



Turizm Akademik Dergisi

Tourism Academic Journal

www.turizmakademik.com



Boş Zamanda Sıkılma Algısı ile Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama*

Ali İSKENDER**^a, Evren GÜÇER^b

^a Atatürk Üniversitesi, Turizm Fakültesi, ERZURUM

^b Gazi Üniversitesi, Turizm Fakültesi, ANKARA

Öz

Mevcut çalışma üniversite öğrencilerinin sıkılma algısı ile riskli davranışları arasındaki (riskli alkol kullanımı, riskli beslenme alışkanlıkları ve sigara kullanımı) ilişkiyi belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda Turizm Fakültelerindeki Rekreasyon Yönetimi bölümleri ile Spor Bilimleri Fakültesi ve Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu bünyesindeki Rekreasyon bölümü öğrencileri bu araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Mevcut çalışmada öğrencilerinin cinsiyetlerine göre riskli davranışlar arasındaki farkı belirlemek için t testi yapılmıştır. Bunun sonucunda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre riskli alkol kullanımı ve sigara kullanım düzeylerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Riskli beslenme alışkanlıklarında ise cinsiyete göre anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Sıkılma algısı ile riskli davranışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Bunun sonucunda can sıkıntısı ile riskli alkol kullanımı, riskli beslenme alışkanlıkları ve sigara kullanımı arasında anlamlı ilişki belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Sıkılma, Riskli Davranışlar.

Abstract

This study aims to determine the relationship between leisure boredom and risky behaviors of university students. With this aim; the students of recreation management departments in tourism faculties and the students of the recreation department of the Sports Sciences Faculty constitute the sample group of this research. In the current study, t-test was conducted to determine the difference between risky behaviors according to the genders. As a result, it was determined that male students had higher risk of alcohol use and smoking levels than female students. Statistically; there isn't significant difference for risky eating habits according to gender. Correlation analysis was used to determine the relationship between leisure boredom and risky behaviors. As a result, there is a significant relationship between leisure boredom and risky alcohol use, risky eating habits and smoking.

Keywords: Leisure, Boredom, Risky Behaviors.

JEL CODE: I10

Makalenin Geçmişi:

Gönderim Tarihi : 12.02.2018

Düzeltilme : 28.02.2018

Kabul : 09.03.2018

İskender, A. & Güçer E. (2018). Boş Zamanda Sıkılma Algısı ile Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama, Turizm Akademik Dergisi, 5 (1), 86-97.

* Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı doktora tezinden üretilmiştir.

** Sorumlu yazar e-posta: ali.iskender@atauni.edu.tr

GİRİŞ

Antik Yunancada iş dışı zaman ve öğrenme anlamlarına gelen 'scholē' kelimesi bugünkü kullanım şekliyle boş zaman kavramına oldukça yakın bir anlamda kullanılmıştır. İngilizcedeki boş zaman kavramını ifade etmek için kullanılan 'leisure' kelimesi etimolojik açıdan Latince izinli olmak anlamına gelen 'licere' kelimesinden türetilmiştir. Aynı zamanda Fransızca özgür zamanı ifade etmek için kullanılan 'loisir' kelimesi de Latince kökenlidir (Torkildsen, 2006:50). Karaküçük (2008:33) boş zamanı tanımlarken zorunluluklardan muaf olunan zamanı vurgulamaktadır. Zorunluluklardan muaf olunan zaman çalışma hayatının dışında kalan (işdışı zaman) ve biyolojik ihtiyaçlarımızı (yeme, içme, uyuma vb.) karşıladığımız zamanın dışında kalan özgürlüğü vurgulamaktadır. Bu zaman dilimi Karaküçüğe (2008) göre bireylere huzur veren, bireylerin yenilenmesine katkı sağlayan ve rahatlamasını ifade eden yeteneklerin bütününe içeren bir kavramı ifade etmektedir.

Boş zaman bir yaşam biçimidir (Hendry ve ark. , 2005). Buna göre boş zaman; birbirine benzemeyen yaşam tarzlarının etkileşimini sağlayan, kişiyi rutin yaşam akışının dışına çıkarabilen, bireye aile ortamının dışında farklı insanlarla iletişim kurma imkânı sunan ve bireysel kimliği ön plana çıkarabilen oldukça önemli bir kavramı ifade etmektedir. İbrahim (1997) boş zaman faaliyetlerinin toplumsal yapı ile uyum içerisinde olması beklendiğini vurgulamıştır. Bu düşünce boş zamanın faydalı ve makul yönünün kabul edildiği bir yaklaşımdır. Fakat kontrolsüz içki kullanımı, sigara, kumar vb. bireysel ve toplumsal açıdan yararı bulunmayan boş zaman değerlendirme biçimleri günümüzde yaygın olarak görülmektedir. İbrahim (1997) bu yönelimi "atipik boş zaman" olarak adlandırmaktadır.

Karaküçük & Akgül (2016) boş zamanı tanımlarken "iki ucu keskin bir kılıç" ifadesini kullanmışlardır. Bu iki zıt keskin kutbun bir yanı boş zamanın bireysel ve toplumsal düzeyde yararlı özelliklerini içerirken diğer ucu ise kumar, alkol, uyuşturucu, sigara vb. bireysel ve toplumsal zararlar içeren eylemleri içermektedir. Karaküçük & Akgül (2016) boş zamanın "atipik" olarak değerlendirilmesinin zararlı alışkanlıkların yaygınlaşması, sıkılma, tatminsizlik, bencillik, durağanlık vb. birçok olumsuzluğa yol açabileceği uyarısında bulunmuşlardır.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Boş Zamanda Sıkılma Algısı (Can Sıkıntısı) ve Riskli Davranışlar

Sıkılma eski uygarlıklardan beri deneyimlenmiş bir duygudur. Antik Yunancada kullanılan 'acedia' kelimesi bugünkü anlamıyla sıkılma kelimesi ile benzer

anlamda kullanılmıştır. Hristiyanlık inancının yaygınlaşması ile birlikte Antik Yunancada kullanılan 'acedia' kelimesi daha sık telaffuz edilmeye başlanmıştır. Hristiyanlık inancında 'acedia' kelimesine büyük bir olumsuzluk atfedilmiştir. Buna göre 'acedia' en büyük yedi günahtan birisi kabul edilmiştir. Aynı zamanda bu dönemde 'acedia' kelimesine 'ruhun kararması, tembellik, çok derin bir acı vb.' yeni anlamlar ilave edilmiştir (Kuhn, 1976: 346).

XII. yüzyıldan itibaren Fransızca kullanılmaya başlanan 'ennui' kelimesinin yaşamdan bıkmak, hayattan nefret etmek anlamlarıyla o dönem itibariyle sıkılmayı ifade ettiği ileri sürülmektedir (Peters, 1975). Fakat İngilizcede sıkılma anlamıyla kullanılan 'boredom' kelimesi günümüze daha yakın olan XIX. yüzyılın bir getirisi. Bu durum XIX. yüzyıla kadar İngilizcede sıkılma kavramı olmadığı anlamına gelmemektedir. Fakat İngilizcede sıkılma kavramının XIX. yüzyıla kadar detaylı bir tanımının olmadığı ileri sürülebilir (Farnworth, 1998).

Boş zamanda sıkılma algısı boş zamanını nasıl dolu ve faydalı bir şekilde değerlendirebileceğini bilmeyen kişilerde ortaya çıkma olasılığı daha fazla olan olumsuz bir durumdur (Iso-Ahola & Weissinger, 1990). Boş zamanda sıkılma algısına sebep olan faktörler Iso-Ahola & Weissinger (1987) tarafından bireylerde boş zamana karşı var olan olumsuz tutumlar, bireylerdeki eksik motivasyon kaynakları ve boş zaman faaliyetlerine katılımda engelleyicilerin fazla olması şeklinde sıralanmıştır.

Boş zamanda sıkılma algısı boş zamanın bireylerde uyandırdığı anlamın ve bireylerin boş zamana karşı odaklanma düzeylerinin bir yansımasıdır. Iso-Ahola & Weissinger (1990) ve Russell (1996) boş zamanda sıkılma algısının ana kaynağının "bireylerin ihtiyaç duyduğundan daha fazla boş zamana sahip olması, fakat bireylerin bu gereğinden fazla sahip olunan boş zamanı dolduracak yetersiz meşguliyetlere sahip olması" düşüncesinden kaynaklanmakta olduğunu belirtmektedirler.

Boş zamanda sıkılma deneyiminin bireyleri bir takım riskli davranışlar sergilemeye yönlendirdiği belirtilmektedir. Buna göre Orcutt (1984) ergen bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında sigara kullanan ergenlerde sigara kullanmayan akranlarına göre can sıkıntısının daha fazla olduğunu belirlemiştir. Bunun dışında sigara kullanımı ile sıkılma arasında ilişki olduğunu belirleyen başka çalışmalar da mevcuttur (Sharp, Caldwell, Graham ve ark. 2006; Wegner, Flisher ve ark. 2006). Can sıkıntısının bireylerdeki birçok riskli davranışla ilişkisi bulunmaktadır.

Svensden (2008:22) bireylerdeki uyuşturucu kullanımı, alkol, sigara, yeme içme bozuklukları, depresyon, şiddet eğilimi, nefret vb. riskli davranışların sıkılma ile

ilişkisi olduğunu belirterek Hristiyanlık inancındaki sıklıkma duygusuna karşı sergilenen olumsuz yaklaşımın temelindeki sebebin sıklıkmanın bireylerde oluşturduğu riskli davranışlara karşı tedbir alma isteği olduğunu belirtmektedir. Robson (2014) Güney Afrika'da yaşayan gençler üzerine gerçekleştirdiği çalışmasında gençleri sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımına yönlendiren en büyük etmenin sıklıkma olduğunu tespit etmiştir.

Dahlen, Martin ve ark. (2004) ile Kass, Beede ve ark. (2010) bireylerdeki sıklıkma ve riskli davranışlar arasındaki ilişkiyi tanımlarken sıklıkma duygusunu deneyimleyen bireylerin bu durumun oluşturduğu olumsuz ruh halini azaltmak için yeni uğraşlara yönelebildiğini fakat bu yönelimin her zaman olumlu eylemlere yönelik olmayabileceğini vurgulamışlardır. Bu yönelimin kişiye zarar veren sigara, alkol, uyuşturucu kullanımı vb. sonuçlar doğurabileceğini ileri sürmüşlerdir. Yurtsever (2008) genç bireylerde sigara, alkol ve hareketsiz yaşam vb. riskli kabul edilen eylemlerin olağan kabul edildiği durumlarda bu durumun çok daha büyük sorunlara yol açabileceğini vurgulamaktadır. Genç bireyler genellikle risk içeren eylemleri bir çözüm aracı olarak kabul etmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı boş zamanda sıklıkma algısının üniversite öğrencilerinde ortaya çıkan bir takım riskli davranışlarla (alkol, sigara, riskli beslenme) ilişkisini ortaya koymaktır. Bu açıdan bireylerin sağlıkları açısından ve toplumsal yapı bakımından risk içeren eylemlerin sıklıkma ile ilişkisini ortaya koymak çözüm önerileri geliştirebilmek için hem ailelere hem de yetkililere fikir verebilecektir. Bu yönüyle mevcut çalışma oldukça önemlidir.

ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ

Mevcut çalışmada boş zamanda sıklıkma algısı ile riskli davranışlar arasındaki ilişki "telafi teorisiyle" açıklanmaktadır. Buna göre boş zamanlarında sıklıkma algısı yüksek olan bireyler bu durumun olumsuz yansımalarından uzaklaşmak için riskli davranışlara yönelebilmektedir (Mannell, 1984). Boş zamanda sıklıkma algısı ile riskli davranışlardan alkol kullanımı arasındaki ilişki gerilimi azaltma teorisi ile açıklanabilmektedir (Siyez, 2013: 55). Boş zamanda sıklıkma algısı sonucu bireylerde oluşan olumsuz ruh hali ve stres faktörlerinden doğan gerilimi azaltmak için bireyler alkole yönelebilmektedir.

Bireylerde riskli beslenme alışkanlıklarına sebep olan faktörlerden birisi "duygusal yemek yeme" alışkanlığıdır. Bireyler öfke, yalnızlık, sıklıkma vb. duygularından dolayı yemek yeme ihtiyacı hissedebilir (Hoşriik,

2016: 66). Duygusal yemek yeme isteği günün her saatinde oluşabilmektedir. Kişi gece sıkıntıda kaynaklı yemek yeme isteği duyabilir. Bu ise sağlıksız bir beslenme alışkanlığına neden olmaktadır. Yüksek düzeyli bir sıklıkma bireylerde duygusal anlamda huzursuzluklara neden olmaktadır. Bu durum bireylerin dikkat mekanizması üzerinde olumsuz etkiler bırakarak problemleri davranışların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Literatürdeki sıklıkma ve riskli davranışlar arasındaki ilişki de göz önünde bulundurularak mevcut araştırmanın hipotezleri aşağıda belirtilmiştir.

- H₁ Üniversite öğrencilerinin cinsiyeti ile riskli alkol kullanımı arasında anlamlı bir fark vardır.
- H₂ Üniversite öğrencilerinin cinsiyeti ile riskli sigara kullanımı arasında anlamlı bir fark vardır.
- H₃ Üniversite öğrencilerinin cinsiyeti ile riskli beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir fark vardır.
- H₄ Üniversite öğrencilerinin boş zamanda sıklıkma algısı ile riskli davranışlarından sigara kullanımı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H₅ Üniversite öğrencilerinin boş zamanda sıklıkma algısı ile riskli davranışlarından alkol kullanımı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H₆ Üniversite öğrencilerinin boş zamanda sıklıkma algısı ile riskli beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Evren ve Örneklem Seçimi

Bu araştırma Turizm Fakültelerinde, Spor Bilimleri Fakültelerinde ve Beden Eğitimi ve Spor Yükseköğretimlerinde eğitimlerini sürdürmekte olan Rekreasyon Yönetimi ve Rekreasyon Bölümü öğrencilerine uygulanmıştır. Bu çalışmanın Rekreasyon Yönetimi ve Rekreasyon öğrencileri üzerinde uygulanmasının temel nedeni eğitim aldıkları program gereği öğrencilerin boş zaman değerlendirme ve boş zaman bilinci noktasında farkındalık sahibi olduklarının düşünülmesidir. 2017 yılındaki Yükseköğretim Kurulu istatistiklerine göre üniversitelerde lisans seviyesinde rekreasyon ve rekreasyon yönetimi bölümünde kayıtlı öğrenci sayısı 6148'dir (yok.gov.tr).

Veri toplamak amacıyla ile Rekreasyon Yönetimi bölümü aktif olan Turizm Fakültelerine ve Rekreasyon Bölümü aktif olan Spor Bilimleri Fakülteleri ile Beden Eğitimi ve Spor Yükseköğretimlerine 1500 anket uygulanmıştır. Bu anketlerden 1300 adedine yanıt verilmiş olup

aralarında eksik bilgiler içerenler elenerek toplamda 1170 veri çalışma kapsamında analize uygun olarak kabul edilmiştir. Bu çalışmada kolay ulaşılabılır durum örnekleme kullanılmıştır. Ural & Kılıç (2006)'a göre %95 güven düzeyi ve %3 hata payına göre hesaplanmış 7000 kişiden oluşan örnekleme temsil edecek kişi sayısı 364'tür. Mevcut çalışmada ise toplamda 1170 kişiye ulaşılmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Çalışmada uygulanacak analizlere karar vermek amacıyla ilk önce verilerin dağılımı incelenmiştir. Tabachnick & Fidell (2013) verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin "+1.5 ila -1.5" arasında olduğu durumlarda normal dağılım gösterdiğini belirtmişlerdir. Bu çalışmada verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri kabul edilebilir düzeydedir.

Mevcut çalışma için verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Daha sonrasında hipotezlere uygun olarak parametrik analizler uygulanmıştır. İki kategorik değişkenden oluşan cinsiyet ile riskli davranışlar arasındaki farkı belirlemek için "t testi" kullanılırken boş zamanda sıkılma algısı ile riskli davranışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise "korelasyon" analizinden faydalanılmıştır.

Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Boş zamanda sıkılma algısı ölçeği: Bu ölçek Iso-Ahola & Weissinger (1987) tarafından geliştirilmiş olup mevcut çalışmada Kara ve ark. (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmış hali kullanılmıştır. Iso-Ahola & Weissinger (1987) tarafından geliştirilen orijinal ölçek 16 ifadeli ve tek boyutlu iken Türkçe uyarlamasında ölçek iki boyut ve 10 ifadeden oluşmaktadır.

Bu durumu Kara ve ark (2014) ile Soylu ve ark. (2014) kültürel farklılıklara dayandırmaktadır. Kara ve ark. (2014) boş zamanda sıkılma algısı ölçeğinin alt faktörlerini "sıkılma" ve "doyum" olarak iki boyutlu ele almışlardır. Bu ölçek 5'li Likert olup ölçeğe kesinlikle katılıyorum ile kesinlikle katılmıyorum arasında yanıtlar verilmektedir.. Bu çalışmada boş zamanda sıkılma algısı ölçeğinin sıkılma boyutunun güvenilirlik düzeyi " $\alpha = 83$ " iken doyum boyutunun güvenilirlik düzeyi " $\alpha = 80$ " olarak belirlenmiştir.

Riskli davranışlar ölçeği: Gençtanırım (2014) tarafından geliştirilen üniversite öğrencileri açısından riskli davranışlar ölçeğinin "alkol kullanımı, sigara kullanımı ve riskli beslenme alışkanlıkları" alt boyutları bu çalışmada kullanılmıştır. Gençtanırım (2014) geliştirdiği riskli davranışlar ölçeği için toplam puan hesaplamasının yapılmayacağını ve her bir alt boyutun kendi içerisinde bağımsız olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Orijinal ölçek yedi boyutta olup bu çalışmada üç boyutu ele alınmıştır. Ölçek 5'li Likert ölçeği olup ölçeğe "hiçbir zaman ila her zaman" arasında yanıtlar verilebilmektedir. Mevcut çalışmada riskli davranışlar ölçeğinin sigara boyutunun güvenilirlik düzeyi " $\alpha = 91$ " alkol boyutunun güvenilirlik düzeyi " $\alpha = 91$ " ve riskli beslenme boyutunun güvenilirlik düzeyi ise " $\alpha = 78$ " olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1'de katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri bulunmaktadır. Buna göre araştırmaya dâhil olan katılımcıların %61,8'ini erkekler, %38,2'sini ise kadınlar oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaş aralıkları ağırlıklı olarak 20 ila 23 (%66'sı) yaş grubundadır. Bunun dışında öğrencilerin yaş grupları sırasıyla %24,6'sı 16 ila 19 yaş grubu; %7,9'sı 24 ila 27 yaş grubu ve son olarak %1,5'i

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Bilgilerini İçeren Frekans Tablosu

Değişkenler	n	%	\bar{x}
Cinsiyet			
Erkek	723	61,8	1,61
Kadın	447	38,2	
Yaş			
16-19 yaş	288	24,6	
20-23 yaş	772	66	1,86
24-27 yaş	92	7,9	
28 ve üstü	18	1,5	
Bölüm			
Rekreasyon Yönetimi (Turizm Fakültesi)	425	36,3	1,63
Rekreasyon (Spor Bilimleri Fakültesi ve BESYO)	745	63,7	

28 yaş ve üzeri şeklinde devam etmektedir. Katılımcıların %36'3'ünü Rekreasyon Yönetimi bölümü öğrencileri oluştururken katılımcıların %63,7'si ise Rekreasyon bölümü öğrencilerdir.

Boş zamanda sıkılma ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan doyum ile riskli davranışlar arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Yani araştırma sonucunda boş zamanda

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Riskli Alkol Kullanımını Gösteren t testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{x}	s.s	t	p
Riskli Alkol Kullanımı	Erkek	723	16,28	8,57	-7,887	0,00
	Kadın	447	12,61	6,08		

Tablo 2'de katılımcıların cinsiyetlerine göre riskli davranışlarından alkol kullanımı arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Buna göre erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre daha fazla riskli alkol kullanmaktadır. Bunun sonucunda H_1 kabul edilmiştir

doyum sağlayanların riskli davranışlarında azalma olduğu belirlenmiştir. Boş zamanda doyum arttıkça riskli davranışlarda azalma görülmektedir (Doyum/Sigara

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyete Göre Sigara Kullanımını Gösteren t testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{x}	s.s	t	p
Riskli Sigara Kullanımı	Erkek	723	21,56	9,43	-4,990	0,00
	Kadın	447	18,69	9,81		

Tablo 3'te katılımcıların cinsiyetlerine göre riskli davranışlarından sigara kullanımı arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Buna göre erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre daha fazla riskli sigara kullanımı sergilemektedir. Mevcut bilgiler sonucunda H_2 kabul edilmiştir.

$r = -29$ $p < 0,05$; Doyum/Alkol $r = -0,56^*$ $p < 0,05$; Doyum/Beslenme $r = -21$ $p < 0,05$). Bu sonuçlara göre H_4 , H_5 ve H_6 kabul edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyete Göre Riskli Beslenme Alışkanlıklarını Gösteren t testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{x}	s.s	t	p
Riskli Beslenme Alışkanlıkları	Erkek	723	23,13	6,43	,103	,918
	Kadın	447	23,17	6,40		

Tablo 4'te katılımcıların cinsiyetlerine göre riskli beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir ($p > 0,05$). H_3 kabul edilmiştir.

Tablo 5'te boş zamanda sıkılma algısı ölçeğinin alt boyutu olan sıkılma boyutu ile üniversite öğrencilerinin riskli davranışları (Riskli alkol ve sigara kullanımı, riskli beslenme alışkanlıkları) arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde boş zamanda sıkılma ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan doyum boyutu ile öğrencilerin riskli davranışları arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir ($p < 0,05$). Boş zamanda sıkılma algısı ölçeğinin sıkılma alt boyutu ile riskli davranışlar arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Sıkılma arttıkça riskli davranışlarda da artış olduğu belirlenmiştir (Sıkılma/Sigara $r = 37$ $p < 0,05$; Sıkılma/Alkol $r = 15$ $p < 0,05$; Sıkılma/Beslenme $r = 34$ $p < 0,05$).

Tablo 6'da katılımcıların ölçek ifadelerine verdikleri yanıtların ortalamaları ve yüzdeleri bulunmaktadır. Buna göre her bir ölçek için en yüksek ve en düşük ortalamaya sahip ifadeler sırasıyla şu şekildedir. Boş zamanda sıkılma algısı ölçeğinin "sıkılma" boyutu açısından en yüksek ortalamaya sahip olan ifade 3,21 ortalama ile "boş zamanlarımda bir şeyler yapmak istiyorum, fakat ne yapacağımı bilmiyorum" yanıtıdır. "sıkılma" boyutu için en düşük ortalamaya sahip olan ifade ise "zevk alabileceğim pek fazla boş zaman uğraşım ve yeteneğim yok" yanıtıdır ($\bar{x} = 2,73$). "doyum" alt boyutu için en yüksek ortalamaya sahip olan ifade "daha önceden hiç denemediğim boş zaman aktivitelerini denemek isterim" ($\bar{x} = 3,71$) iken en düşük ortalamaya sahip olan ifade ise "boş zamanlarımda çok aktif olurum" yanıtıdır ($\bar{x} = 3,17$).

Tablo 5. Boş Zamanda Sıkılma Algısı ile Riskli Davranışlar Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Tablosu

Değişken	Sıkılma	Doyum	Riskli Beslenme	Alkol	Sigara
Sıkılma	r		34	15	37
	n	1170	1170	1170	1170
	p		,000	,000	,000
Doyum	r	-58		-,056	-29
	n	1170	1170	1170	1170
	p	,000		,057	,000
Riskli Beslenme	r	34	-21		35
	n	1170	1170	1170	1170
	p	,000	,000		,000
Alkol	r	15	-,05	25	
	n	1170	1170	1170	1170
	p	,000	,057	,000	
Sigara	r	37	-29	37	
	n	1170	1170	1170	1170
	p	,000	,000	,000	,000

Riskli davranışlar ölçeğinin “riskli sigara” kullanımını boyutu açısından en yüksek ortalamaya sahip olan ifade “yakın arkadaşlarımdan bir kısmı sigara içer” (\bar{x} 3,55) yanıtıdır. En düşük ortalamaya sahip olan ifade ise “bir sorunla karşılaştığımda hemen sigara içmek isterim” (\bar{x} 2,21) yanıtıdır. Riskli davranışlar ölçeğinin “riskli alkol” kullanımını boyutu açısından en yüksek ortalamaya sahip olan ifade “bir kutlamada alkol almaktan eğlenmeyeceğimi düşünürüm” (\bar{x} 1,93) yanıtıdır.

En düşük ortalamaya sahip olan ifade ise “kontrollümü kaybedecek kadar alkol aldığım olur” (\bar{x} 1,42) yanıtıdır. Riskli davranışlar ölçeğinin “riskli beslenme alışkanlıkları” boyutu açısından en yüksek ortalamaya sahip olan ifade “sağlıklı beslenme konusunda yeterince bilgiye sahip değilim” (\bar{x} 3,54) yanıtıdır. En düşük ortalamaya sahip olan ifade ise “yedeklerimin bende oluşturabileceği sağlık sorunlarını önemsemem” (\bar{x} 2,41) yanıtıdır.

Tablo 6. Ölçek İfadelerinin Frekans Değerleri, Yüzdeleri ve Ortalamaları

Ölçek İfadesi	Dağılım	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne de Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum	\bar{x}	s.s
Boş zamanlar sıkıcıdır.	f	266	245	173	254	232	2,94	1,4
	%	22,7	20,9	14,8	21,7	19,8		
Boş zamanlarımda yaptığım şeylerden genellikle hoşlanmıyorum fakat başka ne yapacağımı bilmiyorum.	f	219	295	233	240	183	2,89	1,3
	%	18,7	25,2	19,9	20,5	15,6		
Boş zamanlar silkinip bir şeyler yapmak için bana vesile oluyor.	f	141	209	225	398	197	3,25	1,2
	%	12,1	17,9	19,2	34	16,8		
Boş zaman deneyimleri yaşam kalitemin önemli bir parçasıdır.	f	127	173	200	412	258	3,42	1,2
	%	10,9	14,8	17,1	35,2	22,1		
Boş zaman fikri beni heyecanlandırıyor.	f	159	194	300	395	222	3,19	1,2
	%	13,6	16,6	25,6	25,2	19		
Boş zamanlarımda çok önemli bir kısmını uyuyarak boşa harcıyorum.	f	192	289	248	177	264	3,02	1,3
	%	16,4	24,7	21,2	15,1	22,6		
Boş zamanlarımda bir şeyler yapmak istiyorum, fakat ne yapacağımı bilmiyorum.	f	143	254	255	249	269	3,21	1,3
	%	12,2	21,7	21,8	21,3	23		
Daha önceden hiç denemediğim boş zaman aktivitelerini denemek isterim.	f	100	165	141	325	439	3,71	1,3
	%	8,5	14,1	12,1	27,8	37,5		
Boş zamanlarımda çok aktif olurum.	f	102	188	436	296	148	3,17	1,1
	%	8,7	16,1	37,3	25,3	12,6		
Zevk alabileceğim pek fazla boş zaman uğraşım ve yeteneğim yok.	f	280	315	209	162	204	2,73	1,4
	%	23,9	26,9	17,9	13,8	17,4		
Sigara kullanıyorum.	f	547	86	92	173	272	2,60	1,69
	%	46,8	7,4	7,9	14,8	23,2		
Yakın arkadaşlarımda bir kısmı sigara içer.	f	119	136	198	413	304	3,55	1,26
	%	10,2	11,6	16,9	35,3	26		
Sigara içmek istediğimde kendime engel olamam.	f	608	101	171	128	162	2,26	1,51
	%	52	8,6	14,6	10,9	13,8		
Sigara almak için param vardır.	f	474	60	140	220	276	2,79	1,66
	%	40,5	5,1	12	18,8	23,6		
Bir sorunla karşılaştığımda hemen sigara içmek isterim.	f	612	122	151	139	146	2,21	1,48
	%	52,3	10,4	12,9	11,9	12,5		
Nargile içmekten keyif alırım.	f	509	154	198	135	174	2,41	1,49
	%	43,5	13,2	16,9	11,5	14,9		
Evde/yurtda sigara içebilirim	f	603	90	118	137	222	2,38	1,62
	%	51,5	7,7	10,1	11,7	19		
Canım sıkıldığında sigara içerek rahatlarım.	f	606	118	161	136	149	2,23	1,48
	%	51,8	10,1	13,8	11,6	12,7		
Alkol kullandığımda rahatladığımı hissederim.	f	737	143	125	79	86	1,83	1,28
	%	63	12,2	10,7	6,8	7,4		
Cesaretimi toplamak için alkol aldığım olur.	f	903	98	92	32	45	1,47	1,01
	%	77,2	8,4	7,9	2,7	3,8		

Tablo 6. (Devamı)

Ölçek İfadesi	Dağılım	Kesimlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne de Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesimlikle Katılıyorum	\bar{x}	s.s
Eğlence mekânlarına gidip alkol alırım.	f	724	152	156	58	80	1,81	1,23
	%	61,9	13	13,3	5	6,8		
Bir kutlamada alkol almadan eğlenmeyeceğimi düşünürüm.	f	735	114	111	83	127	1,93	1,40
	%	62,8	9,7	9,5	7,1	10,9		
Çevremdeki kişiler onaylamasa da alkol kullanmaktan çekinmem.	f	756	131	107	98	78	1,81	1,28
	%	64,6	11,2	9,1	8,4	6,7		
Alkol almak için para bulurum.	f	901	115	71	45	38	1,46	,99
	%	77	9,8	6,1	3,8	3,2		
Alkol teklif edildiğinde hayır diyemem.	f	798	148	116	53	55	1,64	1,12
	%	68,2	12,6	9,9	4,5	4,7		
Arkadaşlarıma uymak için alkol kullanırım.	f	888	109	104	41	28	1,47	,96
	%	75,9	9,3	8,9	3,5	2,4		
Kontrolümü kaybedecek kadar alkol aldığım olur.	f	934	100	60	32	44	1,42	,98
	%	79,8	8,5	5,1	2,7	3,8		
Satın aldığım yiyeceklerin sağlıklı olmalarından çok lezzetli olmalarına önem veririm.	f	222	211	268	253	216	3,02	1,37
	%	19	18	22,9	21,6	18,5		
Gazlı içecekleri severim.	f	188	260	278	255	189	2,99	1,31
	%	16,1	22,2	23,8	21,8	16,2		
Fastfood yiyecekler tüketmeyi tercih ederim.	f	190	305	365	181	129	2,78	1,20
	%	16,2	26,1	31,2	15,5	11		
Abur cubur yemekten hoşlanırım.	f	149	268	314	238	201	3,06	1,27
	%	12,7	22,9	26,8	20,3	17,2		
Çoğunlukla ev dışında yemek yerim.	f	210	366	303	158	133	2,69	1,23
	%	17,9	31,3	25,9	13,5	11,4		
Yediklerimin bende oluşturabileceği sağlık sorunlarını önemsemem.	f	401	275	229	138	127	2,41	1,34
	%	34,3	23,5	19,6	11,8	10,9		
Sağlıklı beslenme konusunda yeterince bilgiye sahip değilim.	f	51	208	213	450	248	3,54	1,13
	%	4,4	17,8	18,2	35,5	21,2		
Yediklerimin besin ve sağlık değerlerini dikkate almam.	f	279	292	314	164	121	2,62	1,27
	%	23,8	25	26,8	14	10,3		

SONUÇ

Bu çalışma sonucunda can sıkıntısı ile üniversite öğrencilerinde ortaya çıkan riskli davranışlar arasındaki ilişkinin varlığı ortaya konulmuştur. Bu çalışmanın sonucunda sıkılma ile sigara kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Can sıkıntısı arttıkça sigara kullanımı da artmaktadır. Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan Tütün Bağımlılığı ile Mücadele (2010: 23-24) el kitapçığına göre sigara kullanan bireylerin neredeyse yarısı sigaradan kaynaklı bir hastalıktan yaşamını kaybetmektedir. Bu araştırmaya göre dünya üzerinde her yıl yaklaşık beş milyon insan sigaradan kaynaklı bir rahatsızlıktan dolayı yaşamını kaybetmektedir.

Mevcut çalışmada boş zamanda sıkılma algısı ile riskli beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Boş zamanda sıkılma ile riskli beslenme alışkanlıkları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2013:9) raporunda “modern dönemde en büyük salgınlardan birisinin de bulaşıcı olmayan hastalıklar olduğuna değinilmiştir. Bulaşıcı olmayan hastalıkların altında ise engellenebilir riskler bulunmaktadır. Bu önlenebilir risk faktörleri ilgili raporda tütün kullanımı, hareketsiz yaşam tarzı, sağlıksız beslenme ve alkol kullanımı olarak sıralanmıştır. Sadece 2008 yılında dünya genelinde yaklaşık 36 milyon insan

bulaşıcı olmayan hastalıklardan yaşamını kaybederken bu oran aynı yıl içindeki toplam ölüm oranının %64'ünü oluşturmaktadır. Bireylerin makul yaşam kalitesini elde edebilmesi için sağlıklı beslenme uygulamalarını birer yaşam tarzı olarak hayatlarına dâhil etmelidirler.

Boş zamanda sıklıma algısı ile riskli davranışlardan alkol kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Bu ilişki pozitif yönlüdür. Sıklıma arttıkça riskli alkol kullanım düzeyi artmaktadır. Mevcut çalışmanın sonuçları ile literatürde örtüşen çalışmalar bulunmaktadır (Orcutt, 1984, Gençtanırım,2010). Riskli davranışlar ile (sigara, alkol vb.) sıklıma arasındaki ilişki literatürde telafi teorisiyle açıklanmıştır. Bu duruma göre boş zamanda sıklıma duygusuna maruz kalan bireyler bu durumun olumsuz yanlarını ortadan kaldırmak için alkol, sigara, uyuşturucu vb. riskli davranışlara yönelirler (Mannell, 1984). Dünya Sağlık Örgütü (2014)'ne göre riskli alkol tüketimi, problemlili alkol kullanımı, tıka basa içki içme gibi kavramlar ile ifade edilmektedir. Riskli alkol kullanımını tanımlarken Dünya Sağlık Örgütü cinsiyete göre bir tanım geliştirmiştir. Buna göre erkeklerin bir oturmada 4'ten fazla kadınların ise 3'ten fazla, haftalık olarak ise erkeklerin 15'ten fazla kadınların ise 10'dan fazla alkol kullanımı riskli davranış olarak ifade edilir. Riskli alkol kullanım teşhisinde bulunmak için alkol kullanım sıklığı, amacı ve miktarı önemlidir (Vardar, 2016).

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (2016) raporuna göre dünyada yaklaşık 76 milyon insan alkol bağımlıdır. Dünya üzerindeki ölümlerin yaklaşık %6'sı ise alkol kaynaklıdır (alkol kaynaklı kazalar dâhil). Aynı raporda ülkemizde alkol kullanım yaşının 11 yaşına kadar düştüğü belirtilmektedir.

ÖNERİLER

Mevcut çalışma sonucunda gençleri sıklıma kaynaklı riskli davranışlardan korumak için onlara rekreasyon bilincinin kazandırılması gerektiği düşünülmektedir. Lahey, Konster ve ark (1993) rekreatif faaliyetlerin bireylerin sağlıkları üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamışlardır. Düzenli ve aktif yapılan rekreatif aktivitelerin ortalama yaşam süresini uzattığı ve bedeni fonksiyonların ilerleyen yaşlara kadar sağlıklı bir şekilde işlevini yerine getirmesine katkı sağladığı bilinmektedir. Rekreatif aktiviteler bireylere zihinsel destek sağlayarak psikolojik olarak sağlıklı olmalarına katkı sağlar ve aynı zamanda depresyon vb. olumsuzlukların oluşumunu engeller (Lageh ve ark., 1993).

Torkildsen (2006) rekreatif faaliyetlerin bireyde bedensel ve zihinsel faaliyetlerin eşgüdümlü hareketini sağladığını, bireyi sosyalleştirdiğini, bireye heyecan, güç, adrenalin vb. birçok katkı sağladığını belirlemektedir.

Bu katkıları ile rekreatif faaliyetlerin ve rekreasyon bilincinin gençleri sıklıma algısından koruyacak başlıca tedbirlerden birisi olduğu bu çalışmanın temel önerisidir. Rekreatif etkinliklerin sıklımayı ve sıklımaya yol açan öncülleri engelleyici özelliklerini vurgulayan birçok çalışma vardır(Caldwell, Darling ve ark.,1999; Torkildsen, 2006; Karaküçük& Akgül,2016; Çetiner&Yayla, 2017).

KAYNAKLAR

- Caldwell, L. L., Darling, N., Payne, L. L. & Dowdy, B. (1999). "Why are you bored? An examination of psychological and social control causes of boredom among adolescents". *Journal of Leisure Research*, 31, 103– 121.
- Çetiner, H. & Yayla, Ö. (2017). "Turizm Lisans Eğitimi Alan Öğrencilerin Animatörlük Mesleğine Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma". *Journal of Recreation and Tourism Research*, 4 (3), 1-12
- Dahlen, E. R., Martin, R. C., Ragan, K. & Kuhlman, M. M. (2004). "Boredom Proneness in Anger and Aggression: Effects of Impulsiveness And Sensation Seeking". *Personality and Individual Differences*, 37 (8), 1615–1627.
- Farnworth, L. (1998). "Doing, Being, and Boredom". *Journal of Occupational Science*, 5(3),140-146.
- Gençtanırım, D. (2014). "Riskli Davranışlar Ölçeği Üniversite Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları". *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*. 5. 1, 24-34.
- Gençtanırım, D. (2010). *Ergenlerde Riskli Davranışların Yordanması, Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hendry, L.B., Shucksmith, J., Lovei J.G. & Glending, A. (2005). *Young People's Leisure and Lifestyles*, (Second ed.),USA: Routledge.
- Iso-Ahola, S. E. & Weissinger, E. (1987). "Leisure and Boredom". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 356–364.
- Iso-Ahola, S. E. & Weissinger, E. (1987). "Leisure and Boredom". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 356–364.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). "Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale". *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1–17.
- İbrahim, H. (1997) "Atipik Boş Zaman Davranışları" (Çev.; A.Tümertekin). *Cogito Dergisi*, İstatbul: Yapı Kredi Yayıncılık, no:10, 181-189.
- İnternet: "https://istatistik.yok.gov.tr/"10.09.2017 tarihinde alınmıştır.
- İnternet: Robson, D. (2014). **web**: Can Sıkıntısının Psikolojik Açıklaması web: http://www.bbc.com/turkce/ozeldosyalar/2014/12/141226_vert_fut_can_sikintisi adresinden 09.08.2017 tarihinde alınmıştır.
- İnternet: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı **web**: http://tbm.org.tr/media/1159/04_lise_alkol.pdf 11.10.2017 tarihinde alınmıştır.
- İnternet: Dünya Sağlık Örgütü (2014) *Global status report on alcohol and health* web: 'http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112736/1/9789240692763_eng.pdf adresinden' 10.10.2017 tarihinde alınmıştır.
- İnternet: Hoşrik, E. H. (2016) Duygusal Yeme, *Sağlık ve İnsan*, 11(59), 66-67. Web: "<http://saglikveinsandergisi.com/wpcontent/uploads/2016/11/sayi59.pdf>". adresinden 10.09.2017 tarihinde alınmıştır.
- Kara, F. M., Öncü, E., & Gürbüz, B. (2014). "Leisure Boredom Scale: The Factor Structure and The Demographic Differences". *The Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28–35.
- Karaküçük, S. & Akgül, M.B. (2016). *Ekorekreasyon Rekreasyon ve Çevre* (Birinci Baskı), Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme* (Altıncı Baskı), Ankara: Gazi Kitapevi.
- Kuhn, R. , (1976). *Demon of Noontide, Ennui in Western Literature* (First ed.). USA: Princeton N.J.
- Lahey, P.M., Kunster, R., Grossman, A.H., Daly, F., Waldman, S. & Schwatz, D. (1993) *Recreation, Leisure And Chronic Illness: Therapeutic Rehabilitation As Intervention in Health Cares* (First ed.). USA: Routledge.
- Mannell, R. C. (1984). "Personality in Leisure Theory: The Self-As-Entertainment Construct". *Loisir et Societe/Society and Leisure*, 7, 229–242.
- Orcutt, J. D. (1984). "Contrasting Effects of Two Kinds of Boredom on Alcohol Use". *Journal of Drug Issues*, 14: 161-173.
- Peters, E. (1975). "Notes toward An Archaeology of Boredom". *Social Research*, 42, 493-551.
- Russell, R. V. (1996). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. Madison, WI: Brown and Benchmark.
- Sharp, E. H, Caldwell, L. L., Graham, J.W., & Ridenour, T. (2006). "Individual Motivation and Parental Influence on Adolescents' Experiences of Interest in Free Time: A Longitudinal Examination". *Journal of Youth and Adolescence*, 35: 359–372.
- Soylu Y, Siyez DM, (2014) "Leisure Time Boredom Scale: A Study for Reliability and Validity for Turkey". *Ege Education J*. 15(1), 80-95.
- Siyez, D. M. (2013). *Ergenlerde Problem Davranışlar* (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.) USA: Pearson.
- Torkildsen, G. (2006). *Leisure and Recreation Management* (5th. Ed.), USA: Routledge.

Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2013) Üçüncü Basım, Ankara: Anı Reklam.

Tütün Bağımlılığı ile Mücadele El Kitabı (2010). Ankara: Anıl Matbaa.

Ural, A. & Kılıç, İ. (2006). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi (SPSS 10.00-12.0 For Windows)*. Ankara: Detay Yayıncılık..

Vardar, E. (2016). 'Riskli Alkol Tüketme Davranışının Tanımı ve Özellikleri'. *Bağımlılık Dergisi*, 17(3), 123-129.

Wegner, L., Flisher, A.J., Muller, M., & Lombard, C. (2006). "Leisure Boredom and Substance Use among High School Students in South Africa". *Journal of Leisure Research*, 38: 249–266.

Yurtsever, Z. (2008). Üniversite Gençlerinde Riskli Davranışlar, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

Extensive Summary

Determination of the Relationship between Leisure Boredom and Risky Behavior: A Study on University Students

Ali İSKENDER*, EVREN GÜÇER

Introduction

The word 'schole', which comes from the meaning of leisure and learning in ancient Greek, is used in a sense close to the concept of leisure in modern times. It is known that the term 'leisure', which is used to express the concept of leisure in English, is derived from 'license', which means etymologically to be allowed in Latin. The word 'loisir', which is used to express free time in French, is also of Latin origin (Torkildsen, 2006:50). It is used "the exemptions from obligations concept" in order to define leisure (Karaküçük 2008:33). The exemption from the obligations emphasizes the freedom outside of the working life and the time we meet our biological needs (eating, sleeping et al.).

According to Karaküçük (2008), leisure is a concept that gives individuals peace and contributes to the renewal of individual. The sensation of leisure boredom is a negative condition that is more likely to occur in people who do not know how to assess their leisure in a full and useful way. Factors leading to leisure boredom perception are listed by Iso-Ahola & Weissinger (1987) as lack of motivation, negative attitudes towards leisure and participating barriers in leisure activities. Iso-Ahola and Weissinger (1990) and Russell (1996) state that the main source of leisure boredom is that "individuals have more leisure than they need, but individuals have not enough occupations that will encompass the leisure."

Method

The aim of this study is to reveal the relationship between leisure boredom and risky behaviors (alcohol, smoking, risky nutrition) of university students. This research has been applied to the students of the Recreation Management and Recreation Department who are students in the Faculty of Tourism, School of Sport Sciences and School of Physical Education and Sports. According to the statistics of the YÖK in 2017, the number of students enrolled in recreation and recreation management programs is 6148. About 1,500 questionnaires were distribute and 1170 questionnaires are accepted to analysis. Data were analyzed with the SPSS program. In this study, the values of kurtosis and skewness of the data were determined as "kurtosis

*Corresponding author at: Atatürk University, Tourism Faculty, E-Mail Address: ali.iskender@atatuni.edu.tr

0,143 skewness value 0,72". It is accepted that the data are in normal distribution. Parametric analyzes were applied in accordance with hypotheses. The "t test" was used to determine the difference between sex and risky behaviors and the "correlation" analysis was used to determine the relationship between the leisure boredom and risky behaviors.

Hypothesis of the study

- H¹ There is a significant difference between gender of university students and the risky alcohol use.
- H² There is a significant difference between gender of university students and risky smoking.
- H³ There is a significant difference between gender of university students and risky eating habits.
- H⁴ There is a significant relationship between leisure boredom and risky smoking of university students.
- H⁵ There is a significant relationship between leisure boredom and risky alcohol use of university students.
- H⁶ There is a significant relationship between leisure boredom and risky eating habits of university students.

Findings and Conclusions

It has been determined that there is a significant relationship between "boredom" which is a sub-factor of the leisure boredom scale at leisure, and the risky behaviors of university students (risky alcohol and smoking, risky eating habits). Likewise, there is a significant relationship between the "content" dimension, which is another sub factor of the leisure boredom scale, and the risky behaviors of the students ($p < 0,05$). There is a positive relationship between the boredom subscale of the leisure boredom scale and risky behaviors (Boredom / Smoking $r_{37} p < 0,05$; Boredom / Alcohol $r_{15} p < 0,05$; Boredom / Risky Nutrition $r_{34} p < 0,05$). There is a negative relationship between "contents" subscale of the leisure boredom scale and risky behavior. (Content / Smoking $r_{-29} p < 0,05$; Content / Alcohol $r_{-0,56} * p < 0,05$; Content / Nutrition $r_{-12} p < 0,05$). According to this study, it was found out that there is a significant difference between risky behaviors (smoking and alcohol) and gender ($p < 0,05$). Male have more risk on smoking and alcohol than women as a risky behaviors (Male/smoking \bar{x} 21, 56- female/ smoking \bar{x} 18, 69; male/alcohol \bar{x} 16, 28- female/alcohol \bar{x} 12, 61). But there isn't significant difference between gender and risk eating habits ($p > 0,05$).

Suggestions

As a result of the study, it is thought that recreation consciousness should be given to students in order to protect young people from risky behaviors because of leisure boredom. Hague, Konster et al. (1993) emphasize the positive effects of recreational activities on individuals' health. It is known that regular and active recreational activities extend the average life span and contribute to functioning body functions in a healthy manner until later ages. Recreational activities provide mental support to individuals and contribute to being a psychologically healthy individual and prevent the formation of negativity (Lageh et al., 1993).

Torkildsen (2006) suggests that recreational activities provide a coordinated movement of physical and mental activities in the individual, and recreational activities socializes, provides excitement, power, adrenaline to the individuals.. It is the basic recommendation of this study that recreational activities and recreational awareness are one of the main precautions to protect young people from their perception of leisure boredom.