

## Akademisyenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile Sosyal Dahil Olma İlişkisinin İncelenmesi

Analysis of The Relationship Between Leisure Boredom and Social Inclusion Among Academicians

\* Ali SÖNMEZ<sup>1</sup>, Umut Davut BAŞOĞLU<sup>2</sup>, Osman ŞENGÜL<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, TÜRKİYE / alisonmez@ankara.edu.tr / 0000-0002-3700-2478

<sup>2</sup> İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, TÜRKİYE / umut.basoglu@nisantasi.edu.tr / 0000-0002-8885-9543

<sup>3</sup> İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, TÜRKİYE / osman.sengul@nisantasi.edu.tr / 0000-0001-6065-1620

\* Corresponding author

**Özet:** Bu araştırma, akademisyenlerin serbest zamanlarında sıkılma algıları ile sosyal dahil olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca, çeşitli değişkenlere göre akademisyenlerin serbest zaman sıkılma algısı düzeyleri ve sosyal dahil olma düzeylerini karşılaştırılması da hedeflenmektedir. Çalışmada ilişkisel tarama modeli ve kolayda örneklem yöntemi kullanılmış olup çalışma grubu, çeşitli üniversitelerde görev yapan ve bilgileri Yüksek Öğretim Kurumu bilgi panelinde yer alan 403 (Ort<sub>yaş</sub> = 41.15 ± 11.27) akademisyenden oluşturulmuştur. Katılımcılara "Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)" ve "Sosyal Dahil Olma Ölçeği (SDOÖ)" uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizi için tanımlayıcı istatistikler, çarpıklık ve basıklık testleri, MANOVA, ANOVA ve Pearson korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. MANOVA sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeninin "SZSAÖ"nin "doyumsuzluk" ve "sıkılma" alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p < .05). Görev yapılan üniversite türü değişkenine göre yapılan analiz sonuçları da katılımcıların "SZSAÖ"nin "doyumsuzluk" alt boyutu ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir (p < .05). Katılımcıların "SZSAÖ" ve "SDOÖ" ortalama puanları akademik unvan değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p > .05). Ayrıca, serbest zaman aktivitelerine katılım durumu değişkenine göre yapılan analiz sonuçları, "SZSAÖ"nin "sıkılma" ve "SDOÖ"nin tüm alt boyutlarında katılımcıların ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir (p < .01). Sonuç olarak, akademisyenlerde serbest zaman sıkılma algısı ile sosyal dahil olma düzeyi arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu durum, serbest zaman sıkılma algısının azaldıkça sosyal dahil olmanın arttığını göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Serbest zaman, serbest zamanda sıkılma algısı, sosyal dahil olma.

**Abstract:** This study was conducted to examine the relationship between academics' perceptions of boredom during their leisure time and their levels of social inclusion. Additionally, it aims to compare academics' levels of boredom during leisure time and social inclusion levels according to various variables. The study employed a relational survey model and convenience sampling method, with a study group consisting of 403 academics working at various universities and whose information is available in the Higher Education Information System panel (Mean<sub>Age</sub> = 41.15 ± 11.27). Participants were administered the "Leisure Boredom Scale (LBS)" and the "Social Inclusion Scale (SIS)". Descriptive statistics, skewness and kurtosis tests, MANOVA, ANOVA, and Pearson correlation analysis methods were used for data analysis. According to the MANOVA results, there was a statistically significant difference in the average scores of participants in the "LBS" "discontent" and "boredom" sub-dimensions based on the gender variable (p < .05). Analysis results based on the type of university where the participants work also showed a statistically significant difference in the average scores of the "LBS" "discontent" sub-dimension (p < .05). When the average scores of participants in the "LBS" and "SIS" were examined based on the academic title variable, no statistically significant difference was found (p > .05). Additionally, the analysis results based on the participation status in leisure time activities indicated statistically significant differences in the average scores of participants in the "LBS" "boredom" and "SIS" sub-dimensions (p < .01). In conclusion, a statistically significant negative relationship was identified between leisure time boredom perception and social inclusion level among academics. This suggests that as leisure time boredom perception decreases, social inclusion increases.

**Keywords:** Leisure, leisure boredom, social inclusion.

Received: 22.05.2024 / Accepted: 10.09.2024 / Published: 30.10.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1488552>

**Citation:** Sönmez, A., Başoğlu, U.D., & Şengül, O. (2024). Akademisyenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile Sosyal Dahil Olma İlişkisinin İncelenmesi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (4), 362-371.

## GİRİŞ

Serbest zamana sıkılma algısı en bilinen şekilde "serbest zaman aktivitelerine karşı düşük uyarılmışlık ve yetersiz motivasyon hali" olarak tanımlanmaktadır (1). Bireylerin serbest zaman aktiviteleri sonucu hissedilen sıkılma algısının azalması ve doyum oranının bu kapsamda artması ile aktivitelere katılım da artarak devam etmektedir (2). Serbest zamanda hissedilen sıkılma algısının, serbest zaman deneyimlerinin insanların beklentilerini ve ihtiyaçlarını karşılamadığında ortaya çıktığı belirtilmektedir (3). Bireyler arasındaki serbest zaman sıkılma algısı ile psikolojik ve sosyal sağlık arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmalar, serbest zaman sıkıntısının zararlı madde kullanımı, alkol tüketimi ve sağlıksız sosyal ilişkiler gibi riskli davranışları artırdığını bulmuştur (4-5-6). Bu durumun da sosyal ortamlara dahil olma düzeyinin düştüğü görülmektedir.

Sosyal dahil olmaya yönelik politikalar geliştirmek için, sosyal dahil olmaya karşı çalışan faktörlerin (yoksulluk ve sosyal dışlanma) anlaşılması gerekir. Sosyal dışlanma, kişilerin ve grupların toplum içinde isteksiz bir biçimde dışlanarak, toplumsal, ekonomik ve siyasi süreçlere tam anlamıyla katılamamalarını ifade etmektedir (7). Yoksulluk ile ekonomik kaynak eksikliği vurgulanmaktadır (8). Bu nedenle, kaynak eksikliği insanların katılımını engelleyen önemli bir sosyal dışlanma nedenidir, ancak başka önemli boyutlar da bulunmaktadır (9). Arkadaşlık, iyimserlik ve

kişisel değer duygusu temel olarak sosyal dahil olmanın değerlendirildiği diğer boyutlar olarak ele alınmaktadır (10). Sosyal dışlanma, daha geniş, karmaşık ve çok boyutlu bir dizi endişeyi ifade eder. Sosyal dahil olmanın başarılması hem yoksulluğun hem de sosyal dışlanmanın dengeli bir şekilde ele alınmasını gerektirir.

Temel olarak serbest zamanda gerçekleştirilen aktivitelerin bireylere sağlamış olduğu yararları fiziksel, psikolojik ve sosyal olmak üzere üç bölümde sınıflandırmak mümkündür. Serbest zaman aktivitelerine katılım sosyal etkileşimlerde bulunma, yeni arkadaşlıklar edinme, kendini keşfetme, stresten uzaklaşma, hissedilen yalnızlık algısının azaltılması, yenilenme, öğrenme ve gelişim gibi katkılar ile topluma sağlanan sosyal uyum düzeyini arttırmaktadır (11). Ayrıca bireylerin fiziksel sağlık açısından hissettiği tam bir iyilik hali aktivitelerine katılımı kolaylaştırdığı gibi, gösterdiği bir sosyal gruba dahil olma davranışını da arttırmaktadır (8). Bunun yanı sıra bireyin rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılımı sonucu artış gösteren iş birliği yapma ve paylaşımlarda bulunma düzeylerinin artması da sosyal dahil olmayı olumlu yönde etkilemektedir (12).

Bu doğrultuda serbest zaman aktivitelerine katılım sonucu yararlanılan sosyal kazanımlar bireylerin sosyal yaşama dahil olma düzeylerinde olumlu yönde etkiler yaratmaktadır. Ayrıca deneyimlenen serbest zaman aktivitelerinde azalan

sıkılma algısı hissi ile bireylerin sosyal yaşama katılımını etkileyen, soyutlanma, dışlanma ve yalnızlık durumlarının ortadan kalkmasına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca günlük sosyal yaşamın getirmiş olduğu sıkıcılıktan kurtulma, rutinden kaçış ve maruz kalınan stres düzeyinin ortadan kalkması ile bireylerin sosyal yaşama dahil olma düzeyleri artış göstermektedir (2). Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımının devamı, bu aktivitelerden aldıkları sıkılma algısı düzeyleri ile negatif bir ilişkiye bağlıdır. Bireylerin serbest zaman etkinliklerinden aldıkları sıkılma ve doyumsuzluk düzeyleri azaldıkça, bu aktivitelere katılımları ve dahil olma oranları artış göstermektedir (13)

Son yıllarda serbest zamanda sıkılma algısı ile ilgili uluslararası ve ulusal alanyazın incelendiğinde serbest zaman aktivitelerinin bireylere sağladığı sosyal faydalar dikkat çekmektedir. Örneğin, Tan ve Lu (14) tarafından serbest zamanlarda hissedilen sıkılma algısı, yalnızlık ve akıllı cihaz kullanımı arasındaki ilişkiler incelenmiş ve serbest zaman sıkılma algısının sosyal yalnızlığa yol açtığına vurgu yapılmıştır. Spruyt ve diğ. (15) tarafından serbest zamanlarda sıkılma algısındaki sosyal farklılıklar ve gençler arasındaki yaşam doyumu üzerindeki sonuçları incelendiği çalışmada, serbest zaman sıkılma algısının, gençlerin sosyal, ekonomik ve kültürel yaşam çevrelerinin birçok diğer özelliğini önemli ölçüde etkilemesi ile düşük düzeyde yaşam doyumuna neden olduğu görülmüştür. Bir diğer çalışma da ise Hendricks ve diğ. (16) tarafından düşük gelirli Cape Town topluluklarında, ergen akran baskısı, serbest zaman sıkıntıları ve madde kullanımı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın en belirgin sonuçları arasında akran baskısı ve serbest zaman sıkılma algısının birleşik etkisinin madde kullanımını artırarak zararlı alışkanlıkların görülme sıklığının yükseldiğini göstermiştir. Ulusal alanyazında yine benzer olarak serbest zaman ve sosyal ilişkiler konularını inceleyen çalışmalar yer almaktadır. Sönmez ve diğ. (2) tarafından üniversite yaşamına uyumun bir yordayıcısı olan serbest zamanlarda hissedilen sıkılma algısı ile ilişkisi incelenmiş ve serbest zaman aktivitelerinin sosyal uyum yönünde faydalar sağladığı sonucuna varılmıştır. Uluslararası alanyazında ilgili değişkenleri konu edinen farklı bir çalışmada Sarol ve Çimen (17) tarafından üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılımını güdüleyen faktörler incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, serbest zaman aktiviteleri süresince kurulan sosyal ilişkilerin motivasyon sağlama konusunda önemini göstermiştir. Aydın ve diğ. (18) tarafından ise, serbest zamanda sıkılma algısının psikolojik sağlık ile ilişkisi araştırılmıştır. Çalışma kapsamında katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri arttıkça serbest zaman sıkılma algılarının azaldığı belirlenmiştir. Yine bir başka çalışmada Aydın-Boylu ve diğ. (19) tarafından bireylerde serbest zaman aktivitelerinde sosyal destek ve algılanan yalnızlık hissi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, serbest zaman aktivitelerine grup şeklinde katılım bireyleri de algılanan yalnızlık seviyesini düşürmede etkili olduğu görülmektedir. Doğan ve diğ. (20) tarafından yapılan çalışmada akademisyenler üzerinde serbest zamanda doyumu ve sıkılma algısının iş tatmini ile yaşam kalitesi kavramlarının ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarında serbest zamanda hissedilen sıkılma algısı arttıkça sosyal katılım ile ilişkili yaşam kalitesinin arttığı gözlemlenmiştir. Serbest zaman aktivitelerinin önemini belirttiği alanyazında yer alan bir diğer çalışmada Aksoy (21) tarafından otizmlilerde çocukların sosyal iletişim becerilerinin

gelişiminde serbest zaman aktivitelerine katılan otizmlilerde çocuklarda sosyalleşme düzeylerinin katılmayan otizmlilerde çocuklara göre daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Son olarak serbest zaman aktivitelerinden duyulan sıkılma algısı ile işkoliklik ve yaşam kalitesi ilişkisinin incelendiği Kara ve Gücal (22) tarafından yapılan çalışmada, serbest zamanda sıkılma algısının bireylerin yaşam kalitesinde önemli bir belirleyici olduğu sonucuna varılmıştır.

Özellikle son yıllarda sosyal dahil olma konusu ile ilgili yapılan çalışmalar ulusal alanyazında yok denecek kadar az olsa da uluslararası alanyazında serbest zamanda deneyimlenen rekreasyonel aktivitelerin sosyal dahil olmaya etkilerini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Ulusal alanyazında yer alan sınırlı çalışmalardan Gönül ve Şahin-Acar (23) tarafından çocuklarda toplumsal cinsiyet ve sosyal dahil olma düzeyleri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları eşit nitelikler koşulunda 10 yaş grubundaki kız çocukların sosyal dahil olma konusunda sıklıkla kalıp yargı sorunları yaşarken, erkek çocukların daha fazla sosyal ortamlara katılım konusunda istekli olduğu belirtilmiştir. Uluslararası alanyazında yer alan ve Masanoviç (11) tarafından yapılan rekreasyonel aktivitelerin sosyal dahil olma ile ilişkisi incelendiği çalışmanın sonuçlarında, düzenlenmiş fiziksel aktivite programlarının yaşlılarda sosyal ilişkileri geliştirmede yararlı olduğu görülmüştür. Serbest zaman aktivitelerinin sosyal katılım açısından önemini incelenen bir diğer çalışmada Masanoviç ve diğ. (24), aktivitelerin sağladığı yeni arkadaşlıklar kurma faydasının bireylerin sosyal dahil olmasını arttırdığı belirtilmiştir.

Bu bağlamda, çalışmanın amacı, akademisyenlerin serbest zaman sıkılma algısı düzeyleri ve sosyal dahil olma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve çeşitli değişkenlere göre akademisyenlerin serbest zaman sıkılma algısı düzeyleri ve sosyal dahil olma düzeylerinin karşılaştırılması olarak belirlenmiştir. Genel olarak ders yükleri ve yürütülen idari sorumluluklar nedeni ile iş yaşamında strese maruz kalan akademisyenler bu durumun üstesinden gelmek için kaliteli bir serbest zamana ihtiyaç duymaktadırlar. Etkin ve verimli bir çalışma performansı, iyi değerlendirilmiş bir serbest zaman sonucu gerçekleştirilmektedir. Büyük önem taşıyan bu zaman diliminden hissedilen sıkılma algısı, bireylerin serbest zamana katılımını olumsuz yönde etkileyerek, sağlanan faydalardan uzak kalmasını sağlamaktadır. Serbest zaman aktivitelerinden hissedilen olumsuz düşünceler ve sıkılma algısının ortadan kaldırılmasının akademisyenlerin sosyal dahil olma gereksinimlerinin karşılanması bakımından önemli rol oynadığı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

**Araştırma Modeli:** Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde hazırlanmıştır. İlişkisel tarama modelinde genellikle iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ortaya çıkarılmaya çalışılmaktadır (25). İki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin derecesi nasıldır? veya incelenen bir olgunun düzeyi belirli değişkenler açısından karşılaştırıldığında anlamlı farklılaşmalar var mıdır? gibi sorular ilişkisel tarama araştırma modelinin desenleri ile çözümlenebilir niteliktedir (26).

**Araştırmanın Amacı:** Bu çalışmanın amacını, akademisyenlerin serbest zaman sıkılma algısı düzeyleri ve sosyal dahil olma düzeylerinin çeşitli değişkenlerle

karşılaştırılması ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi oluşturmaktadır.

**Araştırma Grubu:** Araştırmanın çalışma grubu kolayda ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleme Yüksek Öğretim Kurum Bilgi Sistemi (YÖKSİS)'nde kayıtlı olan ve çeşitli üniversitelerde aktif olarak görev yapan 403 (190 kadın, 213 erkek) akademisyenden (Ortyaş:  $41.15 \pm 11.17$ ) oluşmaktadır. Veri toplama aracı çalışma grubunu oluşturan katılımcılara online anket yoluyla uygulanmıştır.

**Verilerin Toplanması:** Çalışmada katılımcılar gönüllü katılım ilkesine göre dahil edilmiştir. Veri toplama işlemine etik kurul onay belgesi alınarak, katılımcılardan aydınlatılmış onam formu imzalamaları istenmiştir. Çalışma kapsamında katılımcılar ilk olarak kişisel bilgilerden oluşan demografik soru formunu cevaplamışlardır. Daha sonra, Iso-Ahola ve Weissinger (1) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlama çalışması Kara ve diğ. (27) tarafından yapılan "Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği" ile Ilgaz ve diğ. (28) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan "Sosyal Dahil Olma Ölçeği"nde yer alan sorulara cevap vermişlerdir.

**Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği:** İlk olarak Iso-Ahola ve Weissinger (1) tarafından geliştirilmiş olan "Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği" (SZSAÖ) katılımcıların serbest zamanlarında katıldığı aktivitelerden hissettiği sıkılma algısı düzeyini ölçmektedir. Türkçe'ye adaptasyonu Kara ve diğ. (27) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uygulama formu "Sıkılma" ve "Doyumsuzluk" olmak üzere iki alt boyut ve 10 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi olarak uygulanan ölçeğin maddelerine verilen cevaplar "1= Kesinlikle Katılmıyorum ve 5= Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde derecelendirilmektedir. Bireyler ölçek

maddelerinden en az 10, en yüksek 50 puan alabilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında her iki alt boyut için de iç tutarlık katsayıları .72 olarak belirlenmiştir. Çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları sırasıyla .82 ve .85 olarak hesaplanmıştır.

**Sosyal Dahil Olma Ölçeği:** Bireylerin sosyal ortamlara dahil olma düzeyini ölçmek amacıyla Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ilgaz ve diğ. (28) tarafından yapılan ölçek "Sosyal İzolasyon", "Sosyal İlişki" ve "Sosyal Kabul" olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. 18 maddeden oluşan ölçeğin sorularına katılımcıların verdiği cevaplar "1= Hiç", "2= Pek Değil", "3= Biraz" ile "4= Evet Kesinlikle" ile arasında derecelendirilmektedir. Katılımcılar ölçek maddelerine verdikleri cevaplardan en düşük 18, en yüksek 72 puan alabilmektedir. Geliştirme çalışmasında ölçeğin genel kapsam tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmış ve yüksek güvenilirlik gösterdiği saptanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlık katsayıları .60 ile .79 arasında değişmektedir.

**Verilerin Analizi:** Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistiksel analiz programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin önce çarpıklık ve basıklık değerleri ile normal dağılımı incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra, değişkenler arasındaki farklılıkları incelemek için çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemleri kullanılmıştır. MANOVA analizi sonucunda ortaya çıkan farklılığın kaynağının belirlenmesi için Box's M testi, ANOVA analiz sonucunda farklılığın kaynağının tespit edilmesi için ise, Post Hoc Tests Tukey HSD istatistiksel analiz yöntemi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla ise Pearson Korelasyon analizi tercih edilmiştir. Ölçeklerin güvenilirliğini değerlendirmek için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Tablo 1' de araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgileri belirtilmiştir.

**Tablo 1.** Demografik verilerin frekans dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde (%)
Kadın	190	47.1
Erkek	213	52.9
Üniversite Türü	Frekans	Yüzde (%)
Kamu	269	66.7
Vakıf	134	33.3
Akademik Unvan	Frekans	Yüzde (%)
Öğretim Üyesi	218	54.0
Öğretim Görevlisi	185	46.0
İdari Görev	Frekans	Yüzde (%)
Evet	162	40.1
Hayır	241	59.9
Katılım Durumu	Frekans	Yüzde (%)
Hiç Katılmıyorum	48	12.0
Düzensiz Olarak Katılıyorum	275	68.2
Düzenli Olarak Katılıyorum	80	19.8

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılımcı olarak dahil edilen 403 akademisyenin (190 kadın ve 213 erkek) çoğunlukla (%66.7) kamu üniversitelerinde görev aldığı, 218 katılımcının (%54.0) öğretim üyesi unvanına sahip

olduğu ve ayrıca katılımcıların %68.2'sinin düzensiz olarak aktivitelere katıldığı belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların %59.9'nun görev yaptığı üniversitelerde bir idari görevlerinin olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** SZSAÖ ve SDOÖ ölçek puanlarının ve alt boyut puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C. Alfa
<b>SZSAÖ</b>						
Sıkılma	403	2.03	.44	.998	-.575	.82
Doymusuzluk	403	2.31	.58	-.835	-.070	.85
<b>SDOÖ</b>						
Sosyal İzolasyon	403	3.43	.80	-.670	-.381	.79
Sosyal Kabul	403	3.04	.92	-.312	-.302	.72
Sosyal İlişki	403	3.41	.99	-1.372	-1.156	.60

Tablo 2'deki ölçeklere ilişkin puan dağılımları incelendiğinde, her iki ölçeğin de ortalama puanlarının normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. "SZSAÖ" alt boyut ortalama puanlarına göre "doymusuzluk" (Ort.= 2.31) alt boyutunda katılımcıların ortalama puanlarının, "sıkılma"

(Ort.= 2.03) alt boyutuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte "SDOÖ" ortalama puanlarının dağılımına göre en yüksek puanın "sosyal izolasyon" (Ort.= 3.43) alt boyutu, en düşük puanın ise "sosyal kabul" (Ort.= 3.04) alt boyutunda olduğu görülmüştür.

**Tablo 3.** SZSAÖ ve SDOÖ alt boyut puanlarına ilişkin cinsiyet değişkenine göre MANOVA sonuçları

SZSAÖ	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	F	P
Sıkılma	Kadın	190	1.89	.81	13.320	<b>.000*</b>
	Erkek	213	2.19	.99		
Doymusuzluk	Kadın	190	2.08	.81	19.430	<b>.000*</b>
	Erkek	213	2.51	1.09		
<b>SDOÖ</b>						
Sosyal İzolasyon	Kadın	190	3.46	.44	1.358	.245
	Erkek	213	3.40	.44		
Sosyal Kabul	Kadın	190	3.03	.60	0.10	.919
	Erkek	213	3.04	.56		
Sosyal İlişki	Kadın	190	3.36	.77	1.606	.206
	Erkek	213	3.46	.82		

\*p<0.01, \*\*p<0.05

Tablo 3'deki MANOVA sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeninin "SZSAÖ" alt boyutları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ( $\lambda=.988$ ,  $F(3, 399)=1.654$ ,  $p<.05$ ). Bu anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçları, cinsiyetin "SZSAÖ"nin "sıkılma" [ $F(1, 401)=13.320$ ,  $p<.01$ ] ve "doymusuzluk" [ $F(1, 401)=19.430$ ,  $p<.01$ ] alt boyut puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğunu göstermiştir. Erkek katılımcıların her iki alt

boyut için de ortalama puanları, kadın katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksektir. Ayrıca, sonuçlar cinsiyet değişkeninin "SDOÖ" alt boyutları üzerinde temel bir etkisinin olmadığını göstermektedir ( $\lambda=.988$ ,  $F(3, 399)=1.654$ ,  $p>.05$ ). ANOVA analiz sonuçlarına göre, cinsiyetin "SDOÖ"nin "sosyal izolasyon" [ $F(1, 401)=1.358$ ,  $p>.05$ ], "sosyal kabul" [ $F(1, 401)=.010$ ,  $p>.05$ ] ve "sosyal ilişki" [ $F(1, 401)=1.696$ ,  $p>.05$ ] alt boyutlarındaki grupların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

**Tablo 4.** SZSAÖ ve SDOÖ alt boyut puanlarına ilişkin üniversite türü değişkenine göre MANOVA sonuçları

SZSAÖ	Üniversite Türü	N	Ort.	Ss	F	P
Sıkılma	Kamu	269	2.03	.96	2.212	.138
	Vakıf	134	1.93	.85		
Doymusuzluk	Kamu	269	2.38	1.02	4.110	<b>.043**</b>
	Vakıf	134	2.16	.91		
<b>SDOÖ</b>						
Sosyal İzolasyon	Kamu	269	3.41	.45	1.262	.262
	Vakıf	134	3.46	.41		
Sosyal Kabul	Kamu	269	3.03	.58	.290	.591
	Vakıf	134	3.06	.57		
Sosyal İlişki	Kamu	269	3.44	.77	1.209	.272
	Vakıf	134	3.35	.86		

\*p<0.01, \*\*p<0.05

Tablo 4'de görev yaptıkları üniversite türü değişkenine göre akademisyenlerin serbest zamanda sıkılma algısı ve sosyal dahil olma düzeylerini incelemek amacı ile yapılan MANOVA analiz sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına

göre üniversite türü değişkeninin "SZSAÖ" [ $\lambda=.990$ ,  $F(2, 400)=2.089$ ,  $p>.05$ ] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür. ANOVA analiz sonuçları ise, katılımcıların "SZSAÖ"nin

“doyumsuzluk” [F(1, 401)=4.110, p< .05] alt boyutunda grupların ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Kamu üniversitelerinde görev yapan katılımcıların ortalama puanları vakıf üniversitelerinde görev yapan akademisyenlerin ortalama puanlarından daha yüksektir. Benzer şekilde üniversite türü değişkeninin “SDOÖ” [ $\lambda$ =.992, F(3, 399)=1.103, p> .05] alt

boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır. ANOVA analiz sonuçlarına göre üniversite türü değişkeninin katılımcıların “SDOÖ”nin “sosyal izolasyon” [F(1, 401)=1.262, p> .05], “sosyal kabul” [F(1, 401)=.290, p> .05] ve “sosyal ilişki” [F(1, 401)=1.209, p> .05] alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir.

**Tablo 5.** SZSAÖ ve SDOÖ alt boyut puanlarına ilişkin akademik unvan değişkenine göre MANOVA sonuçları (SZSAÖ-SDOÖ)

SZSAÖ	Akademik Unvan	N	Ort.	Ss	F	P
Sıkılma	Öğretim Üyesi	218	1.98	.92	1.478	.225
	Öğretim Görevlisi	185	2.09	.91		
Doyumsuzluk	Öğretim Üyesi	218	2.33	.99	.347	.556
	Öğretim Görevlisi	185	2.27	.99		
<b>SDOÖ</b>						
Sosyal İzolasyon	Öğretim Üyesi	218	3.45	.42	1.010	.315
	Öğretim Görevlisi	185	3.40	.46		
Sosyal Kabul	Öğretim Üyesi	218	3.07	.56	1.404	.217
	Öğretim Görevlisi	185	3.00	.59		
Sosyal İlişki	Öğretim Üyesi	218	3.48	.79	3.797	.052
	Öğretim Görevlisi	185	3.33	.81		

\*p<0.01, \*\*p<0.05

Tablo 5’de verilen MANOVA sonuçları akademik unvan değişkeninin “SZSAÖ” [ $\lambda$ =0.989, F(2, 400)=1.265, p> .05] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir. ANOVA sonuçlarına göre ise; akademik unvan ana etkisi açısından katılımcıların “SZSAÖ”nin “sıkılma” [F(1, 401)=1.478, p> .05], ve “doyumsuzluk” [F(1, 401)=.347, p> .05], alt boyut puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, katılımcıların sosyal dahil olma düzeylerini akademik unvan değişkeni açısından incelemek amacıyla yapılan MANOVA

analiz sonuçları, akademik unvan değişkeninin “SDOÖ”nin alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir [ $\lambda$ =0.988, F(3, 999)=1.628, p> .05]. Bununla birlikte ANOVA sonuçları incelendiğinde akademik unvan değişkeninin “SDOÖ”nin “sosyal izolasyon” [F(1, 401)=1.010, p> .05], “sosyal kabul” [F(1, 401)=1.404, p> .05], “sosyal ilişki” [F(1, 401)=3.797, p> .05], alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır.

**Tablo 6.** İdari görev değişkenine göre SZSAÖ ve SDOÖ alt boyut puanlarına ilişkin MANOVA sonuçları (SZSAÖ-SDOÖ)

SZSAÖ	İdari Görev	N	Ort.	Ss	F	P
Sıkılma	Evet	162	2.02	.90	.886	.804
	Hayıt	241	2.04	.94		
Doyumsuzluk	Evet	162	2.33	1.03	.995	.724
	Hayıt	241	2.29	.97		
<b>SDOÖ</b>						
Sosyal İzolasyon	Evet	162	3.43	.44	.000	.999
	Hayıt	241	3.43	.44		
Sosyal Kabul	Evet	162	3.05	.59	.157	.692
	Hayıt	241	3.03	.57		
Sosyal İlişki	Evet	162	3.43	.83	.097	.756
	Hayıt	241	3.40	.78		

\*p<0.01, \*\*p<0.05

Tablo 6’da verilen MANOVA analiz sonuçları incelendiğinde, idari görev değişkeninin “SZSAÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır [ $\lambda$ =0.999, F(2, 400)=.245 p> .05]. Ayrıca yapılan ANOVA analiz sonuçları da idari görev değişkeninin “SZSAÖ” “sıkılma” [F(1, 401)=.061, p> .05], ve “doyumsuzluk” [F(1, 401)=.125, p> .05] alt boyutlarında grupların ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. MANOVA

analiz sonuçları, idari görev değişkeninin “SDOÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. ANOVA analiz sonuçlarına göre ise, idari görev değişkeninin “SDOÖ”nin “sosyal izolasyon” [F(1, 401)=.000, p> .05], “sosyal kabul” [F(1, 401)=.157, p> .05], “sosyal ilişki” [F(1, 401)=.097, p> .05], alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

**Tablo 7.** Serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı değişkenine göre SZSAÖ ve SDOÖ alt boyut puanlarına ilişkin MANOVA sonuçları

SZSAÖ	Katılım Durumu	N	Ort.	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Sıkılma	Hiç	48	2.47	.93	9.648	.000*	a-b, a-c ve b-c
	Düzensiz	275	2.04	.89			
	Düzenli	80	1.75	.93			
Doyumsuzluk	Hiç	48	2.55	.89	2.113	.112	-
	Düzensiz	275	2.30	.96			
	Düzenli	80	2.18	1.14			
<b>SDOÖ</b>							
Sosyal İzolasyon	Hiç	48	3.22	.48	7.665	.001*	a-b, a-c ve b-c
	Düzensiz	275	3.43	.43			
	Düzenli	80	3.54	.41			
Sosyal Kabul	Hiç	48	2.69	.69	21.701	.000*	a-b, a-c ve b-c
	Düzensiz	275	3.01	.53			
	Düzenli	80	3.04	.50			
Sosyal İlişki	Hiç	48	3.10	1.00	4.212	.015**	a-b, a-c
	Düzensiz	275	3.45	.75			
	Düzenli	80	3.48	.79			

\*p<0.01, \*\*p<0.05 a: Hiç Katılmıyorum, b: Düzensiz Olarak Katılıyorum, c: Düzenli Olarak Katılıyorum,

Tablo 7’de akademisyenlerin serbest zamanlarda aktivitelerine katılım sıklığı değişkenine göre yapılan MANOVA sonuçlarına göre, katılım durumu değişkeninin “SZSAÖ” [ $\lambda=.952$  F(2, 400)=4.997,  $p<.01$ ] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. ANOVA analizi sonuçlarına göre, “SZSAÖ”nin “sıkılma” [F(2, 400)=9.648,  $p<.01$ ], alt boyutunda grupların ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan farklılık bulunurken, “doyumsuzluk” [F(2, 400)=2.113,  $p>.05$ ], alt boyutunda grupların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek amacı ile yapılan Tukey HSD analiz sonuçları “Sıkılma” alt boyutunda serbest zaman aktivitelerine hiç katılmayan bireylerin daha yüksek düzeyde sıkılma algısı (Ort.: 2.47  $\pm$  .93); hissettiği görünmektedir. Düzenli olarak etkinliğe katılmanın (Ort.: 1.75  $\pm$  .93) hissedilen sıkılma algısı düzeyini düşürdüğü söylenebilir. Benzer olarak MANOVA

analiz sonuçlarına göre, serbest zaman aktivitelerine katılım durumu değişkeninin “SDOÖ”nin alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [ $\lambda=.885$ , F(2, 400)=8.364,  $p<.01$ ]. Bu doğrultuda yapılan ANOVA sonuçları ise serbest zaman aktivitelerine katılım durumu değişkeninin “SDOÖ”nin tüm alt boyutlarında grupların ortalama puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılaştığı “sosyal izolasyon” [F(2, 400)=7.655,  $p<.01$ ], “sosyal kabul” [F(2, 400)=21.701,  $p<.01$ ], “sosyal ilişki” [F(2, 400)=4.252,  $p<.05$ ], saptanmıştır. Tukey HSD sonuçlarına göre, anlamlı farklılığın olduğu tüm alt boyutlarda serbest zaman etkinliklerine düzenli olarak katılım sağlayan bireylerin ortalama puanları (Ort.: 3.54  $\pm$  .41, 3.04  $\pm$  .50 ve 3.48  $\pm$  .79) diğer katılımcılara göre daha yüksektir. Bu aktivitelerine düzenli olarak katılım gerçekleştirmek sosyal dahil olma düzeyini arttırmaktadır.

**Tablo 8.** SZSAÖ-SDOÖ alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları

	Sosyal İzolasyon	Sosyal Kabul	Sosyal İlişki	Sıkılma	Doyumsuzluk
Sosyal İzolasyon	1				
Sosyal Kabul	.551**	1			
Sosyal İlişki	.243**	.074	1		
Sıkılma	-.298**	-.329**	-.110*	1	
Doyumsuzluk	-.213**	-.217**	-.127*	.629**	1

Tablo 8’de “SZSAÖ” ile “SDOÖ” alt boyutları arasındaki ilişkilere yer verilmiştir. Korelasyon analizi sonuçları, “SZSAÖ” ile “SDOÖ”nin tüm alt boyutları arasında negatif

yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir ( $p<.01$ ). Genel olarak, bireylerin serbest zaman sıkılma algısı azaldıkça sosyal dahil olma düzeyleri artmaktadır diyebiliriz.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde çalışmanın analiz sonuçlarına ilişkin elde edilen bulgular alanyazında bu değişkenleri konu edinen çalışmaların sonuçları ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonuçları, serbest zaman sıkılma algısı düzeylerinin katılımcıların cinsiyetleri açısından farklılaştığını

göstermiştir. Erkek katılımcıların serbest zamanlarda gerçekleştirilen aktivitelerden kadın katılımcılara oranla daha yüksek düzeyde sıkılma algısı hissettiği görülmüştür (Tablo 3). Literatürde çalışmamızın bu bulgusunu destekleyen çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Örneğin,

Serdar ve diğ. (29) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman sıkılma algısı puanlarının cinsiyet değişkenine göre, kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Doğan ve diğ. (20) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine göre serbest zaman sıkılma algısı puanları incelendiğinde, kadın katılımcıların lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Yine benzer şekilde Kara (30) tarafından yapılan çalışmada serbest zamanlarda heyecan arayışı, algılanan özgürlük ve sıkılma algısı ilişkileri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, serbest zaman sıkılma algısı düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaştığını göstermiştir. Kadın katılımcıların sıkılma algısı düzeyleri erkek katılımcılara göre daha düşük düzeydedir. Kadınların katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden daha yüksek düzeyde doyum hissi elde ettikleri söylenebilir. Uluslararası alanyazında ise çalışmamızın bulgularını desteklemeyen çalışmalar da yer almaktadır. Örneğin Spruyt ve diğ. (15) tarafından toplumsal farklılıkların sıkılma algısı ile yaşam doyumu üzerindeki sonuçları incelenmiş ve kadınların daha yüksek düzeyde sıkılma algısı hissettiği sonucuna ulaşılmıştır. Kültürümüzde erkekler, toplumsal beklentiler gereği daha aktif ve üretken olmaları düşüncesi ile büyütülmelerinden dolayı bazen ilgi alanlarını geliştirme konusunda sınırlı seçeneklere sahip olabilmektedirler. Ayrıca bazı erkekler, duygusal durumlarını ifade etme konusunda zorluk yaşayabilirler. Bu durum, sıkılma hissini daha yoğun bir şekilde yaşamalarına yol açabilir. Kişisel ilgi alanları, sosyal çevre ve bireysel özellikler de sıkılma algısını etkileyen önemli faktörlerdir. Kadınlara göre erkekler, bazen sosyal etkileşimde bulunma konusunda daha az istekli olabilirler. Arkadaşlarıyla vakit geçirme fırsatları azaldığında, erkekler tarafından hissedilen sıkılma algısı artabilmektedir.

Serbest zaman aktivitelerine katılım görev yapılan üniversite türü açısından incelendiğinde, akademisyenlerin “SZSAÖ” “doyumsuzluk” alt boyutunda grupların ortalama puanları arasında farklılık bulunduğu sonucu elde edilmiştir (Tablo 4). Kamu üniversitelerinde çalışma yaşamlarına devam eden akademisyenlerin serbest zaman aktivitelerinden daha az düzeyde doyum hissine sahip oldukları tespit edilmiştir. Kara ve Gücal (22) tarafından akademisyenlerde işkolikliğinin belirlenmesine sıkılma algısının etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmanın sonuçları çalışmamızın bulgusunu destekler niteliktedir. Sonuçlar, vakıf üniversitelerinde görev yapan akademisyenlerin daha yüksek doyum düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Uluslararası alan yazında yer alan bir diğer çalışmada ise Arora (38) tarafından akademisyenlerde mutluluğun serbest zaman ve rekreasyonel aktiviteler ile olan ilişkisi incelenmiş, kamu üniversitelerinde görev yapan meslektaşlarına göre vakıf üniversitelerinde çalışmakta olan akademisyenlerin daha fazla stres, iş başkısı, yetersiz serbest zaman ve gerçekleştirilen aktivitelerden düşük düzeyde doyum hissi elde ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun çalışmamızın bulgusunu destekler nitelikte olmadığı görülmektedir. Görev yapılan ülkelerin mevcut şartlarından çıkan sonuçların değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Üniversitelerde, bireyleri aktif bir şekilde dahil olmaya teşvik edecek kişisel, sosyal veya entelektüel uyarıların sağlanamaması akademik sıkılmaya neden olabilir. Bu durum, akademisyenlerin serbest zamanlarında daha fazla sıkılma ve doyumsuzluk hissetmelerine yol açabilir. Ayrıca

ekonomik zorlukların meydana getirdiği ek ders verme gereksinimi duyma gibi fazladan çalışma saatlerinin de ortaya çıkan bu sonucu etkilediği düşünülmektedir.

Serbest zamanda hissedilen sıkılma algısını aktivitelerle katılım sıklığı değişkeni açısından incelemek amacı ile yapılan analiz sonuçları, “SZSAÖ” ‘sıkılma’ alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu ve aktivitelerle düzenli olarak katılım sağlayan katılımcıların sıkılma ortalama puanlarının diğer katılımcılardan daha düşük olduğu görülmüştür (Tablo 7). Serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyi arttıkça hissedilen sıkılma algısının azaldığını söylemek mümkündür. Benzer olarak Sönmez ve diğ. (2) tarafından yapılan çalışmada, serbest zaman sıkılma algısı düzeyleri ile üniversite yaşamına uyum ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, düzenli olarak serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin daha düşük düzeyde sıkılma algısına sahip olduklarını göstermiştir. Gürbüz ve diğ. (31) tarafından ise, Türk kadınlarında serbest zamanda sıkılma algısı, benlik saygısı ile yalnızlık kavramlarının ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlar, serbest zamanlarını düzenli fiziksel aktiviteye katılım ile değerlendiren bireyler tarafından hissedilen sıkılma algısı düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca serbest zaman aktivitelerine katılımın akademisyenler sosyal dahil olmayı arttırdığı sonucuna varılmıştır. Aktivitelere düzenli katılım gösteren bireylerin ortalama puanlarının diğer katılımcılara oranla daha yüksek dahil olma puanlarına sahip olduğu görülmüştür (Tablo 7). Uluslararası alanyazında çalışmamızın bulgularına benzer sonuçlar elde edilen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Koçak ve Gürbüz (32) tarafından beş Avrupa ülkesinde yetişkin bireyler için sosyal dahil olmanın teşvik edilmesi ile yaşam memnuniyeti üzerinde serbest zaman engellerinin düzenleyici rolü araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçları, artan sosyal dışlanma ve serbest zamanın etkili kullanımında karşılaşılan kısıtlamalar göz önüne alındığında, yetersiz ve düzensiz serbest zaman kullanımının, sosyal dahil olma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin olumsuz etkilendiğini göstermiştir. Başka bir çalışmada ise Anderson (33), serbest zaman etkinliklerine düzenli katılım sonucu öğrenilen sosyal etkileşim becerilerinin dahil olma açısından çok sayıda katkı sağladığı ve sosyal dışlanma hissini azaldığına dikkat çekilmiştir. Çeşitli aktiviteler deneyimleyerek değerlendirilen serbest zaman diliminin daha etkin ve verimli geçtiği, aynı zamanda bir grup ile birlikte yapılan aktivitelerin sıkılma algısını azaltarak sosyal ortamlara bireylerin katılımını arttırdığı bu sonucun ortaya çıkmasında önemli sebep olarak söylenebilmektedir.

SDOÖ” ile “SZSAÖ” alt boyutları ilişkisini ve bu ilişkinin yönünü belirlemek amacı ile analiz (Tablo 8) sonuçlarına göre, “SZSAÖ” ile “SDOÖ”nin tüm alt boyutlarının negatif yönde ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda akademisyenlerin sıkılma algısı düzeyi azaldıkça sosyal dahil olmanın da arttığını söylemek mümkündür. An ve diğ. (34) tarafından serbest zaman sıkılma algısının yaşlılar arasında önemini incelemek ve mevcut literatürü değerlendirmek amaçlanmıştır. Çalışmanın sonuçları yaş almış bireyler arasındaki serbest zaman sıkılma algısını yönetme konusunda en iyi uygulamaları belirlemeye ve sosyal dışlanmadan uzaklaşmalarını sağlamaya yönelik araştırmaya daha fazla zaman ve kaynak yatırımı yapılması gerekliliğini göstermiştir. Son yıllarda

yapılan bir diğer çalışmada ise, Labuschagne ve diğ. (35) serbest zaman sıkılma algısı ile rekreasyona aktif katılım konuları incelenmiş ve grup şeklinde katılımın olumlu etkisine dikkat çekilmiştir. Bu durum sosyal faktörlerin, bireylerin aktif rekreasyon katılımı için ikinci en yüksek derecelendirilen motivasyon faktörü olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Tan ve Lu (14) tarafından serbest zaman sıkılma algısının sosyal yalnızlık, dışlanma ve toplumsal ilişkiler üzerinde durulmuştur. Çalışmanın sonuçları arasında serbest zaman sıkılma algısı ile sosyal dışlanma ve yalnızlık kavramları arasında pozitif ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu durumda serbest zaman sıkılma algısı arttıkça sosyal yalnızlık ve dışlanma düzeylerinin arttığı, sosyal dahil olmanın ise azaldığı gözlemlenmiştir. Kara ve diğ. (36) tarafından yapılan çalışmada ise, bazı değişkenler açısından yetişkinlerin serbest zaman sıkılma algısı, algılanan sosyal yeterlilik ve özsayıgı arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, serbest zaman sıkılma algısı ile benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, aynı zamanda serbest zamanlarını fiziksel aktiviteye katılarak olumlu bir şekilde değerlendiren bireylerin de daha yüksek düzeyde sosyal yetkinlik düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda yapılan çalışmalarda serbest zaman doyum düzeyi arttıkça sosyal ortamlara katılım ve sağlanan uyum düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir (37).

Serbest zaman aktivitelerinden elde edilen en üst düzeyde doyum hissini ortaya çıkması bireylerin sıkılma algılarının da azalmasını açıkladığı görülmektedir. Bu durumda serbest zamana katılım kesintiye uğramadan artarak devam etme

## Kaynaklar

1. Iso-Ahola SE, Weissinger E. Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*. 1990;22(1):1-17.
2. Sönmez A, Gürbüz B, Koçak F. Üniversite yaşamına uyum ile serbest zamanda sıkılma algısı ilişkisinin belirlenmesi. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*. 10-13 Mayıs, Bodrum, 2018.
3. Kil N, Kim J, Park J, Lee C. Leisure boredom, leisure challenge, smartphone use, and emotional distress among US college students: are they interrelated? *Leisure Studies*. 2021;40(6):779-792.
4. Biolcati R, Mancini G, Trombini E. Proneness to boredom and risk behaviors during adolescents' free time. *Psychological reports*. 2018;121(2):303-323.
5. Iso-Ahola SE, Crowley ED. Adolescent substance abuse and leisure boredom. *Journal of Leisure Research*; 1991;23(3):260-271.
6. Wang WC. Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological reports*. 2019;122(5):1651-1665.
7. Atkinson AB, Marlier E. Analysing and measuring social inclusion in a global context. *United Nations*. 2010.
8. Wilson C, Secker J. Validation of the social inclusion scale with students. *Social Inclusion*. 2015;3(4):52-62.
9. Atkinson AB, Guio AC, Marlier E. Monitoring the evolution of income poverty and real incomes over time. *CASE Paper*

eğilimi göstermektedir. Aynı zamanda keyifli ve eğlenceli geçirilen bu aktivitelerin bireylere sosyal ortamlarda var olma gibi fırsatlar sunmaktadır. Özellikle yoğun ve stresli bir çalışma hayatına sahip akademisyenlerin maruz kaldıkları olumsuz düşüncelerden uzaklaşmaları açısından serbest zaman aktiviteleri son derece önemli bir kurtuluş noktası olarak görülmektedir. Ayrıca sosyal faydalar kazandıkları bu deneyimlerin yanı sıra, etkin ve verimli bir çalışma günü için akademisyenler kaliteli bir şekilde değerlendirilmiş bir dinlenme zamanına ihtiyaç duymaktadırlar. Bu nokta göz önüne alınarak çalışma ortamlarında veya günlük yaşantılarında bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönlendirilmeleri gerektiği düşünülmektedir. Görev yapılan okul içinde serbest zaman aktivitelerine katılmak, kişisel ve sosyal yönden serbest zaman sıkılma algısını azaltarak, sosyal dahil olmayı arttırdığından dolayı okulda katılımı arttırmaya yönelik çalışmaların yapılması gerekmektedir. Benzer şekilde üniversitelerde sosyal, kültürel veya sportif kulüplere üye olmak serbest zamanların daha verimli değerlendirilmesine katkıda bulunmaktadır. Bu doğrultuda akademisyenlerin bu kulüplere katılımın teşvik edilmesi sosyal dahil olmanın sağlanması açısından büyük önem taşımaktadır.

**Etik Metni:** Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 08.11.2023 tarihli ve 2023/42 sayılı İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

**Çıkar Çatışması:** Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkı Oranı:** Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

- 188, Centre for Analysis of Social Exclusion, London School of Economics, London, 2015.
10. Jehoel-Gijsbers G, Vrooman C. Explaining social exclusion; A theoretical model tested in the Netherlands. *The Netherlands Institute for Social Research/SCP*. 2007.
11. Masanovic, B. Impact of physical exercise programs and programs of social activity on public health and social inclusion of young people. *Iranian Journal of Public Health*. 2019;48(6):1180.
12. Litwiller F, White C, Gallant KA, Gilbert R, Hutchinson S, Hamilton-Hinch B, Lauckner H. The benefits of recreation for the recovery and social inclusion of individuals with mental illness: An integrative review. *Leisure Sciences*. 2017;39(1):1-19.
13. Freire T, Teixeira A. The influence of leisure attitudes and leisure satisfaction on adolescents' positive functioning: The role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*. 2018;9:358791.
14. Tan WK, Lu KJ. Smartphone use at tourist destinations: Interaction with social loneliness, aesthetic scope, leisure boredom, and trip satisfaction. *Telematics and Informatics*. 2019;39:64-74.
15. Spruyt B, Vandenbossche L, Keppens G, Siongers J, Van Droogenbroeck F. Social differences in leisure boredom and its consequences for life satisfaction among young people. *Child Indicators Research*. 2018;11:225-243.
16. Hendricks G, Savahl S, Florence M. Adolescent peer pressure, leisure boredom, and substance use in low-income



- Cape Town communities. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 2015;43(1):99-109.
17. Sarol H, Çimen Z. Why people participate leisure time physical activity: A Turkish perspective. *Pamukkale Journal of Sport Science*. 2017;8(1):63-72.
  18. Aydın İ, Öncü E, Akbulut V, Küçük-Kılıç S. Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2019;21(1):1-15.
  19. Aydın-Boylu A, Günay G, Ersoy AF. Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal desteğin yalnızlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Sosyoekonomi*. 2019;27(41):211-222.
  20. Doğan M, Elçi G, Gürbüz B. Serbest zaman doyumunu, serbest zamanda sıkılma algısı, iş tatmini ilişkisi: akademisyenler üzerine bir araştırma. *SPORMETRE*. 2019;17(1):154-164.
  21. Aksoy Y. Rekreasyonel faaliyet olarak fiziksel aktivitelerin otizmlü çocuklarda sosyal iletişime yönelik etkileri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2020;5(1):1-9.
  22. Kara FM, Gücal AÇ. Akademisyenlerde işkolikliğinin belirlenmesinde serbest zamanda sıkılma algısının rolü. *Başkent Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2016;1(1):47-62.
  23. Gönül B, Şahin-Acar B. Çocukların toplumsal cinsiyet bağlamında sosyal dâhil etme yargıları. *Türk Psikoloji Dergisi*. 2018;33(82):67-80.
  24. Mašanović B, Popović S, Bjelica D, Vukotic M, Zoric G. The effects of physical activity on depressive symptoms among elderly people: a systematic review. In *Proceedings World Congress of Performance Analysis of Sport XII*. 2018;(Vol. 423).
  25. Blalock HM. *Social statistics*. (2nd Edn.), NY: Graw-Hill. 1972.
  26. Gürbüz S, Şahin F. *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık. 2018. p. 107.
  27. Kara F, Gurbuz B, Oncu E. Leisure boredom scale: the factor structure and the demographic differences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 2014;16(2):28-35.
  28. Ilgaz A, Akgöz A, Gözüm S. Validity and reliability of the Turkish version of the social inclusion scale. *Turkish Journal of Geriatrics/Türk Geriatri Dergisi*. 2019;22(1):150-162.
  29. Serdar E, Demirel M, Harmandar Demirel D. The relationship between the leisure boredom, leisure satisfaction, and smartphone addiction: A study on university students. *International Journal of Technology in Education*. 2022;5(1):30-42.
  30. Kara FM. Internet addiction: Relationship with perceived freedom in leisure, perception of boredom and sensation seeking. *Higher Education Studies*. 2019;9(2):131-140.
  31. Gürbüz B, Kara FM, Sarol H. Türk kadınlarının serbest zamanda sıkılma algısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2017;19(4):188-198.
  32. Koçak F, Gürbüz B. Promoting social inclusion for adult communities: The moderating role of leisure constraints on life satisfaction in five European countries. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. 2024;34(3):1-14.
  33. Anderson LS. Leisure education from an ecological perspective: Inclusion and advocacy in community leisure. *Leisure/Loisir*. 2020;44(3):353-373.
  34. An J, Payne LL, Lee M, Janke MC. Understanding boredom and leisure in later life: a systematic review. *Innovation in Aging*. 2023;7(8):1-14.
  35. Labuschagne N, Schreck CM, Weilbach JT. Patterns of participation in active recreation and leisure boredom among university students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 2023;45(2):46-62.
  36. Kara FM, Gürbüz B, Sarol H. An investigation of adult's leisure boredom, perceived social competence and self-esteem. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*. 2018;4(4):113-121.
  37. Sönmez A, Gürbüz B. Üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunu ile üniversite yaşamına uyum ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*. 2022;10(20):481-502.
  38. Arora, RG. Happiness among higher education academicians: a demographic analysis. *Rajagiri Management Journal*. 2020;14(1):3-17.

## EXTENDED ABSTRACT

### Research Problem

In this study, the aim was to compare the levels of leisure boredom perception and social inclusion levels of academics with various variables and to examine the relationship between these two variables.

### Research Problems

P1: Is there a statistically significant difference in the levels of leisure boredom perception and social inclusion of academics according to various variables?

P2: Is there a statistically significant relationship between the levels of leisure boredom perception and social inclusion of academics?

### Literature Review

Leisure boredom perception is most commonly defined as a state of 'low arousal and insufficient motivation towards

leisure activities' (1). It is stated that the decrease in boredom perception felt as a result of leisure activities and the increase in satisfaction rate lead to an increase in participation in activities (2). It is indicated that leisure boredom perception arises when leisure experiences do not meet people's expectations and needs (3). Studies on the relationship between leisure boredom perception among individuals and their psychological and social health have found that leisure boredom contributes to risky behaviors such as substance use, alcohol consumption, and unhealthy social relationships (4-5-6). It is also observed that the level of social inclusion decreases as a result of this situation.

In order to develop policies for social inclusion, it is necessary to understand the factors working against social inclusion (poverty and social exclusion). Social exclusion is described as the involuntary exclusion of individuals and groups from the political, economic, and social processes of

society, preventing their full participation in the society they live in (7). Poverty emphasizes the lack of economic resources (8). Therefore, the lack of resources is an important reason for social exclusion that hinders people's participation, but there are other important dimensions as well (9). Social exclusion expresses a wider, more complex, and multidimensional set of concerns. Achieving social inclusion requires a balanced approach to addressing both poverty and social exclusion. Friendship, optimism, and a sense of personal value are considered as other dimensions in which social inclusion is evaluated fundamentally (10).

Fundamentally, the benefits of leisure activities for individuals can be classified into three sections: physical, psychological, and social. Participation in leisure activities contributes to increasing the level of social adaptation provided to the society with contributions such as engaging in social interactions, making new friendships, self-discovery, stress relief, reducing the perception of loneliness, renewal, learning, and development (11). In addition, the feeling of complete well-being in terms of physical health facilitates participation in activities and increases the behavior of joining a social group (12). Furthermore, the increase in collaboration and sharing levels as a result of the individual's participation in recreational physical activities positively affects social inclusion (13).

### Methods

The sample group of the study in the relational scanning model was formed by 403 academics registered in the Higher Education Information System (Mage = 41.15 ± 11.27). Participants answered the "Leisure Boredom Scale (LBS)" and the "Social Inclusion Scale (SIS)". For the

analysis of the data, MANOVA, ANOVA, and Pearson correlation statistical methods were used.

### Results and Conclusions

According to the MANOVA results, while there was a statistically significant difference in the average scores of the participants in the "discontent" and "boredom" subtitles of "LBS" according to the gender variable ( $p < .01$ ), there was no statistically significant difference in the average scores of the participants in all subtitles of "SIS" ( $p > .05$ ). The analysis results based on the variable of the type of university where the task was performed showed that there was a statistically significant difference in the average scores of the participants in the "discontent" subtitle of "LBS" ( $p < .01$ ), while there was no statistically significant difference among the subtitles of "SIS" ( $p > .05$ ). It was found that there was no statistically significant difference in the average scores of the participants in "LBS" and "SIS" according to the academic title variable ( $p < .05$ ). There was no significant difference in the average scores of the participants in the "discontent" and "boredom" subtitle of "LBS" and "SIS" according to the administrative task variable ( $p > .05$ ). In addition, the analysis results based on the variable of participation in leisure activities showed that there were statistically significant differences in the average scores of the participants in the "boredom" subtitle of "LBS" and all subtitles of "SIS" according to the participation status variable ( $p < .01$ ).

In conclusion, it was determined that there is a statistically negative relationship between leisure boredom perception and social inclusion level in academics. It can be said that as leisure boredom perception decreases, social inclusion increases.