



Canım Çok Sıkılıyor! Boş Zamandan Sıkılma, Boş Zaman Kısıtları ve Boş Zaman Deneyimi Üzerine Bir Değerlendirme

Selin ÖGEL AYDIN

Dr.

selinogel@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5152-8428>

Makale Başvuru Tarihi : 27.07.2023

Makale Kabul Tarihi : 22.09.2023

Makale Yayın Tarihi : 10.10.2023

Makale Türü : Araştırma Makalesi

DOI:10.5281/zenodo.10003985

Serhat AYDIN

Arş. Gör. Dr., Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi,

Bozüyük Uygulamalı Bilimler Fakültesi,

serhat.aydin@bilecik.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0001-6646-7656>

Özet

Anahtar Kelimeler:

Sıkılma, Boş
Zamandan Sıkılma,
Boş Zaman
Kısıtları, Boş
Zaman Engelleri,
Boş Zaman

Bu araştırmanın amacı boş zamandan sıkılma, boş zaman kısıtları ve boş zaman deneyimi arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Boş zamandan sıkılma ve boş zaman kısıtları ile ilgili yazın sistematik olarak incelenerek bir literatür haritası sunulmuştur. Boş zaman kısıtlarına yönelik araştırmaların çoğunlukla hiyerarşik boş zaman kısıtları modeli üzerine yoğunlaştığı saptanmıştır. Benzer şekilde boş zamandan sıkılma araştırmaları boş zamandan sıkılma ölçeği ile sorgulanmış olsa da farklı değişkenler tercih edilmiştir. Bu değişkenler psikolojik, davranışsal, demografik, kişilik özellikleri ve sağlık ile ilişkilidir. Sonuç olarak, boş zamandan sıkılma ve boş zaman kısıtlarının boş zaman deneyimi üzerindeki etkisini açıklayan bir model önerilmiştir. Bu modelde boş zamandan sıkılma ve boş zaman kısıtları değişkenlerinde öne çıkan kavram bireysel psikoloji temelli süreçlerdir. Bu ilişkinin şimdiye kadar göz ardı edildiği tespit edildiğinden bu noktada araştırmanın ilgili yazına katkısından bahsedilebilir. Araştırmacı, aile, otorite ve politika yapıcılar başta olmak üzere boş zaman paydaşlarına öneriler sunulmuştur.

I'm So Bored! An Evaluation on Leisure Boredom, Leisure Constraints and Leisure Experience

Abstract

Keywords:

Boredom, Leisure
Boredom, Leisure
Constraints, Leisure
Barriers, Leisure
Experience,

This research aims to determine the relationship between leisure boredom, leisure constraints and leisure experience. A literature map is presented by systematically examining the literature on boredom and leisure constraints. Leisure constraints research has mostly focused on the hierarchical model of leisure constraints. Similarly, leisure boredom research was questioned with the leisure boredom scale, but different variables were preferred. These variables were associated with psychological, behavioral, demographic, personality traits, and health. As a result, a model was proposed to explain the effect of leisure boredom and leisure time constraints on leisure experience. The prominent concept for the variables of leisure boredom and leisure constraints in this model are processes based on individual psychology. This relationship has been ignored until now and thus the contribution of the research to the literature has emerged. Recommendations were made to leisure stakeholders, especially researchers, families, authorities and policy makers.

GİRİŞ

Bir birey kendisinden veya çevresinden şimdiye kadar yüksek ihtimalle ‘canım çok sıkılıyor, çok boş zaman var ama yapacak hiçbir şey yok’ gibi ifadelerle tanık olmuştur. Öte yandan modern yaşamda artık boş zaman bireyler için önemli hale gelmiştir. İnsanlar boş zamana sahip olmak istemekte ve boş zamanı olduğunda bunu değerlendirmek için çaba harcamaktadır. Boş zaman olumlu ve olumsuz aktiviteler ile değerlendirilebilir. Hiçbir şey yapmadan yalnızca evde oturmak, televizyon ve akıllı cihazlar ile zaman harcamak, sanal oyun oynamak, doğa yürüyüşü yapmak, seyahat etmek, kitap okumak, kültür-sanat etkinliklerine katılmak, farklı türden kişisel gelişim eğitimlerine katılmak, konsere gitmek gibi birçok boş zaman etkinliğini bireyler kendi istek, ihtiyaç ve içinde buldukları maddi ve manevi duruma uygun olarak gerçekleştirebilir. Teorik olarak bireyin temel ihtiyaçları ve iş saatleri dışında yaptığı her tür etkinlik boş zaman kavramı kapsamında değerlendirilir. Bu çalışmada boş zaman üzerine herhangi bir kavramsal ve kuramsal tartışma yapılmamıştır. Şimdiye kadar boş zaman genellikle bireyin özgürce karar alabildiği ve kendisine farklı şekillerde fayda sağlayan bir süre olarak tanımlanmıştır. Diğer bir ifadeyle boş zaman faaliyetlerinin bir bireye psikolojik, sosyal, kültürel olumlu durumlar sağladığı ifade edilmektedir. Bir birey bunun aksine boş zamanlarında kayıtsız bir varoluşu da tercih edebilir ve hatta boş zamanından sıkıntı duyabilir. Boş zamandan sıkılma durumu ise bireye fayda sağlamanın aksine olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Tahmin edileceği üzere sıkılma kavramı olumsuz durumlar ile ilişkilendirilmektedir. Bu olumsuz durumun deneyimlenmesi sonucunda istenmeyen davranışlar gözlemlenebilir. Bu çalışmada öncelikle boş zamandan sıkılma durumu değerlendirilmiştir. Boş zamandan sıkılma ölçeği geliştirildiği günden itibaren yayınlanan akademik araştırmalar incelenmiştir. Bireyin boş zamandan sıkılma durumunun ne tür davranışlara yol açtığı aktarılmıştır. Buradan hareketle bu çalışmanın temel sorularından biri boş zamandan sıkılma kavramının ilgili yazından ne gibi konularla ilişkilendirildiğidir. Buna bağlı olarak boş zamandan sıkılmanın insanlarda ne gibi sonuçlarının olduğu da diğer bir soru olarak öne çıkmıştır. Kronik can sıkıntısı, depresyon vb. olumsuz psikolojik süreçler bu çalışmanın kapsamı dışındadır. Bu çalışmanın konusu, bireyin boş zaman olarak nitelendirdiği zaman dilimindeki sıkılma durumudur. Boş zamandan sıkılma teorik olarak bakıldığında bireyin kendisi ile ilgili bir durumdur. İlerleyen bölümlerde ayrıntılı bir şekilde açıklandığı üzere boş zamandan sıkılmanın farklı nedenleri ve sonuçları bulunmaktadır. Her ne olursa olsun boş zamandan sıkılma durumu bireyin boş zaman faaliyetlerine katılımına bir kısıtlama/bariyer/engel oluşturmaktadır. Bu çalışmada kısıt, engel ve bariyer gibi kavramların aynı anlama geldiği kabul edilmiştir. Buradan hareketle çalışmanın bir diğer sorusu boş zaman engelleri ile boş zamandan sıkılma arasındaki ilişkinin ne yönde olduğudur. Boş zamandan sıkılmanın söz konusu kısıtlamaların neresinde yer aldığı/almadığı açıklanmıştır. Buradan hareketle boş zamandan sıkılma ve boş zaman engellerini birleştiren bir model önerilmiştir. Bu çalışma ile boş zamandan sıkılma durumunu etkileyen faktörlerin, boş zaman kısıtlarının ne olduğu, boş zamandan sıkılmanın sonucunda nelerin ortaya çıktığı, boş zamandan sıkılma ve boş zaman kısıtları arasındaki ilişkinin ne yönde olduğu sorularına cevap aranmıştır.

Bu çalışmada sıkılma kavramını kısaca açıklandıktan sonra boş zamandan sıkılma ilgili alanyazın kapsamında ele alınmıştır. Devamında boş zaman kısıtlamaları yazını incelenmiştir. Sonuç bölümünde sistematik bir yazın taraması sonucu elde edilen tartışma yer almaktadır. Uygulamaya ve gelecek araştırmalara yönelik önerilere de sonuç bölümünde yer verilmiştir.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Sıkılma Kavramı

Sıkılma kavramı birbiriyle ilişkili ve birbirinden ayrılamaz duygusal, motivasyonel, algısal ve bilişsel eşlikçilere sahip benzersiz bir psikofizyolojik durum olarak tanımlanmıştır (O'hanlon, 1981). Daha güncel bir

kaynakta ise sıkılma, insanları düşünceleri, duyguları, motivasyonları ve eylemleri dahil olmak üzere birçok düzeyde etkileyen yaygın bir deneyim olarak ele alınmıştır (Tilburg & Igou, 2012). Genele bakıldığında ise sıkılmanın, kötü tanımlanmış bilimsel bir kavram olduğu ortaya çıkmaktadır. Sıkılmanın önceki tanımları büyük ölçüde öznel fenomenolojik tanımlardır (Bartley & Chute 1947; Geiwitz 1964; McBain 1970; Welford 1968). Başka bir deyişle sıkılma deneyimini diğer duygusal deneyimlerden neyin farklı kıldığını inceleyen çok fazla araştırma bulunmamakla birlikte çoğu sıkılma konulu araştırma yalnızca sıkılma eğiliminin bağıntılarına odaklanmıştır (Dahlen vd., 2004; Farmer & Sundberg, 1986). Bununla birlikte, sıkıntı durumunun duygusal, bilişsel ve motivasyonel yanlarına ve özellikle bunun diğer duygusal durumlardan nasıl farklı olduğuna ilişkin halen bir netlik bulunmamaktadır. Bu nedenle sıkılmanın nerede ortaya çıktığı ve nasıl fark edilebileceği konusunda genel noktalar şu şekilde ifade edilebilir (O'hanlon, 1981). Öncelikle sıkılma, duygusal uyarım modelinin neredeyse sabit veya oldukça tekrarlı olduğu görev durumlarına bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Diğer nokta, aynı monoton çalışma ortamında farklı kişiler tarafından bildirilen sıkılma derecelerinin büyük farklılıklar göstermesi ilgilidir. Başka bir nokta ise sıkılmanın duygusal bir bileşenin, birey tarafından duygunun kaynağı olarak tanımlanan durumun monoton unsurlarına karşı isteksizliğini içermektedir. Bir diğer nokta ise bireyin, çevreyi değiştirmek, faaliyetlerini çeşitlendirmek veya durumdan tamamen kaçmak için eşzamanlı olarak motive olmasıdır. Sıkılma özellikle bu aktivite geçmişte sıklıkla yaşanmışsa, tekrarlayan aktivite başladıktan sonraki dakikalar içinde ortaya çıkabilir. Son olarak sıkılma büyük ölçüde duruma özgüdür ve durum büyük ölçüde değiştiğinde hemen tersine çevrilebilir. Görüldüğü üzere sıkılma durumu öznel ve bütüncül bir deneyimdir. Ek olarak bireye özgün bu durum herhangi bir zaman diliminde gerçekleşebilir. Anlık olmasının yanında kronik bir şekilde de seyredebilir. Bu bilgilerden hareketle bu çalışmada sıkılma kavramı yalnızca boş zamandan sıkılma ile sınırlı tutulmuştur.

Boş Zamandan Sıkılma

Bu bölümde kısaca boş zamandan sıkılma kavramı açıklanmıştır. Devamında ulusal ve uluslararası yazında yer alan araştırma sonuçları aktarılmıştır. Söz konusu kavram boş zamandan sıkılma, boş zaman can sıkıntısı, serbest zaman can sıkıntısı gibi farklı şekilde kullanılmış olup bu çalışmada genellikle boş zamandan sıkılma tercih edilmiştir.

Neulinger (1974) boş zaman etkinliklerine katılım durumuyla birlikte can sıkıntısının olamayacağını ifade etmiştir. Bu görüşe göre, bireyde can sıkıntısının olması bireyin aynı anda bir boş zaman deneyimiyle meşgul olamayacağı sonucunu desteklemektedir. Iso-Ahola & Weissinger (1987) ise boş zaman etkinliği esnasında da can sıkıntısının hissedilebileceğini ileri sürmüş ve bunun insanların elde ettikleri doyum durumuyla ve içsel motivasyonlarıyla ters orantılı olduğunu bildirmişlerdir. Boş zaman can sıkıntısı, mevcut boş zaman deneyimlerinin optimal uyarılma için ihtiyaçları araçsal olarak tatmin etmeye yetmediğine dair öznel algıdır. Boş zamanın can sıkıntısı olarak algılanması, olumsuz duygulanımla ilişkilendirilir ve mevcut boş zaman deneyimlerinin yeterince sık, kapsayıcı, heyecan verici, çeşitli veya yeni olmadığı yönündeki inançlar olarak algılanabilir. Boş zaman can sıkıntısı, boş zaman harcamalarının arzu edilen uyarılma-üreten özellikleri ile bu tür boş zaman harcamalarının algısal veya gerçek mevcudiyeti arasındaki uyumsuzluktur (Iso-Ahola & Weissinger, 1987). Csikszentmihalyi (1975), boş zamandaki optimal uyarılma algıları üzerindeki diğer bir etkinin, mevcut beceriler ile mevcut zorluklar arasındaki eşleşme olduğunu öne sürmüştür. Boş zaman becerileri boş zaman fırsatlarının zorluklarından daha büyükse can sıkıntısı ortaya çıkabilmektedir (Iso-Ahola & Weissinger, 1990). Boş zaman can sıkıntısının, tatminsizlik, harekete geçme isteksizliği, özlenen şeyi belirleyememe ile özlem, pasif beklenti tutumu, zamanın durduğu veya ağırlaştığı hissi ve duygusal bir iflas duygusu olduğu ifade edilmektedir. İnsanların anlamsız bir boş zaman rutininden kaçamayacaklarını hissettiklerinde, boş zaman etkinliklerini yerine getirmekten çok fazla zorunluluk nedeniyle kısıtlandıklarında veya yeterli boş zaman becerilerine sahip olmayanlara boş zaman dayatıldığında can sıkıntısı oluşabilmektedir (Patrick, 1982). O halde teorik olarak boş zaman can sıkıntısı bireysel bir eğilimin

ve durumsal faktörlerin bir ürünü olarak kabul edilebilir. Boş zamanın psikolojik olarak ödüllendirici olabileceğinin farkında olmayan kişilerin, boş zamanı can sıkıntısı olarak algılama olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Iso-Ahola & Weissinger, 1987). Oh vd. (2001) sahip olunan boş zamanın miktarı azaldıkça sıkılma algısının da o oranda düştüğünü ifade etmiştir. Ayrıca boş zaman faaliyetlerine katılım, sıkılma algısını azaltabilmekte, insanların yaşamlarına anlam ve zenginlik katmalarına yardımcı olabilmektedir. Bununla beraber boş zamandaki sıkılma durumunun boş zaman faaliyetlerine katılım seviyesinin azalmasıyla ortaya çıkması arasında bir ilişki görüldüğü söylenebilir. Boş zamanlarını yönetmeyi başaramayan kişilerin boş zamanda sıkılma algıları daha yüksek olabilmektedir (Leung & Zang, 2016).

Bu bilgilerden hareketle ilgili yazına bakıldığında Patterson & Pegg (1999), boş zamandan sıkılma ile madde kullanımı ve çeşitli zihinsel sıkıntılar gibi riskli davranışlar arasında bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Sonuç olarak boş zamanlarını tatmin edici olmayan veya bir şekilde eksik olarak algılayan ergenlerin ve genç yetişkinlerin, fiziksel veya psikolojik iyi oluşlarına zarar veren boş zaman davranışı kalıplarına girme konusunda daha büyük risk altında olabileceği tespit edilmiştir. Söz konusu riskli davranışlar ise alkol, sigara ve uyuşturucu madde kullanımı olarak açıklanmıştır. Bunun aksine Wegner vd. (2006), Afrikalı ergen bireyler üzerine yaptığı çalışmada ırk, cinsiyet ve yaşın boş zaman sıkıntısı ile ilişkili olduğunu tespit etse de madde kullanımı ile ilişkisini tespit edememiştir. Barnett & Klitzing (2006) ise içsel motivasyonu düşük, olumsuz duygu durumuna yatkın olan lise öğrencilerinin boş zamandan sıkılma algılarının yüksek olduğunu rapor etmiştir. Kişilik özelliği olarak dışadönük, deneyime açık bireylerin ise boş zamandan sıkılma algısının düşük olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle kendini eğlendirme yeteneği, dışa dönüklük ve duygusal istikrar, araştırma katılımcıları için neredeyse tüm cinsiyet, ırk ve etnik gruplar için daha düşük can sıkıntısı algılarıyla en güçlü şekilde bağlantılı kişilik özellikleri olarak saptanmıştır. Kişiliğe ek olarak, bir bireyin zevk almaya yönelik içsel motivasyonel yönelimi, boş zamanlarında can sıkıntısı yaşama olasılığının azalmasını sağlamaktadır. Wegner vd. (2008), Afrikalı öğrencilerin boş zamandan sıkılma durumunun okulu bırakmaları üzerindeki etkisini tespit etmiştir. Demografik değişkenlere göre farklılık gösteren sonuçlarda boş zamandan sıkılma, 14 yaş ve üstü öğrencilerde daha küçük yaşlara göre okulu bırakmayı etkileyen bir faktör olarak belirlenmiştir. Hickerson & Beggs'e (2007) göre boş zaman becerilerine sahip olmayan, boş zamanı yönetemeyen veya boş zamanın psikolojik olarak ödüllendirici olabileceğinin farkında olmayan öğrencilerin boş zaman sırasında sıkılma olasılığı daha yüksektir. Ek olarak, boş zamandan sıkılma düzeyi yüksek olan öğrenciler daha fazla pasif rekreatif etkinliklere yönelmektedir. Bir diğer çalışmada Lin vd. (2009), ergen bireylerde ebeveynleri tarafından izlenme algıları, boş zaman can sıkıntısı, boş zaman aktiviteleri ve internet bağımlılığı davranışları arasındaki ilişkiyi tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçları, boş zamandan sıkılma durumunun sosyal faaliyetlere katılımı olumsuz etkilediği ve internet bağımlılığı ihtimalini artırdığını ifade etmektedir. Ergenler boş zamanlarından sıkıldıklarında veya tatmin olmadıklarında sanal ortamda heyecan ve zevk aramaya motive olabilirler ve bu nedenle internet bağımlılık düzeylerini yükseltebilirler. Ebeveyn gözetiminin ergenlerin internet bağımlılığını engellediği tespit edilmiştir. Zhou & Leung (2012), sanal oyun kullanımı ve bağımlılığının nedenlerinden biri olarak yalnızlık ve boş zamandan sıkılma durumunu tespit etmiştir. Benzer şekilde Leung (2015), yalnızlık ve boş zamandan sıkılma ile tablet kullanımı arasında bir ilişki keşfetmiştir. Yalnızlık ve boş zamandan sıkılma algısı yüksek bireyler tablet kullanımında daha fazla bireysel etkinlikleri tercih etmiştir.

Spaeth vd. (2015), boş zamandan sıkılma durumunu erken ergenlik dönemi için sorgulamıştır. Erken ergenlik döneminde boş zamandan sıkılma durumunda ılımlı bir artış olduğu tespit edilmiştir. Boş zamandan sıkılma ve suçluluk/depresyon kavramlarıyla ilişki kurulmuş yalnızca depresyon ile ilişkisi saptanmıştır. Suçluluk kavramı ise depresyona göre daha boylamsal ve uzun vadeli bir sonuç göstermiştir. Genel olarak boş zamandan sıkılma durumunun ergenlerin gelişimsel adaptasyonunda önemli bir rolünün olduğu savunulmuştur. Hendricks vd. (2015), Güney Afrika, Cape Town'daki düşük gelirli topluluklardaki ergenler arasında akran baskısı ve boş zamandan sıkılmanın madde kullanımına etkisini sorgulamıştır. Bireylerin

madde kullanımına ilişkin iki faktörden daha güçlü olanı akran baskısı olsa da yine de boş zamandan sıkılma durumu da akran baskısıyla birlikte etkili olmuştur. Weybright vd. (2015), Afrikalı ergen bireylerde boş zamandan sıkılma ve madde kullanımı arasındaki ilişkiyi tespit etmiştir. Sonuç olarak kronik olarak boş zamandan sıkılma eğilimi gösteren ergenler anlık sıkılma eğilimi olan ergenlere göre daha fazla madde kullanmaktadır.

Yang & Guo (2011), üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile boş zamandan sıkılma arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sonucunda ise katılımcı grubun boş zamana değer verdiğini ve boş zaman aktiviteleri ile aktif olarak ilgilendiğinden dolayı boş zamandan sıkılma durumlarının ortaya çıkmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle boş zamandan sıkılma ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Öne çıkan bir diğer sonuç boş zamandan sıkılan insanların hayatlarında net bir amacı olma olasılığının daha düşük olduğu ve hayatlarından daha az tatmin olduklarıdır. Schenk (2009), evli yetişkin bireylerde boş zamandan sıkılma ile pornografi kullanımı arasında bir ilişki tespit etmiştir.

Wang vd. (2012), boş zaman yönetiminin beş boyutunun (hedef belirleme ve değerlendirme, teknik, değerler, anında müdahale ve planlama dahil) boş zaman can sıkıntısı ile ilişkilerini incelemiştir. Boş zaman yönetiminin tüm boyutları ile boş zamandan sıkılma arasında istatistiksel olarak anlamlı ancak negatif bir ilişki bulunmuştur. Boş zaman yönetiminin ilk boyutu hedef belirleme ve değerlendirme, bireylerin boş zamanları için hedef ve görevler belirleme ve ardından önceliklerini değerlendirme tercihlerini göstermektedir. Teknik, boş zamanı organize etmek ve ilgili bilgileri önceden toplamak demektir. Değerler, bireylerin boş zamanı değerli ve mutlu bir zaman dilimi olarak algılamaları anlamına gelmektedir. Programlama, bireylerin boş zaman etkinlikleri için planlamayı önemli ve gerekli olarak gördüklerini gösterir. Anında yanıt ise orijinal planın uygulamaya konulmadığı durumlarda, bireylerin boş zamanları için başka düzenlemeler yapma olanağına sahip olduklarını göstermektedir. Araştırma sonucunda, hedef belirleme, plan yapma ve boş zamanın mevcudiyetine anında yanıt vermeyi planlama konusunda yetenekli bireylerin boş zamanlarında sıkılma ihtimalinin düşük olduğunu saptanmıştır. Aynı yazarın bir diğer araştırmasında Wang (2019), boş zaman yönetiminin boş zamanlardaki can sıkıntısını azalttığını ve boş zamanlardaki can sıkıntısının internet bağımlılığını artırdığını desteklemiştir. Ayrıca, boş zaman can sıkıntısının, boş zaman yönetimi ile internet bağımlılığı arasında aracı rol oynadığı ortaya çıkmıştır.

Miller vd. (2014), Güney Afrikalı gençler üzerine yaptıkları araştırmada boş zamandan sıkılma ile riskli cinsel davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Demografik olarak farklar olsa da genel anlamda boş zamandan sıkılma ve riskli cinsel davranışlar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Weybright vd., (2022) ergen bireylerin boş zaman can sıkıntısı ile alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu ilişki tespit edilirken akran etkileşimi de araştırmaya dahil edilmiştir. Boş zaman can sıkıntısı ve ergenlerin akran bağlarının alkol kullanımı ile ilişkisi saptanmıştır. Genellikle boş zamanlarında can sıkıntısı yaşamaya daha yatkın olan bireylerin, bu duyguları sağlıklı yollarla tatmin edici bir şekilde yönlendirmede zorluk çekmesi muhtemeldir. Bu, gelişimsel faktörlerle birleştiğinde, sıkılmış ergenlerin yeni ve riskli deneyimler arama olasılıklarının daha yüksek olmasına neden olabilir. Bu bağlamda araştırmanın öne çıkan sonucu, arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçiren, arkadaşlarının alkol kullanımını daha fazla onayladığını algılayan ve daha fazla sayıda akranının alkol kullandığını algılayan ergenlerin de alkol tüketiminin daha yüksek olduğu şeklindedir. Yuwono & Virlia (2022) boş zaman can sıkıntısının gelişmekte olan yetişkin akıllı telefon kullanıcılarında oyun oynama bozukluğu eğilimine etki edebileceğini tespit etmiştir. Kil vd. (2021), boş zamandan sıkılma ve boş zaman zorluklarının lisans öğrencileri arasında akıllı telefon kullanımı, depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik süreçleriyle ilişkisini belirlemiştir. Sonuç olarak boş zamandan sıkılma durumunun akıllı telefon kullanımı ve duygusal sıkıntı ile pozitif ilişkisi ortaya çıkmıştır. Ek olarak bu araştırma, boş zamandan sıkılmayı en aza indirmenin ve zorlu boş zaman etkinliklerine katılımı teşvik etmenin, duygusal sıkıntıyı azaltmada ve uygun akıllı telefon kullanımını teşvik etmede önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Spruyt vd. (2018), Belçika'nın Felemenkçe konuşulan bölgesi orta öğretim

öğrencileri arasında boş zamandan sıkılmanın sosyal varyasyonunu ve bunun yaşam doyumu üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmanın bağımlı değişkenleri boş zamandan sıkılma ve yaşam doyumudur. Bağımsız değişkenler ise genç bireylerin ekonomik, kültürel, sosyal sermayeleri, yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve ebeveyn gözetimidir. Araştırma kapsamındaki tüm bağımsız değişkenler boş zamandan sıkılmayla önemli ölçüde ilişkilidir. Yaşça genç katılımcılar, mesleki eğitime kayıtlı öğrenciler ve kız öğrenciler daha fazla boş zamandan sıkılma düzeyine sahiptir. Her türlü sermaye ve ebeveyn gözetimi, boş zaman can sıkıntısıyla negatif ilişkilidir. Özellikle sosyal sermaye eksikliği ve ebeveyn gözetimi eksikliği, boş zaman can sıkıntısı için önemli belirleyicilerdir. Bu, sosyal temasların boş zaman sıkıntısını azaltmak için çevredeki ekonomik veya kültürel kaynaklardan daha önemli olduğunu göstermektedir. Sosyal sermaye, boş zaman can sıkıntısı için en güçlü yordayıcıdır. Daha ilgili ebeveynlere sahip olmalarına rağmen kızlar ve daha genç katılımcılar daha sık boş zamandan sıkılma hissetmektedir. Boş zamandan sıkılma yaşam memnuniyetini azaltan bir değişkendir. Layland vd. (2021), Güney Afrikalı ergen bireylerin yüksek boş zaman sıkılma durumlarının riskli cinsel davranışları yaşama ihtimali ve madde kullanımını açıklayabileceğini savunmaktadır. Sharp vd. (2011), Güney Afrikalı gençler üzerinde yaptıkları bir araştırma sonucu boş zamandan sıkılmanın, alkol, sigara ve esrar kullanımının en tutarlı ve en güçlü yordayıcısı olduğunu ifade etmiştir. Biolcati vd. (2018) ise benzer şekilde ergenlerin boş zamanlarından sıkılma eğilimi ile aşırı alkol kullanımı ve internet bağımlılığı gibi aşırı davranışlara katılımını araştırmıştır. Boş zamandan sıkılan ergenler sıkılmayanlara göre daha fazla teknoloji kullanmakta, hobi ve spor aktiviteleriyle daha az meşgul olmaktadır. Yine yüksek sıkılma durumu olanlar alkol tüketimi ve internet bağımlılığı bağlamında daha riskli bir profile sahiptir. Wu-Ouyang (2022), boş zaman can sıkıntısının, bireyin akıllı telefon kullanım motivasyonlarından kaynaklanan ve muhtemel akıllı telefon bağımlılığına yol açan psikososyal bir faktör olabileceğini tartışmaktadır. Sonuç olarak akıllı telefon kullanımı bağımlılığı ve boş zamandan sıkılma arasında direkt ve önemli ölçüde bir etki tespit edilememiştir.

Ulusal yazına bakıldığında ise Kara vd. (2014), boş zamandan sıkılma ölçeğinin Türkiye'deki yetişkin bireyler için geçerlik ve güvenirliğini araştırmışlardır. Ek olarak bu araştırmada boş zamandan sıkılmaya ilişkin demografik değişkenlere göre farklılıklar tespit edilmiştir. Boş zamandan sıkılma düzeyleri açısından cinsiyet ve çalışılan sektör değişkenlerinin farklı bileşenleri arasında anlamlı farklar tespit edilmiş olup medeni durum değişkeni için bu durum söz konusu değildir. Aydın vd. (2019), boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi tespit etmiştir. Bireylerin psikolojik sağlımlıkları ile boş zamandan sıkılmaları arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin psikolojik sağlımlıkları, katılmayanların da boş zamandan sıkılma algılarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Söz konusu etkinlikler sportif, sosyal, kültürel, turistik veya evde yapılan olarak saptanmıştır. İskender ve Güçer (2018), boş zamandan sıkılma ile alkol, sigara kullanımı ve aşırı beslenme gibi riskli davranışlar arasındaki ilişkiyi tespit etmiştir. Lisans öğrencileri ile yapılan bu araştırmanın sonucunda boş zamandan sıkılma arttığında riskli davranışlarda da artış tespit edilmiştir. Akgül (2015), lise öğrencilerinin boş zaman can sıkıntısını ile anti-sosyal davranışların varlığı/yokluğu ile lise öğrencilerinin boş zamanlarında sıkılma sıklığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Lise öğrencilerinin boş zamanlarında sıkılma düzeyleri ile yaptıkları fiziksel, sosyal, kültürel-sanatsal, turistik ve çeşitli etkinlikler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Yine de kadın öğrenciler daha fazla anti sosyal davranış sergilerken, erkek öğrenciler daha fazla olumsuz davranış sergilemiştir. Aynı yazarın bir sonraki yılda yaptığı araştırmanın sonucunda ise lise öğrencilerinin boş zamanlarında sıkılma düzeyleri ile akıllı telefon kullanımları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu gözlenirken; öğrencilerin can sıkıntısı düzeyleri ile eğlence amaçlı internet kullanımı arasındaki ilişkinin de pozitif fakat zayıf olduğu bulunmuştur. Lise öğrencilerinin eğlence amaçlı internet kullanımı, boş zamandan sıkılma ile birlikte öğrencilerin akıllı telefon kullanımı ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki göstermektedir. Genel olarak lise öğrencilerinin boş zamanlarında yaşadıkları sıkılma düzeyi arttıkça akıllı telefon ve interneti eğlence amaçlı kullanım bağımlılıklarının da arttığı söylenebilir (Akgül, 2016). Ergen bireyler üzerine yapılan diğer çalışma sağlık alanıyla ilgilidir. Bu çalışmanın amacı Tip 1 Diabetes

Mellitus'lu ergenlerde boş zaman can sıkıntısı ve A1C düzeyinin yeme sorunları üzerindeki etkisini incelemektir. Bu araştırmanın sonucunda A1C düzeyi yüksek olan, boş zaman can sıkıntısı yaşayan diyabetli ergenlerin diyabetik yeme sorunları açısından daha fazla risk altında olduğu saptanmıştır (Gürkan vd., 2022). Temel ve Tükel (2022), insanların boş zamanlarında sıkılma algılarının ve yalnızlık düzeylerinin Covid-19 sürecinde yüksek olduğunu belirtti. Bireylerin yalnızlık düzeyleri ile boş zamanlarında sıkılma algıları arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları Covid-19 öncesi ve sırasında aktif spor, sosyal, sanatsal ve kültürel faaliyetlerde bulunan katılımcıların boş zamanlarında düşük düzeyde can sıkıntısı algısına ve yalnızlık düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Kara (2019), üniversite öğrencilerini internet bağımlılığı, boş zamandan algıladıkları özgürlük, boş zamandan sıkılma ve heyecan arama düzeylerini cinsiyet ve fiziksel aktiviteye katılım açısından incelemiştir. Araştırma sonuçları düzenli fiziksel aktivite yapmayan katılımcıların internet bağımlılığına daha yatkın olduğunu, kadın öğrencilerin boş zamanlarındaki özgürlük algılarının erkeklere göre daha fazla düşük olduğu, fiziksel aktivitelerin boş zamandan sıkılma algısıyla yüksek derece ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu araştırma boş zamandan sıkılma durumunun yaşanmaması için motivasyonun önemine dikkat çekmiştir. Motivasyon, bireylerin yeni deneyimler denemesi veya denenen deneyime odaklanması için önemli bir nokta olarak görülmektedir. Kara ve Özdedeolu (2017), Ankara'da ikamet eden bireylerin boş zamandan sıkılma algısı ile boş zaman aktivitelerine katılım engelleri arasındaki ilişki sorgulanmıştır. Boş zamandan sıkılma, katılım engelleri alt boyutları partner eksikliği, sosyal bilgi ile pozitif, bireysel/psikolojik ve erişim ile negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Dursun vd. (2020), Covid-19 döneminde bireylerin boş zamanlardaki can sıkıntısı algısı ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bireylerin boş zaman aktivitelerini, fiziksel aktiviteye katılımlarını ve duygusal durumlarını belirlemiştir. Sonuç olarak, Covid-19 döneminde bireylerde ağırlıklı olarak olumsuz duygu durumları gözlemlenmiştir. Yine bu dönemde boş zamanda fiziksel aktiviteye katılım arttığında psikolojik sağlık düzeyi artış göstermiş ve boş zamandan sıkılma algısı azalmıştır. Ayrıca boş zamandan sıkılma algısının psikolojik sağlık düzeyinin önemli bir belirleyicisi olduğu tespit edilmiştir. Ertüzün ve Lapa (2020), Türkiye'nin madde kullanımının yüksek olduğu bir bölgede ergenlerin boş zamandan sıkılma, madde kullanımları ve rekreasyonel sporlara katılımları arasındaki ilişkiyi sorgulamıştır. Araştırma bulguları, ergenlerin boş zaman can sıkıntısı ile madde kullanımı arasında pozitif bir ilişki olduğunu desteklemektedir. Rekreasyonel sporlara katılım ile boş zaman can sıkıntısı ve madde kullanımı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Boş zamanlarında aktif olarak rekreatif sporlara katılan ergenlerde serbest zaman can sıkıntısının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin boş zamanlarında rekreatif spor aktivitelerine katılımı, boş zamandan sıkılmayı azaltmak ve madde kullanımını önlemek açısından önemli kabul edilmiştir. Kaas ve Uğur (2017), üniversite öğrencilerinde boş zaman katılımını, internet bağımlılığını ve boş zamandan sıkılma durumu incelemiştir. Boş zamandan sıkılma düzeyi sosyal izolasyon ve geri çekilme ile pozitif ilişki gösterirken, boş zaman doyumunu düzeyi kontrol gücünü, geri çekilme, işlevsellikte bozukluk ve sosyal izolasyon ile negatif ilişki göstermiştir. Aktif spor yapan katılımcılar daha düşük boş zamandan sıkılma, daha düşük tatmin, daha yüksek geri çekilme, daha düşük kontrol gücünü seviyelerine sahip olarak tespit edilmiştir. Yaşartürk vd. (2021), boş zamandan sıkılma ve motivasyon arasındaki ilişkiyi motivasyon düzeyi arttıkça boş zamandan sıkılma düzeyinin azalması şeklinde tespit etmiştir. Kara ve Gücal (2016), akademisyenlerin boş zamandan sıkılma algısının işkoliklik durumunu belirlemedeki rolü incelemiştir. Boş zamandan sıkılma algısının işkoliklik bağlamında önemli bir yordayıcı olduğu saptanmıştır. Ek olarak, boş zamandan sıkılma algısı katılımcılar için fazla mesai nedeniyle boş zaman etkinliklerine yeterince zaman ayıramamaya, eğlence ve uyku zamanlarının ise boşa harcanmış hissine neden olmaktadır. Kara ve Ayverdi (2018), boş zamandan sıkılma algısının alkol kullanma nedenlerini belirlemedeki rolünü belirlemiştir. Boş zamandan sıkılmanın alt boyutları (eğlenme, başa çıkma, uyum sağlama ve sosyalleşme) ile alkol kullanımı yakından ilişkilidir. Araştırmanın bulguları boş zamandan sıkılan, zevk alacak aktivite bulamayan, aktivite seçimi konusunda tam olarak karar veremeyen lisans öğrencilerinin alkol kullanımıyla sorunlarla başa çıkma, sosyal ortamlara uyum sağlama ve eğlenceli bir zaman dilimi geçirme ile bu vakitlerini değerlendirdikleri saptanmıştır. Yaşartürk vd. (2017), rekreatif

aktivite yapan lisans öğrencilerinin boş zamandan sıkılma algılarının azaldıkça yaşam doyum düzeylerinin arttığını tespit etmiştir. Ayhan vd. (2021), lise öğrencilerinin boş zamandan sıkılma algısı ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılığının aracı etkisini saptamıştır. Bununla birlikte boş zamandan sıkılma algısı ile sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık düzeyleriyle pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Işık vd. (2020), boş zamandan sıkılmanın bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş kavramlarına aracılık etkisini incelemiştir. Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği ancak boş zamanlarında can sıkıntısı yaşayan öğrencilerde bu etkinin azalma eğilimi gösterdiği tespit edilmiştir. Boş zamanlarında can sıkılan katılımcıların psikolojik iyilik hallerinde azalma görülmüştür. Duygun vd. (2022), lise öğrencilerinin boş zamandan sıkılma durumları ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki keşfetmişlerdir. Bu ilişki, cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, aile gelir düzeyi, aile eğitim durumu, ebeveynlerin birlikte olma durumu, boş zaman süreleri gibi demografik değişkenlere göre farklılık göstermiştir. Kara vd. (2018), boş zamandan sıkılma algısı ile algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi anlamlı ve negatif olarak saptamıştır. Satılmış vd. (2023), lisans öğrencilerinin sosyal izolasyon sürecinde boş zamandan sıkılma düzeylerinin arttığında internet bağımlılıklarının da arttığını belirlemiştir. Boş zamandan sıkılma arttıkça boş zaman tatmini azalıyor ve akıllı telefon bağımlılığı artmaktadır. Kadınların boş zaman can sıkıntısı, boş zaman doyumunu ve akıllı telefon bağımlılığının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Düzenli geliri olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılıkları yüksek olmasına rağmen, katılımcılar arasında akıllı telefon bağımlılıklarında fark tespit edilmemiştir. Benzer şekilde, düzenli bir geliri olan katılımcıların boş zaman sıkıntısı ve boş zaman doyum düzeyleri diğerlerine göre daha yüksektir. Yaş arttıkça, boş zaman sıkıntısı, boş zaman tatmin düzeyleri ve akıllı telefon bağımlılığı azalmaktadır. Son olarak, boş zaman can sıkıntısı ile boş zaman tatmini arasında negatif bir ilişki, boş zaman can sıkıntısı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki ve boş zaman tatmini ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır (Serdar vd., 2022). İnsanlar daha az içsel motivasyona sahip olduklarında, boş zaman aktivitelerini tatmin edici veya anlamsız bulmaları muhtemeldir ve bu da boş zamanlarında daha fazla sıkılmalarına yol açar. İnsanlar boş zamanlarında sıkıldıklarında veya mevcut boş zaman etkinlikleri onları heyecanlandıramadığında, can sıkıntısını gidermek için daha eğlenceli, kısa süreli ve zaman alıcı etkinliklere katılarak daha fazla zaman harcamaya daha yatkın hale gelirler. İnsanlar için çok fazla yapacak şey karşısında çok az zamana sahip olma durumu boş zaman sıkıntısını ortaya çıkabilir ve akıllı telefon bağımlılığının önemli bir psikososyal durumunu tetikleyebilir. Bedir vd. (2023), sportif faaliyetlere katılan lisans öğrencilerinin boş zamandan sıkılma algısı ile bilişsel esneklik seviyelerini incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda takım olarak yapılan sportif etkinlikler yapan lisans öğrencileri, bireysel etkinlik katılımcılarına göre daha fazla boş zaman tatminine ulaşmıştır. Boş zaman faaliyetlerine katılım ise genel olarak boş zamandan sıkılma algısında düşüş sağlamıştır. Lisans öğrencilerindeki yüksek bilişsel esneklik de boş zamandan sıkılma algısı ile ters yönde bir ilişkiye sahiptir. Son olarak Bingöl ve Eker (2021) ise boş zamandan sıkılmanın internet oyun bağımlılığına etkisi olduğunu saptamışlardır.

Boş Zaman Kısıtları

Bu bölümde boş zaman kısıtlamaları/engelleri üzerine yapılan araştırmaların kısa bir özeti sunulmuştur. Boş zaman engelleri araştırmalar 1980'lerden bugüne dek uzanmaktadır. Bu araştırmaların genel sonuçları aktarılmıştır. Bu kapsamda ilk araştırmalardan Romsa ve Hoffman (1980) ilgi, zaman, olanaklar ve para olmak üzere boş zaman kısıtlamalarını dört ana faktöre ayırmıştır. Francken & van Raaij (1981) ise, kişisel kapasite, yetenek, bilgi ve ilgi alanı, zaman ve para eksikliği, coğrafi uzaklık ve tesislerin olmamasını boş zaman engeli olarak tespit etmiştir. Boothby vd. (1981) kişisel kısıtlamaları fiziksel yetenek ve ilgi, sosyal kısıtlamaları ise zaman, maliyet, tesislere erişim, sosyal ağlar olarak açıklamıştır. Howard & Crompton (1984) motivasyonel ve fiziksel kısıtlamalar arasında bir ayırım yapmıştır. Henderson vd. (1987), zaman, ilgi eksikliği, tesis eksikliği, para, aile yükümlülükleri, bilgi eksikliği, emniyet ve güvenlik nedenleri, beden imajı ve karar verememe faktörlerini saptamıştır. McGuire (1984) dış kaynaklar, zaman, onay, yetenekler ve

fiziksel iyi oluş haline odaklanırken; Witt & Goodale (1981), motivasyon eksikliği, azalan ilgi, kararlar ilgili zorluklar ve aile yükümlülükleri öne çıkarmıştır. Jackson (1988) genel bir yaklaşımla ilgi, zaman, para, olanaklar, fırsatlar, teknikler ve beceriler gibi herhangi bir faktörün tümünün engel olarak görülebileceğini ifade etmiştir. Hiyerarşik boş zaman engelleri modeline göre ise içsel kısıtlar, bireyin tutum, stres, kaygı, inanç, tatmin, kişisel yetenek gibi içsel ve psikolojik durumları ifade etmektedir. Uygun veya yeterli boş zaman katılım ortakları olmama durumu veya tercihi kişilerarası kısıtları açıklamaktadır. Bu kısıtlamalar kişilerarası etkileşimin bir sonucudur. Ekipman, zaman, mevsim, para, hava durumu ve yetersiz boş zaman kaynakları gibi kişisel boş zaman tercihlerini etkileyen faktörler yapısal kısıtlardır (Crawford & Godbey, 1987; Crawford vd., 1991). İlerleyen yıllarda Alexandris vd. (2002), boş zaman kısıtlamalarını kişisel psikoloji, zaman, bilgi eksikliği, tesisler, arkadaş/akran, kişisel ilgi alanı ve fizibilite olmak üzere yedi boyuta ayırmıştır. Kişisel psikoloji, boş zamanın yorgunluğa, yaralanmaya veya diğer sağlık sorunlarına yol açacağı endişesini açıklamaktadır. Sosyal ve ailevi yükümlülükler etkilemesi, yoğun iş temposu, günlük yaşamda yeterince olmaması zaman faktörüdür. Bilgi eksikliği ise yetersiz beceriler, etkinlikler hakkında bilginin olmaması ve bilgilendirmenin eksikliğidir. Tesisler boş zaman ile ilgili tesislerin kalitesiz, uygun olmayan ve kalabalık yerler olmasıdır. Arkadaşların vaktinin olmaması, boş zamanda tek başına olmama isteği akran boyutunu açıklamaktadır. Kişisel ilgi alanı ise sosyal ortamdan hoşlanmama, ilgi duymamaktır. Fizibilite maliyetlerin fazla olması, katılımın uzun sürmesi, ulaşım ve erişim imkanının bulunmaması gibi daha çok dışsal faktörlerdir. Jackson (2000) ise içsel, kişiler arası ve yapısal kısıtlamaların öne çıktığını savunmaktadır.

Boş zaman engelleri/kısıtlamaları üzerine araştırmalar devam etse de bu araştırma kapsamında yer verilmemiştir. Devam eden araştırmalar 1980-2000 yılları arasında yapılanların sonuçlarını desteklemiş ve çoğunlukla yeni bir tespit de bulunamadığı görülmüştür. Bunun yerine farklı disiplinlere ait kavramlarla ilişkiler kurulmuştur. Bu disiplinlerin başında pazarlama ve turizm gelmektedir.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Modern yaşamda boş zaman insanoğlu için şüphesiz önemlidir. Boş zaman, işe ayrılan zaman ve temel ihtiyaçlar dışında, kararların özgürce alındığı bir zaman dilimidir. Boş zaman bireyin algısına, motivasyonuna ve tercihinin bağlı olarak farklı değerlendirilebilmektedir. Öte yandan boş zaman herkes için her zaman aynı olmayabilir. Bireyler boş zaman aktivitelerinden sıkılabilir veya boş zaman kısıtlamalarıyla karşılaşabilirler. Boş zaman kısıtlamaları ve boş zaman sıkıntısı birbirinden bağımsız olarak incelenen kavramlardır. Her iki kavram da ortak olarak olumsuz ve istenmeyen durumlarla ilişkilendirilmektedir. Bu bağlamda bu araştırma, boş zaman sıkıntısı, boş zaman kısıtları ve boş zaman deneyimi arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- Boş zaman sıkıntısını etkileyen faktörler nelerdir?
- Boş zaman kısıtlamaları nelerdir?
- Boş zamanlardan sıkılmanın sonuçları nelerdir?
- Boş zaman sıkıntısı ve boş zaman kısıtlamalarının boş zaman deneyimi üzerindeki etkisi nedir?

Bu araştırmada can sıkıntısı, boş zaman sıkıntısı ve boş zaman kısıtları araştırmaları incelenmiştir. Sistemik literatür taramasının ardından ilgili tartışma sonuç bölümünde sunulmaktadır. Bu araştırma, mevcut literatür hakkında birikmiş bilgilerin kronolojik olarak incelenmesine ve analizine dayanmaktadır. Bu doğrultuda özel bir tarih aralığına bakılmaksızın farklı veri tabanları ve arama motorları kullanılarak veriler elde edilmiştir.

ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı boş zamandan sıkılma ve boş zaman kısıtları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma kapsamında sıkılma durumu yalnızca boş zaman ile sınırlı tutulmuştur. Boş zamandan sıkılma ve boş zaman kısıtları araştırmaları sistematik olarak geçmişten bugüne dek incelenmiştir. Boş zamandan sıkılma durumundan ilk defa 1974 yılında Neulinger tarafından bahsedilmiş olsa da 1987-1990 yıllarında Iso-Ahola & Weissinger tarafından yapılan araştırmalar ile ilgi çekmeye başlamıştır. Bunun en büyük neden ise boş zamandan sıkılma ölçeğinin Iso-Ahola & Weissinger (1990) tarafından geliştirilmesidir. Ölçeğin geliştirildiği tarihten itibaren araştırmaların daha yoğun bir şekilde yapıldığı söylenebilir. Aynı doğrultuda bu araştırmalarda nicel araştırma deseni tercih edilmiştir. Yine bu araştırmalarda pozitivist paradigma öne çıkmıştır. Buradan hareketle boş zamandan sıkılma araştırmalarda düşünsel boyuttan daha fazla operasyonel boyuta önem verildiği görülmektedir. Boş zamandan sıkılma araştırmalarında tercih edilen değişkenler psikolojik, davranışsal, demografik, kişilik özellikleri, sağlık ve boş zaman ile ilgilidir. Psikolojik değişkenlerin niceliksel olarak daha fazla olduğu açıktır. Sıkılma durumunun birey için psikolojik bir süreç olduğu düşünülürse bu beklenen bir durumdur. Psikolojik değişkenlerde açıkça öne çıkan bir kavram olmamasına rağmen yalnızlık, psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, psikolojik iyi oluş, depresyon başlıcalarıdır. Araştırmalarda öne çıkan örneklem grubu ise daha çok ergen ve lise öğrencisi bireylerdir. Devamında lisans öğrencileri ve yetişkin bireyler gelmektedir. Psikolojik değişkenlerin ardından davranışsal değişkenler gelmektedir. Boş zamandan sıkılmanın davranışsal neden ve sonuçları bu araştırmalarda yer almaktadır. Davranışsal değişkenler çoğunlukla teknoloji ile ilgili olup internet, akıllı cihaz, sanal oyun ve sosyal medya ile ilgilidir. Sağlık ile ilgili değişkenler ise alkol, sigara, uyuşturucu madde kullanımı üzerine yoğunlaşmıştır. Bu değişkenlere ilişkin veri Tablo 1.'de sunulmuştur.

Tablo 1. Boş zamandan sıkılma ile ilişkilendirilen kavramlar

Psikolojik	Demografik	Sağlık	Davranışsal	Kişilik özellikleri	Boş zaman
Heyecan	Cinsiyet, yaş,	Yeme	Sosyal yetkinlik	Deneyime açık	Boş zaman;
Depresyon	eğitim	sorunları	Anti-sosyal davranış	Kendini	becerisi,
Kaygı	durumu,	Aşırı	İşkoliklik	eğlendirme	tatmini,
Stres	medeni	beslenme	Okulu yarıda	yeteneği	yönetimi,
Motivasyon	durum, etnik	Alkol,	bırakmak	Dışa dönüklük	katılımı,
Suçluluk	unsur, aile	sigara ve	Akran baskısı		aktiviteleri,
Bilişsel esneklik	gelir düzeyi,	uyuşturucu	Ebeveyn gözetimi		süresi,
Psikolojik	çalışılan	madde	Pornografi kullanımı		algılanan
sağlamlık	sektör, aile	kullanımı	Sosyal medya		özgürlük
Yaşam doyumu	gelir düzeyi,	Riskli	bağımlılığı		
Yalnızlık	aile eğitim	cinsel	İnternet bağımlılığı		
Benlik saygısı	durumu,	davranış	Akıllı telefon, cihaz		
Bilinçli	ebeveynlerin		kullanımı,		
farkındalık	birlikte olma		bağımlılığı, oyunları		
Psikolojik iyi	durumu				
oluş					
Duygusal					
istikrar					

Kaynak: Yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

Boş zaman kısıtları araştırmaları ise 1980 yıllarından itibaren yapıldığı görülmektedir. Boş zamandan sıkılma araştırmalarına benzer olarak ilgili yazın pozitivist ve operasyonel bir gelişim göstermektedir. Hiyerarşik boş zaman kısıtları modeline yönelik yapılan bu araştırmalarda kuramsal altyapının eksikliğinden bahsedilebilir. Boş zaman kısıtları araştırmalarında öne çıkan sonuçlar farklı şekilde sınıflandırılabilir. Bu araştırmada ise bu sonuçlar bireysel/içsel, sosyal ve çevresel/dışsal olarak sınıflandırılmıştır. Bireysel engellerde ilgi, zaman, bilgi, motivasyon ve yetenek eksikliği öne çıkarken sosyal engellerde arkadaş, akran ve sosyal ağ öne

çıkılmaktadır. Son olarak çevresel/dışsal engellerde ise tesislere erişim, tesis miktarı, coğrafi koşullar ve emniyet, güvenlik faktörleri sıralanabilir.

Tablo 2. Başlıca boş zaman kısıtları

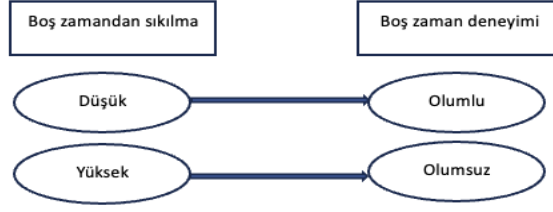
Bireysel/İçsel Kısıtlar	Sosyal Kısıtlar	Çevresel/Dışsal Kısıtlar
Bireysel kapasite, psikoloji, yetenek	Sosyal ağlar	Olanaklar ve fırsatlar
Bilgi, ilgi alanı, zaman, motivasyon, para eksikliği	Arkadaş/akran katılımı	Tesisler
Tutum, stres, kaygı, inanç, tatmin	Sosyal onay	Ekipman
Beden imajı	Aile yükümlülükleri,	Maliyet
Karar verememe		Coğrafi uzaklık
Fiziksel iyi oluş		Hava durumu
		Emniyet ve güvenlik

Kaynak: Yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

Boş zamandan sıkılma araştırmalarında kullanılan değişkenlere bakıldığında bireyin boş zamandan sıkılma durumu olumsuz ve bir sorun olarak kabul edilmiştir. Her ne kadar bu durum sorun olarak kabul görse de boş zaman kısıtı, engeli veya bariyeri olarak sorgulanması göz ardı edilmiştir. Diğer taraftan boş zaman kısıtları da tahmin edileceği üzere olumsuz bir durumdur. Boş zaman kısıtları bireyin boş zaman faaliyetlerini sınırlamak yerine etkileyebilir. Aynı şekilde boş zamandan sıkılma durumu da bireyin boş zaman aktiviteleri üzerine etki etmektedir. Bireyin algıladığı engel veya sıkılma durumu boş zamanda yaptığı aktivite üzerinde şüphesiz olumsuz bir etki bırakmaktadır. Bu etkinin ilk bakışta bireyi daha pasif, edilgen, kayıtsız bir boş zaman aktivitesine yönlendirmesi beklenmektedir. İncelenen araştırmalar özellikle boş zamandan sıkılma durumunun sonuçlarının daha ciddi olduğu göstermektedir. Boş zamandan sıkılma ile ilişki kavramlara bakıldığında açıkça gözlenebilen bu durum için örnekler vermek yerinde olacaktır. Boş zamandan sıkılmak bir bireyi boş zamanında istenmeyen, olumsuz ve riskli davranışlara yönlendirebilmektedir. Birey ve toplum sağlığını önemli ölçüde etkileyen bu davranışlara alkol, sigara, uyuşturucu madde, akıllı telefon bağımlılığı ve yeme içme bozuklukları örnek gösterilebilir. Ek olarak depresyon, kaygı, stres, yalnızlık, yaşam doyumu, tatmini gibi psikolojik süreçlerin üzerinde de etkisi birçok araştırmaya göre tespit edilmiştir. Öncelikle bireyin sıkılma algısının düzeyi ve hayatında nasıl bir role sahip olduğu anlaşılmalıdır. Sıkılma durumunun anlık ve kronik olup olmadığı tespit edilmelidir. Şüphesiz kronik sıkılma durumu bireyin hayatını tümünden etkileyecektir. Nitekim bu araştırmada ifade edildiği üzere kronik can sıkıntısı kapsam dışında tutulmuştur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

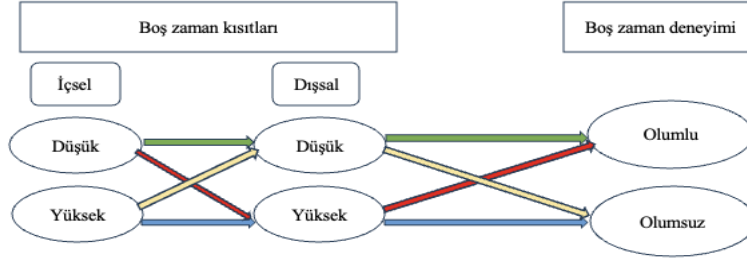
Bu araştırma sonucu boş zamandan sıkılma, boş zaman kısıtları ve boş zaman deneyimi (katılım, aktivite, tatmin, doyum, yönetim, algılanan özgürlük) arasında şimdiye kadar göz ardı edilen fakat önemli olduğu ifade edilebilecek bir ilişki sunulmuştur. Önerilen modelde boş zamandan sıkılma ve boş zaman kısıtları içsel ve dışsal olmak üzere yüksek/düşük olarak sınıflandırılmıştır. Boş zaman deneyimi ise olumlu ve olumsuz olarak önerilmiştir. Buradan hareketle temel olarak model aşağıda ifade edileceği üzere farklı aşamalar halinde sunulmuştur. İlk olarak algılanan boş zaman kısıtının olmadığı durumda, boş zamandan sıkılma ve boş zaman deneyimi arasındaki ilişkidir. Yüksek sıkılma olumsuz boş zaman deneyimi, düşük sıkılma ise olumlu boş zaman deneyimi ile sonuçlanmaktadır.



Şekil 1. Boş zamandan sıkılma ve boş zaman deneyimi ilişkisi

Kaynak: Yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

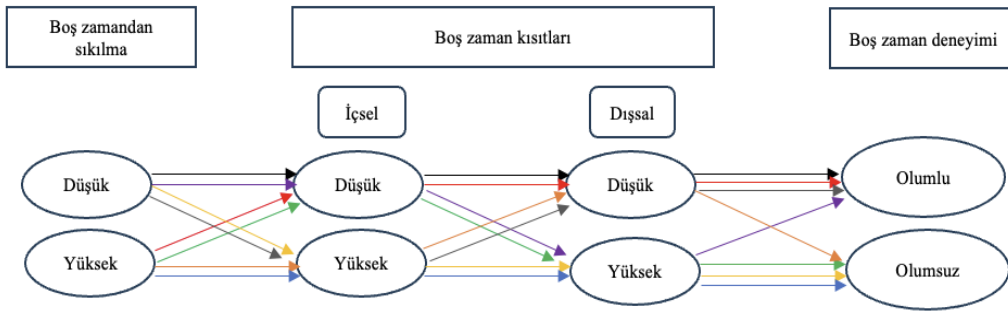
Bir diğer önerme ise boş zamandan sıkılmanın olmadığı durumda boş zaman kısıtları ve boş zaman deneyimi arasındadır. Algılanan kısıtlar düşük ve yüksek, boş zaman deneyimi ise olumlu ve olumsuz olarak sınıflandırılmıştır. Bu durumda bireyde, düşük içsel ve dışsal kısıt sonucu olumlu boş zaman deneyimi, yüksek içsel ve dışsal kısıt sonucu olumsuz boş zaman deneyimi, düşük içsel ve yüksek dışsal sonucu muhtemelen olumlu boş zaman deneyimi, yüksek içsel ve düşük dışsal kısıt sonucu olumsuz boş zaman deneyiminin ortaya çıkabileceği öngörülmektedir.



Şekil 2. Boş zaman kısıtları ve boş zaman deneyimi ilişkisi

Kaynak: Yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

İfade edilen bu iki model yalnızca teorik olarak mümkündür. Boş zamandan sıkılmanın ve boş zaman kısıtlarının genellikle bireylerde görülmesinden hareketle önerilen model ise bu iki değişkenin birlikte ele alınmasına dayanmaktadır.



Şekil 3. Boş zamandan sıkılma, boş zaman kısıtları ve boş zaman deneyimi ilişkisi

Kaynak: Yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

Bu model araştırmanın ilgili yazına katkısını göstermektedir. Kısaca ifade etmek gerekirse görüldüğü üzere boş zaman deneyimi bağımlı değişken, boş zamandan sıkılma ve boş zaman kısıtları bağımlı değişkendir. Boş zamandan sıkılma düşük ve yüksek olarak sınıflandırılmıştır. Bunun nedeni ise ilgili yazından hareketle her birey için boş zamandan sıkılma algısının farklı düzeyde olması ve sonuçların bu farka göre değişmesidir. Boş zaman kısıtları ise içsel ve dışsal olarak sınıflandırılmıştır. İlgili yazında sosyal veya kişilerarası olarak adlandırılan sınıflandırma ise bu modelde dışsal faktörlere dahil edilmiştir. Olumlu boş zaman deneyimi ise bireye fayda sağlaması, kişisel gelişime katkı sağlaması, aktif, fiziksel, ciddi olması durumunu açıklarken, olumsuz boş zaman deneyimi, bireyi istenmeyen psikolojik süreçlere, davranışsal çıktılara doğru yönlendirmesidir. Bu modelden hareketle farklı hipotezler geliştirilebilir. Örnek olarak, boş zamandan sıkılma algısı düşük, içsel ve dışsal boş zaman kısıtları düşük olan bir bireyin boş zaman deneyimi olumlu olacaktır. Yine de bu modelin aksi sonuçlar elde edilebilir. Özellikle farklı ölçme araçlarının geliştirilmesiyle bu modelin aksi sonuçlar elde edilebilir. Ek olarak bu modelden hareketle ölçülen hipotezler desteklenmeyebilir. Bu modelin en önemli çıktısı bireyin psikolojik süreçlerine odaklanmasıdır. Bireyin boş zamandan sıkılma algısı ve içsel boş zaman kısıtları diğer değişkenlere göre önemli kabul edilmiştir.

Bu noktadan sonra uygulayıcılara ve ileride yapılacak araştırmalara bazı öneriler verilebilir. Boş zamandan sıkılma ve boş zaman engelleri araştırmalarına bakıldığında iki durumunda birbirleriyle ilgili ve bireyler için olumsuz sonuçlarının olduğu açıkça ifade edilebilir. Özellikle boş zamandan sıkılmanın ayrıntılı bir şekilde açıklandığı üzere özellikle ergen ve genç yetişkin bireyler üzerinde hem fizyolojik hem de psikolojik sağlık durumlarına olumsuz etkilerinden söz edilebilir. Bu noktada aile, okul ve politika yapıcılar gibi her türlü otoritenin boş zaman yönetimini oldukça dikkatli yapmaları önemlidir. Olumsuz, riskli ve istenmeyen davranışların neden ve sonuçlarının bir bölümü boş zamandan sıkılma durumunun en aza indirilmesiyle ortadan kaldırılabilir. Başta birey sağlığı olmak üzere toplum sağlığına da etkisi olan boş zaman faaliyetlerine katılımın desteklenmesi ve buna yönelik gerekli altyapının, üstyapının ve toplumsal kültürün oluşturulması ilgili paydaşların en önemli görevleri arasında yer almalıdır. Dışsal, çevresel veya yapısal olarak adlandırılacak bu faktörlere ek olarak bireysel veya içsel faktörlere odaklanmak da göz ardı edilmemelidir. Nitekim bu araştırmadan hareketle her şeyden önce bireyin motivasyon, algı ve tutum gibi psikolojik süreçleri kendisiyle ilişkilidir. Buradan hareketle özellikle erken yaşlarda bireyin psikolojik iyi oluşuna hizmet edebilecek tek otorite ailedir. Ebeveyn gözetimi boş zamandan sıkılma araştırmalarına konu edilmiş ve farklı yönde etkilerinden bahsedilmiştir. Yine bir diğer otorite her ne kadar hayat boyu devam etse de belirli bir yaşa kadar daha çok önem kazanan eğitim ve öğretim kurumları ve paydaşlarıdır.

KAYNAKÇA

- Akgül, B. M. (2016). The reflections of smartphone use and recreational use of internet by high school students to leisure boredom and academic achievement. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(5).
- Akgül, B. M. (2015). Examining leisure boredom in high school students in Turkey. *Educational Research and Reviews*, 10(13), 1817-1824.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., and Grouios, G. (2002). Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure research*, 34(3), 233-252.
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V. ve Kılıç, S. K. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39-53.
- Ayhan, C., Kaya, H. B., Yalçın, İ., ve Karakaş, G. (2021). The mediating effect of social media addiction on the relationship between leisure boredom and loneliness. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 749-759.
- Barnett, L. A., and Klitzing, S. W. (2006). Boredom in free time: Relationships with personality, affect, and motivation for different gender, racial and ethnic student groups. *Leisure sciences*, 28(3), 223-244.

- Bartley, S. H., and Chute, E. (1947). *Drug action in relation to fatigue and impairment*. New York: McGraw-Hill.
- Bedir, F., Önal, L. ve Mızrak, O (2023). Examining the relationship between cognitive flexibility and leisure boredom in students. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 111-123.
- Bingöl, T. ve Eker, H. (2021). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığının boş zaman can sıkıntısı tarafından yordanması. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(1), 110-118.
- Biolcati, R., Mancini, G., and Trombini, E. (2018). Proneness to boredom and risk behaviors during adolescents' free time. *Psychological Reports*, 121(2), 303-323.
- Boothby, J., Tungatt, M. F., and Townsend, A. R. (1981). Ceasing participation in sports activity: Reported reasons and their implications. *Journal of Leisure Research*, 13(1), 1-14.
- Crawford, D. W., and Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure sciences*, 9(2), 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., and Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure sciences*, 13(4), 309-320.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco. CA, US: Jossey-Bass.
- Dahlen, E. R., Martin, R. C., Ragan, K., and Kuhlman, M. M. (2004). Boredom proneness in anger and aggression: Effects of impulsiveness and sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 37, 1615-1627.
- Dursun, M., Yarayan, Y. E., Ari, Ç., Ulun, C., ve Adas, S. K. (2020). COVID-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *International Journal of Educational Research and Innovation (IJERI)*, 15, 460-486.
- Duygun, S., Turkak, V., Cöhce, E., ve Balcı, R. Ç. (2022). Lise öğrencilerinde boş zaman can sıkıntısının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Anatolia Social Research Journal*, 1(1), 106-119.
- Ertüzün, E., and Lapa, T. Y. (2020). Relationship between adolescents' leisure boredom and substance use in Turkey. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(3), 374-383.
- Farmer, R., and Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness the development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50, 4-17.
- Francken, D.A. and M.F. Van Raij. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13:337-352.
- Geiwitz, P. J. (1966). Structure of boredom. *Journal of personality and social psychology*, 3(5), 592.
- Gürkan, K. P., Ayar, D., Karadağ, G., Böber, E., and Demir, K. (2022). The effect of leisure boredom and A1C level on diabetes eating problems in adolescents with type 1 diabetes. *Journal of Pediatric Nursing*, 64, e1-e5.
- Henderson, K. A., Stalnaker, D., and Taylor, G. (1987, May). *Personality traits and leisure barriers among women*. In *fifth canadian congress on leisure research*, Dalhousie University, Nova Scotia.
- Hendricks, G., Savahl, S., and Florence, M. (2015). Adolescent peer pressure, leisure boredom, and substance use in low-income Cape Town communities. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 43(1), 99-109.
- Hickerson, B. D., and Beggs, B. A. (2007). Leisure time boredom: Issues concerning college students. *College Student Journal*, 41(4), 1036-1045.
- Howard, D.R. and Crompton, J. L. (1984). Who are the consumers of public park and recreation services? An analysis of the users and non-users of three municipal leisure service organizations. *Journal of Park and Recreation Administration*, 2:33-48.
- Iso-Ahola, S. E., and 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.
- Işık, U., Karakullukçu, Ö. F., ve Güngörmüş, H. A. (2020). Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi: Boş zamanda can sıkıntısının aracılık rolü. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 49-61.
- İskender, A., ve Güçer, E. (2018). Boş zamanda sıkılma algısı ile riskli davranışlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi: Üniversite öğrencileri üzerine bir uygulama. *Turizm Akademik Dergisi*, 5(1), 86-97.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure sciences*, 10(3), 203-215.
- Kaas, E. T., ve Uğur, S. (2017). Leisure Participation, Internet Addiction And Leisure Boredom In University Students. *Journal of Educational & Instructional Studies in the World*, 7(4).
- Kara, F. M. (2019). Internet Addiction: Relationship with Perceived Freedom in Leisure, Perception of Boredom and Sensation Seeking. *Higher Education Studies*, 9(2), 131-140.
- Kara, F. M., ve Ayverdi, B. (2018). Üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı alkol kullanma nedenlerinin belirleyicisi midir?. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 35-42.
- Kara, F. M., ve Güçal, A. Ç. (2016). Akademik Personellerde İşkolikliğin Belirlenmesinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 1(1).
- Kara, F. M., ve Özdedeolu, B. (2017). Examination of relationship between leisure boredom and leisure constraints. *Sport Sciences*, 12(3), 24-36.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., ve Sarol, H. (2018). An investigation of adult's leisure boredom, perceived social competence and self-esteem. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 4(4), 113-121.
- Kara, F., Gürbüz, B., ve Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: the factor structure and the demographic differences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28-35.
- Kil, N., Kim, J., Park, J., and Lee, C. (2021). Leisure boredom, leisure challenge, smartphone use, and emotional distress among US college students: are they interrelated?. *Leisure Studies*, 40(6), 779-792.
- Layland, E. K., Ram, N., Caldwell, L. L., Smith, E. A., and Wegner, L. (2021). Leisure boredom, timing of sexual debut, and co-occurring behaviors among South African adolescents. *Archives of sexual behavior*, 50(6), 2383-2394.
- Leung, L. (2015). Using tablet in solitude for stress reduction: An examination of desire for aloneness, leisure boredom, tablet activities, and location of use. *Computers in Human Behavior*, 48, 382-391.
- Leung, L. and Zhang, R. (2016). Predicting tablet use: A study of gratifications-sought, leisure boredom, and multitasking. *Telematics and Informatics*, 33, 331-341.
- Lin, C. H., Lin, S. L., and Wu, C. P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, 44(176).
- McBain, W. N. (1970). Arousal, monotony, and accidents in line driving. *Journal of Applied Psychology*, 54(6), 509.
- McGuire, F.A. (1984). A factor analytic study of leisure constraints in advanced adulthood. *Leisure Sciences*, 6:313-26.
- Miller, J. A., Caldwell, L. L., Weybright, E. H., Smith, E. A., Vergnani, T., and Wegner, L. (2014). Was Bob Seger right? Relation between boredom in leisure and [risky] sex. *Leisure Sciences*, 36(1), 52-67.
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure*. Charles C Thomas.
- O'hanlon, J. F. (1981). Boredom: Practical consequences and a theory. *Acta psychologica*, 49(1), 53-82.
- Oh, S. S., Caldwell, L. L., and Oh, S. Y. (2001). An examination of leisure constraints, participation in creative activities and hobbies, and leisure boredom in a sample of Korean adults. *World Leisure Journal*, 43(2), 30-38.
- Patrick, G. W. (1982). Clinical treatment of boredom. *Therapeutic Recreation journal*, 16, 7-12.

- Patterson, I., and Pegg, S. (1999). Nothing to do: the relationship between 'leisure boredom' and alcohol and drug addiction: is there a link to youth suicide in rural Australia?. *Youth Studies Australia*, 18(2), 24-29.
- Romsa, G., and Hoffman, W. (1980). An application of nonparticipation data in recreation research: Testing the opportunity theory. *Journal of Leisure Research*, 12(4), 321-328.
- Satılmış, S. E., Cengiz, R., and Güngörmüş, H. A. (2023). The relationship between university students' perception of boredom in leisure time and internet addiction during social isolation process. *Bağımlılık Dergisi*, 24(2), 164-173.
- Schenk, C. B. (2009). *Pornography as a leisure behavior: An investigation of pornography use and leisure boredom*. Brigham Young University.
- Serdar, E., Demirel, M., ve Harmandar Demirel, D. (2022). The relationship between the leisure boredom, leisure satisfaction, and smartphone addiction: a study on university students. *International Journal of Technology in Education*, 5(1), 30-42.
- Sharp, E. H., Coffman, D. L., Caldwell, L. L., Smith, E. A., Wegner, L., Vergnani, T., & Mathews, C. (2011). Predicting substance use behavior among South African adolescents: The role of leisure experiences across time. *International journal of behavioral development*, 35(4), 343-351.
- Spaeth, M., Weichold, K., & Silbereisen, R. K. (2015). The development of leisure boredom in early adolescence: Predictors and longitudinal associations with delinquency and depression. *Developmental psychology*, 51(10), 1380.
- Spruyt, B., Vandenbossche, L., Keppens, G., Siongers, J., & Van Droogenbroeck, F. (2018). Social differences in leisure boredom and its consequences for life satisfaction among young people. *Child Indicators Research*, 11, 225-243.
- Temel, A. S., ve Tükel, Y. (2022). Investigation of college students' perception of boredom and loneliness level in leisure time activities during covid-19. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(02), 474-474.
- Van Tilburg, W. A., and Igou, E. R. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation and Emotion*, 36, 181-194.
- Wang, W. C., Wu, C. Y., Wu, C. C., and Huan, T. C. (2012). Exploring the relationships between free-time management and boredom in leisure. *Psychological Reports*, 110(2), 416-426.
- Wang, W.C. (2019). Exploring the relationship among free-time management, leisure boredom, and internet addiction in undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122(5), 1651-1665.
- Wegner, L., Flisher, A. J., Chikobvu, P., Lombard, C., and King, G. (2008). Leisure boredom and high school dropout in Cape Town, South Africa. *Journal of adolescence*, 31(3), 421-431.
- Wegner, L., Flisher, A. J., Muller, M., and Lombard, C. (2006). Leisure boredom and substance use among high school students in South Africa. *Journal of Leisure Research*, 38(2), 249-266.
- Welford, A. T. (1968). *Fundamentals of Skill*, Methuen & Co. Ltd., London.
- Weybright, E. H., Caldwell, L. L., Ram, N., Smith, E. A., and Wegner, L. (2015). Boredom prone or nothing to do? Distinguishing between state and trait leisure boredom and its association with substance use in South African adolescents. *Leisure sciences*, 37(4), 311-331.
- Weybright, E., Beckmeyer, J. J., Caldwell, L. L., Wegner, L., Doering, E., and Smith, E. A. (2022). Can't you see I'm getting bored? the social context as a moderator of adolescent leisure boredom and alcohol use. *Youth & Society*, 0044118X221081152.
- Witt, P.A. and Goodale, T.L. (1981). The relationship between barriers to leisure enjoyment and family stages. *Leisure Sciences* 4:29-49.
- Wu-Ouyang, B. (2022). Are smartphones addictive? Examining the cognitive-behavior model of motivation, leisure boredom, extended self, and fear of missing out on possible smartphone addiction. *Telematics and Informatics*, 71, 101834.

- Yang, H., and Guo, L. (2011). Relationship between self-esteem and leisure boredom among college students. *The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research*, 14(1), 2-12.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H. ve Karataş, İ. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının serbest zamanda sıkılma algısı ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7 (2), 469-479.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H. ve Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 239-252.
- Yuwono, M. R., and Virlia, S. (2022). Leisure Boredom Affects Gaming Disorder on Emerging Adult Smartphone Users. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 37(1).
- Zhou, S. X., and Leung, L. (2012). Gratification, loneliness, leisure boredom, and self-esteem as predictors of SNS-game addiction and usage pattern among Chinese college students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCPL)*, 2(4), 34-48.