



Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyleri ile Serbest Zamanda Sıkılma Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Şeniz PARLAKKILIÇ BÜYÜKAKGÜL¹, Ahmet Azmi YETİM²

¹Gebze Teknik Üniversitesi, Kocaeli.

²Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.

To cite this article/ Atf için:

Parlakkılıç Büyükakgöl, Ş., ve Yetim, A. A. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyleri ile Serbest Zamanda Sıkılma Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 66-78.

Özet

Yaşanan Covid-19 pandemisi sonrasında özellikle genç bireylerin günlük hayatlarında karşılaştıkları zorluklar ve bu zorluklarla başa çıkma yöntemleri hem eğitim hem de sosyal yaşantılarına doğrudan veya dolaylı şekilde etki etmektedir. Bu süreçte sporun doğası gereği sağladığı disiplin anlayışı gençlerin psikolojik ve fiziksel olarak daha sağlam olmalarında önemli rol oynamaktadır. Bu araştırmanın amacı üniversitede öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri ile serbest zamanda sıkılma algıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu ilişkide cinsiyet, kuşak, çalışma durumu, spor yapma süresi ve sporla ilgili ders almış olma durumlarının anlamlı farklılık yaratıp yaratmadığı da detaylıca irdelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda psikolojik sağlık ve serbest zamanda sıkılma algısı arasında negatif yönlü orta seviye de bir ilişki belirlenmiştir. Cinsiyet ve çalışma durumu değişkenlerinin psikolojik sağlık açısından anlamlım farklılıklar oluşturduğu; spor yapma süresi ve sporla ilgili ders almış olma durumu değişkenlerinin ise hem psikolojik sağlık hem de serbest zamanda sıkılma algısı açısından anlamlı farklılıklar oluşturduğu bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Psikolojik sağlık, Serbest zaman, Sıkılma algısı, Öğrenci, Üniversite

Investigation of the Relationship Between Psychological Resilience Levels of University Students and Their Perception of Leisure Boredom

Abstract

After the Covid-19 pandemic especially young people's difficulties and their methods to cope with the difficulties affect educational and social lives in directly and indirectly. The perception of discipline that sport can create have an important role to help young people to be tough enough to survive psychologically and physically at that time. The purpose of this study is to investigate the relationship between resilience levels and leisure boredom perceptions of university students. Gender, generation, working status, weekly time for sports and taking courses about sports were investigated as independent variables in this relationship. Briefly, gender and working status made differences in Psychological resilience levels, and weekly time for sport and taking courses about sport made differences in both resilience levels and leisure boredom perceptions of participants.

Keywords: Psychological resilience, Leisure boredom, Students, University

GİRİŞ

Sanayi toplumundan teknoloji toplumuna doğru yaşanan değişiklikler günlük hayatta bireylerin daha önceden deneyimlemedikleri birçok farklı durumu da beraberinde getirmiştir. Üretim, tüketim, iletişim, yönetim, bilişim ve benzeri birçok alanda yaşanan ilerlemeler bu alanlarda çalışan bireyleri hem psikolojik hem de fiziksel olarak zorlamaktadır. Ayrıca sosyal hayatın yoğun olarak dijital platformlar üzerinden yaşanması da bireylere günlük hayatlarında çeşitli zorluklar yaşatmaktadır. Günlük hayatın beraberinde getirdiği bu zorluklarla başa çıkma yöntemleri herkes için farklı olmaktadır. Bu süreçte bireylerin psikolojik olarak sağlam olmaları ve ihtiyaç duyduklarında serbest zamanlarını en etkili şekilde geçirerek bu zorluklara karşı güçlü kalabilmeleri önem arz etmektedir.

Olumsuz durumlar karşısında bireyin ayakta kalmasını sağlayan bir kişilik özelliği (Connor ve Davidson, 2003) olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık kavramı doğal afetler, salgın hastalıklar, işyerinde maruz kalınan mobbing ve ekonomik zorluklar gibi birçok durumla ilişkilendirilebilmektedir. Yaşanan bu zorluklardan sonra toparlanmak ve önceden sahip olunan yeteneklere geri dönebilmek (Garmezy, 1993) şeklinde ele alındığında psikolojik sağlamlığın hem stres, sıkıntı yaratan süreçlerle hem de bu süreçlerden sonraki zamanla ilişkili olduğu ifade edilebilir. Diğer bir deyişle psikolojik sağlamlık kavramının psikolojik boyutu olduğu kadar fizyolojik boyutu da vardır (Tusaie ve Dyer, 2004). Bireylerin yaşadıkları çevrede karşılaştıkları zorluklar dış etkenler, kişisel özelliklerine bağlı olarak yaşadıkları zorluklar ise iç etkenler olarak gruplandırılabilir. Luthar, Cicchetti ve Becker (2000) psikolojik sağlamlığı doğru şekilde ifade edebilmek için iki önemli noktadan bahsetmişlerdir. Bunlardan ilki maruz kalınan tehdit veya olumsuz bir durumun olmasıdır. İkincisi ise hatırı sayılır olumsuzluklara rağmen başarıyı sürdürebilecek uyumu göstermektir.

Garmezy (1993)'e göre psikolojik sağlamlık açısından cevap verilmesi gereken iki temel soru vardır: "Hayatımızda var olan riskler nelerdir?" ve "Bu risklere karşı bizi koruyacak özellikler hangileridir?". Bu iki soruya verilecek cevaplar sayesinde bireylerin yaşantılarında olumsuz sonuçlar doğurması muhtemel risklerin neler olduğu ve bu olumsuz durumlarla baş ederken hangi kişilik özelliklerinin etkili olduğu irdelenebilmektedir. Risk faktörleri ve koruyucu faktörler (Kararımak, 2006) olarak ilgili alanyazında yer alan bu faktörler bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini analiz etmede çok önem arz etmektedir. Risk faktörleri ve koruyucu faktörler bireylerin hayatın hangi evresinde (çocuk, ergen, yetişkin, yaşlı vs.) olduğuna bağlı olarak farklılık gösterebilir. Bu durumlar psikolojik sağlamlık ile ilgili bir ölçüm yapılırken hangi ölçüm aracının kullanılması gerektiğine yol gösterecektir. Ölçüm aracından bağımsız olarak psikolojik olarak sağlam bireylerin ortak özellikleri öz-saygı, umut, iyimserlik, yaşam doyumu ve olumlu duygusallık şeklinde sıralanabilmektedir (Tugade ve Frederickson, 2004).

Bireylerin serbest zamanlarından elde ettikleri doyum yaşam kalitelerine hatta yaşamdan aldıkları doyuma kadar etki etmektedir (Allen ve Beattie, 1984; London, Crandall ve Seals, 1977; Ragheb ve Griffith, 1982; Riddick, 1986; Russell, 1987). Öyle ki, serbest zamanlarından doyum elde edemeyenler için daha büyük bir problemin ortaya çıkabileceğini gösteren durumlardan söz edilmektedir. Bu durumların başında doyumsuzluk hissinin beraberinde getirdiği serbest zamanda sıkılma algısı yer almaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990).

Campell, Converse ve Rodger (1976) tarafından yapılan çok geniş ölçekte veri topladıkları çalışmalarında yaşamlarından ve serbest zamanlarından memnun olanların hayatlarında kendilerine planladıkları etkinlikler için yeteri kadar zaman ayırabilen bireyler olduklarını belirlemişlerdir. Campell, Converse ve Rodger tarafından yapılan bu önemli çalışmadan günümüze kadar gelen sürede serbest zaman kavramının süre, içerik ve aktivite çeşitliliği olarak artan bir ivme sergilediği düşünüldüğünde sıkılma algısının daha derinlemesine irdelenmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Iso-Ahola ve Weissinger (1990)'a göre serbest zamanda sıkılma algısı bireylerin çalışma hayatı dışında kalan zamanlarda anlamlı ve kaliteli zaman geçirmelerinin önünde engel olarak duran ve bu duruma alternatifler üretemedikleri zamanları ifade etmektedir. Wegner (2011) serbest zamanda sıkılma algısını, serbest zaman aktivitesi ve/veya durumu ile ilgili amaç kaybı, tatminsizlik ve stres gibi kavramlarla ilişkilendirmiştir. Serbest zamanda sıkılma algısının sadece serbest zamanla ilgili değil bireylerin yaşantısındaki diğer süreçlerle ilgili çıktılarla da etkileşim içinde olduğu düşünülmektedir (Kara vd., 2018; Gürkan vd., 2022). Öyle ki, serbest zamanda sıkılma algısı sadece rekreatif etkinliklerin sınırlı olduğu algısının oluşmasına değil kötü alışkanlıkların da ortaya çıkmasına zemin sağlamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin Türkiye'deki ekonomik zorluklara bağlı olarak yaşadıkları yiyecek-içecek, konaklama, sosyalleşme sıkıntıları, doğal afetler ve terörizm gibi risk faktörleri göz önüne alındığında psikolojik sağlık düzeylerinin ve serbest zamanda sıkılma algılarının belirlenip; iki kavram arasındaki ilişkinin gençlerin cinsiyet, kuşak, çalışma durumu, spora katılım ve sporla ilgili ders durumlarına ilişkin farklılıklarının incelendiği bu araştırmanın sonuçlarının ilgili alanyazına katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 283 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın amacına uygun olarak katılımcılara çevrimiçi bir anket formu ulaştırılmıştır. Bu anket, amaca yönelik örnekleme yöntemi sayesinde ulaşılan üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Katılımcıların tamamı gönüllü olarak araştırmaya katılım göstermişlerdir.

Veri Toplama Araçları

Anket formunda kişisel bilgilerin yanı sıra katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek için Psikolojik Sağlık Ölçeği, serbest zamanlarında deneyimledikleri sıkılma düzeylerini belirlemek içinse Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği anket formunda yer almıştır. Katılımcılara ilişkin cinsiyet, kuşak (doğum yılına göre), bir işte çalışma durumu, haftalık spor yapma süresi ve sporla ilgili bir ders alma durumları kişisel bilgi formunda soru olarak yer almıştır.

Katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerini belirlemek için Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Kararımak (2010) tarafından uyarlaması yapılan Psikolojik Sağlık Ölçeği (PSÖ) kullanılmıştır. Connor ve Davidson tarafından geliştirilen ölçek 5 boyut 25 ifadeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin alfa katsayısı 0,93 olarak hesaplanmıştır. Türkçe'ye uyarlamasının yapıldığı Kararımak'ın çalışmasında ölçek 24 ifade ve 3 boyuta düşmüştür. Kararımak (2010) uyarlama çalışmasında alfa katsayısını 0,92 olarak

hesaplamıştır. Türkçe uyarlama çalışmasında oluşan boyutlar sırasıyla *azim ve kişisel yeterlilik*, *olumsuzluğa tolerans* ve *manevi eğilim* şeklinde ifade edilmiştir. Bu araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyleri bu 3 boyut üzerinden irdelenmiştir. Bu araştırmanın verilerine göre ölçeğin alfa katsayısı 0,83 olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların serbest zamanda sıkılma düzeylerinin belirlemek için Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından uyarlaması yapılan Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ) kullanılmıştır. Iso-Ahola ve Weissinger tarafından geliştirilen ölçek tek boyut 16 ifadeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin alfa katsayısı 0,86 olarak hesaplanmıştır. Kara, Gürbüz ve Öncü tarafından Türkçe'ye uyarlamasının yapıldığı çalışmada faktör yapısı ve ifade sayısı değişmiştir. Buna göre 2 boyut 10 ifadeden oluşan yeni bir yapı oluşmuştur. Bu Faktör yapısının alfa katsayısı 0,72 olarak hesaplanmıştır. SZSAÖ'nin boyutları *sıkılma* ve *doyum* olarak ifade edilmiştir.

Verilerin Analizi

Toplanan verileri analiz etmek için SPSS istatistik programının 20'nci sürümünden yararlanılmıştır. Bu program yardımıyla kişisel bilgilerin frekans, yüzde, ortalama, standart sapma ve varyans gibi merkezi eğilim ve dağılım ölçüleri hesaplanmıştır. Böylelikle katılımcılara ilişkin demografik değişkenler irdelenmiştir. Ölçek ifadelerinin katılımcıların cinsiyet, kuşak, bir işte çalışma durumu ve sporla ilgili bir ders almış olma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini değerlendirme için t-testinden, haftalık spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek için ANOVA testinden yararlanılmıştır. ANOVA testi sonuçlarına göre anlamlı farklılıkların belirlendiği gruplar arasında hangi grubun diğerinden farklı olduğunu belirlemek için post-hoc testlerinden yararlanılmıştır. Psikolojik sağlamlık ve serbest zamanda sıkılma algısı arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon testi yapılmış ve Pearson-Correlation katsayısı değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1'de verilmiştir. Buna göre katılımcıların %56,9'u (161 kişi) erkek, %43,1'i (122 kişi) kadındır. Katılımcıların %35,3'ü (100 kişi) Y kuşağında yer alırken %64,7'si (183 kişi) Z kuşağında yer almaktadır. Herhangi bir işte çalışma durumuna göre katılımcıların %24'ü (68 kişi) bir işte çalışmazken %76'sı (215 kişi) bir işte çalışmaktadır. Katılımcıların haftalık olarak kaç gün spor yaptıklarına ilişkin veriler incelendiğinde %33,9'unun (96 kişi) hiç spor yapmadığı, %19,1'inin (54 kişi) haftada 1 gün, %21,2'sinin (60 kişi) haftada 2 gün ve %25,8'inin (73 kişi) haftada 3 gün ve üzeri spor yaptığı belirlenmiştir. Bu katılımcıların üniversitedeki eğitimleri süresince sporla ilgili herhangi bir ders alıp almadıkları incelendiğinde ise %66,8'inin (189 kişi) en az 1 ders aldığı, %33,2'sinin (94 kişi) hiç ders almadığı tespit edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular

	<i>Frekans</i>	<i>%</i>		<i>Frekans</i>	<i>%</i>
<i>Cinsiyet</i>			<i>Çalışma Durumu</i>		
Erkek	161	56,9	Çalışıyor	68	24
Kadın	122	43,1	Çalışmıyor	215	76
<i>Kuşak (Doğum Yılına Göre)</i>			<i>Haftalık Spor Yapma</i>		
Y Kuşağı	100	35,3	Hiç	96	33,9
Z Kuşağı	183	64,7	1 gün	54	19,1
<i>Sporla İlgili Ders</i>			2 gün	60	21,2
Almış	189	66,8	3 gün ve üzeri	73	25,8
Almamış	94	33,2			
	n= 283			n= 283	

Katılımcıların ölçek ifadelerine verdikleri cevapların cinsiyet, kuşak, çalışma durumu, haftalık spor yapma düzeyi ve sporla ilgili bir ders almış olma durumlarına göre anlamlılık durumunu değerlendirmek için ayrı ayrı t-testi yapılmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre PSÖ ve SZSAÖ ilişkin t-testi bulguları

<i>Boyut / Ölçek</i>	<i>Değişken Cinsiyet</i>	<i>Frekans</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Standart Sapma</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
PSÖ	Erkek	161	3,5776	,92403	-3,419	,001**
	Kadın	122	3,9262	,73919		
PSÖ-Azım ve kişisel yeterlilik	Erkek	161	3,7362	,59284	1,471	,142
	Kadın	122	3,6268	,63931		
PSÖ-Olumsuzluğa tolerans	Erkek	161	3,4379	,65294	3,690	,001**
	Kadın	122	3,1489	,65198		
PSÖ-Manevi eğilim	Erkek	161	3,5776	,92403	-3,419	,001**
	Kadın	122	3,9262	,73919		
SZSAÖ	Erkek	161	3,1410	,40179	-,696	,487
	Kadın	122	3,1746	,40238		
SZSAÖ- Sıkılma	Erkek	161	3,2087	,49767	-,698	,482
	Kadın	122	3,2492	,46377		
SZSAÖ-Doyum	Erkek	161	3,0733	,52900	-,405	,686
	Kadın	122	3,1000	,56349		
		n= 283				

Katılımcıların cinsiyetine göre PSÖ ve SZSAÖ ortalama puanları arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı değerlendirmek için yapılan t testi sonucuna göre (Tablo 2) PSÖ'nin *azım ve kişisel yeterlilik* boyutu dışındaki boyutlarında ve ölçek ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (**: $p < ,001$). Bulgulara göre ölçek genelinde kadınların ortalamaları daha yüksekken, olumsuzluğa tolerans boyutunda erkeklerin ve manevi eğilim boyutunda ise kadınların ortalamasının anlamlı şekilde farklı olduğu belirlenmiştir. SZSAÖ'nin ortalama puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşmamıştır.

Tablo 3. Katılımcıların kuşak değişkenine göre PSÖ ve SZSAÖ ilişkin t-testi bulguları

<i>Boyut / Ölçek</i>	<i>Değişken Kuşak</i>	<i>Frekans</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Standart Sapma</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
PSÖ	Y Kuşağı	100	3,6233	,51639	1,589	,113
	Z Kuşağı	183	3,5178	,56555		
PSÖ-Azim ve kişisel yeterlilik	Y Kuşağı	100	3,7800	,60000	1,865	,064
	Z Kuşağı	183	3,6393	,61840		
PSÖ-Olumsuzluğa tolerans	Y Kuşağı	100	3,3967	,63289	1,593	,113
	Z Kuşağı	183	3,2678	,68224		
PSÖ-Manevi eğilim	Y Kuşağı	100	3,6067	,90686	-1,708	,089
	Z Kuşağı	183	3,7942	,83689		
SZSAÖ	Y Kuşağı	100	3,1070	,42646	-1,461	,146
	Z Kuşağı	183	3,1820	,38609		
SZSAÖ- Sıkılma	Y Kuşağı	100	3,1940	,51283	-,805	,422
	Z Kuşağı	183	3,2437	,46628		
SZSAÖ-Doyum	Y Kuşağı	100	3,0200	,56533	-1,458	,147
	Z Kuşağı	183	3,1202	,52913		

n= 283

Katılımcıların kuşak değişkenine göre hem PSÖ hem de SZSAÖ ortalama ölçek puanları incelendiğinde (Tablo 3) anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir ($p>,05$).

Tablo 4. Katılımcıların çalışma durumu değişkenine göre PSÖ ve SZSAÖ ilişkin t-testi bulguları

<i>Boyut / Ölçek</i>	<i>Değişken Çalışma Durumu</i>	<i>Frekans</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Standart Sapma</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
PSÖ	Çalışıyor	68	3,7028	,53354	2,603	,010*
	Çalışmıyor	215	3,5083	,54818		
PSÖ-Azim ve kişisel yeterlilik	Çalışıyor	68	3,8392	,59140	2,379	,019*
	Çalışmıyor	215	3,6416	,61549		
PSÖ-Olumsuzluğa tolerans	Çalışıyor	68	3,5123	,67979	2,796	,006**
	Çalışmıyor	215	3,2504	,65188		
PSÖ-Manevi eğilim	Çalışıyor	68	3,7010	,79830	-,311	,757
	Çalışmıyor	215	3,7364	,88708		
SZSAÖ	Çalışıyor	68	3,1088	,45342	-1,008	,316
	Çalışmıyor	215	3,1702	,38384		
SZSAÖ- Sıkılma	Çalışıyor	68	3,2353	,50424	,174	,862
	Çalışmıyor	215	3,2233	,47716		
SZSAÖ-Doyum	Çalışıyor	68	2,9824	,59824	-1,669	,098
	Çalışmıyor	215	3,1172	,52207		

n= 283

Katılımcıların herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumuna ilişkin PSÖ ve SZSAÖ ortalama ölçek puanları değerlendirildiğinde (Tablo 4) PSÖ'nin *manevi eğilim* boyutu hariç diğer boyutların ve ölçek ortalama puanlarının anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir (*: $p<,05$; **: $p<,001$). Bulgulara göre bir işte çalışan katılımcıların çalışmayanlara oranla daha yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit belirlenmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların spor yapma durumuna göre PSÖ ve SZSAÖ ilişkin ANOVA testi bulguları

<i>Boyut / Ölçek</i>	<i>Değişken</i>	<i>Kareler</i>	<i>Serbestlik</i>	<i>Kareler</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	<i>Spor Yapma</i>	<i>Toplamı</i>	<i>Derecesi</i>	<i>Ortalaması</i>		
PSÖ	Gruplar arası	10,559	3	3,520	13,133	,000**
PSÖ-Azim ve kişisel yeterlilik	Gruplar arası	11,567	3	3,856	11,329	,000**
PSÖ-Olumsuzluğa tolerans	Gruplar arası	15,529	3	5,176	13,139	,000**
PSÖ-Manevi eğilim	Gruplar arası	,218	3	,073	,096	,962
SZSAÖ	Gruplar arası	,332	3	,111	,683	,563
SZSAÖ- Sıkılma	Gruplar arası	1,849	3	,616	2,690	,047*
SZSAÖ-Doyum	Gruplar arası	1,291	3	,430	1,465	,224

Katılımcıların haftalık olarak kaç gün spor yaptıklarına ilişkin durumlarının PSÖ ve SZSAÖ ortalama ölçek puanlarında anlamlı farklılıklar yaratıp yaratmadığını incelemek için yapılan ANOVA testi bulgularına (Tablo 5) bakıldığında PSÖ’nde genel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre PSÖ’nin *manevi eğilim* boyutu hariç diğer boyutlarında ve ölçek ortalama puanlarında gruplar arası farklılıklar olduğu (**: $p<.001$) belirlenmiştir. Buna göre hiç spor yapmayan katılımcıların ortalamasının haftada 2 gün ve haftada 3 gün ve üzeri spor yapanların ortalamasından anlamlı olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. SZSAÖ’ne ilişkin ANOVA testi bulguları incelendiğinde (Tablo 5) sıkılma boyutu dışında ortalama değerlerin anlamlı farklılıklar göstermediği belirlenmiştir (*: $p<.05$). Buna göre hiç spor yapmayan katılımcıların ortalaması haftada 1 gün, haftada 2 gün ve haftada 3 gün ve üzeri spor yapanların ortalamalarına göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların sporla ilgili ders almış olmasına göre PSÖ ve SZSAÖ ilişkin t-testi bulguları

<i>Ölçek / Boyut</i>	<i>Değişken</i>	<i>Frekans</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Standart Sapma</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>Sporla İlgili Ders</i>					
PSÖ	Almış	189	3,5875	,56574	1,410	,160
	Almamış	94	3,4898	,51391		
PSÖ-Azim ve kişisel tolerans	Almış	189	3,7390	,62687	2,00	,047*
	Almamış	94	3,5887	,57943		
PSÖ-Olumsuzluğa tolerans	Almış	189	3,3175	,69852	,156	,876
	Almamış	94	3,3050	,60199		
PSÖ-Manevi eğilim	Almış	189	3,7601	,82447	,849	,397
	Almamış	94	3,6631	,94344		
SZSAÖ	Almış	189	3,0889	,54200	,178	,859
	Almamış	94	3,0766	,54879		
SZSAÖ- Sıkılma	Almış	189	3,2698	,47868	2,157	,031*
	Almamış	94	3,1383	,48196		
SZSAÖ-Doyum	Almış	189	3,0889	,54200	,178	,859
	Almamış	94	3,0766	,54879		

n= 283

Katılımcıların sporla ilgili bir ders almış olup olmama durumlarına göre PSÖ ve SZSAÖ ortalama puanlarının farklılaşmasını değerlendirmek için yapılan t testi bulgularına göre (Tablo 6) PSÖ’nin azim ve kişisel yeterlilik boyutu hariç diğer boyutların ve ölçeğin ortalama

puanlarının anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p < ,05$). Azim ve kişisel yeterlilik boyutunda ortalamaların sporla ilgili bir ders almış olanların lehine yüksek olduğu (*: $p < ,05$) tespit edilmiştir. SZSAÖ'nin sıkılma boyutu hariç diğer boyut ve ölçek ortalama puanlarının sporla ilgili bir ders almış olma durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermediği belirlenmiştir ($p < ,05$). Sıkılma boyutunda ortalamaların sporla ilgili ders almış olanların lehine yüksek olduğu (*: $p < ,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 7. PSÖ ile SZSAÖ arasındaki ilişkinin korelasyon matrisi

Ölçek / Boyu	PSÖ		
	Korelasyon Katsayısı	p	İlişki yönü / ilişki seviyesi
SZSAÖ	-,019**	,755	Negatif / yüksek
	PSÖ-Azim ve Kişisel Yeterlilik		
	,203**	,001	Pozitif / Düşük
SZSAÖ-Sıkılma Boyutu	PSÖ-Olumsuzluğa Tolerans		
	,166**	,005	Pozitif / Düşük
	PSÖ-Manevi Eğilim		
	,155	,053	İlişki Yok
SZSAÖ-Doyum Boyutu	PSÖ-Azim ve Kişisel Yeterlilik		
	-,139*	,019	Negatif / Düşük
	PSÖ-Olumsuzluğa Tolerans		
	-,135*	,023	Negatif / Düşük
	PSÖ-Manevi Eğilim		
	-,019	,755	İlişki Yok

PSÖ ile SZSAÖ arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi bulgularına göre (Tablo 7) bu iki ölçek arasında negatif yönlü yüksek bir ilişki olduğu (**: $p < ,001$, *: $p < ,05$; $p = -,755$) belirlenmiştir. Ölçeklerin boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde ise PSÖ'nin *manevi eğilim* boyutunun SZSAÖ'nin hiçbir boyutuyla anlamlı ilişkisi olmadığı bulunmuştur ($p > ,05$). PSÖ'nin diğer iki boyutu olan *azim ve kişisel yeterlilik* ve *olumsuzluğa tolerans* boyutları SZSAÖ'nin *sıkılma* boyutu ile pozitif ve düşük bir ilişkiye (**: $p < ,001$, *: $p < ,05$; $p = ,001$ ve $p = ,005$), *doyum* boyutu ile negatif ve düşük bir ilişkiye (**: $p < ,001$, *: $p < ,05$; $p = ,019$ ve $p = ,023$) sahip olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada üniversite öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile serbest zamanda sıkılma algıları arasındaki ilişki irdelenmiştir. Bu ilişkiyi irdelerken katılımcıların cinsiyeti, kuşağı (doğum yılına göre), herhangi bir işte çalışıyor olmaları, haftalık spor yapma süreleri ve eğitim sürelerince sporla ilgili ders alıp almadıkları bağımsız değişkenler olarak analiz edilmiştir. Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular ele alındığında katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilişkili olduğu ancak serbest zamanda sıkılma algıları ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Bu araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ölçeğine ilişkin ortalama puanlarının ölçek genelinde kadınlar lehine

daha yüksek olduğu görülmektedir. PSÖ'nin alt boyutları incelendiğinde ise *olumsuzluğa tolerans* boyutunda erkeklerin ortalama puanlarının anlamlı şekilde kadınlardan yüksek olduğu, *manevi eğilim* boyutunda da kadınların ortalama puanlarının erkeklerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. ilgili alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlık düzeylerini belirlemeyi amaçlamış araştırmalarda (Aydın vd., 2019; Avcı Taşkıran, 2021; Hoşoğlu vd., 2018; Yazıcı Çelebi, 2020; Artan vd., 2020; Kımtır, 2020) erkek katılımcıların ölçek ortalama puanlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer araştırmalar sonucunda elde edilen benzer bulgulardan yola çıkarak erkeklerin psikolojik sağlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu söylenebilir. Bu anlamlı farklılığı yaratan unsurların derinlemesine incelenmesi gerekmektedir. Türkiye coğrafyasında egemen olduğu düşünülen ataerkil anlayışın yansıması olarak psikolojik sağlık düzeyinin erkeklerde daha yüksek olması ilk akla gelen değişken olsa da teknoloji toplumunda bu durumun değişip değişmediği daha derinlemesine ve geniş ölçekli araştırmalarla irdelenmelidir. Cinsiyet değişkenini serbest zamanda sıkılma algısı açısından ele aldığımızda durumun psikolojik sağlıktan farklı olduğu görülmektedir. Yaşartürk, Akyüz ve Karataş (2017) ve Kara vd. (2018)'nin yaptığı iki farklı araştırmada katılımcıların SZSAÖ boyutlarına ilişkin ortalama puanları cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemiştir. Benzer şekilde Aydın vd. (2019)'nin yaptıkları araştırmada da cinsiyet faktörünün SZSAÖ'nin boyutlarının ortalama puanlarında anlamlı farklılıklar yaratmadığı görülmektedir. Bu çalışmalardan farklı olarak Doğan, Elçi ve Gürbüz (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada SZSAÖ'nin her iki boyutunda da kadınların erkeklerden daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu; Kara ve Gücal (2016)'ın yaptığı araştırmada SZSAÖ'nin *sıkılma* boyutunda kadınların *doyum* boyutunda erkeklerin daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülmektedir. Serbest zamanda sıkılma algısı açısından incelendiğinde cinsiyet değişkeninin anlamlı farklılıklar yaratmadığı ifade edilebilir. Bu durumun oluşmasında serbest zaman kavramının teknolojik gelişmeler ışığında farklılaşarak tek bir cinsiyetin egemen olduğu aktivite türlerinden herkesin daha kolay ulaşabildiği ve zaman-mekân bağlamının bulanıklaştığı bir dönemin içinde bulunduğu sebep gösterilebilir.

Araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan yaş kuşağı değişkenine göre hem PSÖ hem de SZSAÖ ortalama puanlarında anlamlı farklılıklar olmadığı belirlenmiştir. Psikolojik sağlık ile ilgili yapılan güncel araştırmalar (Bozdağ, 2020; Yazıcı Çelebi, 2020; Artan vd., 2020) incelendiğinde yaş değişkeninin araştırma soruları içinde yer almadığı görülmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde Kımtır (2020)'in yaptığı araştırmada yaş değişkenine yer verdiği görülmektedir. Bu değişkene ilişkin bulgusunun yaş arttıkça psikolojik sağlık düzeyinin arttığı şeklinde olduğu görülmektedir. Bu bulgular ışığında yaş değişkeninin psikolojik sağlık açısından genellenebilir sonuçlar sağlamadığı düşünülebilir. Serbest zamanda sıkılma algısı açısından incelendiğinde yaş değişkeninin psikolojik sağlıktan olduğu gibi araştırmaların tasarımı içinde yoğun olarak yer almadığı görülmektedir. Bunun yerine yoğun olarak katılımcıların hangi sınıfta oldukları durumuna (Aydın vd., 2019; Kara vd., 2020) odaklanılmıştır.

Katılımcıların herhangi bir işte çalışıp çalışmamasına göre ortalama puanların farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde sadece PSÖ'nde anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Bulgulara göre aktif olarak bir işte çalışan katılımcıların çalışmayanlara göre daha yüksek

ortalama puanlar aldığı ve psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Avcı Taşkiran (2021) ve Hoşoğlu ve diğerleri (2018)'nin yaptığı araştırmalarda gelir durumuna bağlı olarak yüksek gelire sahip olanların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarının alanyazındaki çalışmalarla paralellik gösterdiği görülmektedir. Avcı Taşkiran ve Kara ve diğerlerinin yaptıkları araştırmalarda gelir durumu bazı kıstaslara göre sınıflandırılmıştır. Bu araştırmada böyle bir sınıflandırma yapılmadığı halde benzer sonuçlar elde edilmiş olması gelir seviyesinden daha çok düzenli bir gelir olmasının bireyler için önemli olduğu şeklinde değerlendirilebilir. SZSAÖ'ne verilen yanıtlar ise çalışma durumuna/gelir durumuna göre farklılık göstermemiştir. Ancak Yaşartürk, Akyüz ve Karataş (2017)'in yaptıkları araştırmada gelir durumunun SZSAÖ'nin alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gösterdiği ifade edilmiştir. Bulgulara göre doyum boyutu ortalama puanları yüksek olanların gelir seviyesi olarak diğerlerinden daha fazla olduğu bulunmuştur. Sıkılma boyutu incelendiğinde de ortalama puanları yüksek olanların daha yüksek gelir seviyesine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgular ışığında gelir seviyesi yüksek olanların serbest zamandan aldıkları doyum artarken sıkılma algılarının da arttığı söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan haftalık spor yapma durumuna ilişkin bulgular incelendiğinde haftalık spor yapılan gün sayısı arttıkça PSÖ'nin ortalama puanlarının da anlamlı olarak farklılaştığı, arttığı belirlenmiştir. Ölçek boyutları açısından incelendiğinde azim ve kişisel yeterlilik ve olumsuzluğa tolerans boyutlarında gruplar arası anlamlı farklar olduğu bulunmuştur ($p < .000$). Buna göre haftalık olarak daha fazla spor yapanların PSÖ ortalama puanları daha az yapanlara oranla yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir durum SZSAÖ'nin sıkılma boyutunda da gözlemlenmiştir. Hiç spor yapmayanların ortalamalarının diğerlerinden anlamlı şekilde daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p < .05$). Diğer bir deyişle, katılımcıların düzenli spor yapanların yapmayanlara oranla daha yüksek sıkılma algısına sahip oldukları görülmektedir. İlgili alanyazında yapılan araştırmaların (Kara vd., 2018; Aydın vd., 2019) sonuçları da bu durumu destekler niteliktedir. Bu duruma ters olan bir araştırmada (Avcı Taşkiran, 2021) ise katılımcıların spora katılımları azaldıkça ortalama puanlarının arttığı belirtilmiştir. Bu iki farklı bulgunun daha derinlemesine irdelenebilmesi için spora katılımın boyutlarının da ele alınması gerekebilir. Öyle ki, spora aktif-pasif katılımın psikolojik sağlık ve sıkılma algısı açısından anlamlı farklılıklar oluşturduğu araştırmalar (Aydın vd., 2019; Avcı Taşkiran, 2021) bulunmaktadır. Bu araştırmalara göre spora aktif katılım sağlayanların pasif katılım sağlayanlara oranla SZSAÖ ortalama puanlarının daha düşük, PSÖ ortalama puanlarının ise aktif katılım sağlayanlarda daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Diğer bir sporla ilgilenim türü olarak öğrencilerin eğitim sürelerince sporla ilgili bir ders almış olmaları durumu ele alındığında ölçek ortalama puanlarında anlamlı farklılıklar görülmemiştir. PSÖ *azim ve kişisel yeterlilik* boyutunda sporla ilgili ders almış olanların daha yüksek ortalama puanları, SZSAÖ *sıkılma* boyutunda da sporla ilgili ders almış olanların beklenenin aksine ortalama puanları yüksek çıkmıştır. Beklenmeyen bu durumun altında farklı ders içeriklerinin olması, öğretim elemanının öğrencinin derse olan ilgisini doğru değerlendirememiş/yönlendirememiş olması ve öğrencilerin farklı spor geçmişlerine sahip olması gibi sebepler olabilir.

Bu araştırmada kullanılan PSÖ ve SZSAÖ arasında yapılan analiz sonucunda negatif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Aydın ve diğerleri (2019) ve Avcı Taşkıran (2021) benzer kavramları inceledikleri araştırmalarında iki ölçek arasında negatif yönlü kuvvetli ilişkiler bulmuşlardır. Psikolojik sağlamlık düzeyleri artan katılımcıların sıkılma algılarında düşüş olması beklenen ve alanyazındaki diğer araştırmalar tarafından desteklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporla ilgilenim düzeyi yüksek olan, günlük olarak egzersiz yapmaya yönelik motivasyonu olan bireylerin psikolojik olarak daha sağlam oldukları gözlemlenmiştir. Sporun disiplin temelli dünyası hem uygulama hem de sonrası süreçte yaşanabilecek durumları kontrol altında tutmaya yardımcı olduğundan bireylerin egzersiz süresince nelerle karşılaşabileceğini önceden bilmesine zemin hazırlamaktadır. Bu sayede bireyler egzersiz öncesinden süreçle alakalı bir öngörüye sahip olduklarından sıkılma algıları daha düşük olabilir. Bu durum dışında oluşabilecek farklı araştırma bulgularının varlığı sporun tek başına bir davranış ya da duygu değişikliğini açıklamada yeterli olmayabileceğini ifade edebilir. Bu yüzden ele alınan değişkenlerin diğer hangi değişkenlerle ilişkili ya da etkileşim halinde olduğu da yapılacak araştırmalarda detaylıca ele alınmalıdır.

KAYNAKLAR

- Allen, L. R., ve Beattie, R. J. (1984). The role of leisure as an indictor of overall satisfaction with community life. *Journal of Leisure Research*, 16(2), 99-109.
- Artan, T., Atak, I., Karaman, M., ve Cebeci, F. (2020). Koronavirüs (COVID-19) salgınında sosyodemografik özellikler, psikolojik sağlamlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Turkish Studies*, 15(6).
- Avcı Taşkıran, T. (2021). Üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağlamlık ve saldırganlık eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V., ve Küçük Kılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39-53.
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi Sürecinde Psikolojik Sağlamlık. *Electronic Turkish Studies*, 15(6).
- Campbell, A., Converse, P. E., ve Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.
- Connor, K. M., ve Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 471-483.
- Doğan, M., Elçi, G., ve Gürbüz, B. (2018). Serbest zaman doyumunu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iç tatmini ilişkisi: akademisyenler üzerine bir araştırma. *Spormetre*, 17(1), 154-164.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Gürkan, K. P., Ayar, D., Karadağ, G., Böber, E., ve Demir, K. (2022). The effect of leisure boredom and A1C level on diabetes eating problems in adolescents with type 1 diabetes. *Journal of Pediatric Nursing*.

- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., ve Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 217-239.
- Iso-Ahola, S. E., ve 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.
- Kara, F. M., ve Gücal, A. Ç. (2016). Akademik personellerde işkolikliğin belirlenmesinde serbest zamanda sıkılma algısının rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 1(1).
- Kara, F. M., Gürbüz, B., ve Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: the factor structure and the demographic differences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28-35.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., Küçük-Kılıç, S., ve Öncü, E. (2018). An investigation of pre-service physical education teachers' leisure boredom, life satisfaction and social connectedness. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357.
- Kararımak, O. (2006). Resilience, risk and protective factors. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 26(3), 129-142.
- Kararımak, Ö. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry Research*, 179(3), 350-356.
- Kımtır, N. (2020). Examining the psychological resilience levels of individuals in the days of Covid-19 in terms of some variables. *IBAD Journal of Social Sciences*, (Special Issue), 574-605.
- London, M., Crandall, R., ve Seals, G. W. (1977). The contribution of job and leisure satisfaction to quality of life. *Journal of Applied Psychology*, 62(3), 328.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Ragheb, M. G., ve Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.
- Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfaction precursors. *Journal of Leisure Research*, 18(4), 259-265.
- Russell, R. V. (1987). The importance of recreation satisfaction and activity participation to the life satisfaction of age-segregated retirees. *Journal of Leisure Research*, 19(4), 273-283.
- Tugade, M. M., ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320.
- Tusaie, K., ve Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-10.
- Wegner, L. (2011). Through the lens of a peer: Understanding leisure boredom and risk behaviour in adolescence. *South African Journal of Occupational Therapy*, 41(1), 19-23.

Yaşartürk, F., Akyüz, H., ve Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 239-252.