile	399	2,33	,74		
		Arkadaş	300	2,66	,78		
	Öfke	Yalnız	347	2,93	,87	3,90	,02
		Aile	399	2,76	,81		
		Arkadaş	300	2,85	,79		
Düşmanlık	Yalnız	347	3,28	,75	14,14	,00	
	Aile	399	3,03	,71			
	Arkadaş	300	3,02	,75			
Sözel Saldırganlık	Yalnız	347	3,02	,71	10,59	,00	
	Aile	399	2,83	,67			
	Arkadaş	300	3,05	,73			

Çizelge 3.12’de yer alan analiz sonuçları araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zamanlarını kimlerle değerlendirdiği değişkeninin “SZSAÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda = 0,96, F(2,1043) = 8,83, p < 0,01$]. Elde edilen bu sonuç, Hipotez 5’i (H5) destekler

niteliktedir. ANOVA analiz sonuçlarına göre “SZSAÖ”nün ‘Sıkılma’ [F(2,1043)=11,48, p<0,01] ve ‘Doyumsuzluk’ [F(2,1043)=13,97, p<0,01] alt boyut ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. ‘Sıkılma’ alt boyutunda serbest zamanlarını yalnız, ‘Doyumsuzluk’ alt boyutunda ise aile ile değerlendirmeyi tercih eden katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların serbest zamanlarını kimlerle değerlendirdiği değişkeninin “BPSÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$\lambda=0,93$, F(2,1043)=8,96, p<0,01]. Elde edilen bu sonuç, Hipotez 5’i (H5) destekler niteliktedir. Bulgular “BPSÖ”nün ‘Fiziksel Saldırganlık’ [F(2,1043)=15,40, p<0,01], ‘Öfke’ [F(2,1043)=3,90, p<0,05], ‘Düşmanlık’ [F(2,1043)=14,14, p<0,01] ve ‘Sözel Saldırganlık’ [F(2,1043)=10,59, p<0,01] alt boyut ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. ‘Fiziksel Saldırganlık’ ve ‘Sözel Saldırganlık’ alt boyutlarında serbest zamanlarını arkadaş, ‘Öfke’ ve ‘Düşmanlık’ alt boyutlarında ise yalnız değerlendiren öğrencilerin ortalama puanları diğerlerine göre daha yüksektir.

Çizelge 3.13. Serbest Zamanı Kimlerle Değerlendirdiği Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (KPSÖ)

Ölçek	SZ Kimlerle Değerlendirildiği	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
KPSÖ	Yalnız	347	2,98	,94	9,90	,00	1-3
	Aile	399	3,03	,84			
	Arkadaş	300	3,26	,78			

Çizelge 3.13’deki ANOVA analiz sonuçları “KPSÖ” ortalama puanlarının çalışmada yer alan öğrencilerin serbest zamanlarını kimlerle değerlendirdiklerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermektedir [F(2,1043)=9,90, p<0,01]. Bu sonuç, Hipotez 5’i (H5) destekler niteliktedir. Serbest zamanlarını arkadaşları ile değerlendiren katılımcıların ortalama puanları yalnız ve aileleri ile değerlendiren katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksektir.

Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.14. Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZSAÖ-BPSÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	FA Katılım Sıklığı	N	Ort.	Ss	F	p
SZSAÖ	Sıkılma	Hiç	164	3,22	1,02	43,77	,00
		Çok Nadir	290	3,04	,87		
		Bazen	365	2,63	,83		
		Sık Sık	227	2,33	,90		
	Doyumsuzluk	Hiç	164	2,79	,81	27,91	,00
		Çok Nadir	290	2,64	,70		
		Bazen	365	2,39	,63		
		Sık Sık	227	2,23	,72		
BPSÖ	Fiziksel Saldırganlık	Hiç	164	2,41	,78	2,79	,03
		Çok Nadir	290	2,49	,86		
		Bazen	365	2,45	,77		
		Sık Sık	227	2,62	,73		
	Öfke	Hiç	164	2,98	,82	2,52	,05
		Çok Nadir	290	2,86	,88		
		Bazen	365	2,83	,81		
		Sık Sık	227	2,75	,78		
BPSÖ	Düşmanlık	Hiç	164	3,36	,70	11,00	,00
		Çok Nadir	290	3,17	,78		
		Bazen	365	3,05	,72		
		Sık Sık	227	2,96	,71		
	Sözel Saldırganlık	Hiç	164	2,94	,74	0,83	,47
		Çok Nadir	290	2,93	,73		
		Bazen	365	2,95	,66		
		Sık Sık	227	3,02	,72		

Çizelge 3.14'e göre fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkeninin "SZSAÖ"nün alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir [$\lambda=0,87$, $F(3,1042)=24,36$, $p<0,01$]. Elde edilen bu sonuç, Hipotez 6'yı (H6) destekler niteliktedir. Ayrıca ANOVA analiz sonuçları katılım sıklığı değişkeninin "SZSAÖ"nün 'Sıkılma' [$F(3,1042)=43,77$, $p<0,01$] ve 'Doyumsuzluk' [$F(3,1042)=27,91$, $p<0,01$] alt boyut ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Fiziksel aktiviteye hiç katılmayan öğrencilerin ortalama puanlarının diğer katılım sıklıklarını belirten öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

MANOVA analiz sonuçlarına göre fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkeninin "BPSÖ" alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit

edilmiştir [$\lambda=0,93$, $F(3,1042)=5,69$, $p<0,01$]. Elde edilen bu sonuç, Hipotez 6'yı (H6) destekler niteliktedir. Bu doğrultuda fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkeninin “BPSÖ”nün ‘Fiziksel Saldırganlık’ [$F(3,1042)=2,79$, $p<0,05$] ve ‘Düşmanlık’ [$F(3,1042)=11,00$, $p<0,01$] alt boyut ortalama puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılaştığı görülmektedir. ‘Fiziksel Saldırganlık’ alt boyutunda aktiviteye sık sık katıldığını, ‘Düşmanlık’ alt boyutunda ise hiç katılmadığını bildiren öğrencilerin ortalama puanlarının diğerlerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çizelge 3.15. Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (KPSÖ)

Ölçek	FA Katılım Sıklığı	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
KPSÖ	Hiç	164	2,70	,94	25,36	,00	1-2
	Çok Nadir	290	2,94	,84			1-3
	Bazen	365	3,16	,80			1-4
	Sık Sık	227	3,40	,81			2-3
							2-4
						3-4	

Çizelge 3.15’deki ANOVA analiz sonuçları çalışmada yer alan üniversite öğrencilerinin “KPSÖ” ortalama puanlarının serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermektedir [$F(3,1042)=25,36$, $p<0,01$]. Elde edilen bu sonuç, Hipotez 6'yı (H6) destekler niteliktedir. Serbest zaman aktivitelerine sık sık katıldığını bildiren öğrencilerin ortalama puanlarının diğer sıklık düzeylerini bildiren öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Şekli Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.16. Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Şekli Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZSAÖ-BPSÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	SZ Katılım Şekli	N	Ort.	Ss	F	p
SZSAÖ	Sıkılma	Aktif	621	2,54	,87	95,64	,00
		Pasif	425	3,10	,94		
	Doyumsuzluk	Aktif	621	2,34	,69	67,04	,00
		Pasif	425	2,70	,72		

Çizelge 3.16'nın devamı

Ölçekler	Alt Boyutlar	SZ Katılım Şekli	N	Ort.	Ss	F	p
BPSÖ	Fiziksel Saldırganlık	Aktif	621	2,49	,77	0,00	,94
		Pasif	425	2,49	,83		
	Öfke	Aktif	621	2,78	,80	7,54	,00
		Pasif	425	2,93	,86		
	Düşmanlık	Aktif	621	3,00	,75	34,74	,00
		Pasif	425	3,27	,71		
	Sözel Saldırganlık	Aktif	621	2,96	,72	0,15	,69
		Pasif	425	2,95	,69		

Çizelge 3.16'daki analiz sonuçları incelendiğinde serbest zaman aktivitelerine katılım şekli değişkeninin "SZSAÖ" alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır [$\lambda=0,90$, $F(1,1044)=56,24$, $p<0,01$]. Bu sonuç, Hipotez 7'yi (H7) destekler niteliktedir. Aynı zamanda "SZSAÖ"nün 'Sıkılma' [$F(1,1044)=95,64$, $p<0,01$] ve 'Doyumsuzluk' [$F(1,1044)=67,04$, $p<0,01$] alt boyutlarında öğrencilerin ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Serbest zaman aktivitelerine pasif katılım gösteren öğrencilerin ortalama puanları aktif katılım gösteren öğrencilerin ortalama puanlarından daha yüksektir.

Analiz sonuçları serbest zaman aktivitelerine katılım şekli değişkeninin "BPSÖ" alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0,95$, $F(1,1044)=11,19$, $p<0,01$]. Elde edilen bu sonuç, Hipotez 7'yi (H7) destekler niteliktedir. Bulgulara göre "BPSÖ"nün 'Öfke' [$F(1,1044)=7,54$, $p<0,01$] ve 'Düşmanlık' [$F(1,1044)=34,74$, $p<0,01$] alt boyut ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Serbest zaman aktivitelerine pasif katılan üniversite öğrencilerinin ortalama puanlarının aktif katılan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çizelge 3.17. Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Şekli Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (KPSÖ)

Ölçekler	SZ Katılım Şekli	N	Ort.	Ss	t	p
KPSÖ	Aktif	621	3,24	,79	7,54	,00
	Pasif	425	2,84	,91		

Çizelge 3.17’deki t-testi analiz sonuçları katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyi ortalama puanlarının serbest zaman aktivitelerine katılım şekli değişkenine göre anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur [$t(1044)=7,54, p<0,01$]. Elde edilen bu sonuç, Hipotez 7’yi (H7) destekler niteliktedir. Serbest zamanlarını aktif olarak değerlendiren öğrencilerin ortalama puanları pasif olarak değerlendiren öğrencilerin ortalama puanlarına göre daha yüksektir.

Yaş Değişkenine İlişkin Korelasyon Analiz Bulguları

Çizelge 3.18. Yaş-SZSAÖ-KPSÖ-BPSÖ Ölçek Puanları Korelasyonu

	Yaş	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
Yaş	1							
F1	-,20**	1						
F2	-,09**	,50**	1					
F3	,13**	-,35**	-,20**	1				
F4	-,02	,09**	,08**	-,02	1			
F5	-,10**	0,19**	,08**	-,25**	,48**	1		
F6	-,21**	,32**	,12**	-,35**	,31**	,48**	1	
F7	-,08**	,06*	-,02	,05	,42**	,44**	,34**	1

F1: Sıkılma (SZSAÖ) **F2:** Doyumsuzluk (SZSAÖ) **F3:** KPSÖ **F4:** Fiziksel Saldırganlık (BPSÖ) **F5:** Öfke (BPSÖ) **F6:** Düşmanlık (BPSÖ) **F7:** Sözel Saldırganlık (BPSÖ)

Çizelge 3.18’de yaş değişkeni ile ölçek puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre yaş değişkeni ile “SZSAÖ”nün tüm alt boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Yaş değişkeni ile “KPSÖ” arasındaki ilişkiye baktığımızda pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Bununla birlikte “BPSÖ”nün ‘Fiziksel Saldırganlık’ alt boyutunda anlamlı bir ilişki olmadığı ($p>0,05$), ancak ‘Öfke’, ‘Düşmanlık’ ve ‘Sözel Saldırganlık’ alt boyutları ile yaş değişkeni arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,01$) sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar Hipotez 8’i (H8) destekler niteliktedir.

Ortalama Serbest Zaman Değişkenine İlişkin Korelasyon Analiz Bulguları

Çizelge 3.19. Ortalama Serbest Zaman-SZSAÖ-KPSÖ-BPSÖ Ölçek Puanları Korelasyonu

	Ort.SZ	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
Ort.SZ	1							
F1	,18**	1						
F2	,17**	,50**	1					
F3	-,04	-,35**	-,20**	1				
F4	,04	,09**	,08**	-,02	1			
F5	,06*	,19**	,08**	-,25**	,48**	1		
F6	,06*	,32**	,12**	-,35**	,31**	,48**	1	
F7	,06	,06*	-,02	,05	,42**	,44**	,34**	1

F1: Sıkılma (SZSAÖ) **F2:** Doyumsuzluk (SZSAÖ) **F3:** KPSÖ **F4:** Fiziksel Saldırganlık (BPSÖ) **F5:** Öfke (BPSÖ) **F6:** Düşmanlık (BPSÖ) **F7:** Sözel Saldırganlık (BPSÖ)

Çizelge 3.19'daki Pearson korelasyon analiz sonuçları ortalama serbest zaman değişkeni ile "SZSAÖ"nün tüm alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ($p < 0,01$), ortalama serbest zaman değişkeni ile "KPSÖ" arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$). "BPSÖ"nün tüm alt boyutları ile ortalama serbest zaman değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde ise ortalama serbest zaman değişkeni ile "BPSÖ"nün 'Öfke' ve 'Düşmanlık' alt boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p < 0,05$), 'Fiziksel Saldırganlık' ve 'Sözel Saldırganlık' alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p > 0,05$).

Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analiz Bulguları

Çizelge 3.20. SZSAÖ-KPSÖ-BPSÖ Ölçek Puanları Korelasyonu

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
F1	1						
F2	,50**	1					
F3	-,35**	-,20**	1				
F4	,09**	,08**	-,02	1			

Çizelge 3.20'nin devamı

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
F5	,19**	,08**	-,25**	,48**	1		
F6	,32**	,12**	-,35**	,31**	,48**	1	
F7	,06*	-,02	,05	,42**	,44**	,34**	1

F1: Sıkılma (SZSAÖ) **F2:** Doyumsuzluk (SZSAÖ) **F3:** KPSÖ **F4:** Fiziksel Saldırganlık (BPSÖ) **F5:** Öfke (BPSÖ) **F6:** Düşmanlık (BPSÖ) **F7:** Sözel Saldırganlık (BPSÖ)

Çizelge 3.20'de “SZSAÖ”, “KPSÖ” ve “BPSÖ” ölçek puanları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre “SZSAÖ”nün tüm alt boyutları ile “KPSÖ” arasında negatif yönde orta ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$).

“BPSÖ”nün ‘Fiziksel Saldırganlık’ ve ‘Öfke’ alt boyutu ile “SZSAÖ”nün tüm alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde, “BPSÖ”nün ‘Düşmanlık’ alt boyutu ile “SZSAÖ”nün ‘Sıkılma’ alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde, ‘Doyumsuzluk’ alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p<0,01$). Bununla birlikte analizler “BPSÖ”nün ‘Sözel Saldırganlık’ alt boyutu ile “SZSAÖ”nün ‘Sıkılma’ alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ($p<0,05$) fakat “BPSÖ”nün ‘Sözel Saldırganlık’ alt boyutu ile “SZSAÖ”nün ‘Doyumsuzluk’ alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir ($p>0,05$).

“KPSÖ” ile “BPSÖ”nün ‘Öfke’ alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde, “BPSÖ”nün ‘Düşmanlık’ alt boyutu arasında ise negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Aynı zamanda “KPSÖ” ile “BPSÖ”nün ‘Fiziksel Saldırganlık’ ve ‘Sözel Saldırganlık’ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$).

Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Bulgular

Çizelge 3.21. SZSAÖ-KPSÖ-BPSÖ Ölçeklerine İlişkin Verilerin Dağılımı ve Güvenirliğine Ait Bulgular

Faktörler/Maddeler	Faktör Yükleri DFA	Çarpıklık	Basıklık	Güvenirlik CA
Serbest Zamanda Sıkılma Algısı (SZSAÖ)				
Sıkılma	,98			,78
S1		,27	-1,12	
S2		,23	-1,12	
S6		-,04	-1,17	
S7		,36	-1,07	
S10		,40	-,83	
Doyumsuzluk	,50			,71
D3		,62	-,28	
D4		,64	-,23	
D5		,40	-,82	
D8		1,26	1,98	
D9		-,01	-,62	
Kısa Psikolojik Sağlamlık (KPSÖ)				,85
KPS1	,70	-,27	-,45	
KPS2	,69	-,25	-,64	
KPS3	,59	,06	-,59	
KPS4	,80	-,09	-,71	
KPS5	,57	-,14	-,82	
KPS6	,77	-,20	-,72	
Buss-Perry Saldırganlık (BPSÖ)				
Fiziksel Saldırganlık	,59			,83
FS1		,45	-,79	
FS2		,83	-,20	
FS3		,22	-1,05	
FS4		,89	-,31	
FS5		,35	-,75	
FS6		,41	-,88	
FS7		1,47	1,72	
FS8		-,49	-,71	
FS9		,33	-1,07	
Öfke	,80			,80
Ö10		-,57	-,38	
Ö11		,02	-1,16	
Ö12		,48	-,86	
Ö13		,55	-,58	
Ö14		,60	-,41	
Ö15		-,13	-1,14	
Ö16		-,27	-1,02	
Düşmanlık	,62			,75
D17		,27	-,98	
D18		-,20	-,83	
D19		-,22	-1,02	
D20		-,44	-,82	
D21		,16	-,94	
D22		-,42	-,75	

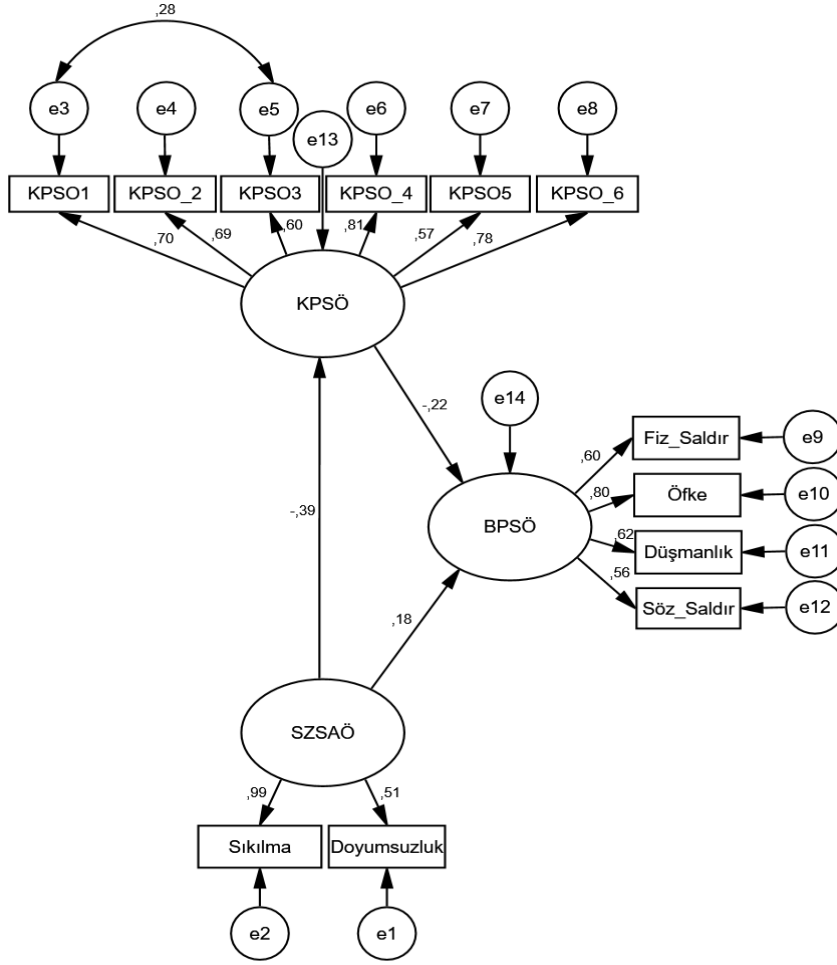
Çizelge 3.21'in devamı

Faktörler/Maddeler	Faktör Yükleri DFA	Çarpıklık	Basıklık	Güvenirlilik CA
Düşmanlık				
D23		,44	-,96	
D24		-,48	-,74	
Sözel Saldırganlık	,55			,63
SZ25		,50	-,75	
SZ26		,50	-,57	
SZ27		,32	-,62	
SZ28		-,17	-,87	
SZ29		-1,00	1,02	

Çizelge 3.21'de "SZSAÖ", "KPSÖ" ve "BPSÖ" ölçeklerine ilişkin verilerin dağılımı ve güvenirliliğine ait bulgular yer almaktadır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerini belirlemek amacıyla incelenen çarpıklık ve basıklık (skewness ve kurtosis) değerlerinin (Gürbüz ve Şahin, 2018), -1,5 ile +1,5 aralığında olması verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir (Tabachnik, Fidell ve Ullman, 2007). Bu doğrultuda çalışmadaki bulgular incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

Cronbach Alpha değeri 0,00-0,40 aralığında güvenilir değil, 0,40-0,60 aralığında düşük derecede güvenilir, 0,60-0,80 aralığında oldukça güvenilir, 0,80-1,00 aralığında bir değerinin olması ise ölçeklerin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Kayış, 2014). Çizelge 3.21 incelendiğinde uygulanan faktör analizi sonucunda "SZSAÖ"ye ilişkin Cronbach Alpha değerlerinin 'Sıkılma' alt boyutunda (CA=,78) ve 'Doyumsuzluk' alt boyutunda (CA=,71) oldukça güvenilir bir değere sahip oldukları görülmektedir. "KPSÖ"ye ilişkin Cronbach Alpha değerinin (CA=,85) yüksek derecede güvenilir olduğu tespit edilmiştir. "BPSÖ"ye ait Cronbach Alpha değerlerinin 'Fiziksel Saldırganlık' alt boyutunda (CA=,83) ve 'Öfke' alt boyutunda (CA=,80) yüksek derecede, 'Düşmanlık' (CA=,75) alt boyutunda ve 'Sözel Saldırganlık' (CA=,63) alt boyutunda ise oldukça güvenilir bir değere sahip oldukları belirlenmiştir.

Şekil 3.1. SZSAÖ-KPSÖ-BPSÖ Arasındaki İlişkilere Ait Yol Analizi



Şekil 3.1’de yer alan standardize edilmiş regresyon kat sayı değerleri incelendiğinde, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin (KPSÖ), Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ) üzerinde negatif yönlü anlamlı yordayıcı bir güce sahip olduğu görülmüştür ($\beta_{KPSÖ-BPSÖ}=-0,22$; $p< 0,01$). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) üzerinde negatif yönlü anlamlı yordayıcı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($\beta_{SZSAÖ-KPÖ}=-0,39$; $p<0,01$). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ), Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ) üzerinde pozitif yönlü anlamlı yordayıcı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($\beta_{SZSAÖ-BPSÖ}=0,18$; $p<0,01$). Son olarak Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ) Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ) üzerindeki yordama gücünde Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin (KPSÖ) kısmi aracılık etkisi rolü üstlendiği saptanmıştır ($\beta_{SZSA-KPS-BPS}=0,08$, $p<0,01$).

Çizelge 3.22. Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Uyum İyiliği Değerleri

Model Uyum İndeksleri	Değerler	Referans Değerler
χ^2/sd	6,85	Mükemmel $\leq 3 \leq$ İyi ≤ 5
CFI	0,92	Mükemmel $\geq 0,95 \geq$ İyi $\geq 0,90$
GFI	0,94	Mükemmel $\geq 0,95 \geq$ İyi $\geq 0,90$
NFI	0,91	Mükemmel $\geq 0,95 \geq$ İyi $\geq 0,90$
AGFI	0,91	Mükemmel $\geq 0,95 \geq$ İyi $\geq 0,90$
TLI	0,90	Mükemmel $\geq 0,95 \geq$ İyi $\geq 0,90$
RMSEA	0,07	Mükemmel $\leq 0,05 \leq$ İyi $\leq 0,08$

Not: Ki-kare (χ^2), Serbestlik derecesi (**Sd**), Karşılaştırmalı uyum indeksi (**CFI**), İyilik uyum indeksi (**GFI**), Normlaştırılmış uyum indeksi (**NFI**), Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (**AGFI**), Ölçeklendirilmemiş uyum indeksi (**TLI**), Yaklaşık hataların ortalama karekökü (**RMSEA**)

Çizelge 3.22’de araştırma modeline ilişkin içsel ve dışsal değişkenler arasındaki ilişkiler test edilmiştir. Literatürde χ^2/sd değeri 3’ün altında olması mükemmel uyumu, 5’in altında olması ise orta düzeyde uyum olduğunu göstermektedir (Kline, 2005; Sümer, 2000). Yapılan analizler doğrultusunda modele ilişkin uyum değerleri içerisinde serbestlik derecesinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olmadığı ($\chi^2/sd=7,98$) ancak diğer değerlerin (CFI=0,91; GFI=0,93; NFI=0,90; AGFI=0,90; TLI=0,88; RMSEA=0,08) kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmüştür. Yapılan modifikasyondan sonra modele ilişkin değerler tekrar incelendiğinde serbestlik derecesinin ($\Delta\chi^2/df=6,85$) olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında örneklem büyüklüğünün χ^2/sd değerini etkilediği ifade edilmektedir. Örneklem büyüklüğü arttıkça serbestlik derecesine ait değerinde arttığı ve yüksek örneklem ($N>200-300$) grupları için diğer değerlerin de dikkate alınması gerektiği belirtilmektedir (Kline, 2015). Bu doğrultu CFI=0,92, GFI=0,94, NFI=0,91, AGFI=0,91, TLI=0,90, RMSEA=0,07 değerlerinin iyi uyum aralığında olduğu saptanmıştır (Bagozzi ve Yi, 2012; Iacobucci, 2010; Schreiber ve ark., 2006).

Çizelge 3.23. Yakınsak Geçerliğe İlişkin Değerler

Gizli Değişkenler	Yapı Güvenirlik (YG)	Ortalama Açıklanan Varyans (OAV)
SZSAÖ	0,81	0,53
KPSÖ	0,85	0,57
BPSÖ	0,88	0,53

Çizelge 3.23’de yapısal modelde yer alan ölçeklerin yakınsak geçerliğine ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır. Yapı Güvenirliği (YG) değerlerinin SZSAÖ (0,81), KPSÖ (0,85) ve BPSÖ (0,88) için 0,50’den yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ortalama Açıklanan Varyans (OAV) değerlerinin ise SZSAÖ (0,53), KPSÖ (0,57) ve BPSÖ (0,53) olduğu görülmüştür. Yakınsak geçerliğe ilişkin elde edilen bu değerler, ölçüm modelinde yer alan ölçekler için yakınsama geçerliğinin sağlandığını göstermektedir (Fornell ve Larcker, 1981).

Çizelge 3.24. SZSAÖ-KPSÖ-BPSÖ Arasındaki Yol Analizine İlişkin Değerler

		SZSAÖ	KPSÖ	BPSÖ
SZSAÖ	Doğrudan Etki	-	-0,39	0,18
	Dolaylı Etki	-	-	0,08
	Toplam Etki	-	-	0,26
KPSÖ	Doğrudan Etki	-	-	-0,22
	Dolaylı Etki	-	-	-
	Toplam Etki	-	-	-

Çizelge 3.24’de Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ), Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) ve Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ) arasındaki yol analizine ilişkin standardize edilmiş doğrudan, dolaylı ve toplam etki değerleri regresyon kat sayılarına ilişkin bulgular yer almaktadır. Standardize edilmiş regresyon kat sayı değerleri, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ), Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye ($\beta_{SZSAÖ-KPSÖ}=-0,39$; $p<0,01$) sahip olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin (KPSÖ), Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ) üzerinde doğrudan anlamlı bir etki ($\beta_{KPSÖ-BPSÖ}=-0,22$; $p<0,01$) gösterdiği saptanmıştır. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ), Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ) üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye ($\beta_{SZSAÖ-BPSÖ}=0,18$; $p<0,01$) sahip olduğu görülmüştür. Aynı zamanda Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ), Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ) üzerindeki etkisinde Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin (KPSÖ) kısmi aracılık etkisi ($\beta_{SZSAÖ-KPSÖ-$

$\beta_{BPSÖ}=0,08$; $p<0,01$) rolü üstlendiği görülmüştür. Son olarak, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ), Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ) üzerindeki toplam etki değerinin ($\beta_{(SZSAÖ-BPSÖ)+(SZSA-KPSÖ-BPSÖ)}=0,26$; $p<0,01$) olduğu saptanmıştır.

Çizelge 3.25. Regresyon Katsayılarına İlişkin Hipotez Sonuçları

	Parametreler Arasındaki İlişkiler	β	Hipotez Sonucu
Doğrudan Etki	H9 = SZSAÖ \longrightarrow KPSÖ	-0,39***	Desteklendi
	H10 = KPSÖ \longrightarrow BPSÖ	-0,22***	Desteklendi
	H11 = SZSAÖ \longrightarrow BPSÖ	0,18***	Desteklendi
Dolaylı Etki	H12 = SZSAÖ \longrightarrow KPSÖ \longrightarrow BPSÖ	0,08***	Desteklendi

Not: β = Standardize edilmiş regresyon katsayısı
***= $p<0,01$

Çizelge 3.25’de regresyon katsayılarına ilişkin hipotez testleri yer almaktadır. Araştırma modeline ilişkin hipotez testleri sonuçları değerlendirildiğinde, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin (KPSÖ), Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ) üzerinde doğrudan negatif yönlü anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir ($\beta_{KPSÖ-BPSÖ}=-0,22$; $p<0,01$). Bu sonuç Hipotez 9’u (H9) destekler niteliktedir. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) üzerinde doğrudan negatif ($\beta_{SZSAÖ-KPSÖ}=-0,39$; $p<0,01$), Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ) üzerinde ise doğrudan pozitif ($\beta_{SZSAÖ-BPSÖ}=-0,18$; $p<0,01$) yönlü anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu sonuçlar Hipotez 10 (H10) ve Hipotez 11’i (H11) desteklemektedir. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ), Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ) üzerindeki etkisinde Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin (KPSÖ) kısmi aracılık etkisi ($\beta_{SZSAÖ-KPSÖ-BPSÖ}=0,08$; $p<0,01$) rolü üstlendiği görülmüş ve bu dolaylı etkide pozitif yönlü anlamlılık tespit edilerek Hipotez 12’nin (H12) desteklendiği sonucuna ulaşılmıştır.

4. TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağlamlık ve saldırganlık eğilimi arasındaki ilişkiye ait elde edilen bulgular literatürde yer alan çalışmalar ile birlikte bu bölümde tartışılmıştır.

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Yapılan araştırmada elde edilen sonuçlar cinsiyet değişkeninin serbest zamanda sıkılma algısının tüm alt boyutlarında anlamlı olmadığı yönündedir (Çizelge 3.2). Alanyazında araştırma bulgumuzu destekleyen (Gürbüz ve ark., 2020; Lin, 2009; Spaeth ve ark., 2015) aynı zamanda cinsiyetin sıkılma algısındaki bireysel farklılıkları öngörmediğini belirten çalışmalar yer almaktadır (Caldwell ve ark., 1999). Diğer taraftan cinsiyetin sıkılma algısının önemli bir yordayıcısı olduğunu ileri süren çalışmalara da rastlamak mümkündür (Chin ve ark., 2017; Isacescu ve Danckert, 2018). Bu bağlamda elde ettiğimiz sonucu örneklem gurubumuzun üniversite öğrencileri olması, zaman yönetimi ve serbest zamanlarını değerlendirme konusunda daha deneyimli olmalarının araştırma bulgumuzda anlamlı fark olmamasına yol açmış olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin saldırganlık düzeylerini cinsiyet değişkenine göre incelediğimizde söz konusu değişkenin saldırganlığın tüm alt boyutları üzerinde anlamlı olduğunu görmekteyiz. Bu doğrultu yapılan analiz sonuçları ‘Fiziksel Saldırganlık’ ve ‘Sözel Saldırganlık’ alt boyutlarında erkeklerin, ‘Öfke’ ve ‘Düşmanlık’ alt boyutlarında ise kadınların daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu göstermektedir (Çizelge 3.2). Cinsiyet değişkeni ile ilgili bulgulara yönelik literatürde birçok farklı sonuçtan söz edilmektedir. Örneğinin genel saldırganlık düzeyinin cinsiyet değişkeni açısından fark yaratmadığını (Arslanoğlu, 2012) ve cinsiyetin saldırgan davranış eğilimlerinin önemli bir yordayıcısı olmadığını (Yang

ve An, 2013) saptayan çalışmalar bulunmaktadır. Bu sonuçların araştırma bulgularımızla çeliştiği görülmektedir. Diğer taraftan erkeklerin saldırganlığın tüm alt boyutlarında (Gözün Kahraman ve Kurt, 2013) ya da sadece fiziksel ve sözel saldırganlık alt boyutlarında yüksek ortalamaya sahip olduğu, öfke ve düşmanlık alt boyutlarında ise cinsiyete ilişkin bir fark olmadığı (Isacescu ve ark. 2017), kadınların öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu (Morales-Vives ve Vigil-Colet, 2010) şeklinde farklı sonuçlarda bulunmaktadır. Bununla birlikte alanyazın incelendiğinde erkeklerin genel saldırganlık düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu ortaya koyan birçok çalışmadan da söz etmek mümkündür (Borroni ve ark., 2014; Buss ve Perry, 1992; Camadan, 2014; Camadan ve Yazıcı, 2017). Saldırgan davranışların biyolojik, çevresel, psikolojik ve sosyal faktörlerden etkilenebileceği düşünüldüğünde bu sonuçlarda oluşan farklılıkları birçok etkene bağlı olarak açıklayabiliriz (Anderson ve Bushman, 2002; Morris ve Maisto, 2014). Bu bağlamda geleneksel Türk aile yapısında kültürlenmiş ve sosyo-kültürel normların yaptırımlarına maruz kalan erkek ve kadınların çeşitli davranış kalıplarına sahip olmasının cinsiyete göre şekillenen farklı saldırgan davranış eğilimlerine ve ifade tarzlarına yol açtığı söylenebilir.

Çalışmamızdaki analiz sonuçları araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaştığını ve erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğunu göstermiştir (Çizelge 3.3). Literatürde araştırma bulgularımızla benzerlik gösteren (Avcı Taşkiran ve Gürbüz, 2019; Aydın ve ark., 2019; Hoşoğlu ve ark., 2018; Kılıç ve ark., 2020) birçok çalışma bulunmasına rağmen kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu (MacLeod ve ark., 2016) veya psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını (Dursun ve ark., 2021) tespit eden çalışmalar da yer almaktadır. Herrman ve ark.'a (2011) göre bireyin cinsiyet, ırk ve etnik köken gibi demografik özelliklerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olması çalışmanın yöntemine ve psikolojik sağlamlığın tanımına bağlıdır. Ayrıca psikolojik sağlamlığın bireyin kişilik özelliklerinden biri olarak görülmesi (Ghamsar ve Lavasani, 2015), stresli yaşam olaylarının psikolojik sağlamlığı artıran koruyucu faktörler arasında değişen bir dengede yer alması ve bu dengenin sadece yaşam döngüsünün evreleriyle değil cinsiyete göre de değişebilmesi

(Werner ve Johnson, 2002) araştırma sonucumuzu açıklar niteliktedir. Bu bağlamda çalışma yöntemi ve katılımcıların yaşam koşullarının söz konusu farklı sonuçların ortaya çıkmasında etkili olduğu söylenebilir.

Sınıf Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni bağlamında serbest zamanda sıkılma algısının tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Çizelge 3.4). Kara ve ark.'ın (2018) beden eğitimi öğretmen adayları ile yapmış oldukları bir çalışma ile araştırmamızın sonucu paralellik gösterirken literatürde anlamlı farklılık olduğunu tespit eden çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Şimşek ve ark. (2018), spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 4. sınıf öğrencilerinin, Aydın ve ark. (2019), ise öğretmen adayı olan 2. sınıf öğrencilerinin sıkılma düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda araştırma bulgumuzda elde edilen anlamlı farklılığın olmamasının nedenini öğrencilerin iki yıla yakın bir süredir uzaktan eğitimle derslere katılmaları ve sınıf ortamından uzak olmalarından kaynaklanabileceği şeklinde açıklanabilir.

Katılımcıların saldırganlık düzeyini öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre incelediğimizde söz konusu değişkenin saldırganlığın tüm alt boyutlarında anlamlı olduğunu görmekteyiz. Sadece 'Düşmanlık' alt boyutunda tespit edilen anlamlı farklılığa göre 2. sınıf öğrencilerin düşmanlık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir (Çizelge 3.4). Alanyazında araştırmamızla paralellik gösteren aynı (Erşan ve ark., 2009) ve farklı (Park ve ark., 2014) örneklem grupları ile yapılan çalışmalara sınırlı sayıda da olsa rastlamak mümkündür. Ancak her iki örnek çalışmada farkın 2. sınıf öğrencilerinden kaynaklanması dikkat çekmektedir. Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin tek başına hayatlarını idame edebilme, sosyal ortamlarda yer alma, yeni çevre ve arkadaşlık edinme ve daha fazla özgür olabilme gibi bir takım hayalleri ve planları bulunabilir. Bu gibi hayal ve planlarının gerçekleşmemesi durumu ise çeşitli problemlere yol açabilir. Nitekim hayal kırıklığı-saldırganlık teorisine göre bireyler hedeflerine ulaşmak istedikleri noktada

engellendiklerinde hayal kırıklığına uğramakta ve bu engellemeler saldırgan eğilimlere yol açmaktadır (Berkowitz, 1989). Yanı sıra başarısızlık, akran reddi ve tatsız olaylara maruz kalarak etkilenen bireylerin düşmanca ve saldırgan davranış sergilemeye meyilli olduğu ifade edilmektedir (Berkowitz, 1993; Naseri ve Babakhani, 2014; Price ve Dodge, 1989). Bu bağlamda 2. sınıf öğrencilerinin düşmanlık düzeylerinin yüksek çıkmasını ilk yılki beklentilerinin karşılanmaması, yaşadıkları hayal kırıkları, engellemeler ve akran reddi gibi durumların neden olmuş olabileceği şeklinde yorumlayabiliriz. Diğer taraftan literatürde üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre saldırganlık düzeyinde anlamlı farklılık tespit etmeyen çalışmalara da rastlamak mümkündür (Camadan ve Yazıcı, 2017; Doğan ve ark., 2017). Farkın oluşmamasındaki nedenini ise okula başlamadan önce kazanılan davranışların daha sonra devam ettirilmesi ve saldırgan davranış eğilimlerinin benlik saygısı, karar verme yeterliliği, bireysel farklılıklar gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olabileceği söylenebilir.

Bir diğer bulgumuz katılımcıların sınıf değişkenine göre psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı farklılaştığı, 4. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu yönündedir (Çizelge 3.5). Alanyazında bu bulgumuz ile çelişen çalışmalar olsa da (Aydın ve ark., 2019; Güngörmüş ve ark., 2015; Özer, 2013) söz konusu değişkene ilişkin bulguların literatürde oldukça sınırlı olduğu söylenebilir. Psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir olması hatta çeşitli serbest zaman aktivitelerinin olası kaynaklar arasında yer alması (Kelly ve ark., 2020; Thornton ve Sanchez) nedeniyle öğrencilerin sınıf düzeyine göre psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa yol açmış olabilir. Bu durum öğrencilerin pandemi döneminde okul ve sınıf ortamından uzak olmalarına rağmen serbest zamanlarını iyi değerlendirmelerinin göstergesi olabilir. Bu bağlamda gerek yüz yüze gerekse uzaktan eğitim sürecinde öğrencilerin psikososyal açıdan desteklenmesinin önemli olduğu ve psikolojik sağlamlıklarının çeşitli etkinlikler aracılığıyla geliştirilmesi gerektiği söylenebilir.

Büyüdüğü Yer Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırma sonucu katılımcıların büyüdüğü yer değişkeninin serbest zamanda sıkılma algısı düzeylerinde anlamlı bir farka yol açmadığını göstermiştir (Çizelge 3.6). Bireyin kendini eğlendirebilme kapasitesi ile ilişkilendirilen serbest zamanda sıkılma algısını eğlence olarak benlik teorisi ile açıklayabiliriz. Söz konusu teoriye göre kendi başına oyalanabilme veya eğlenebilme kapasitesi yüksek olan bireyler serbest zamanlarında daha az sıkılma algısı yaşama ve daha tatmin edici serbest zamana sahip olma eğilimindedir (Dieser, 2013). Bu doğrultuda bireylerin büyüdüğü yerden ziyade içinde buldukları yaşam koşullarına uyum sağlamaları ve kendilerine yetebilmelerinin önemli olduğu söylenebilir. Araştırma bulgumuzda herhangi bir etkinin bulunmamasını bireylerin kendi başına oyalanma kapasitesine sahip olduğu ve bireysel özelliklerden kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada yer alan diğer bir bulgu saldırganlık ve katılımcıların büyüdüğü yer değişkeni ile ilgilidir. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin büyüdüğü yer değişkeninin saldırganlığın tüm alt boyutlarında anlamlı olmadığı ancak 'Düşmanlık' alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde köy-kasabada büyüdüğünü ifade eden öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir (Çizelge 3.6). Literatürde bireylerin üniversiteye gelmeden önce yaşadıkları yerleşim yeri ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını ancak köy-kasabada yaşayanların ortalama puanlarının yüksek olduğunu tespit eden çalışmalar yer almaktadır (Camadan, 2014, Camadan ve Yazıcı, 2017). Saldırgan davranışların ortaya çıkmasında bireysel farklılıkların yanı sıra çevresel etmenlerde rol oynayabilmektedir (Anderson ve Bushman, 2002; Berkowitz, 1988; Wittmann ve ark., 2008). Bireylerin doğduğu, büyüdüğü ve yaşadığı çevreden öğrendikleri davranışları sosyal öğrenme teorisi ile açıklamak mümkündür. Bu teoriye göre bireyler deneme yanılma yoluyla öğrenmeden ziyade gözlem yoluyla bütünleşik davranış kalıpları edinmektedir (Bandura, 1977). Köy-kasaba gibi yerleşim yerlerinde gençlerin serbest zamanlarını değerlendirebilecek alanların kısıtlı olması bireylerin televizyon ya da sosyal medyada daha fazla zaman geçirmelerine neden olabilir. Gerek televizyonda gerekse sosyal medyada şiddet içeren olayların

son dönemlerde artan bir şekilde yer alması, aile içi ya da çevrede yaşanan olumsuz olaylara maruz kalınmasının saldırgan davranışların öğrenilmesine yol açabilir. Bu bağlamda bireyin doğası gereği öğrenilmiş davranışların değiştirilmesinin zor olabileceğini, özellikle olumsuz davranışlara maruz kalarak büyüyen çocukların yaşayarak ya da gözlem yoluyla öğrenmiş oldukları bu davranışları üniversite döneminde de artan yaşam deneyimleri ile birlikte düşmanca devam ettirmesinin mümkün olabileceği söylenebilir.

Çalışmamızda araştırmaya katılan öğrencilerin büyüdüğü yer ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucu (Çizelge 3.7) Hoşoğlu ve ark. (2018), Koçak ve ark. (2017) ve Güngörmüş ve ark. (2015), tarafından yapılan çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Halbuki dinamik bir yapıya sahip olan (Bartley ve ark., 2010) psikolojik sağlamlık düzeyinin davranış, farklı yaşam olaylarını içeren sosyal ve fiziksel çevre faktörlerinden etkilediğini (Masten ve Powell, 2003; Tusaie ve Dyer, 2004) düşünüldüğünde öğrencilerin büyüdüğü yer değişkenine göre farklılık yaratmaması şaşırtıcıdır. Bu durumu araştırma yaptığımız dönemde covid-19 salgını nedeniyle öğrencilerin sosyal ve fiziksel çevre bağlamında kısıtlamalara maruz kalmaları ve farklı yaşam dönemlerinden ziyade monoton bir yaşam sürmeleri ile açıklayabiliriz.

Gelir Durumu Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmamızda elde edilen bir diğer bulgu ise katılımcıların gelir durumu değişkeninin serbest zamanda sıkılma algısının alt boyutlarında anlamlı olduğu yönündedir. Analiz sonuçlarında ‘Doyumsuzluk’ alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmazken ‘Sıkılma’ alt boyutunda düşük gelir durumuna sahip öğrencilerin lehine olduğu görülmüştür (Çizelge 3.8). Alanyazında araştırma bulgumuzla çelişen bulguların (Aydın ve ark., 2019; Kara ve ark., 2018) yer almasına rağmen sınırlı sayıda çalışmanın (Yaşartürk ve ark., 2017) paralellik gösterdiği söylenebilir. Söz konusu düşük gelir durumuna sahip öğrencilerde oluşan farklılığı serbest zaman

aktivitelerine yönelik sınırlı sayıda tercihlerinin olması ve yaşanan kısıtlamaların bu sonuca yol açmış olabileceği şeklinde yorumlayabiliriz.

Araştırma grubunun gelir durumu ile saldırganlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediğimizde söz konusu değişkenin saldırganlığın tüm alt boyutlarında anlamlı olduğu görülmektedir. Bulgura göre gelir durumu düşük olan katılımcıların ‘Fiziksel Saldırganlık’ ve ‘Düşmanlık’ ortalama puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.8). Araştırma bulgularımızla tutarlılık gösteren çalışmalara (Aksoy, 2017; Camadan, 2014; Camdan ve Yazıcı, 2017; Doğan ve ark., 2017) göre düşük gelir durumu yüksek saldırganlık düzeyi ile ilişkilendirilmiştir. Breuer ve Elson (2017) toplumsal düzeyde ciddi ekonomik durgunluk, belirli gruplara karşı sistematik veya kurumsal ayrıcalık gibi hayal kırıklıklarının saldırganlığa yol açabileceğini belirtmişlerdir. Ancak saldırganlıkta önemli bir rol oynayan hayal kırıklığının her zaman saldırgan davranışlar üretmeyeceği, bireylerin yardım-destek arayabileceği veya saldırgan davranışlar sergileyebileceği gibi farklı tepkiler gösterebileceği de ifade edilmiştir (Morris ve Maisto, 2014). Bu durum araştırma sonucumuzda yer alan saldırganlığın alt boyutlarında oluşan farklılıkları açıklayabilir. Üniversite öğrencilerinin maddi imkansızlıklardan dolayı günlük yaşamlarında bir takım kısıtlamalara maruz kalmaları, ekonomik durumu iyi olan öğrencilerle kıyaslama yaptıklarında kendilerini yetersiz görmeleri, yaşadıkları hayal kırıkları gibi durumların saldırgan davranışlara yol açmış olabilir. Bu bağlamda araştırma grubunda yer alan ekonomik durumu düşük olan öğrencilerin fiziksel saldırganlık ve düşmanlık düzeylerinin yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılaştığı, yüksek gelir durumuna sahip bireylerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Çizelge 3.9). Elde ettiğimiz bulgular Güler, (2021), Güngörmüş ve ark. (2015), Hoşoğlu ve ark. (2018), tarafından yapılan araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Psikolojik sağlamlığı etkileyen bir takım unsurlar bulunmaktadır. Söz konusu unsurların genel olarak koruyucu veya risk faktörleri olarak ele alındığını söylemek mümkündür. Olumlu-olumsuz bir sonuca ulaşma ya da bu sonuca ulaşma olasılığını artıran-

azaltan veya engellenmesine yardımcı olan etmenler koruyucu veya risk faktörleri içerisinde yer almaktadır (Durlak, 1998; Fergus ve Zimmerman, 2005). Bu bağlamda bireyin psikolojik sağlamlığının oluşmasında etkili olan sosyoekonomik durumun (Keyes, 2004) bazen bir koruyucu faktör bazen de risk faktörü olarak işlev görebileceği söylenebilir. Örneğin Gizir (2007) ekonomik zorluk ve yoksulluğun çevresel risk faktörleri içerisinde ele alındığını ifade etmektedir. Bu noktada sosyoekonomik durumun düşük olduğunda risk faktörü, yüksek olduğunda ise koruyucu faktör olabileceğini söylemek mümkündür. Ayrıca araştırma bulgumuzu ekonomik durumun koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğü ve bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerine katkı sağladığı şeklinde yorumlayabiliriz.

Serbest Zaman Değerlendirme Alanı Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Katılımcıların serbest zamanlarını değerlendirdikleri alan değişkenine göre serbest zamanda sıkılma algısı toplam puanı ile birlikte tüm alt boyutlarında ortalama puanlar arasında anlamlı farklılık olduğu ve serbest zamanlarını açık alanda değerlendiren katılımcıların daha yüksek ortalama puana sahip oldukları tespit edilmiştir (Çizelge 3.10). Literatürde araştırma bulgusu ile ilgili sınırlı sayıda çalışma yer almaktadır. Aydın ve ark. (2019), serbest zamanlarını sportif, sosyal, kültürel, turistik ve açık alanda değerlendiren öğretmen adaylarının serbest zamanda sıkılma algısı düzeylerinin düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Bu sonucun araştırma bulgumuzla çeliştiği görülmektedir. Söz konusu farkın verilerin toplanması sürecinde pandemi nedeniyle birçok sosyal, kültürel ve sportif tesislerin kapalı olmasından ve bireylerin açık alanda yapabilecekleri sınırlı sayıda aktivitenin bulunmasından kaynaklanabilir.

Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirdikleri alan değişkenine göre saldırganlığın ‘Fiziksel Saldırganlık’ ve ‘Sözel Saldırganlık’ alt boyutlarında anlamlı olduğu görülmektedir. Bulgulara göre serbest zamanlarını kapalı alanda değerlendirmeyi tercih eden katılımcıların ‘Fiziksel

Saldırganlık' ve 'Sözel Saldırganlık' ortalama puanlarının yüksek olduğu söylenebilir (Çizelge 3.10). Son yıllarda internet ve sosyal medya kullanımının artan bir şekilde devam ettiği ve yaygınlaşan bir oyun kitlesinin olduğu görülmektedir. Nitekim alanyazında şiddet içeren oyunlar, videolar, içerikler ve rekreasyonel amaçlı ekran başında geçirilen sürenin saldırgan davranışlarla ilişkili olduğunu ortaya koyan birçok çalışmaya rastlamak mümkündür (Bushman ve Gibson, 2011; Teng ve ark., 2020; Wade ve ark., 2018). Örneğin Anderson ve ark. (2010), tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında artan saldırgan davranış, saldırgan biliş ve duygulanım, azalan empati ve toplum yanlısı davranışın nedensel bir risk faktörü olarak şiddet içeren video oyunlarına maruz kalmak olabileceği ifade edilmiştir. Wittmann ve ark.'a (2008) göre ise TV izlemek ve video oyunları oynamak için ayrılan zaman ile dürtüselliğin saldırganlık üzerindeki etkisi doğru orantılı olarak artış göstermektedir. Bu bağlamda şiddet içeren oyunlara ve videolara ulaşımın kolaylaşması ile birlikte bu tür içeriklerin bireylerin saldırgan davranışları öğrenmesinde etken olduğu söylenebilir. Ayrıca serbest zamanlarını kapalı alanlarda değerlendiren katılımcıların pandemi döneminde internette oyun oynama, video izleme gibi etkinliklerle daha fazla vakit geçirmiş olabildiklerini ve bu durumun da fiziksel ve sözel saldırgan davranışlarında bir artışa yol açmış olabilir.

Bir diğer bulgumuz araştırma grubunun psikolojik sağlamlık düzeylerinin serbest zamanlarını değerlendirme alanına göre anlamlı farklılaştığı ve serbest zamanlarını kapalı alanlarda değerlendirmeyi tercih edenlerin ortalama puanlarının yüksek olduğu yönündedir (Çizelge 3.11). Yang ve ark. (2021), açık alan ve evde gerçekleştirilen serbest zaman fiziksel aktiviteler bazında anlamlı etki tespit ettiklerini ancak aktivite sürelerinde bir azalma olduğunu belirtmişlerdir. Diğer taraftan kentsel yeşil alanların sağlık üzerindeki yararları düşünüldüğünde toplumun salgınlara karşı psikolojik sağlamlık düzeylerini artırabilmek için daha fazla yeşil alana erişimin sağlanması gerektiği (Lu ve ark., 2021), çünkü kriz zamanlarında psikolojik sağlamlığın altyapısı olarak kentsel yeşil alanın önemli bir rol üstlendiği ifade edilmiştir (Yang ve ark., 2021). Bu bağlamda söz konusu bu iki çalışmanın araştırma bulgumuzu kısmen desteklediği söylenebilir. Araştırma grubunun ülkemizin çeşitli bölgelerinde yer alan öğrencilerin oluşturması ve tam kapanma

yaşandığı dönemde açık alana erişimin olmaması bireylerin serbest zamanlarını kapalı alanda değerlendirmesine yol açmış olabilir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını değerlendirme konusunda bilinçli olduğunu ve serbest zamanlarını kapalı alanda değerlendirmiş olsalar da söz konusu etkinliklerin psikolojik sağlık düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Serbest Zamanı Kimlerle Değerlendirdiği Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmadan elde ettiğimiz bir diğer bulgu, katılımcıların serbest zamanlarını kimlerle değerlendirdikleri değişkeninin serbest zamanda sıkılma algısının tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa yol açtığı doğrultusundadır. Oluşan farklılığın ‘Sıkılma’ alt boyutunda yalnız, ‘Doyumsuzluk’ alt boyutunda ise aile ile değerlendirmeyi tercih eden bireylerde olduğu görülmektedir (Çizelge 3.12). Literatürde söz konusu değişken ile üniversite öğrencileri arasındaki ilişkiye ait bulgular sınırlı sayıda yer almaktadır. Ancak bireylerin aile, okul ve iş arkadaşları ile kaliteli bir ilişkiye sahip olmasının serbest zamanda sıkılma algısı düzeyinin azalmasına yol açtığını ifade eden çalışmalara rastlamak mümkündür (Chin ve ark., 2017; Spaeth ve ark., 2015). Bu bağlamda bireylerin sosyal ilişkilerinin serbest zamanda sıkılma algısı düzeylerini etkileyebileceğini, serbest zaman aktivitelerine yalnız katılmayı tercih eden bireylerin daha yüksek sıkılma algısı düzeyine sahip olabileceği söylenebilir. Diğer taraftan Türk kültür yapısı ve sosyal normlar göz önünde bulundurulduğunda bireylerin ailelerinin yanında bir takım davranışsal kısıtlamalara maruz kalmış olabilir. Bu durum aktivitelere aileleri ile katılan bireylerin doyumsuzluk puanlarının yüksek olmasına neden olmuş olabilir. Araştırma bulgumuza göre bireylerin serbest zaman aktivitelerine kimlerle katıldığının önemli olabileceğini ve serbest zamanda sıkılma algısı düzeylerini etkileyebileceği söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu serbest zamanın kimlerle değerlendirildiği değişkeninin saldırganlığın tüm alt boyutlarında anlamlı olduğu

yönündedir. Bu bulguya göre serbest zamanlarını arkadaşları ile değerlendirmeyi tercih eden katılımcıların 'Fiziksel Saldırganlık' ve 'Sözel Saldırganlık', yalnız değerlendirmeyi tercih edenlerin ise 'Öfke' ve 'Düşmanlık' düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir (Çizelge 3.12). Literatürde söz konusu değişkene ilişkin bulguların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Örneğin van Tilburg ve ark. (2019), yalnızlığın saldırgan eğilimlerle ilişki olduğunu, yalnızlık düzeyi ile saldırganlık düzeyinin doğru orantılı olarak artabileceğini ifade etmişlerdir. Bir başka çalışmada ise bireylerin ergenlik dönemi süresince akranlarıyla daha fazla zaman geçirdikleri (Silbereise, 2001) ve ergen bireyler arasında saldırgan davranışların yaygın olduğu (Wade ve ark., 2018) belirtilmiştir. Bu bağlamda bireylerin serbest zamanlarını yalnız ya da arkadaşları ile değerlendirmelerinin çeşitli faktörlerden etkilenmiş olabileceğini ve bu bulgu ile ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Araştırma grubunun psikolojik sağlamlık düzeyleri serbest zamanlarını kimlerle değerlendirdikleri değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Elde ettiğimiz bu bulgu doğrultusunda serbest zamanlarını arkadaşları ile değerlendirmeyi tercih eden bireylerin ortalama puanlarının yüksek olduğu söylenebilir (Çizelge 3.13). Literatürde araştırma bulgumuz ile ilgili sınırlı sayıda çalışma olmasına rağmen psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu dışsal faktörler içerisinde yer alan sosyal ve ailevi desteğin önemi vurgulanmaktadır (McCubbin, 2001; Polk, 1997). Ayrıca koruyucu faktörlerin kişisel, ailevi, çevresel ve kurumsal güçlerden kaynaklandığı belirtilmektedir (Heyne ve Anderson, 2012). Diğer taraftan aktivitelere yalnız katılımın da psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı ifade edilmektedir (Denovan ve Macaskill, 2017). Bu bağlamda gerek yalnız gerekse aile veya arkadaşlar ile serbest zaman aktivitelerine katılımın koruyucu faktörleri olumlu yönde etkileyebileceğini ve bu durumun bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyine katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Yapılan analiz sonuçları fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkeninin serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutlarında anlamlı olduğunu göstermiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği ‘Sıkılma’ ve ‘Doyumsuzluk’ alt boyutlarında fiziksel aktiviteye hiç katılmayan öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir (Çizelge 3.14). Alanyazın incelendiğinde bulgularımızla paralellik gösteren çalışmaların yer aldığını görmekteyiz (Doğan ve ark., 2019; Gürbüz ve ark., 2020; Şimşek ve ark., 2018). Sedanter davranışların ve aktivitelere düşük katılımın stres, depresyon, anksiyete gibi olumsuz sonuçlarla ilişkisi bulunmaktadır (Allesøe ve ark., 2021; Bélair ve ark., 2018; Hallgren ve ark., 2020). Fiziksel aktiviteye hiç katılmayan bireylerin sıkılma algısı ile birlikte olumsuz sonuçlar yaşaması da muhtemel görünmektedir. Bu bağlamda elde edilen bulgular doğrultuda fiziksel aktiviteye hiç katılmayan bireylerin serbest zamanda sıkılma algısı düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Analiz sonuçlarına göre fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkeninin saldırganlığın tüm alt boyutlarında anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda fiziksel aktiviteye sık sık katılan katılımcıların ‘Fiziksel Saldırganlık’, hiç katılmayanların ise ‘Düşmanlık’ ortalama puanlarının yüksek olduğu görülmektedir (Çizelge 3.14). Serbest zaman etkinliklerine katılıma dayalı olarak olumlu duygusal faktörlerde önemli farklılıklar gözlemlenmiştir (Park ve ark., 2014). Bir başka açıdan Shachar ve ark. (2016), tarafından yapılan bir çalışmada haftada 5 gün okuldan sonra düzenli sportif aktivitelere katılan öğrencilerin kontrol grubuna göre fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke ve olumsuz duygularında önemli ölçüde düşüş olduğu bildirilmiştir. Söz konusu çalışma bulguları ile araştırma bulgumuzun çeliştiği görülmektedir. Bunun sebebi araştırma grubumuzda yer alan fiziksel saldırganlık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin her ne kadar fiziksel aktiviteye sık sık katıldıklarını bildirmiş olsalar da düzenli katılıp katılmadıklarına dair net bir bilginin olmaması ile açıklayabilir ve bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkenine göre anlamlı farklılaştığı, fiziksel aktiviteye sık sık katıldığını ifade eden öğrencilerin ortalama puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.15). Serbest zaman aktivitelerine düzenli katılımın psikososyal kaynakların arttırılması ve hem olumlu duygular gibi kısa vadeli, hem de daha güçlü psikolojik sağlamlık düzeyi gibi uzun vadeli yararlarının olduğu (Denovan ve Macaskill, 2017) ayrıca öznel iyi oluşa katkıda bulunarak faaliyetten algılanan fonksiyonel faydalar aracılığıyla doyumun ek sağlık faydaları ile güçlendirileceği belirtilmiştir (Sirgy ve ark., 2017). Alanyazında araştırma bulgularımızı destekleyen ve paralellik gösteren çalışmalara rastlamak mümkündür (Avcı Taşkiran ve Gürbüz, 2021; Aydın ve ark., 2019; Dursun ve ark., 2021). Bu doğrultuda fiziksel aktiviteye sık sık katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve fiziksel aktiviteye katılımın artmasıyla birlikte psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttırılabileceği söylenebilir.

Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Şekli Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Analiz sonuçları araştırma grubunun serbest zaman aktivitelerine katılım şekli değişkeninin serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutlarında anlamlı olduğunu göstermiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği ‘Sıkılma’ ve ‘Doyumsuzluk’ alt boyutlarında serbest zaman aktivitelerine pasif olarak katılan öğrencilerin ortalama puanlarının yüksek olduğu görülmektedir (Çizelge 3.16). Literatürde söz konusu değişkene ilişkin sınırlı sayıda çalışma yer almakta ve bu çalışmalardan bir kısmı kısmen araştırmamızla paralellik göstermektedir. Örneğin Gücal ve Kara (2015) benzer sonuçlar elde ederken, Gürbüz ve ark. (2018), sadece sıkılma alt boyutunda anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmamızda pasif katılımın yüksek olmasına, son zamanlarda serbest zamanda sıkılma algısı ile ilişki olduğu birçok çalışma ile ortaya konulan internet ve akıllı telefon kullanımının (Gürbüz ve ark., 2020; Lin, 2009; Wang, 2019) yol açmış olabilir. Özellikle içinde bulunduğumuz salgın koşulları nedeniyle öğrencilerin serbest zamanlarını aktif olarak değerlendirme

konusunda kısıtlamalar yaşandığını ve pasif olarak değerlendirmelerinin de sıklıkla algısı düzeylerini olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirme şekli değişkeninin saldırganlığın tüm alt boyutlarında anlamlı olduğu bir başka bulgumuzu oluşturmaktadır. Alt boyutlar bazında incelediğimizde serbest zaman aktivitelerine pasif olarak katılan öğrencilerin 'Düşmanlık' ve 'Öfke' ortalama puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.16). Wittmann ve ark.'a (2008) göre bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme şekli saldırganlıkla ilişkilidir. Serbest zamanlarını televizyon, tablet gibi pasif aktivitelerle değerlendirmenin olumsuz etkileri olduğu, ayrıca ekrana dayalı olarak harcanan sürenin saldırgan davranışları artırabileceği ifade edilmektedir (Wade ve ark., 2018; Wittmann ve ark., 2008). Araştırmaya katılan bireylerin bir dizi ekonomik, çevresel ya da pandemi koşulları nedeniyle bir takım kısıtlamalara maruz kalmaları serbest zamanlarını pasif olarak değerlendirmelerine yol açmış olabilir. Bu nedenle katılımcılar serbest zamanlarını televizyon izleyerek, telefonda ya da bilgisayarda oyun oynayarak, sosyal medyada daha fazla zaman geçirerek değerlendirmiş olabilirler. Bu bağlamda araştırma bulgumuzu saldırganlıkla ilişkilendirilen ekran başında harcanan sürenin katılımcıların düşmanlık ve öfke düzeylerinin artmasına yol açmış olabileceği şeklinde açıklanabilir.

Analiz sonuçları çalışmada yer alan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi ortalama puanlarının aktiviteye katılım şekline göre anlamlı farklılaştığını, serbest zaman aktivitelerine aktif olarak katılım gösteren öğrencilerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Çizelge 3.17). Alanyazında söz konusu değişkene ilişkin bulgumuz ile paralel sınırlı sayıda çalışma olduğu söylenebilir (Avcı Taşkiran ve Gürbüz, 2021). Ancak Kuykendall ve ark. (2020), tarafından yapılan çalışmada serbest zamanın değerlendirilmesinde TV izlemek gibi pasif aktivitelerin tercih edilmesinin genellikle bireyin ihtiyaçlarını karşılama, genel psikolojik iyi oluş, özellikle de doyum ve mutluluğu teşvik etme konusunda diğer serbest zaman aktivite seçeneklerinden daha az elverişli olduğu belirtilmiştir. Ayrıca fiziksel olarak aktif serbest zaman etkinliklerinin psikolojik ihtiyaçları karşılama

noktasında daha elverişli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda araştırmamızda serbest zamanlarını aktif olarak değerlendiren bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olması şaşırtıcı bir sonuç değildir. Bireylerin aktif olarak serbest zaman aktivitelerine katılımı günlük yaşam olaylarından, stresten uzaklaşmalarına yardımcı olmakta ve aktif katılım psikolojik sağlamlığa olumlu katkıda bulunmaktadır.

Yaş Değişkenine İlişkin Korelasyon Analiz Bulgularının Değerlendirilmesi

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu katılımcıların yaş değişkeni ile “SZSAÖ”, “KPSÖ”, “BPSÖ” ölçek puanları arasındaki ilişkiye yöneliktir (Çizelge 3.18). Yapılan analiz sonuçları yaş değişkeni ile “SZSAÖ”nün tüm alt boyutları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bireylerin yeni ve uyarıcı serbest zaman deneyimleri araması nedeniyle serbest zaman davranışları yaş ile birlikte değişmektedir (Iso-Ahola, 1980). Bu doğrultuda artan yaş ile beraber bireylerin sıkılma algılarının azaldığı sonucu daha önce yapılan çalışmalarla benzer niteliktedir (Aydın ve ark., 2019; Isacescu ve ark., 2017). Örneğin Spaeth ve ark. (2015), 10 yaşından 14 yaşına kadar sıkılma algısında artış gözlemlerken, Chin ve ark. (2017), 25 yaşındaki bir birey için öngörülen sıkılma seviyesinin 45 yaşındaki bir bireyden yaklaşık 4 kat daha yüksek olduğunu, fakat 45 ve 60 yaş arasındaki bireylerin sıkılma algısı düzeylerinin karşılaştırılabilir düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bağlamda bireylerin belirli bir yaşa gelene kadar sıkılma algısı düzeylerinin artabileceğini fakat ilerleyen yaş ile birlikte önemli ölçüde farklılıklar oluşmayabileceği söylenebilir.

Analiz sonuçları yaş değişkeni ile “BPSÖ”nün ‘Öfke’, ‘Düşmanlık’ ve ‘Sözel Saldırganlık’ alt boyutları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu, ancak ‘Fiziksel Saldırganlık’ alt boyutunda anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Alanyazında yaş değişkeni ile saldırganlık (Aksoy, 2017), öfke (Doğan ve ark., 2017) arasında anlamlı ilişki tespit eden sınırlı sayıda çalışma olmasına rağmen araştırma bulgumuz ile çelişen çalışmalara da rastlamak

mümkündür (Mamak ve Dalkılıç, 2017; Yang ve An, 2013). Saldırgan davranışların her yaşta görülebileceği (Gergen ve Gergen, 1986), ifade edilse de bireylerin yaşı arttıkça öfke, düşmanlık ve sözel saldırganlık düzeylerinin azalabileceği söylenebilir. İnsanların yaşam algısındaki anlam saldırgan eğilimlerin tespit edilmesinde önemli rol oynamakta ve katkı sağlamaktadır (van Tilburg, 2019). Bu bağlamda artan yaşam deneyimi ile birlikte bireylerin davranışlarında farklılıklar olabileceğini, olaylara verdikleri tepkilerin değişebileceğini ve saldırgan davranışlarda gözlemlenen azalmanın beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Aydın ve ark. (2019), tarafından yapılan çalışma ile araştırma bulgumuz paralellik gösterirken alanyazında tezat sonuçlar elde eden birçok çalışma yer almaktadır (Eker ve ark., 2020; Koçak ve ark., 2017; Ülker Tümlü ve Recepoglu, 2013). Psikolojik sağlamlık bireyin yaşantısında meydana gelen birçok faktörden etkilenebilir. Genç bireylerin yaşlı yetişkinlere göre yaşam deneyimlerinin az olması, maruz kaldıkları olaylar karşısında kendini toparlayabilmelerinin zaman alması belki de ortaya çıkan bu sonucu açıklayabilir. Öyle ki yaşlı yetişkinlerin sosyoekonomik geçmiş, kişisel deneyim ve sağlık durumlarında yaşanan değişikliklere rağmen psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu ifade edilmektedir (MacLeod ve ark., 2016). Bu bağlamda artan yaşam deneyimi ile birlikte yaş faktörünün psikolojik sağlamlığı düzeyini arttırdığı söylenebilir.

Ortalama Serbest Zaman Değişkenine İlişkin Korelasyon Analiz Bulgularının Değerlendirilmesi

Bireylerin sahip oldukları ortalama serbest zaman değişkeni ile “SZSAÖ”, “KPSÖ”, “BPSÖ” ölçek puanları arasındaki ilişki incelenmiştir (Çizelge 3.19). Analiz sonuçlarına göre ortalama serbest zaman değişkeni ile “SZSAÖ”nün tüm alt boyutları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bireyin sahip olduğu sosyal çevre, konum, gün içerisindeki zaman ve faaliyet sıklıkla

eğiliminde önemli değişikliklere yol açabilmektedir (Chin ve ark., 2017). Nitekim Yaşartürk ve ark. (2017), tarafından yapılan bir çalışmada bireylerin günlük serbest zamanları ile sıkılma algıları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda zaman kullanımının, serbest zamanın algılanma ve değerlendirme şeklinin önemli olduğunu, bu zaman diliminin iyi değerlendirilmediği takdirde artan serbest zaman ile birlikte sıkılma algısının da artabileceği söylenebilir.

Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin sahip olduğu ortalama serbest zaman ile “BPSÖ” arasındaki ilişki incelendiğinde “BPSÖ”nün ‘Öfke’ ve ‘Düşmanlık’ alt boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bireylerin serbest zamanlarını olumlu yönde değerlendirmesi beraberinde birçok pozitif fayda sağlayabilir. Ancak serbest zaman seçimleri ve etkinliklerinin nötr veya olumsuz etkilere sahip olabileceği, bireyin sağlığına ve iyi oluş düzeyine katkıda bulunan davranışların değişmesine yol açabileceği de ifade edilmektedir (Mannell, 2007). Elde ettiğimiz bulguya istinaden bireylerin serbest zamanlarının artması ile birlikte öfke ve düşmanlık düzeylerinin de artabileceği söylenebilir. Bu bağlamda serbest zamanlarını olumlu bir şekilde kullanmayan bireylerin olumsuz bir takım etkilere ve davranışlara sahip olabileceğini söylemek mümkündür.

Katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri ile ortalama serbest zaman değişkeni arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Serbest zamanın bireye sağladığı psikolojik katkılar birçok çalışma ile ortaya konulsa da (deJonge ve ark., 2021; Iso-Ahola, 1997; Lee, 2020; Troutman-Jordan ve ark., 2020) serbest zamanda normalden daha fazla zaman geçirmenin psikolojik sağlamlıkla ilişkili olmadığı ve harcanan ortalama zamanın bireyler arasında önemli ölçüde değişiklik gösterebileceği ifade edilmektedir (Kelly ve ark., 2020). Araştırma verilerimizin pandemi döneminde toplandığı göz önünde bulundurulduğunda bireylerin ortalama serbest zamanlarında bir artış olduğunu ancak yaşanan kısıtlamaların psikolojik sağlık düzeylerinde herhangi bir etkiye yol açmadığı söylenebilir.

Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analiz Bulgularının Değerlendirilmesi

Araştırmamızda yer alan diğer bulgu “SZSAÖ”, “KPSÖ” ve “BPSÖ” ölçek puanları arasındaki ilişkidir (Çizelge 3.20). “SZSAÖ” nün tüm alt boyutları ile “KPSÖ” arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alanyazında serbest zamanda sıkılma algısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma olduğunu, Aydın ve ark. (2019) ile Kırandı, (2020) tarafından yapılan çalışmaların araştırma bulgumuzu desteklediği söylenebilir. Ancak psikolojik sağlamlık ve serbest zamanda sıkılma algısı ilişkisini farklı örneklem grupları ve alanlarda inceleyen çeşitli çalışmalar dikkat çekmektedir. Örneğin kadın sporcuların yer aldığı yapısal eşitlik model çalışmasında sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile pozitif, psikolojik ihtiyaçların tahmin edilmesi ile sıkılmanın negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir (González ve ark., 2019). Alford ve ark. (2017), terapatik rekreasyonun iyileşme kampına katılan ruhsal hastalığı olan bireylerin serbest zamanda sıkılma düzeylerine önemli bir etkide bulunduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca psikolojik sağlamlıkla ilgili önleyici bir faktör olarak görülmesi gereken terapatik rekreasyonun bireylerin serbest zamanda sıkılma düzeylerinde azalmaya ve sıkılmaya bağlı yaşam tarzı tehlikeleri konusunda daha az riske girmelerine yardımcı olacağını ifade etmişlerdir. Bir başka çalışmada ise lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri teknoloji kullanımının gelişmesinde heyecan arayışı, akış ve sıkılma eğilimlerinin risk faktörleri, psikolojik sağlamlığın ise koruyucu faktör olarak rol oynadığı tespit edilmiştir (Kiss ve ark., 2020). Literatürde yer alan farklı çalışmalardan da anlaşılacağı üzere serbest zaman etkili bir şekilde değerlendirildiği takdirde serbest zamanda sıkılma algısı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü bir ilişkiden söz edilebilir. Bu bağlamda elde ettiğimiz bulgu doğrultusunda serbest zamanda sıkılma algısının azalması ile birlikte bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin artabileceği söylenebilir.

“SZSAÖ” ile “BPSÖ” arasındaki ilişkiye baktığımızda “SZSAÖ” nün tüm alt boyutları ile “BPSÖ” nün ‘Fiziksel Saldırganlık’, ‘Öfke’ ve ‘Düşmanlık’ alt boyutları arasında aynı zamanda “SZSAÖ” nün ‘Sıkılma’ alt boyutu ile “BPSÖ” nün ‘Sözel

Saldırganlık' alt boyutu arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Alanyazında sıkılma eğilimleri yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre saldırganlığın tüm alt boyutlarında daha yüksek puana sahip olduğu (Dahlen ve ark., 2004) ve sıkılma yaşamaya meyilli olan bireylerin daha fazla saldırgan eğilimler gösterdiğini (van Tilburg ve ark., 2019) ifade eden çalışmalara rastlamak mümkündür. Örneğin Isacescu ve ark. (2017), yapmış oldukları çalışmada sıkılma eğiliminin önemli yordayıcısının düşmanlık olduğunu tespit etmişlerdir. Bir başka çalışmada Yang ve An (2013) üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile saldırgan davranış eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Ayrıca özellikle pandemi döneminde saldırgan davranışların arttığı belirtilmiştir (Killgore ve ark., 2021). Bu doğrultuda kampüs içerisinde öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirebileceği alanların ve etkinliklerin önem arz ettiği söylenebilir. Serbest zamanın etkili bir şekilde geçirilmesi birtakım olumlu duygulara yol açabileceği gibi aksi bir durum söz konusu olduğunda olumsuz duygusal durumlara ve davranışlara da yol açabilir. Elde ettiğimiz bulgulara göre serbest zamanda sıkılma algısı yüksek olan bireylerin saldırgan davranışlarda bulunabilme eğilimlerinin de yüksek olabileceği söylenebilir.

Analiz sonuçları ayrıca “KPSÖ” ile “BPSÖ”nün ‘Öfke’ ve ‘Düşmanlık’ alt boyutları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Literatürde araştırma bulgumuz ile paralel sınırlı sayıda çalışma bulunmasına (Mojriani ve ark., 2017) rağmen farklı örneklem grupları ile yapılan çalışmaların olduğu söylenebilir. Psikolojik sağlamlığı etkileyen çeşitli koruyucu ve risk faktörleri bulunmaktadır. Watson ve ark. (2004), çalışmalarında çocuk ve ergenlerde saldırganlığa yol açan risk faktörlerini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda ciddi bir risk modeli olduğunda çocukların ilerleyen zamanlarda daha fazla saldırganlık gösterdiğini ve risk faktörlerinin sayısı bir kırılma noktasına kadar biriktiğinde saldırgan davranışlarda önemli derecede artış olduğunu tespit etmişlerdir. Mann ve Yadav (2016) ise ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlık ile saldırganlığın tüm alt boyutları arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca ergen veya genç yetişkinlerin hayatlarında olan sosyal veya kişisel varlıkları destekleyen psikolojik sağlamlığın gelişimsel geçişler sırasında olası

olumsuz sonuçları azaltabileceği ifade edilmiştir (Conger ve Conger, 2002). Bir başka çalışmada çocukluk döneminde fiziksel olarak kötü muameleye maruz kalan 17-22 yaş arasındaki bireylerin saldırganlık eğilimlerinin arttığı bunula birlikte psikolojik sağlık ve benlik saygısının aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir (Chen ve Qin, 2020). Sosyal öğrenme kuramına göre saldırgan davranışların öğrenilebilir olması bu sonucu açıklayabilir niteliktedir. Bu bağlamda araştırmaya katılan öğrencilerin daha önceki dönemlerde risk faktörü olarak şiddete yönelik davranışlara maruz kalmış olabileceğini ve bu davranışları üniversite yaşamında da devam ettirmiş olabileceği söylenebilir.

Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmamızda yer alan yapısal eşitlik modeline ilişkin uyum iyiliği değerlerini incelediğimizde (Çizelge 3.22) χ^2 serbestlik derecesinin (6.85) kabul edilebilir bir değerde (Kline, 2015), CFI, GFI, NFI, AGFI, TLI ve RMSEA değerlerinin ise iyi uyum düzeyinde olduğu görülmektedir (Bagozzi ve Yi, 2012; Iacobucci, 2010; Schreiber ve ark., 2006).

Standardize edilmiş regresyon kat sayı değerlerine göre serbest zamanda sıkılma algısının psikolojik sağlık üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Çizelge 3.25). Literatürde serbest zamanda sıkılma algısı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sınırlı sayıda olmasına rağmen (Aydın ve ark., 2019; Dursun ve ark., 2021; Kırandi, 2020) her iki kavramın yapısal modele dahil edildiği farklı çalışmalardan söz edilebilir. González ve ark. (2019), sporcuların psikolojik sağlık düzeylerinin sıkılma algısı ile ilişkisinde temel ihtiyaçların tatmini ve engellenmesinin aracılık rolünü incelemişlerdir. Araştırma bulgularında temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesinin psikolojik sağlık ve keyif arasındaki ilişkide ayrıca psikolojik sağlık ile sıkılma arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiğini tespit etmişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda tatmin düzeyinin arttığı ve sportif katılımın kalitesini destekleyen temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesini önlediği için sporcuların

psikolojik sağamlıklarının geliştirilmesinin önemi vurgulanmıştır. Sıkılma eğiliminin depresyon, öfke, endişe gibi bir takım olumsuz duygularla ilişkili olduğu daha önce yapılan birçok çalışma ile orta konulmuştur (Chin ve ark., 2017; Danckert ve ark., 2018; Struk ve ark., 2016). Diğer taraftan psikolojik sağamlığı etkileyen risk ve koruyucu faktörlerin önemli olduğu ayrıca sağamlığın olumlu ya da olumsuz sonuçları etkilediği veya bu sonuçlara neden olabileceği bilinmektedir (Kararımak ve Şiviş-Çetinkaya, 2011; McCubbin, 2001; Tusaie ve Dyer, 2004). Bu doğrultuda her ne kadar farklı örneklem grupları ile yapılan çalışmalar olsa da serbest zamanda sıkılma algısı ile psikolojik sağamlık arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Bireylerin serbest zamanda kaliteli vakit geçirmelerinin sıkılma algısı düzeylerinde bir azalmaya yol açabileceğini ve bu durumun psikolojik sağamlık düzeylerine önemli katkıda bulunabileceği söylenebilir.

Model çalışmamızdaki analiz sonuçlarına göre psikolojik sağamlığın saldırganlık üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Çizelge 3.25). Bireyin karşılaştığı herhangi bir stres veya zorluk ile başa çıkma yeteneği psikolojik sağamlığı ifade etmektedir (Thornton ve Sanchez, 2010). Bu nokta başa çıkmanın kısa vadeli, psikolojik sağamlığın ise uzun vadeli bir kaynak olduğu ifade edilmiştir. Literatürde yer alan bir model çalışmasında bireyin içselleştirme olarak endişe ve depresyon, dışsallaştırma olarak öfke ve saldırganlık durumlarıyla nasıl başa çıktığına ilişkin sürece psikolojik sağamlığın aracılık etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda başa çıkma girişiminde kaygı, depresyon, öfke ve saldırganlık düzeylerinin azaltılabilmesi için psikolojik sağamlığın aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir (Ng ve ark., 2012). Nitekim psikolojik sağamlık, antisosyal davranışların gelişimine karşı koruyucu bir faktör olarak rol alabilir (Gardner ve ark., 2008) ya da risk faktörlerinin artması saldırgan davranış düzeylerinin artmasına yol açabilir (Watson ve ark., 2004). Bu doğrultuda yaşanan zorluklar karşısında bireyin psikolojik sağamlık düzeyinin önemli olduğunu ve sağamlığın saldırgan davranışlarda bulunma eğilimini etkilediği söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu serbest zamanda sıkılma algısının saldırganlık üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündedir (Çizelge

3.25). Sıkılma eğilimi düşük yaşam doyumu, saldırganlık, öfke, depresyon gibi sayısız olumsuzlukla ilişkilendirilirken (Fahlman ve ark., 2013; Rupp ve Vodanovich, 1997; Vodanovich ve Watt, 2016) serbest zamanların sıkılma olarak algılanması da bir dizi olumsuz davranışlar ve sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990; Weissinger, 1994). van Tilburg ve ark. (2019), tarafından yapılan model çalışmasında sıkılmanın saldırganlık üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada hayata dair anlam arayışının sıkılma ve saldırganlık arasında aracılık etkisi olduğu saptanmıştır. Bir başka çalışmada dürtüsellik ve heyecan arayışının sıkılma eğilimi ve saldırganlık ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dahlen ve ark., 2004). Bu doğrultuda serbest zamanlarında ne yapacağını bilmeyen insanların sıkılma olasılıklarının yüksek olabileceğini ve hayata bakış açısının bu durumda önem rol oynayabileceği söylenebilir. Sonuç olarak araştırma bulgumuzu serbest zamanın yapıcı bir şekilde değerlendirilmediğinde sıkılma algısına yol açabileceği, sıkılma eğiliminin ise saldırganlık gibi bir takım olumsuz sonuçlara neden olabileceği şeklinde açıklayabiliriz.

Serbest zamanda sıkılma algısının saldırganlık üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın kısmi aracılık etkisi rolü üstlendiği tespit edilmiştir (Çizelge 3.25). Serbest zamanlarda oluşan sıkılma algısı risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Caldwell ve ark., 2009). Örneğin Coffman ve ark. (2012), serbest zamanda sıkılma ile risk durumu arasındaki etkileşimin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu saptamışlardır. Risk faktörleri olumsuz davranışların ortaya çıkmasına neden olmakta (Keyes, 2004) ve ilerleyen dönemlerde olumsuz sonuç olasılığını arttırmaktadır (Durlak, 1998). Bu bağlamda herhangi bir riskin üstesinden gelme psikolojik sağlamlığı ifade etmektedir (Fergus ve Zimmerman, 2005). Literatürde serbest zamanda sıkılma algısı ile saldırganlık eğilimi arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünü inceleyen herhangi bir model çalışmasının bulunmadığı söylenebilir. Ancak daha önceki yapılan çalışmalar ve elde ettiğimiz bulgular doğrultusunda serbest zamanda sıkılma algısının saldırganlık üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın kısmi aracılık etkisini; serbest zamanda sıkılma algısı bir risk faktörü olarak işlev gördüğünde bireyin psikolojik sağlamlık düzeyine bağlı olarak saldırganlık gibi olumsuz davranışlara yol açabileceği şeklinde yorumlanabilir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde (SZSAÖ), (KPSÖ) ve (BPSÖ) puanlarına ilişkin farklılıklara ayrıca (SZSAÖ), (KPSÖ) ve (BPSÖ) arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar

Serbest Zamanda Sıkılma Algısına İlişkin Sonuçlar

- Serbest zamanda sıkılma algısı düzeyinin katılımcıların cinsiyet, öğrenim gördükleri sınıf ve büyüdüğü yere göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.
- Gelir durumu düşük olan katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları diğer gelir durumuna sahip olanlardan daha yüksektir.
- Serbest zamanlarını açık alanda değerlendiren katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları kapalı alanda değerlendirenlerden daha yüksektir.
- Serbest zamanlarını yalnız değerlendiren katılımcıların sıkılma, aileleri ile değerlendiren katılımcıların ise doyumsuzluk düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Fiziksel aktiviteye hiç katılmayan katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları diğer katılım düzeylerini belirtenlerden daha yüksektir.
- Serbest zaman aktivitelerine pasif katılım gösteren katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları aktif katılım gösterenlerden daha yüksektir.

Saldırganlık Eğilimine İlişkin Sonuçlar

- Saldırganlık eğilimi düzeyinin cinsiyet açısından farklılık gösterdiği, erkeklerin sözel saldırganlık ve fiziksel saldırganlık, kadınların ise öfke ve düşmanlık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

- 2. sınıfta öğrenim gören katılımcıların düşmanlık düzeyleri diğer sınıflarda öğrenim gören katılımcılardan daha yüksektir.

- Kırsal alanda büyüdüğünü belirten katılımcıların düşmanlık düzeylerinin kentsel alanlarda büyüyenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

- Düşük gelir durumuna sahip katılımcıların fiziksel saldırganlık ve düşmanlık düzeyleri diğer gelir durumuna sahip olan katılımcılardan daha yüksektir.

- Serbest zamanlarını kapalı alanda değerlendiren katılımcıların fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlık düzeyleri açık alanda değerlendirenlerden daha yüksektir.

- Serbest zamanlarını arkadaşları ile değerlendiren katılımcıların fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlık, yalnız değerlendiren katılımcıların ise öfke ve düşmanlık düzeylerinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

- Fiziksel aktiviteye sık sık katıldığını bildiren katılımcıların fiziksel saldırganlık, hiç katılmadığını bildiren katılımcıların ise düşmanlık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

- Serbest zaman aktivitelerine pasif katılım gösterdiğini belirten katılımcıların öfke ve düşmanlık düzeyleri aktif katılım gösterenlerden daha yüksektir.

Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Sonuçlar

- Erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri kadınlardan daha yüksektir.
- 4. sınıfta öğrenim gören katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri diğer sınıflarda öğrenim görenlerden daha yüksektir.
- Psikolojik sağlamlık düzeyinin katılımcıların büyüdüğü yere farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.
- Yüksek gelir durumuna sahip katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri diğer gelir durumuna sahip olanlardan daha yüksektir.
- Serbest zamanlarını kapalı alanda değerlendiren katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri açık alanda değerlendirenlerden daha yüksektir.
- Serbest zamanlarını arkadaşları ile değerlendirmeyi tercih eden katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri aile ve yalnız değerlendirmeyi tercih edenlerden daha yüksektir.
- Fiziksel aktiviteye sık sık katıldığını belirten katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri diğer katılım düzeylerini belirtenlerden daha yüksektir.
- Serbest zaman aktivitelerine aktif katılan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri pasif katılan katılımcılardan daha yüksektir.

Yaş Değişkenine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

- Katılımcıların yaşları arttıkça serbest zamanda sıkılma algıları azalmaktadır.
- Katılımcıların yaşları arttıkça öfke, düşmanlık ve sözel saldırganlık düzeyleri azalmaktadır.
- Katılımcıların yaşları arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri de artmaktadır.

Ortalama Serbest Zaman Değişkenine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

- Katılımcıların ortalama serbest zamanları arttıkça sıkılma algıları da artmaktadır.
- Katılımcıların ortalama serbest zamanları arttıkça öfke ve düşmanlık düzeyleri de artmaktadır.
- Katılımcıların ortalama serbest zamanları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analiz Sonuçları

- Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri azalmaktadır.

- Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları arttıkça fiziksel saldırganlık, öfke ve düşmanlık düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca sıkılma düzeyinin artması ile birlikte sözel saldırganlık düzeyleri de artmaktadır.

- Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça öfke ve düşmanlık düzeyleri azalmaktadır.

Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Sonuçlar

- Serbest zamanda sıkılma algısının psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan negatif anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Psikolojik sağlamlığın saldırganlık eğilimi üzerinde doğrudan negatif anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır.

- Serbest zamanda sıkılma algısının saldırganlık eğilimi üzerinde doğrudan pozitif anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

- Serbest zamanda sıkılma algısının saldırganlık eğilimi üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın kısmi aracılık etkisi rolü üstlendiği tespit edilmiştir.

Sonuç olarak serbest zaman yaşamın önemli bir bölümünü temsil etmektedir. Bu zaman diliminin farkında olmak bireyin monotonlaşan hayatı için kısa bir mola ya da farklı deneyimler yaşaması için iyi bir fırsat sunmaktadır. Serbest zaman bireyin kendini yenilemesi, yeteneklerinin farkına varması ya da geliştirmesinin yanı sıra sağlık açısından da katkı sağlayan bir alandır. Bu noktada bireyin serbest zamana yönelik tutumu, serbest zamanı algılama ve değerlendirme şekli dikkat çekmekte ve tercih edilen aktivitelerin niteliği son derece önem arz etmektedir. Bireyler sadece fizyolojik anlamda değil bilişsel olarak da etkinliklerin içerisinde yer aldığı anda akış

durumu meydana gelmektedir. Serbest zaman deneyiminin mutlu bir yaşamı işaret ettiği ve mutlu olan bireylerin akış eğiliminde olduğu bilinmektedir. Ancak tercih edilen aktivite ile bireyin sahip olduğu beceri arasında denge sağlanmadığında sıkılma algısı ortaya çıkmakta ve bu durum akışın bozulmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle serbest zamanın etkin bir şekilde değerlendirilmesi sıkılma algısının azalmasına aynı zamanda psikolojik sağlamlığın artmasına ya da korunmasına da katkıda bulunabilmektedir. Üniversite hayatında öğrencilerinin üstlendiği bir takım sorumlulukların getirmiş olduğu yorgunluk, stres ya da farklı zorluk ve problemler öğrencilerin olumsuz etkilenmesine yol açabilmektedir. Ayrıca söz konusu etkinin öğrencilerin davranışlarına yansımaları da mümkün olabilmektedir. Bu bağlamda herhangi bir olumsuzluk karşısında öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri önemli görülmektedir. Psikolojik olarak sağlam olan öğrencilerin öfke, saldırganlık gibi davranışsal problemlerle aynı zamanda yaşamın birçok alanında karşılaştıkları zorluklar ile daha kolay başa çıkabilmeleri mümkündür.

5.2. Öneriler

Çalışma Sonucuna İlişkin Öneriler

- Üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algılarının azaltılması için serbest zaman aktivitelerine aktif katılımları motive edilmelidir.
- Öğrenciler serbest zamanda sıkılma algısı düzeylerinin azaltılabilmesi için serbest zamanlarını değerlendirebilecek alanlar oluşturulmalı ve bu alanların sayısı arttırılmalıdır.
- Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin artırılması ve korunması için düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılımı sağlanmalıdır.

- Öğrencilerin saldırganlık gibi antisosyal davranışlarının belirlenmesi, önlenmesi veya azaltılması için sosyal ve akademik birimler oluşturulmalıdır.

- Saldırganlık eğilimi düzeyinin azaltılabilmesi için serbest zaman aktivitelerine katılım gösterilmesi hususunda öğrenciler teşvik edilmelidir.

Gelecekte Yapılacak Çalışmalara İlişkin Öneriler

- Serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağlamlık ve saldırganlık eğilimi arasındaki ilişki farklı değişkenler açısından incelenebilir.

- Bireylerin fiziksel aktiviteye düzenli katılımının sağlanabileceği deneysel bir çalışma yapılabilir.

- Örneklem olarak sosyal ve antisosyal davranışlar sergileyen bireylerin seçilmesi gibi farklı örneklem grupları arasında inceleme ve karşılaştırma yapılabilir.

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Psikolojik Sağlık ve Saldırganlık Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağlık ve saldırganlık düzeylerindeki farklılıkları ortaya koymak aynı zamanda bu üç değişken arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeli ile test edilmesi amacı taşımaktadır. Çalışmaya Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde öğrenim gören toplam 1046 (Ortaya $\bar{x}=21.98\pm 3,87$) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" (SZSAÖ), "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" (KPSÖ) ve "Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği" (BPSÖ) kullanılmıştır. Katılımcılar ölçek formlarını online olarak cevaplamışlardır. Elde edilen verilerin analizinde bağımsız örneklem için t-testi, ANOVA, MANOVA ve Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca çalışmadaki ölçekler arasındaki ilişki Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ile incelenmiştir.

Analiz sonuçları cinsiyet değişkeninin "SZSAÖ" puanları üzerindeki temel etkisinin anlamsız, "BPSÖ" puanları üzerindeki temel etkisinin ise anlamlı olduğunu göstermiştir. Yapılan t-testi sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni ile katılımcıların "KPSÖ" ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkeninin "SZSAÖ" ile "BPSÖ" üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu MANOVA analiz sonuçları ile tespit edilmiştir. Ayrıca ANOVA analiz sonuçları katılımcıların "KPSÖ" ortalama puanlarının söz konusu değişkene göre anlamlı farklılaştığını göstermiştir. Katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılım şekli değişkeninin "SZSAÖ" tüm alt boyutları ile "BPSÖ" 'Öfke' ve 'Düşmanlık' alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu aynı zamanda "KPSÖ" ortalama puanlarının söz konusu değişkene göre anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Korelasyon analiz sonuçlarına göre "SZSAÖ" tüm alt boyutları ile "KPSÖ" arasında negatif, "SZSAÖ" tüm alt boyutları ile "BPSÖ" 'Fiziksel Saldırganlık', 'Öfke' ve 'Düşmanlık' alt boyutları arasında pozitif ayrıca "SZSAÖ" 'Sıkılma' alt boyutu ile "BPSÖ" 'Sözel Saldırganlık' alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte "KPSÖ" ile "BPSÖ" 'Öfke' ve 'Düşmanlık' alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) analiz sonuçları "SZSAÖ"nün "BPSÖ" ve "KPSÖ" üzerinde ayrıca "KPSÖ"nün "BPSÖ" üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu "SZSAÖ"nün "BPSÖ" üzerindeki etkisinde "KPSÖ" kısmi aracılık etkisi rolü üstlenmiştir. Sonuç olarak katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağlık ve saldırganlık eğilimlerinin bazı değişkenlere göre farklılık gösterdiği, serbest zamanda sıkılma algısının psikolojik sağlık ve saldırganlık üzerinde doğrudan etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik sağlık, saldırganlık eğilimi, serbest zamanda sıkılma algısı

SUMMARY

Investigation of the Relationship Between Perception of Leisure Boredom, Psychological Resilience and Aggression Tendency in University Students

This research aims to reveal the differences in the perception of boredom, psychological resilience and aggression levels in university students, as well as to test the relationship between these three variables with the structural equation model. A total of 1046 (Average=21.98±3.87) students studying at various universities in Turkey voluntarily participated in the study. In the study, the "Leisure Boredom Scale" (LBS), the "Brief Resilience Scale" (BRS) and the "Buss-Perry Aggression Scale" (BPAS) were used as data collection tools. Participants answered the scale forms online. In the analysis of the data obtained, t-test, ANOVA, MANOVA and Pearson Correlation analysis were applied for independent samples. In addition, the relationship between the scales in the study was examined with the Structural Equation Model (SEM).

The results of the analysis showed that the main effect of the gender variable on the "LBS" scores was insignificant, while the main effect on the "BPAS" scores was significant. According to the t-test results, it was determined that there was a significant difference between the gender variable and the participants' average scores of "BRS". It was determined by the MANOVA analysis results that the main effect of the participants' frequency of participation in physical activity variable on "LBS" and "BPAS" was significant. In addition, the results of the ANOVA analysis showed that the participants' mean "BRS" scores differed significantly according to the variable in question. It was determined that the main effect of the variable of the participant's participation in leisure activities on all sub-dimensions of "LBS" and the sub-dimensions of "BPAS", "Anger" and "Hostility" was significant, and at the same time, the average scores of "BRS" differed significantly according to the variable in question. According to the results of the correlation analysis, between all the sub-dimensions of "LBS" and "BRS" was negative, "BPAS" was positive between all sub-dimensions of "BPAS" and "Physical Aggression", "Anger" and "Hostility", and "BPAS" was "Bored". It was observed that there was a positive and significant relationship between the sub-dimensions of "BPAS" and "Verbal Aggression". In addition, it was determined that there was a significant relationship between the "BRS" and "BPAS", "Anger" and "Hostility" sub-dimensions. Structural Equation Model (SEM) analysis results, partial mediation effect of "BRS" in the effect of "LBS" on "BPAS", where "LBS" has a direct and significant effect on "BPAS" and "BRS" has a direct and significant effect on "BPAS". As a result, it was determined that the perception of boredom, resilience and aggression tendencies of the participants in leisure differ according to some variables, and the perception of boredom in leisure has a direct effect on resilience and aggression.

Keywords: Aggression tendency, perception of boredom in leisure, psychological resilience,

KAYNAKLAR

- AĞAOĞLU YS, TAŞMEKTEPLİGİL MY, BAYRAK M (2005). Dünyada ve Türkiye’de serbest zaman kavramının tarihsel gelişimi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **2(11)**: 1-10.
- AHMED SMS (1990). Psychometric properties of the boredom proneness scale. *Perceptualand Motor Skills*, **71**: 963-966.
- AKSOY K (2017). Çalışanların fiziksel aktivite düzeyi ile saldırganlık düzeyi arasındaki ilişkisi: Afyonkarahisar’da bir uygulama. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, **1(1)**: 21-30.
- ALEXANDRIS K, TSORBATZOUZDIS C, GROUIOS G (2002). Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure Research*, **34(3)**: 233-252. doi: 10.1080/00222216.2002.11949970
- ALFORD S, PERLMAN D, SUMSKIS S, MOXHAM L, PATTERSON C, BRIGHTON R, TAYLOR E, HEFFERNAN T (2017). What can leisure offer those with a mental illness; diversion, experience or something much richer? *World Leisure Journal*, **59(3)**: 218-226. doi:10.1080/16078055.2017.1345486
- ALLESØE K, LAU CJ, BUHELT L, AADAHL M (2021). Physical activity, self-rated fitness and stress among 55,185 men and women in the Danish Capital Region Health survey 2017. *Preventive Medicine Reports*, **22**: 101373.
- ALTUNTAŞ S, GENÇ H (2020). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık: öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **35(4)**: 936-948.
- ALVARADO M, MURPHY MM, GUELL C (2015). Barriers and facilitators to physical activity amongst overweight and obese women in an Afro-Caribbean population: A qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **12(97)**. doi: 10.1186/s12966-015-0258-5
- AND M (2011). 16. Yüzyılda İstanbul / Kent - Saray - Günlük Yaşam (1.Baskı). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, p.: 60.
- ANDERSON CA, BUSHMAN BJ (2002). Human aggression. *Annu. Rev. Psychol.*, **53**: 27-51.
- ANDERSON CA, CARNAGEY NL (2004). Violent Evil and the General Aggression Model In: *The Social Psychology of Good and Evil*, Ed.: Miller, A.G., New York: The Guilford press, p.: 168-192.
- ANDERSON CA, SHIBUYA A, IHORI N, SWING EL, BUSHMAN BJ, SAKAMOTO A, SALEEM M (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, **136**: 151–173.

- ARANSON E, WILSON TD, FEHR B, AKERT RM (2017). *Social Psychology, Sixth Canadian Edition, Loose Leaf Version, (6nd Ed.)*. Toronto: Pearson.
- ARDAHAN F, YERLİSU LAPA T (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **8(1)**: 1327-1341.
- ARSLANOĞLU C (2012). Farklı bölümlerde öğrenim gören beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri ve saldırganlık ilişkisinin incelenmesi, Doktora tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- AUGER D, THÉRIAULT G, ROULT R (2020). A conceptual interpretation of the relationship between leisure and its foundational disciplines: A conceptual model of leisure theory. *Loisir et Société / Society and Leisure*, **43(2)**: 229-252. doi: 10.1080/07053436.2020.1788795
- AVANI AF (1989). *Empires of Time: Calendars, Clocks, and Cultures*. New York: Basic Books.
- AVCI TAŞKIRAN T, GÜRBÜZ B (2019). Serbest zaman doyumunun algılanan sosyal yetkinliği ve psikolojik sağlamlığı yordama gücü, 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi (11-14 Nisan)*, Tam Metin Bildiri, p.: 178-184.
- AVCI TAŞKIRAN T, GÜRBÜZ B (2021). The investigation of the relationship between perceived freedom and brief resilience: the role of participation in physical activity. *Balt J Health Phys Activ.*, **1**:19-28. doi:10.29359/BJHPA.2021.Suppl.1.03
- AVERILL JR (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, **38(11)**: 1145-1160.
- AYDIN İ, ÖNCÜ E, AKBULUT V, KÜÇÜK KILIÇ S (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıklık algısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **21(1)**.
- BAGOZZI RP, YI Y (2012). Specification, evaluation, and interpretation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, **40**, 8-34.
- BANDURA A (1973). *Aggression, A Social Learning Analysis*. New Jersey: Prentice-Hall.
- BANDURA A (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- BARTLEY M, SCHOON I, MITCHELL R, BLANE D (2010). Resilience as an Asset for Healthy Development. In: *Health Assets in a Global Context, Theory, Methods, Action*, Ed.: Morgan, A., Davies, M., Ziglio, E., London: Springer, p.: 101-116. doi: 10.1007/978-1-4419-5921-8
- BÉLAIR MA, KOHEN DE, KINGSBURY M, COLMAN L (2018). Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: evidence from a population based sample of Canadian adolescents. *BMJ Open*, **8(10)**: 1-8. doi:10.1136/bmjopen-2017-021119
- BENATUIL D (2018). Recreation, Non-formal Education and Socialization as Factors Enhancing Well-Being. The Place of the Madrich in the Jewish Community. In:

Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life, Ed.: de laVega, L.R., Toscano, W.N., Springer, p.: 51-70.

- BENCH SW, LENCH HC (2013). On the function of boredom. *Behav. Sci.* **3**: 459-472. doi: 10.3390/bs3030459
- BERKOWITZ L (1988). Frustrations, appraisals, and aversively stimulated aggression. *Aggressive Behavior*, **14**: 3-11.
- BERKOWITZ L (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, **106(1)**: 59-73.
- BERKOWITZ L (1993). Pain and aggression: some findings and implications. *Motivation and Emotion*, **17(3)**: 277-293.
- BJÖRKQVIST K (1994). Sex differences in physical, verbal, and indirect aggression: A review of recent research. *Sex Roles*, **30(3/4)**: 177-188. doi: 10.1007/BF01420988
- BJÖRKQVIST K, LAGERSPETZ KMJ, KAUKIAINEN A (1992). Do girls manipulate and boys fight? Developmental trends in regard to direct and indirect aggression. *Aggressive Behavior*, **18**: 117-127.
- BJÖRKQVIST K, NIEMELÄ P (1992). New Trends in the Study of Female Aggression. In: *Of Mice and Women, Aspects of Female Aggression*. California: Academic Press, p.: 3-16.
- BORRONI S, SOMMA A, ANDERSHEDD H, MAFFEÏ C, FOSSATI A (2014). Psychopathy dimensions, big five traits, and dispositional aggression in adolescence: issues of gender consistency. *Personality and Individual Differences*, **66**: 199- 203.
- BOUWER J, van LEEUWEN M (2017). Leisure ideas in history. In: *Philosophy of Leisure, Foundations of the Good Life*. Routledge Critical Leisure Studies, New York: Taylor & Francis Group, p.: 13-27.
- BRAJŠA-ŽGANEC A, MERKAŠ M, ŠVERKO I (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Soc Indic Res*, **102**: 81-91. doi: 10.1007/s11205-010-9724-2
- BRAMHAM P (2014) Capitalism and leisure theory. *Annals of Leisure Research*, **17(2)**: 235-238. doi: 10.1080/11745398.2014.887417
- BREUER J, ELSON M (2017). Frustration–Aggression Theory. In: *The Wiley Handbook of Violence and Aggression*, Ed.: Sturmey, P., John Wiley & Sons Ltd. Published. doi: 10.1002/9781119057574.whbva040
- BROADHURST R (2001). *Managing Environments for Leisure and Recreation*. London and New York: Routledge, p.: 2.
- BROUGHTON K, BEGGS BA (2007). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, **31(1)**: 1-18.
- BROWN L (2009). *Aristotle The Nicomachean Ethics*, Oxford World's Classics Aristotle (D. Ross, Trans.). New York: Oxford University Press, p.: 265.

- BUCHER C (1979). Foundations of Physical Education (8th ed.). London: The C.V. Mosby Company, p.: 401-402.
- BUSHMAN BJ, GIBSON B (2011). Violent video games cause an increase in aggression long after the game has been turned off. *Social Psychological and Personality Science*, **2(1)**: 29-32.
- BUSS AH (1961). The Psychology of Aggression. New York: John Wiley & Sons.
- BUSS AH, PERRY M (1992). Aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, **63(3)**: 452-459.
- BÜYÜKÖZTÜRK Ş, KILIÇ ÇAKMAK E, AKGÜN ÖE, KARADENİZ Ş, DEMİREL F (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademi, p.: 185.
- CALDWELL LL (2017). Leisure. *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*, Elsevier. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.06048-X>
- CALDWELL LL, BRADLEY S, COFFMAN D (2009). A person-centered approach to individualizing a school-based universal preventive intervention. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, **35**: 214-219. doi: 10.1080/00952990903005932
- CALDWELL LL, DARLING N, PAYNE LL, 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
- CAMADAN F (2014). Üniversite öğrencilerinde gözlenen saldırganlık eğilimlerinin açıklanmasına dönük bir model. Doktora Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- CAMADAN F, YAZICI H (2017). Investigation of the aggression tendency observed in university students in terms of different variables. *Journal of Higher Education and Science*, **7(2)**: 225-234.
- CAMPBELL A, SAPOCHNIK M, MUNCER S (1997). Sex differences in aggression: Does social representation mediate form of aggression? *British Journal of Social Psychology*, **36**: 161-171.
- CAO Q, AN J (2020). Boredom proneness and aggression among people with substance use disorder: The mediating role of trait anger and impulsivity. *Journal of Drug Issues*, **50(1)**: 77-88.
- CARBONNEAU H, FREIRE T (2017). Leisure experience, health, and positive development. *Loisir et Société / Society and Leisure*, **40(3)**: 307-309. doi: 10.1080/07053436.2017.1378507
- CHANG HH (2017). Flow experience in the leisure activities of retirees. *Loisir et Société / Society and Leisure*, **40(3)**: 401-419. doi: 10.1080/07053436.2017.1379163
- CHEN C, QIN J (2020). Childhood physical maltreatment and aggression among Chinese young adults: the roles of resilience and self-esteem. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, **29(9)**: 1072-1091. doi: 10.1080/10926771.2019.1699217

- CHEN Z, LIU Y (2020). The state of leisure life situation and the meaning of leisure education for college students in China. *International Journal of Educational Research*, **102**.
- CHENG TM, HUNG SH, CHEN MT (2016). The influence of leisure involvement on flow experience during hiking activity: Using psychological commitment as a mediate variable. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, **21(1)**: 1-19. doi: 10.1080/10941665.2014.1002507
- CHICK G (2010). Leisure - An Overview. In: *Leisure, Health, and Wellness: Making the Connections*, Ed.: Payne, L., Ainsworth, B., Godbey G., Venture Publishing, p.: 1-10.
- CHICK G, DONG E, YEH CK, HSIEH CM (2021). Cultural consonance predicts leisure satisfaction in Taiwan. *Leisure Studies*, **40(2)**: 183-198, doi: 10.1080/02614367.2020.1808052
- CHIN A, MARKEY A, BHARGAVA S, KASSAM KS, LOEWENSTEIN G (2017). Bored in the USA: Experience sampling and boredom in everyday life. *Emotion*, **17(2)**: 359-368. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000232>
- CHOI S, YOO Y (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: proposing leisure prioritization and justification. *World Leisure Journal*, **59(2)**: 140-155.
- COFFMAN DL, CALDWELL LL, SMITH EA (2012). Introducing the at-risk average causal effect with application to healthwise South Africa. *Prev Sci*, **13**: 437-447. doi: 10.1007/s11121-011-0271-0
- CONGER RD, CONGER KJ (2002). Resilience in midwestern families: selected findings from the first decade of a prospective, longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*, **64**: 361-373.
- CORDES KA (2013). *Applications in Recreation & Leisure, for Today and the Future* (4nd Ed.). Sagamore Publishing LLC.
- CORDES KA, HUTSON GA (2015). *Outdoor Recreation Enrichment for a Lifetime* (4nd Ed.). Sagamore Publishing LLC, p.: 5-17.
- CRAPARO G, FARACI P, FASCIANI S, CARRUBBA S, GORI A (2013). A factor analytic of the boredom proneness scale (BPS). *Clinical Neuropsychiatry*, **10(3-4)**: 164-170.
- CRAWFORD DW, GODBEY G (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, **9(2)**, 119-127.
- CRIPS R (2004). *Cambridge Texts in the History of Philosophy, Aristotle Nicomachean Ethics*. Ed.: Crips, R., Oxford University Press, p.: 195.
- CRUZ E, RAURICH X (2020). Leisure time and the sectoral composition of employment. *Review of Economic Dynamics*, **38**: 198-219.
- CSIKSZENTMIHALYI M (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

- CSIKSZENTMIHALYI M (1990). Flow, The Psychology of Optimal Experience. Harper Collins e-books.
- CSIKSZENTMIHALYI M (1997). Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life. New York: Basic Books.
- CSIKSZENTMIHALYI M (2014). Flow and the Foundations of Positive Psychology. New York: Springer. doi.: 10.1007/978-94-017-9088-8
- ÇELİKKALELİ Ö, TÜMTAŞ MS (2017). Üniversite öğrencilerinde sosyal dışlanma ile saldırganlık arasındaki ilişkide sosyal yabancılaşmanın aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **43**: 155-175.
- ÇÜÇEN AK (2003). Heidegger’de Varlık ve Zaman (3. Baskı). Bursa: Asa Kitabevi. s.:99.
- DAHLEN ER, MARTIN RC, RAGAN K, KUHLMAN MM (2004). Boredom proneness in anger and aggression: Effects of impulsiveness and sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, **37**: 1615-1627.
- DAI YD, CHEN KY, XUEGUO GONG X, ZHUANG WL, Lİ AN, HUAN TC (2019). Developing Chinese tourist's leisure literacy scale from the perspective of Chinese culture. *Tourism Management Perspectives*, **31**: 109-122.
- DAL MAS DE, WITTMANN BC (2017). Avoiding boredom: Caudate and insula activity reflects boredom-elicited purchase bias. *Cortex*, **92**: 57-69.
- DANCKERT J, HAMMERSCHMIDT T, MARTY-DUGAS J, SMILEK D (2018). Boredom: Under-aroused and restless. *Consciousness and Cognition*, **61**: 24-37.
- DANIELS LM, TZE VMC, GOETZ T (2015).Examining boredom: Different causes for different coping profiles. *Learning and Individual Differences*, **37**: 255-261.
- DATTILO J (2015). Positive psychology and leisure education a balanced and systematic service delivery model. *Therapeutic Recreation Journal*, **2**: 148-165.
- DECI ED, RAYN RM (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior (1nd Ed.). New York: Springer Science Business Media LLC.
- DeJONGE ML, JAIN S, FAULKNER GE, SABISTON CM (2021). On campus physical activity programming for post-secondary student mental health: Examining effectiveness and acceptability. *Mental Health and Physical Activity*, **20**: 100391.
- DEMİRTAŞ MADRAN A (2012). Buss-Perry saldırganlık ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, **24(2)**: 1-6.
- DENOVAN A, MACASKILL A (2017) Building resilience to stress through leisure activities: a qualitative analysis. *Annals of Leisure Research*, **20(4)**: 446-466. doi: 10.1080/11745398.2016.1211943
- DENSON TF, PEDERSEN WC, FRIESE M, HAHM A, ROBERTS L (2011). Understanding impulsive aggression: Angry rumination and reduced self-control capacity are mechanisms underlying the provocation–aggression relationship.

- DeWALL CN, ANDERSON CA, BUSHMAN BJ (2011). The general aggression model: theoretical extensions to violence. *Psychology of Violence*, **1(3)**: 245-258.
- DIESER RB (2013). *Leisure Education, A Person-Centered, System-Directed, Social Policy Perspective*. Urbana: Sagamore Publishing.
- DIONIGI RA, SON JS (2017). Introduction to critical perspectives on physical activity, sport, play and leisure in later life. *Annals of Leisure Research*, **20(1)**: 1-6. doi: 10.1080/11745398.2017.1253919
- DOĞAN İ, KARACAN DOĞAN P, KAYIŞOĞLU NB (2017). Beden eğitimi öğretmen adaylarının saldırganlık düzeylerinin incelenmesi: Batı Karadeniz örneği. *Gaziantep Üni Spor Bil Der / Gaziantep Uni J Sport Sci*, **2(3)**: 1-16.
- DOĞAN T (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, **3(1)**: 93-102.
- DOTY B (2010). The construct of resilience and its application to the context of political violence. *Pursuit - The Journal of Undergraduate Research at The University of Tennessee*, **1(1)**: 137-154. <https://trace.tennessee.edu/pursuit/vol1/iss1/11>
- DRORY A (1982). Individual differences in boredom proneness and task effectiveness at work. *Personnel Psychology*, **35**: 141-151.
- DURLAK JA (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, **68(4)**: 512-520.
- DURŞUN M, YARAYAN YE, ARI Ç, ULUN C, KOCAMAZ ADAŞ S (2021). Covid-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *International Journal of Educational Research and Innovation (IJERI)*, **15**: 460-486. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5588>
- DVORJETSKI E (2007). *Leisure, Pleasure and Healing: Spa Culture and Medicine in Ancient Eastern Mediterranean*. Leiden, Boston: Brill.
- EASTWOOD JD, FRISCHEN A, FENSKE MJ, SMILEK D (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, **7(5)**: 482-495. doi: 10.1177/1745691612456044
- EKER H, TAŞ İ ANLI G (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yaşamın anlamı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **19(39)**: 1182-1199.
- ELIAS N (2000). *Zaman Üzerine* (Çev.: Veysel Atayman). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- ELKINGTON S, GAMMNON SJ (2014). *Contemporary Perspectives in Leisure, Meanings, Motives and Lifelong Learning* (1nd Ed.). New York: Routledge.

- ELKINGTON SD (2017). Flow Theory and Leisure. In: The Palgrave Handbook of Leisure Theory, Ed.: Spracklen, K., Lashua, B., Sharpe, E., Swain, S., United Kingdom: Palgrave Macmillan, p.: 417-436.
- ELPIDOROU A (2014). The bright side of boredom. *Frontiers in Psychology, Theoretical and Philosophical Psychology*, **5(1245)**. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01245
- ENGESER S, SCHIEPE-TISKA A, PEIFER C (2021). Historical Lines and an Overview of Current Research on Flow. In: *Advances in Flow Research* (2nd Ed.), Ed.: Peifer, C., Engeser, S., Switzerland: Springer, p.: 1-30.
- ERŞAN EE, DOĞAN O, DOĞAN S (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin sosyodemografik açıdan değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, **31**: 231-238.
- EUROSTAT (2020). Erşim Adresi: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_sport_participation]. Erşim Tarihi: 04/03/2021.
- EVA P, ALEX D (2012). The complex relationship between leisure, culture and tourism from the perspective of the quality of urban life. EconStor/52nd Congress of the European Regional Science Association (ERSA), Bratislava. Erşim Adresi: [<http://hdl.handle.net/10419/120728>]. Erşim Tarihi: 04/03/2021.
- FAHLMAN SA, MERCER-LYNN KB, FLORA DB, EASTWOOD JD (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, **20(1)**: 68-85.
- FAIOLO A, NEWLON C, PFAFF M, SMYSLOVA O (2013). Correlating the effects of flow and telepresence in virtual worlds: Enhancing our understanding of user behavior in game-based learning. *Computers in Human Behavior*, **29**: 1113-1121.
- FERGUS S, ZIMMERMAN MA (2005). Adolescent Resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, **26**: 399-419. doi: 10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357
- FONG CJ, ZALESKI D, KAY LEACH J (2014). The challenge–skill balance and antecedents of flow: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*. DOI: 10.1080/17439760.2014.967799
- FORNELL C, LARCKER DF (1981). Evaluating structural equation models with 150 unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, **18(1)**: 39.
- GARDNER TW, DISHION TJ, CONNELL AM (2008). Adolescent self-regulation as resilience: resistance to antisocial behavior within the deviant peer context. *J Abnorm Child Psychol*, **36**: 273-284. doi: 10.1007/s10802-007-9176-6
- GEIWITZ PJ (1966). Structure of Boredom. *Journal of Personality and Social Psychology*, **3(5)**: 592-600.

- GERGEN KJ, GERGEN MM (1986). *Social Psychology* (2nd Ed.). New York: Springer Verlag.
- GERRITSEN CJ, TOPLAK ME, SCIARAFFA J, EASTWOOD J (2014). I can't get no satisfaction: Potential causes of boredom. *Consciousness and Cognition*, **27**: 27-41.
- GHAMSAR MS, LAVASANI MG (2015). Effectiveness of emotion freedom technique on pregnant women's perceived stress and resilience. *Journal of Education and Sociology*, **6(2)**: 118-122. doi: 10.7813/jes.2015/6-2/26
- GİZİR CA (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **3(28)**: 113-128.
- GOBSTER PH, BUCHNER DM (2010). Healthy Outdoor Recreation: An Integrated Approach to Linking Physical Activity With Wellness Goals. In: *Leisure, Health, and Wellness: Making the Connections*, Ed.: Payne, L., Ainsworth, B., Godbey G., Venture Publishing, p.: 437.
- GOETZ T, FRENZEL AC, HALL NC, NETT UE, PEKRUN R, LIPNEVICH AA (2014). Types of boredom: An experience sampling approach. *Motiv Emot*, **38**: 401-419. doi: 10.1007/s11031-013-9385-y
- GOLDBERG YK, EASTWOOD JD, 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.
- GONZÁLEZ L, CASTILLO I, BALAGUER I (2019). Exploring the role of resilience and basic psychological needs as antecedents of enjoyment and boredom in female sports. *Revista de Psicodidáctica*, **24 (2)**: 131-137.
- GÖZÜN KAHRAMAN Ö, KURT G (2013). Examination of the prosocial and aggressive tendencies of preservice teachers. *Journal of Higher Education and Science*, **3(3)**: 236-243.
- GRAINGER-JONES B (1999). *Managing Leisure* (1nd Ed.). Oxford: ILAM/ Butterworth-Heinemann.
- GROTPETER JK, CRICK NR (1996). Relational aggression, overt aggression, and friendship. *Child Development*, **67(5)**: 2328-2338.
- GULAM A (2016). Recreation- Need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, **1(2)**: 157-160.
- GUTHOLD R, ONO T, STRONG KL, CHATTERJI S, MORABIA A (2008). Worldwide variability in physical inactivity. *Am J Prev Med*, **34(6)**: 486-494.
- GÜCAL A, KARA F (2015). Serbest zamanda sıkılma algısının serbest zamana yüklenen anlamı belirlemedeki rolünün incelenmesi. (14-16 Mayıs 2015). 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, Mersin.
- GÜLER B (2021). Spor lisesi öğrencilerinin temel kişilik özellikleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.

- GÜNGÖRMÜŞ K, OKANLI A, KOCABEYOĞLU T (2015). hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. **6(1)**: 9-14.
- GÜRBÜZ B, HENDERSON K (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education*, **15(4)**: 927-957.
- GÜRBÜZ B, HENDERSON K (2014). Leisure activity preferences and constraints to leisure: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, **56(4)**: 300-316.
- GÜRBÜZ B, KARA FM, SAROL H (2017). Türk kadınlarının serbest zamanda sıkılma algısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **19(4)**: 188-198.
- GÜRBÜZ B, KARA FM, SAROL H (2020). Hikikomori fenomeni: Serbest zamanda sıkılma algısı ve akıllı telefon bağımlılığı. 18.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 737-738.
- GÜRBÜZ B, ÖNCÜ E, EMİR E (2019). The Turkish adaptation of leisure facilitator scale: A validity and reliability study. *Physical Education of Students*, **23(2)**: 64-69. doi.org/10.15561/20755279.2019.0202
- GÜRBÜZ B, SÖNMEZ A, KOÇAK F (2018). Üniversite yaşamına uyum ile serbest zamanda sıkılma algısı ilişkisinin belirlenmesi. I. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 393-394.
- GÜRBÜZ S, ŞAHİN F (2017). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri, Felsefe-Yöntem-Analiz (4. Baskı). Ankara: Seçkin Akademik ve Mesleki Yayınlar, p.: 102.
- HALLGREN M, NGUYEN TTD, OWEN N, VANCAMPFORT D, DUNSTAN DW, WALLIN P, ANDERSSON G, EKBLOM-BAK E (2020). Associations of sedentary behavior in leisure and occupational contexts with symptoms of depression and anxiety. *Preventive Medicine*, **133**: 106021.
- HAMER M, STAMATAKIS E, STEPTOR A (2009). Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey. *Br J Sports Med*, **43**: 1111-1114. doi:10.1136/bjism.2008.046243
- HANNIBALL KB, VILJOEN JL, SHAFFER CS, BHATT G, TWEED R, AKNIN LB, GAGNON N, DOUGLAS KS, DOOLEY S (2018). The role of life satisfaction in predicting youth violence and offending: A prospective examination. *Journal of Interpersonal Violence*, **1(29)**. doi: 10.1177/0886260518805103
- HANSON R, HANSON F (2018). Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness. New York: Harmony Books.
- HASKELL WL, LEE I-M, PATE RR, POWELL KE, BLAIR SN (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American college of sports medicine and the American heart association. *Circulation*, **116(9)**: 1081-1093. doi: 10.1161/CIRCULATION.107.185649

- HASTA D, GÜLER ME (2013). Saldırıcılık: Kişilerarası ilişki tarzları ve empati açısından bir inceleme. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **4(1)**: 64-104. doi: 10.1501/sbeder_0000000051
- HAWKING S (1988). *A Brief History of Time, from the Big Bang to Black Holes*. New York: Bantam.
- HAWORTH J (2014). Leisure, Life, Enjoyment and Well-Being. In: *Contemporary Perspectives in Leisure, Meanings, Motives and Lifelong Learning* (1nd Ed.), Ed.: Elkington, S., Gammnon, S.J., New York: Routledge, p.: 39-47.
- HAWORTH JT, LEWIS S (2005). Work, leisure and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, **33(1)**: 67-79. doi: 10.1080/03069880412331335902
- HEFNER RW (2011). *The New Cambridge History of Islam, Muslims and Modernity Culture and Society since 1800* (volume 6). Cambridge University Press, p.: 496.
- HEIDEGGER M (2001). *Zaman ve Varlık Üzerine* (Çev.: Deniz Kandı). Ankara: A Yayinevi.
- HELLRIGEL D, SLOCUM JW (2011). *Organizational Behavior* (13nd Ed.). Mason USA, South-Western: Cengage Learning, p.: 18.
- HENDERSON KA (2014). The Unsustainability of Leisure: The Sustainability of Just Leisure. In: *Contemporary Perspectives in Leisure, Meanings, Motives and Lifelong Learning* (1nd Ed.), Ed.: Elkington S., Gammnon, S.J., New York: Routledge, p.: 67-78.
- HERRMAN H, STEWART DE, DIAZ-GRANADOS N, BERGER EL, JACKSON B, YUEN T (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, **56 (5)**: 258-265.
- HEYNE LA, ANDERSON LS (2012). Theories that support strengths-based practice in therapeutic recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, **46(2)**: 106-128.
- HIBBLER DK, SCOTT L (2015). Role of Leisure in Humanizing Learning Cities. In: *Learning Cities for Adult Learners* (1nd Ed.), Ed.: Scott, L., San Francisco: Jossey-Bass, p.: 73-82.
- HITCHINGS R, LATHAM A (2017). How 'social' is recreational running? Findings from a qualitative study in London and implications for public health promotion. *Health & Place*, **46**: 337-343.
- HOLBA A (2007). *Philosophical Leisure Recuperative Practice for Human Communication*, Marquette Studies in Philosophy, No: 55, Ed.: Tallon, A., Wisconsin: Marquette University Press.
- HOOVER K, DONOVAN T (2010). *The Elements of Social Scientific Thinking* (10nd Ed.). Wadsworth: Cengage Learning, p.: 11-14.
- HOŞOĞLU R, FIRINCI KODAZ A, YILMAZ BİNGÖL T, VURAL BATIK M (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. **8(14)**: 217-239.

- HUBBARD JA, McAULIFFE MD, MORROW MT, ROMANO KJ (2010). Reactive and proactive aggression in childhood and adolescence: Precursors, outcomes, processes, experiences, and measurement. *Journal of Personality*, **78(1)**: 95-118.
- HUNNICUTT BK (2006). The History of Western Leisure. In: *A Handbook of Leisure Studies*, Ed.: Rojek, C., Shaw, S.M., Veal, A.J., Palgrave Macmillan Ltd, p.: 55-74.
- HUTCHINSON S, ROBERTSON B (2012). Leisure education: A new goal for an old idea whose time has come. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, **19**, p.:127-139.
- IACOBUCCI D (2010). Structural equations modeling: Fit indices, sample size, and advanced topics. *Journal of Consumer Psychology*, **20(1)**: 90-98.
- ISACESCU J, DANCKERT J (2018). Exploring the relationship between boredom proneness and self- control in traumatic brain injury (TBI). *Exp Brain Res*, **236**: 2493-2505. <https://doi.org/10.1007/s00221-016-4674-9>
- ISACESCU J, STRUK AA, DANCKERT J (2017). Cognitive and affective predictors of boredom proneness. *Cognition and Emotion*, **31(8)**: 1741-1748. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1259995>
- ISO-AHOLA SE (1980). Toward a Dialectical Social Psychology of Leisure and Recreation. In: *Social Psychological Perspectives on Leisure and Recreation*, Ed.: Iso-Ahola, S.E., USA: Charles C. Thomas, p.: 6-18.
- ISO-AHOLA SE (1997). A Psychological Analysis of Leisure and Health. In: *Work, Leisure and Well-being*, Ed.: Haworth, J.T., London: Routledge, p.: 133-146.
- ISO-AHOLA SE (1999). Motivational Foundations of Leisure. In: *Leisure Studies: Prospects for the Twenty-First Century*, Ed.: Jackson E.L., Burton, T.L., State College, PA: Venture Publishing, p.: 31-51.
- ISO-AHOLA SE, MANNELL RC (2004). Leisure and Health. In: *Work and Leisure*, Ed.: Haworth, J.T., Veal, A.J., London: Routledge, p.: 184-199.
- ISO-AHOLA SE, WEISSINGER E (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **5(3)**: 356-364.
- ISO-AHOLA SE, WEISSINGER E (1990). Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, **22(1)**: 1-17. doi: 10.1080/00222216.1990.11969811
- IWASAKI Y (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychology, Health & Medicine*, **11(2)**: 209-220.
- IWASAKI Y, BARTLETT JG (2006) Culturally meaningful leisure as a way of coping with stress among aboriginal individuals with diabetes. *Journal of Leisure Research*, **38(3)**: 321-338. doi: 10.1080/00222216.2006.11950081
- IWASAKI Y, COYLE C, SHANK J, MESSINA E, PORTER H (2013). Leisure-generated meanings and active living for persons with mental illness. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, **57(1)**: 46-56. doi:10.1177/0034355213486359

- JANG EH, PARK BJ, PARK MS, KIM SH, SOHN JH (2015). Analysis of physiological signals for recognition of boredom, pain, and surprise emotions. *Jang et al. Journal of Physiological Anthropology*, **34(25)**. doi: 10.1186/s40101-015-0063-5
- JENSEN C, NAYLOR J (2000). Opportunities in Recreation and Leisure Careers. USA: NTC/ Contemporary Publishing Group, p.: 1-11.
- JENSEN CR (1985). Outdoor Recreation in America (4nd Ed.). Minneapolis: Burgess Pub. Co., p.: 4.
- JENSEN CR, GUTHRIE SP (2006). Outdoor Recreation in America (6nd Ed.). Human Kinetics, p.:5.
- JOIREMAN J, ANDERSON J, STRATHMAN A (2003). The aggression paradox: Understanding links among aggression, sensation seeking, and the consideration of future consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, **84**: 1287-1302.
- JURAKIĆ D, BOK D (2014). The professional and social significance of health kinesiology for experts in kinesiology. 7th International Scientific Conference on Kinesiology Fundamental and Applied, Kinesiology-Steps Forward, Opatija, Croatia, May 22 – 25, p.: 755-756.
- KARA FM, GÜRBÜZ B, KÜÇÜK KILIÇ S, ÖNCÜ E (2018). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, **6(12)**: 342-257.
- KARA FM, GÜRBÜZ B, ÖNCÜ E (2014). Leisure boredom scale: The factor structure and the demographic differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*, **16(2)**: 28-35.
- KARA FM, GÜRBÜZ B, SAROL H (2018a). Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. *Int J Sport, Exer & Train Sci*, **4(4)**: 113-121.
- KARAIMAK Ö (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **3(26)**: 129-142.
- KARAIMAK Ö, SİVİŞ-ÇETİNKAYA R (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **4 (35)**: 30-43.
- KARAKÜÇÜK S, GÜRBÜZ B (2007). Rekreasyon ve Kent(li)leşme. Gazi Kitabevi, Ankara, p.: 38-41.
- KARTAL H, BİLGİN A (2007). İlköğretim öğrencilerine yönelik bir zorbalık karşıtı program uygulaması: Okulu zorbalıktan arındırma programı. *Journal of Theory and Practice in Education*, **30(2)**: 207-227.
- KAYIŞ A (2014). Güvenilirlik Analizi (Reliability Analysis), SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, Ed.: Kalaycı, Ş., Ankara: Asil Yayın Dağıtım, p.: 405.
- KELLY CM, STRAUSS K, ARNOLD J, STRİDE C (2020). The relationship between leisure activities and psychological resources that support a sustainable career: The

role of leisure seriousness and work-leisure similarity. *Journal of Vocational Behavior*, **117(103340)**.

KELLY RS, KELLY MP, KELLY P (2020a). Metabolomics, physical activity, exercise and health: A review of the current evidence. *BBA-Molecular Basis of Disease*, **1866(165936)**: 1-17.

KEMAL N, OĞUZ DURAN N (2019). Türkiye’de yükseköğretimdeki ahıskalı öğrencilerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. *M-Uluslararası Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, **3(1)**: 1-15.

KEMPES M, MATTHYS W, de VRIES H, van ENGELAND H (2005). Reactive and proactive aggression in children, A review of theory, findings and the relevance for child and adolescent psychiatry. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, **14**: 11-19. doi: 10.1007/s00787-005-0432-4

KERLINGER FN (1964). Foundations of behavioral research; Educational and psychological inquiry. New York: Holt, Rinehart and Winston, p.: 11.

KEYES CLM (2004). Risk and resilience in human development: An introduction. *Research in Human Development*, **1(4)**: 223-227.

KILIÇ N, MAMMADOV M, KOÇHAN K, AYPAY A (2020). Üniversite öğrencilerinde genel öz yeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlamlık düzeyini yordama gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **35(4)**: 904-914.

KILLGORE WDS, CLOONAN SA, TAYLOR EC, ANLAP I, DAILEY NS (2021). Increasing aggression during the COVID-19 lockdowns. *Journal of Affective Disorders Reports*, **5 (100163)**.

KIM YK, TRAIL G (2010). Constraints and motivators: A new model to explain sport consumer behavior. *Journal of Sport Management*, **24**: 190-210.

KIRANDI O (2020). Beden eğitimi öğretmeni adaylarında psikolojik sağlamlık ve serbest zaman sıkılma algısı ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Trabzon Üniversitesi.

KISS H, FITZPATRICK KM, PIKO BF (2020). The digital divide: Risk and protective factors and the differences in problematic use of digital devices among Hungarian youth. *Children and Youth Services Review*, **108**: 104612.

KLEIBER DA, WALKER GJ, MANNELL RC (2011). A Social Psychology of Leisure (2nd Ed.), Venture Publishing, p.: xvii.

KLINE RB (2005). Principles and practice of structural equation modeling. New York: Guilford Press.

KLINE, RB (2015). Principles and Practice of Structural Equation Modeling (4nd Ed.) ebook: Guilford Press, p.:271.

KOÇAK F (2017). Leisure constraints and facilitators: Perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, **3(10)**: 32-47. doi: 10.5281/zenodo.852540

- KOÇAK F (2017a). The relationship between leisure constraints, constraint negotiation strategies and facilitators with recreational sport activity participation of college students. *College Student Journal*, **51 (4)**: 491-497.
- KOÇAK M, ATLI ÖZBAŞ A, GÜRHAN N (2017). beden eğitimi ve spor öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik düzeyinin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. **11(2)**: 129-135.
- KRAHÉ B (2013). *The Social Psychology of Aggression* (2nd Ed.). London and New York: Psychology Press.
- KRAUS R (1971). *Recreation and Leisure in Modern Society*, Series in Health, Physical Education, Physical Therapy, and Recreation. New York: Appleton-Century-Crofts.
- KRAUS R (1984). *Recreation and Leisure in Modern Society* (3rd Ed.). Glenview, III.: Scott, Foresman.
- KRAUS R (1998). *Recreation and Leisure in Modern Society* (5nd Ed.). Canada: Jones & Bartlett.
- KRAUS R (2001). *Recreation and Leisure in Modern Society* (6nd Ed.). Canada: Jones & Bartlett.
- KUMPFER KL (2002). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. In: *Resilience and Development, Positive Life Adaptations*, Ed.: Glantz, M.D., Johnson, J.L., New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, p.: 179-224.
- KUYKENDALL L, LEI X, ZHU Z, HU X (2020). Leisure choices and employee well-being: comparing need fulfillment and well-being during tv and other leisure activities. *Applied Psychology: Health And Well-Being*. doi:10.1111/aphw.12196
- KÜÇÜK KILIÇ S, AKBULUT V, ÖNCÜ E, PARLAK F (2018). Serbest zaman katılımı, üniversiteye uyum ve yaşam doyumu üzerine bir araştırma: üniversite öğrencileri örneği. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi (10-13 Mayıs)*, p.: 297-298.
- KÜTÜK BŞ (2016). Leisure, entertainment and sports at 1960-1980 Period in Turkey. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, **2(4)**: 1297-1309.
- LAFUENTE JC, ZUBIAUR M, GUTIÉRREZ-GARCÍA C (2021). Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, **58**: (101611).
- LAGERSPETZ KM, BJÖRKQVIST K, PELTONEN T (1988). Is indirect aggression typical of females? Gender differences in aggressiveness in 11-to 12- year- old children. *Aggressive Behavior*, **14**: 403-414.
- LANDHÄUBER A, KELLER J (2012). Flow and Its Affective, Cognitive, and Performance-Related Consequences. In: *Advances in Flow Research*, Ed.: Engeser, S., New York: Springer, p.: 65-86.
- LAPIDUS IM (2002). *A History of Islamic Societies* (2nd Ed.). Cambridge University Press, p.: 250.

- LEE KH (2020). Mental health and recreation opportunities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **17(9338)**: 1-15. doi:10.3390/ijerph17249338
- LEFEBVRE H (1971). *Everyday Life in The Modern World* (translation: Sacha Rahlnovitch). New York: Harper & Row, p.: 53.
- LEITNER MJ, LEITNER SF (2012). *Leisure Enhancement* (4nd Ed.). Urbana: Sagomore Publishing LLC., p.: 3-16.
- LEITNER MJ, LETNER SF (1996). *Leisure Enhancement*. (2nd Ed.). London: The Haworth Press, p.: 13-14.
- LePERA N (2011). Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use. *The New School Psychology Bulletin*, **8(2)**: 15-25.
- LESHNER AI (1999). Introduction. In: *Resilience and Development, Positive Life Adaptations*, Ed.: Glantz, M.D., Johnson, J.L., New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, p.: 1-4.
- LEUNG L (2015). Using tablet in solitude for stress reduction: An examination of desire for aloneness, leisure boredom, tablet activities, and location of use. *Computers in Human Behavior*, **48**: 382–391.
- LEUNG L (2020). Exploring the relationship between smartphone activities, flow experience, and boredom in free time. *Computers in Human Behavior*, **103**: 130-139.
- LEUNG L, ZHANG R (2016). Predicting tablet use: A study of gratifications-sought, leisure boredom, and multitasking. *Telematics and Informatics*, **33**: 331-341.
- LI S, LU S, NI S, PENG K (2019). Identifying psychological resilience in Chinese migrant youth through multidisciplinary language pattern decoding. *Children and Youth Services Review*, **107 (104506)**.
- LI ZS, HASSON F (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, **90(104440)**. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>
- LIN CH, LIN SL, WU CP (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, **44(176)**: 993-1004.
- LINDSTROM B, ERIKSSON M (2010). A Salutogenic Approach to Tackling Health Inequalities. In: *Health Assets in a Global Context, Theory, Methods, Action*, Ed.: Morgan, A., Davies, M., Ziglio, E., London: Springer, p.: 17-40. doi: 10.1007/978-1-4419-5921-8
- LITTLE TD, BRAUNER J, JONES SM, NOCK MK, HAWLEY PH (2003a). Rethinking aggression: A typological examination of the functions of aggression. *Merrill - Palmer Quarterly*, **49(3)**: 343-369.
- LITTLE TD, HENRICH CC, JONES SM, HAWLEY PH (2003). Disentangling the "whys" from the "whats" of aggressive behaviour. *International Journal of Behavioral Development*, **27(2)**: 122-133. doi: 10.1080/0165025024400128

- LOEBER R, SCHMALING KB (1985). empirical evidence for overt and covert patterns of antisocial conduct problems: A metaanalysis. *Journal of Abnormal Child Psychology*, **13(2)**: 337-352.
- LORD C (2013). Aristotle's Politics (2nd Ed.). Chicago and London: The University of Chicago Press, p.: 224.
- LU L, HU CH (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, **6**: 325-342.
- LU Y, ZHAO J, WU X, LO SM (2021). Escaping to nature during a pandemic: a natural experiment in Asian cities during the COVID-19 pandemic with big social media data. *Sci. Total Environ.* **777**: 146092. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2021.146092>.
- LUTHAR SS, CICCHETTI D (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Dev Psychopathol.*, **12(4)**: 857-885.
- LUTHAR SS, CICCHETTI D, BECKER B (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, **71(3)**: 543-562.
- LUTHAR SS, CUSHING G (1999). Measurement Issues in the Empirical Study of Resilience: An Overview. In: *Resilience and Development, Positive Life Adaptations*, Ed.: Glantz, M.D., Johnson, J.L., New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, p.: 129-160.
- MACEDO T, WILHEIM L, GONÇALVES R, COUTINHO ESF, VILETE L, FIGUEIRA I, VENTURA P (2014). Building resilience for future adversity: A systematic review of interventions in non-clinical samples of adults. *Macedo et al. BMC Psychiatry*, **14(227)**. <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/14/227>
- MacLEOD S, MUSICH S, HAWKINS K, ALSGAARD K, WICKER E (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, **37**: 266-272.
- MALHOTRA NK (2010). Marketing Research An Applied Orientation (6nd Ed.), New Jersey: Prentice Hall, p.: 345.
- MAMAK H, DALKILIÇ M (2017). Ömer Halisdemir Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi, *International Journal of Academic Value Studies*, **3(15)**: 419-423.
- MANN J, YADAV VN (2016). Aggression and resilience among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, **7(11)**: 1104-1106.
- MANNELL RC (2007). Leisure, health and well-being. *World Leisure Journal*, **49(3)**: 114-128.
- MANNELL RC (2014). Leisure in the Laboratory and Other Strange Notions: Psychological Research on the Subjective Nature of Leisure. In: *Contemporary Perspectives in Leisure, Meanings, Motives and Lifelong Learning (1nd Ed.)*, Ed.: Elkington, S., Gammon, S.J., New York: Routledge, p.: 3-17.
- MANTRAN R (1991). XVI. ve XVII. Yüzyılda İstanbul'da Gündelik Hayat, (Çev. Mehmet Ali Kılıçbay). İstanbul: Eren Yayıncılık.

- MARTIN M, SADLO G, STEW G (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, **3(3)**: 193-211.
- MASTEN AS (2001). Ordinary magic, resilience processes in development. *American Psychologist*, **56(3)**: 227-238. doi: 10.1037//0003-066x.56.3.227
- MASTEN AS, REED MGJ (2002). Resilience in development. In: *Handbook of Positive Psychology*, Ed.: Snyder, C.R., Lopez, S.J., New York: Oxford University Press, p.: 74-88.
- MASTEN AS, POWELL JL (2003). A Resilience Framework for Research, Policy, and Practice. In: *Resilience and Vulnerability, Adaptation in the Context of Childhood Adversities*, Ed.: Luthar, S.S., New York: Cambridge University Press, p.: 1-28.
- MAZUR J (2020). *The Clock Mirage, Our Myth of Measured Time*. New Haven & London: Yale University Press, p.: 64.
- McCUBBIN L (2001). Challenges to the definition of resilience. *Annual Meeting of the American Psychological Association (109th, San Francisco, CA, August 24-28)*.
- McGRATH R, YOUNG J, ADAMS C (2017). Leisure as a human right special edition introduction. *Annals of Leisure Research*, **20(3)**: 314-316.
- McLEAN DD, HURD AR, ANDERSON AM (2019). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society (11nd Ed.)*. Burlington: Jones and Bartlett Learning LLC.
- McLEAN DD, HURD AR, ROGER NB (2008). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society (8nd Ed.)*. Burlington: Jones and Bartlett Learning LLC, p.: 1-24.
- McMURRAN M, BLAIR M, EGAN V (2002). An investigation of the correlations between aggression, impulsiveness, social problem-solving, and alcohol use. *Aggressive Behavior*, **28**: 439-445.
- MENDEZ B, BOZZAY M, VERONA E (2021). Internalizing and externalizing symptoms and aggression and violence in men and women. *Aggressive Behavior*, **47**: 439-452. doi: 10.1002/ab.21962
- MERCER-LYNN KB, BAR RJ, EASTWOOD JD (2014). Causes of boredom: The person, the situation, or both? *Personality and Individual Differences*, **56**: 122-126.
- MERELAS-IGLESIAS T, SÁNCHEZ-BELLO A (2019). Benefits of leisure in overcoming gender violence experiences: a case study. *Leisure Studies*, **38(1)**: 15-27. doi: 10.1080/02614367.2018.1511744
- MERRIFIELD C, DANCKERT J (2014). Characterizing the psychophysiological signature of boredom. *Exp Brain Res*, **232**:481-491. doi: 10.1007/s00221-013-3755-2
- MEYDAN CM, ŞEŞEN H (2015). Yapısal Eşitlik Modellemesi, Amos Uygulamaları (2. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, p.:5.
- MEYER HD, BRIGHTBILL CK, SESSOMS HD (1969). *Community Recreation: A Guide to Its Organization (4nd Ed.)*, USA: Prentice Hall, p.: 29.

- MILLER JA, CALDWELL LL, WEYBRIGHT EH, SMITH EA, VERGNANI T, WEGNER L (2014). Was Bob Seger right? Relation between boredom in leisure and [risky] sex. *Leisure Sciences*, **36**: 52-67.
- MING-KUEI C (2017). Relationship between leisure constraints, leisure motivation, and leisure satisfaction: a case study of junior colleges in Southern Taiwan. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, **6(5)**: 29-34.
- MOJRIAN F, HOMAYOUNI A, RAHMEDANI Z, ALIZADE M (2017). Correlation between resilience with aggression and hostility in university students. 25th European Congress of Psychiatry / European Psychiatry **41**: 583-644. <http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.969>
- MORALES-VIVES F, VIGIL-COLET A (2010). Are there sex differences in physical aggression in the elderly? *Personality and Individual Differences*, **49**: 659-662.
- MORGAN A, ZIGLIO E (2010). Revitalising the Public Health Evidence Base: An Asset Model. In: *Health Assets in a Global Context, Theory, Methods, Action*, Ed.: Morgan, A., Davies, M., Ziglio, E., London: Springer, p.: 3-16. doi: 10.1007/978-1-4419-5921-8
- MORRIS CG, MAISTO AA (2014). The Science of Psychology. In: *Understanding Psychology*, Edinburg: Pearson Education Limited, p.: 15-54.
- MURPHY JF, WILLIAMS JG, NIEPOTH EW, BROWN PD (1973). Leisure Service Delivery Systems: A Modern Perspective. Philadelphia: Lea & Febiger, p.: 73-76.
- MYERS DG (2010). Social Psychology (10nd Ed.). Nev York: McGraw-Hill, p.: 555.
- NAGATA S (2017). Leisure and symptoms of depression: identification of the role of leisure-generatedre sources, physical activity, and sense of coherence. Doctoral Thesis, Indiana University: Published by ProQuest LLC. ProQuest Number: 10264614.
- NÄGEL IJ, SONNENTAG S (2013). Exercise and sleep predict personal resources in employees' daily lives. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, **5 (3)**: 348-368. doi:10.1111/aphw.12014
- NAKAMURA J, CSIKSZENTMIHALYI M (2002). The Concept of Flow. In: *Handbook of Positive Psychology*, Ed.: Snyder, C.R., Lopez, S.J., New York: Oxford University Press, p.: 89-105.
- NASERI A, BABAKHANI N (2014). The effect of life skills training on physical and verbal aggression male delinquent adolescents Marginalized in Karaj. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, **116**: 4875-4879.
- NETT UE, GOETZ T, DANIELS LM (2010). What to do when feeling bored? Students' strategies for coping with boredom. *Learning and Individual Differences*, **20**: 626-638.
- NEULINGER J (1974). The Psychology of Leisure, Research Approaches to the Study of Leisure (2nd Ed.). USA: Charles C. Thomas.

- NEULINGER J (1980). Theory and Method of Social Psychology of Leisure and Recreation, Introduction. In: *Social Psychological Perspectives on Leisure and Recreation*. Ed.:Iso-Ahola, S.E., USA: Charles C. Thomas, p.: 5-18.
- NG R, ANG RP, HO MHR (2012). Coping with anxiety, depression, anger and aggression: The mediational role of resilience in adolescents. *Child Youth Care Forum*, **41**: 529-546. doi: 10.1007/s10566-012-9182-x
- NIMROD G, KLEIBER DA, BERDYCHEVSKY L (2012). Leisure in coping with depression. *Journal of Leisure Research*, **44(4)**: 419-449.
- ORAKANI SN, SMITH K, WEAVER A (2021). Reframing the experiences of travellers with mobility impairments: Enhancing the leisure constraints model. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, **47**: 84-92.
- ÖZER E (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Doktora Tezi, Konya: Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- PARK M, CHOI J, LIM SJ (2014). Factors affecting aggression in South Korean middle school students. *Asian Nursing Research*, **8**: 247-253.
- PARR GD, MONTGOMERY M, DeBELL C (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *Professional School Counseling*, **1(5)**: 26-31.
- PIMLOTT N (2010). The miracle drug. *Canadian Family Physician*, **56(5)**: 407.
- POLK LV (1997). Toward a middle-range theory of resilience. *Adv Nurs Sci*, **19(3)**: 1-13.
- POON DCH, LEUNG LWC (2011): Effects of narcissism, leisure boredom, and gratifications sought on user-generated content among net-generation users. *J. Cyber Behav. Psychol. Learn.*, **1**: 1-14.
- PRICE JM, DODGE KA (1989). Reactive and proactive aggression in childhood: relations to peer status and social context dimensions. *Journal of Abnormal Child Psychology*, **17(4)**: 455-471.
- PULKKINEN L (1996). Proactive and reactive aggression in early adolescence as precursors to anti and prosocial behavior in young adults. *Aggressive Behavior*, **22**: 241-257.
- QIU Y, LIN Y, MOWEN AJ (2018). Constraints to Chinese women's leisure-time physical activity across different stages of participation. *World Leisure Journal*, **60(1)**: 29-44. doi: 10.1080/16078055.2017.1340331
- RACKHAM MA (1932). Aristotle's Politics. London: William Heinemann LTD, Cambridge, Massachusetts, Harvard University Press, p.: 641.
- RAGHEB MG, MERYDITH SP (2001). Development and validation of a multidimensional scale measuring free time boredom. *Leisure Studies*, **20(1)**: 41-59.
- RAMÍREZ JM, ANDREU JM (2003). Aggression's typologies. *RIPS / IRSP*, **16 (3)**: 125-141.

- RAMÍREZ JM, ANDREU JM (2006). Aggression, and some related psychological constructs (anger, hostility, and impulsivity). Some comments from a research Project. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, **30(3)**: 276-291.
- RICHARDSON DR, GREEN LR (1999). Social sanction and threat explanations of gender effects on direct and indirect aggression. *Aggressive Behavior*, **25**: 425-434.
- ROBINSON JP, GERSHUNY J (2015). Time use research: subjective time use. In: *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (2nd Ed.). Ed.: Wright, J.D., Elsevier, p.: 398-405.
- RON A, SHANI A, URIELY N (2008). Eco- leisure: Theory and practice. *Leisure/Loisir*, **32(1)**: 47-64. doi: 10.1080/14927713.2008.9651399
- RUPP DE, VODANOVICH SJ (1997). The role of boredom proneness in self-reported anger and aggression. *Journal of Social Behavior and Personality*, **12(4)**: 925-936.
- RUSSELL B (1972). Batı Felsefesi Tarihi, Ortaçağ, İslam Felsefesi, Hristiyan Felsefesi, (Çev. Muammer Sencer). Ankara: Bilgi Yayınevi, p.:57.
- RUSSELL RV (2017). Pastimes The Context of Contemporary Leisure (6nd Ed.). United States: Sagamore Publishing LLC, p.: 1-17.
- RYFF CD, SINGER B (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In: *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*, Ed.: Keyes, C.L.M., Haidt, Washington DC: APA, p.: 15-36. <https://doi.org/10.1037/10594-001>
- SAĞLIK BAKANLIĞI (2019). Erişim Adresi: [<https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/40564,saglik-istatistikleri-yilligi-2019pdf.pdf?0>]. Erişim Tarihi: 04/03/2021.
- SAMEROFF A (2013). Early resilience and its developmental consequences. In: *Encyclopedia on Early Childhood Development* (2nd Ed.), Ed.: Tremblay, R.E., Barr, R.G., Peters, R.DeV. <https://www.child-encyclopedia.com/resilience/according-experts/early-resilience-and-its-developmental-consequences>.
- SAROL H, ÇİMEN Z (2017). Why people participate leisure time physical activity: A Turkish perspective. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, **8(1)**: 63-72.
- SAYER P (1991). Managing Sport and Leisure Facilities, A guide to competitive tendering. London: Spon Press.
- SCHIEPE-TISKA A, ENGESER S (2012). Flow in Nonachievement Situations. In: *Advances in Flow Research*, Ed.: Engeser, S., New York: Springer, p.: 87-108.
- SCHIEPE-TISKA A, ENGESER S (2021). Flow in Nonachievement Situations. In: *Advances in Flow Research* (2nd Ed.), Ed.: Peifer, C., Engeser, S., Switzerland: Springer, p.: 109-136.
- SCHREIBER JB, NORA A, STAGE FK, BARLOW EA, KING J (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: a review, *The Journal of Educational Research*, **99(6)**: 323-337.

- SCHULER J (2012). The Dark Side of the Moon. In: *Advances in Flow Research*, Ed.: Engeser, S., New York: Springer, p.: 123-138.
- SHACHAR K, RONEN-ROSENBAUMA T, ROSENBAUM M, ORKIBI H, HAMAMA L (2016). Reducing child aggression through sports intervention: the role of self-control skills and emotions. *Children and Youth Services Review*, **71**: 241-249.
- SHARP EH, COFFMAN DL, CALDWELL LL, SMITH EA, WEGNER L, VERGNANI T, MATHEWS C (2011). Predicting substance use behavior among South African adolescents: The role of leisure experiences across time. *International Journal of Behavioral Development*, **35(4)**: 343-351.
- SHIR-WISE M (2019). Time, Freedom and the Self, The Cultural Construction of “Free” Time. In: *Leisure Studies in a Global Era*, Ed.: Spracklen, K., Fox, K., Switzerland: Palgrave Macmillan, p.: 10.
- SHORT CA, BARNES S, CARSON JF, PLATT I (2020). Happiness as a predictor of resilience in students at a further education college. *Journal of Further and Higher Education*, **44(2)**: 170-184. doi: 10.1080/0309877X.2018.1527021
- SILBEREISEN RK (2001). Adolescents: leisure-time activities. *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, Elsevier Science, p.: 122-125.
- SIRGY MJ, UYSAL M, KRUGER S (2017). Towards a benefits theory of leisure well-being. *Applied Research Quality Life*, **12**: 205-228. doi: 10.1007/s11482-016-9482-7
- SMITH BW, DALEN J, WIGGINS K, TOOLEY E, CHRISTOPHER P, BERNARD J (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, **15**: 194-200. doi: 10.1080/10705500802222972
- SON JS, DIONIGI RA (2017). Part two: Introduction to critical perspectives on physical activity, sport, play, and leisure in later life. *Annals of Leisure Research*, **20(3)**: 251-252. doi: 10.1080/11745398.2017.1312766
- SPAETH M, WEICHOLD K, SILBEREISEN RK (2015). The development of leisure boredom in early adolescence: Predictors and longitudinal associations with delinquency and depression. *Developmental Psychology*, **51(10)**: 1380-1394.
- SPRACKLEN K (2011). *Constructing Leisure: Historical and Philosophical Debates*. Basing stoke, England: Palgrave Macmillan.
- STEBBINS RA (1992). *Amateurs, Professionals, and Serious Leisure*. London: McGill-Queen's University Press, p.: 1.
- STRUK AA, SCHOLER AA, DANCKERT J (2016). A self-regulatory approach to understanding boredom proneness. *Cognition and Emotion*, **30(8)**: 1388-1401. <http://dx.doi.org/10.1080/02699931.2015.1064363>
- SYLVESTER C (1999). The classical idea of leisure: cultural ideal or class prejudice? *Leisure Sciences*, **21(1)**: 3-16.
- ŞAHİN H (2004). Saldırganlık ölçeği geçerlik güvenirlik çalışması. *Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, **5(7)**: 180-190.

- ŞİMŞEK KY, ÇEVİK H, TURHAN G, TEKELİ S (2018). Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin can sıkıntılarının incelenmesi. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi (10-13 Mayıs)*, p.: 205-206.
- TABACHNICK BG, FIDELL LS, ULLMAN, JB (2007). *Using Multivariate Statistics (5nd Ed.)*, Boston: Pearson Education.
- TAN WK (2017). Repeatvisitation: A study from the perspective of leisure constraint, tourist experience, destination images, and experiential familiarity. *Journal of Destination Marketing & Management*, **6**: 233-242.
- TAN WK, LU KJ (2019). Smartphone use at tourist destinations: Interaction with social loneliness, aesthetic scope, leisure boredom, and trip satisfaction. *Telematics and Informatics*, **39**: 64-74.
- TAYLOR SE, PEPLAU LA, SEARS DO (2006). *Social Psychology (12nd Ed.)*. New Jersey: Perarson, Prentice Hall, p.: 404-439.
- TENG Z, NIE Q, ZHU Z, GUO C (2020). Violent video game exposure and (Cyber) bullying perpetration among Chinese youth: The moderating role of trait aggression and moral identity. *Computers in Human Behavior*, **104**: 106193.
- THORNTON B, SANCHEZ JE (2010). Promoting resiliency among native American students to prevent dropouts. *Education*, **131(2)**: 455-464.
- TİMUR T (2011). *Felsefe, Toplum Bilimleri ve Tarihçi*. İstanbul: Yordam Kitap.
- TODMAN M (2003). Boredom and psychotic disorders: Cognitive and motivational issues. *Psychiatry*, **66(2)**: 146-167. <https://doi.org/10.1521/psyc.66.2.146.20623>
- TOOHEY P (2011). *Boredom, A Lively History*. New Haven and London: Yale University Press.
- TORKILDSEN G (1999). *Leisure and Recreation Management (4nd Ed.)*. London: E & FN Spo., p.: 63-102.
- TORKILDSEN G (2005). *Leisure and Recreation Management (5nd Ed.)*. Abingdon, England: Routledge.
- TRIBE J (2011). *The Economics of Recreation, Leisure and Tourism (4nd Ed.)*. Elsevier, p.: 3.
- TROUTMAN-JORDAN M, O'BRIEN T, BLAIR C, PENA T (2020). Physical activity, cardiovascular health and mood state in older adults. *Geriatric Nursing*, **41**: 846-85.
- TSE DCK, NAKAMURA J, CSIKSZENTMIHALYI M (2020). Beyond challenge - seeking and skill-building: Toward the lifespan developmental perspective on flow theory. *The Journal of Positive Psychology*, **15(2)**: 171-182. doi: 10.1080/17439760.2019.1579362
- TUSAIE K, DYER J (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic nursing practice*, **18(1)**: 3-8.

- TUTAR H (2020). Zaman Yönetimi. Ankara: Seçkin Yayıncılık, p.: 15.
- TÜİK (2015). Zaman kullanım araştırması, 2014-2015. Erişim Adresi: [\[https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?locale=tr\]](https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?locale=tr). Erişim Tarihi: 20/07/2021.
- TÜRKİYE BESLENME VE SAĞLIK ARAŞTIRMALARI (TBSA) (2019). Erişim Adresi: [\[https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/TBSA RAPOR KITAP 20.08.pdf\]](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/TBSA RAPOR KITAP 20.08.pdf). Erişim Tarihi: 25/02/2021.
- UNITED NATIONS (2021). Universal Declaration of Human Rights. Erişim Adresi: [\[https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/\]](https://www.un.org/en/universal-declaration-human-rights/). Erişim Tarihi: 25/02/2021.
- URAL A, KILIÇ İ (2013). Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi (4. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, p.: 44-48.
- ÜLKER TÜMLÜ G, RECEPOĞLU E (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Journal of Higher Education and Science*, **3(3)**: 205-213.
- van TILBURG WAP, IGOU ER (2017). Boredom begs to differ: Differentiation from other negative emotions. *Emotion*, **17(2)**: 309-322.
- van TILBURG WAP, IGOU ER, MAHER PJ, LENNON J (2019). Various forms of existential distress are associated with aggressive tendencies. *Personality and Individual Differences*, **144**: 111-119.
- van TILBURG WAP, IGOU ER, SEDIKIDES C (2013). In search of meaningfulness: Nostalgia as an antidote to boredom. *Emotion*, **13(3)**: 450-461. <https://doi.org/10.1037/a0030442>
- van VEEN MM, LANCEL M, BEIJER EE, REMMELZWAAL S, RUTTERS F (2021). The association of sleep quality and aggression: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Sleep Medicine Reviews*, **59 (101500)**.
- VEAL AJ (2004). A Brief History of Work and Its Relationship to Leisure. In: *Work and Leisure*, Ed.: Haworth, J.T., Veal, A.J., London and New York: Routledge, p.: 15-33.
- VEAL AJ (2015). Human rights, leisure and leisure studies, *World Leisure Journal*, **57(4)**: 249-272.
- VODANOVICH SJ, WATT JD (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
- VOGEL-WALCUTT JJ, FIORELLA L, CARPER T, SCHATZ S (2012). The definition, assessment, and mitigation of state boredom within educational settings: A comprehensive review. *Educ Psychol Rev*, **24**: 89-111. doi: 10.1007/s10648-011-9182-7
- WADE L, SMITH JJ, DUNCAN MJ, LUBANS DR (2018). Mediators of aggression in a school-based physical activity intervention for low-income adolescent boys. *Mental Health and Physical Activity*, **14**: 39-46.

- WALMSLEY J, JENKINS JM (2005). Leisure. In: *Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation*, Ed.: Jenkins, J.M., Pigram, J.J., London: Routledge, p.: 279-282.
- WANG WC (2014). Relationship between leisure boredom and quality of life: A case study of Undergraduates in Southern Taiwan. *IJTEMT*, **3(2)**: 10-14.
- WANG WC (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, **122(5)**: 1651-1665.
- WANG WC, WU CC, WU CY, HUAN TC (2012). Exploring the relationships between free-time management and boredom in leisure. *Psychological Reports*, **110(2)**: 416-426.
- WATSON MW, FISCHER KW, BURDZOVIC ANDREAS J (2004). Pathways to Aggression in Children and Adolescents. *Harvard Educational Review*. doi: 10.17763/haer.74.4.h3771xn5524082q0
- WEBB E, KARLIS G (2017). Theoretical developments in leisure studies: A look at perceived freedom and intrinsic motivation, *Loisir et Société / Society and Leisure*, **40(2)**: 268-283.
- WEGNER L (2011). Through the lens of a peer: understanding leisure boredom and risk behaviour in adolescence. *South African Journal of Occupational Therapy*, **41(1)**: 18-24.
- WEGNER L, FLISHER AJ, CHIKOBVU P, LOMBARD C, KING G (2008). Leisure boredom and high school dropout in Cape Town, South Africa. *Journal of Adolescence*, **31**: 421-431.
- WEISKOPF DC (1982). Recreation and leisure: Improving the quality of life. Boston: Allyn and Bacon, p.: 20-21.
- WEISSINGER E (1994). Recent studies about boredom during free time. *Parks & Recreation*, **29(3)**.
- WERNER EE, JOHNSON JL (2002). Can We Apply Resilience? In: Resilience and Development, Positive Life Adaptations, Ed.: Glantz, M.D., Johnson, J.L., New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, p.: 259-268.
- WESTGATE EC, WILSON TD (2018). Boring thoughts and bored minds: The mac model of boredom and cognitive engagement. *American Psychological Association*, **125(5)**: 689-713.
- WEYBRIGHT EH, CALDWELL LL, RAM N, SMITH EA, WEGNER L (2015). Boredom prone or nothing to do? Distinguishing between state and trait leisure boredom and its association with substance use in South African adolescents. *Leisure Sciences*, **37**: 311-331.
- WEYBRIGHT EH, SCHULENBERG J, CALDWELL LL (2020). More bored today than yesterday? National trends in adolescent boredom from 2008 to 2017. *Journal of Adolescent Health*, **66**: 360-365.

- WHO (2008). Erişim Adersi: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/pacific_pa_guidelines.pdf]. Erişim Tarihi: 25/02/2021.
- WILLE N, RAVENS-SUEBERER U (2010). How to Assess Resilience: Reflections on a Measurement Model. In: *Health Assets in a Global Context, Theory, Methods, Action*, Ed.: Morgan, A., Davies, M., Ziglio, E., London: Springer, p.: 117-144. doi: 10.1007/978-1-4419-5921-8 p
- WITTMANN M, ARCE E, SANTISTEBAN C (2008). How impulsiveness, trait anger, and extracurricular activities might affect aggression in school children. *Personality and Individual Differences*, **45**: 618-623.
- XIE H, CAIRNS RB, CAIRNS BD (2002). The development of social aggression and physical aggression: A narrative analysis of interpersonal conflicts. *Aggressive Behavior*, **28**: 341-355. doi: 10.1002/ab.80008
- YANG H (2002). Examination of perceptions of leisure boredom, personal characteristics, and family functions as predictors of aggressive behavioral tendencies of university students. Doctoral Thesis, Indiana University: ProQuest Information and Learning Company. UMI Number: 3054508.
- YANG H, AN D (2013). Examination of personal and socio-behavioral characteristics as predictors of aggressive behavioral tendencies of university students. *College Student Journal*, **47(1)**: 41-52.
- YANG Y (2020). Daily stressor, daily resilience, and daily somatization: The role of trait aggression. *Personality and Individual Differences*, **165 (110141)**.
- YANG Y, LU Y, YANG L, GOU Z, LIU Y (2021). Urban greenery cushions the decrease in leisure-time physical activity during the covid-19 pandemic: a natural experimental study. *Urban Forestry & Urban Greening*, **62**: 127136.
- YANNI SR (2001). The relationship between leisure lifestyle and risk: Native American youth and alternative school students. Doctoral Thesis, Michigan State University: Published by Bell & Howell Information and Learning Company. UMI Number: 3021866
- YAŞARTÜRK F, AKYÜZ H, KARATAŞ İ (2017). rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, **3**: 239-252.
- YERBURY R, BOYD W, LLOYD D, BROOKS A (2017). Right to leisure? Refocusing on the dolphin, *Annals of Leisure Research*, **20(3)**: 368-385.
- YÖK (2021). Erişim Adersi: [https://istatistik.yok.gov.tr/]. Erişim Tarihi: 25/01/2021.
- ZIMANYI Z, SCHULER J (2021). The Dark Side of the Moon. In: *Advances in Flow Research (2nd Ed.)*, Ed.: Peifer, C., Engeser, S., Switzerland: Springer, p.: 171- 190.

EKLER

Ek-1. Etik Kurul İzni

T.C.
NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL KARARI

Karar Tarihi: 22.09.2020 **Toplantı Sayısı: 17**

Üniversitemiz Ürgüp Sebhat ve Erol Toksöz Meslek Yüksekokulu öğretim elemanı ve Ankara Üniversitesi Doktora Programı Öğrencisi Öğr. Gör. Tülay AVCI TAŞKIRAN'nın "Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Psikolojik Sağlık ve Saldırganlık Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli doktora tezi hakkında alınan 15.09.2020 tarihli başvuru dosyasının görüşülmesi.

2020.17.244. Üniversitemiz Ürgüp Sebhat ve Erol Toksöz Meslek Yüksekokulu öğretim elemanı ve Ankara Üniversitesi Doktora Programı Öğrencisi Öğr. Gör. Tülay AVCI TAŞKIRAN'nın "Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Psikolojik Sağlık ve Saldırganlık Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli doktora tezi hakkında alınan 15.09.2020 tarihli başvuru dosyası görüşüldü.

Yapılan görüşmeler sonucunda, aşağıdaki tabloda isimleri belirtilen araştırmacılar tarafından hazırlanan "*Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Psikolojik Sağlık ve Saldırganlık Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" isimli doktora tezi ve ilgili belgeler araştırmacının gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, projenin gerçekleştirilmesinde etik sakınca bulunmadığına kurulumuz üyeleri tarafından oy birliği ile karar verilmiştir.

YÜRÜTÜCÜ	ARAŞTIRMACI/UZMAN
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ	Öğr. Gör. Tülay AVCI TAŞKIRAN

Prof. Dr. Erdoğan ÇİÇEK
Başkan
(İmza)

Prof. Dr. Zülfikar DURMUŞ
(Üye)
(İmza)

Prof. Dr. Ali MEYDAN
(Üye)
(İmza)

Prof. Dr. Cesur PEHLEVAN
(Üye)
(İzinli)

Prof. Dr. Şule AYDIN
(Üye)
(İmza)

Prof. Dr. Nesimi AKTAŞ
(Üye)
(İmza)

Prof. Dr. Hakan Vahit ERKUTLU
(Üye)
(İmza)

Ek-2. Uygulama Formu (SZSAÖ, KPSÖ, BPSÖ) Kullanım İzni

Psikolojik Sağlamlık... Posta: 2 / 63

Gönderen
Alıcı
Tarih

Sayın Tayfun Hocam merhaba. Ben Tülay Avcı Taşkıran. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Fakültesinde Sayın Doç. Dr. Bülent Gürbüz' ün doktora öğrencisiyim. Doktora tezimi Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Psikolojik Sağlamlık ve Saldırganlık Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine yazmayı planlamaktayız. Bu nedenle Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğini kullanabilmek için izninizi rica ediyorum.

Saygılarımla

İyi çalışmalar

Buss-Perry Saldırg... Posta: 1 / 63

Gönderen
Alıcı
Tarih

Sayın Andaç Hocam merhaba. Ben Tülay Avcı Taşkıran. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Fakültesinde Sayın Doç. Dr. Bülent Gürbüz' ün doktora öğrencisiyim. Doktora tezimi Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Psikolojik Sağlamlık ve Saldırganlık Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine yazmayı planlamaktayız. Bu nedenle Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz Buss-Perry Saldırganlık Ölçeğini kullanabilmek için izninizi rica ediyorum.

Saygılarımla

İyi çalışmalar

Ölçek İzin Yükleniyor...

Gönderen
Alıcı
Tarih

Sayın Bülent Hocam merhaba. Ben Tülay Avcı Taşkıran. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Fakültesinde doktora öğrencisiyim. Doktora tezimi Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Psikolojik Sağlamlık ve Saldırganlık Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine yazmayı planlamaktayım. Bu nedenle Sayın Kara ve Öncü ile birlikte Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasını yapmış olduğunuz Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğini kullanabilmek için izninizi rica ediyorum.

Saygılarımla

İyi çalışmalar

tayfundogan.net/psikolojik-olcme-aracлари/

TAYFUN DOĞAN

Ana Sayfa Hakkında Pozitif Psikoloji Psikolojik Ölçme Araçları Akademik Yayınlar

Psikolojik Ölçme Araçları

Uyarlamasını yaptığımız aşağıdaki ölçme araçlarını akademik araştırmalarınızda dilediğiniz gibi kullanabilirsiniz. Ayrıca izin almanıza gerek yoktur. Aşağıdaki bağlantılara tıklayarak ölçüğü indirebilirsiniz. Telif hakları nedeniyle ölçüklerin makalelerini buraya koyamıyorum. Onları da, yayınlanan dergilerin sayfalarından temin edebilirsiniz. Anlamadığınız bir nokta olursa, iletişim sayfamızdan sorularınızı iletebilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

4. KISA PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ – Doğan, T. (2015) Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being. 3(1), 93-102. [PsikolojikSağlamlıkÖlçeği](#)

Re: Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği

Gönderen
Alıcı
Tarih

Sayın Avcı Taşkıran,
Ölçeği çalışmanızda kullanmanız uygundur. İyi çalışmalar, başarılar dilerim. Az sonra size bir e-posta yönlendireceğim.

Re: Ölçek İzin Posta: 1 / 160

Gönderen
Alıcı
Tarih

Sayın Avcı Taşkıran;

Bilimsel çalışmalarınızda tarafımızca Türkçe adaptasyonu yapılmış olan "Boş Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği"ni kullanmak için etik iznini almış bulunmaktasınız. Akademik çalışmalarınızda başarılar, iyi günler.

Prof. Dr. Bülent Gürbüz

Ek-3. Uygulama Formu (Kişisel Bilgi Formu, SZSAÖ, KPSÖ, BPSÖ)

Değerli Katılımcı;

Öncelikle bu çalışmaya destek olduğunuz için teşekkür ederiz. Hazırladığımız bu anket genel bir değerlendirme içerir, bu yüzden isminizi yazmanıza gerek yoktur. Amacımız, katılmış olduğunuz serbest zaman faaliyetlerinin sizler üzerindeki psikolojik ve sosyolojik etkilerini araştırmaktır. Bu yüzden vereceğiniz cevapların içtenliği ve samimiyeti önemlidir. Bu alanda doldurduğunuz bilgileriniz saklı tutulacaktır. Şimdiden teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Tülay AVCI TAŞKIRAN

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek
3. Yaşadığınız il:
4. Üniversite türünüz: Devlet Vakıf
5. Sınıfınız: 1. Sınıf 2. Sınıf 3. Sınıf 4. Sınıf
6. Yaşamınızın büyük bir bölümünü nerede geçirdiniz?
 Köy-Kasaba İlçe Şehir Büyükşehir
7. Toplumun genel refah düzeyini düşündüğünüzde gelir durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?
 Düşük Orta Yüksek
8. Herhangi bir kulübe (sosyal, kültürel, sportif vb.) üye misiniz?
 Evet Hayır
9. Günlük (24 saatte) ortalama kaç saat serbest zamanınız vardır?saat.
10. Serbest zamanlarınızı genellikle nerede değerlendiriyorsunuz?
 Evde Okulda Kamuya açık alanlarda Özel merkezlerde
(fitness merkezi vb.)
11. Serbest zamanlarınızı genellikle kimlerle değerlendiriyorsunuz?
 Yalnız Ailemle Arkadaşlarımla
12. Normal 7 günlük bir sürede (haftada) ne sıklıkla fiziksel aktiviteye katılıyorsunuz?
 Hiç Çok Nadir Bazen Sık Sık

13. Serbest zaman aktivitelerinize katılım şekli tercihiniz.

- Aktif katılım Pasif katılım

14. Serbest zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

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

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

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-Kısa Formu (KPSÖ)		Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1	Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2	Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3	Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4	Kötü bir şeyler olduğundabunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5	Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6	Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ)		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Birisi bana sataşırse kolaylıkla onu itip tartaklayabilirim.	1	2	3	4	5
2	Bazen başkalarına vurma dürtümü kontrol edemiyorum.	1	2	3	4	5
3	Gerekirse hakkımı korumak için şiddete başvurabilirim.	1	2	3	4	5
4	Daha önce, tanıdığım insanları tehdit ettiğim oldu.	1	2	3	4	5
5	Birisi beni iterse onunla kavgaya tutuşurum.	1	2	3	4	5
6	Bir insana vurmanın mantıklı bir gerekçesi olamayacağını düşünüyorum.*	1	2	3	4	5
7	Çoğu insana kıyasla daha sık kavgaya karıştığımı söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
8	Birisi bana vurursa ben de karşılık veririm.	1	2	3	4	5
9	Öfkeden deliye döndüğümde bir şeyler kırıp dökerim.	1	2	3	4	5
10	Yapmak istediğim bir şey engellendiğinde kızgınlığımı açıkça ortaya koyarım.	1	2	3	4	5
11	Bazen olmadık şeylere ortada mantıklı bir neden yokken aniden sinirlenir, tepki veririm.	1	2	3	4	5
12	Bazı arkadaşlarım benim öfkeli biri olduğumu söylerler.	1	2	3	4	5
13	Öfkemi kontrol etmekte zorluk çekerim.	1	2	3	4	5
14	Sakin yapılı biriyimdir.*	1	2	3	4	5

15	Bazen kendimi patlamaya hazır bir bomba gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
16	Çok çabuk parlar ve hemen sakinleşirim.	1	2	3	4	5
17	Zaman zaman insanların arkamdan güldüğü duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
18	Diğer insanların her zaman çok iyi fırsatlar yakaladıklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
19	Birisi bana fazlasıyla iyi davrandığında “Acaba benden ne istiyor?” diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Zaman zaman bazı olaylara/kişilere yönelik kızgınlığım uzun süre bitmek bilmez.	1	2	3	4	5
21	“Arkadaşlarım”ın arkamdan konuştuklarını biliyorum.	1	2	3	4	5
22	Tanımadığım insanlar bana fazla yakın davrandıklarında onlara şüpheyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
23	Zaman zaman kıskançlık beni yiyip bitirir.	1	2	3	4	5
24	Bazen hayatın bana adaletsiz davrandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
25	Arkadaşlarım münakaşacı/tartışmayı seven biri olduğumu söylerler.	1	2	3	4	5
26	İnsanlar benim görüşlerime katılmadıklarında onlarla tartışmaktan kendimi alıkoyamam.	1	2	3	4	5
27	İnsanlarla sıkça görüş ayrılığına düşerim.	1	2	3	4	5
28	İnsanlar sinirimi bozduklarında kolaylıkla onlar hakkında ne düşündüğümü söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
29	Arkadaşlarımın görüşlerine katılmadığım zaman bunu onlara açıkça söylerim.	1	2	3	4	5