



Basic Needs, Loneliness and Life Satisfaction As Predictors of Boredom Among University Students *

Alper KARABABA^{a*} (ORCID ID - 0000-0002-4771-2000)

Aslı TAYLI^b (ORCID ID - 0000-0002-8004-3494)

^a Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Muğla/Türkiye

^b Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Muğla/Türkiye



Article Info

DOI: 10.14812/cufej.673201

Article history:

Received 10.01.2020

Revised 18.05.2020

Accepted 09.09.2020

Keywords:

Boredom, Basic Needs, Loneliness, Life Satisfaction.

Abstract

This study examined the role of basic needs, loneliness and life satisfaction on boredom among university students and differences between the average of students' boredom scores by gender. Research was designed in a correlational survey model. The sample group consisted of 613 (393 female, 220 male) university students who studied in the second semester of the 2017-2018 academic year of Muğla Sıtkı Koçman University. Multiple Linear Regression Analysis and independent samples t-test was used for data analyses. According to the findings, it was determined that the need for power and fun, life satisfaction and loneliness significantly predicts boredom while the need for survival, love & belonging and freedom didn't predict boredom. Finally, male's boredom averages were found significantly higher than those of female's. The results gave researchers, practitioners and theorists a new perspective on boredom. It was seen that basic needs, loneliness and life satisfaction played an important role in boredom. Therefore, efforts should be made to meet the basic needs of university students, especially entertainment and power needs, to increase their life satisfaction and to reduce their loneliness in intervention studies to prevent boredom. In this regard, suggestions have been made for practitioners and researchers.

Üniversite Öğrencilerinde Can Sıkıntısının Yordayıcıları Olarak Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doymumu

Makale Bilgisi

DOI: 10.14812/cufej.673201

Makale Geçmişi:

Geliş 10.01.2020

Düzeltilme 18.05.2020

Kabul 09.09.2020

Anahtar Kelimeler:

Can Sıkıntısı, Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık, Yaşam Doymumu.

Öz

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunun can sıkıntısı üzerindeki yordayıcı rolleri incelenmiştir. Ayrıca, cinsiyete göre öğrencilerin can sıkıntısı düzeyleri arasındaki farklar araştırılmıştır. Araştırma, ilişkisel tarama deseninde tasarlanmıştır. Örneklem grubu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nin 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılının ikinci döneminde öğrenim gören 613 (393 kadın, 220 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunun can sıkıntısını yordayıp yordamadığı, çoklu doğrusal regresyon analiziyle, öğrencilerin can sıkıntısı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşması farklılaşmadığı t-testi yöntemiyle test edilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, eğlence ile güç ihtiyacı, yaşam doyumu ve yalnızlığın can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordadığı, hayatta kalma, sevgi ve ait olma ve özgürlük ihtiyacının ise can sıkıntısını yordamadığı saptanmıştır. Son olarak, erkeklerin can sıkıntısı düzeylerinin, kadınlarınkinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuçlar, araştırmacılara, uygulayıcılara ve teorisyenlere can sıkıntısı hakkında yeni bir bakış açısı kazandırmıştır. Temel ihtiyaçların, yalnızlığın ve yaşam doyumunun can sıkıntısı

* This study was conducted within the scope of the master's thesis. In addition, it was presented as an oral presentation at the 20. International Psychology Counseling and Guidance Congress in Samsun between 26th-27th October 2018.

* Author: alperkarababa@mu.edu.tr

üzerinde önemli bir rolü olduğu görülmüştür. Bu nedenle can sıkıntısını önlemeye yönelik müdahale çalışmalarında üniversite öğrençlerinin temel ihtiyaçlarının özellikle eğlence ve güç ihtiyaçlarının giderilmesi, yaşam doyumlarının artırılması ve yalnızlıklarının azaltılmasına yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Bu bakımdan uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Introduction

It is emphasized that, despite such prosperity and abundance, as well as the rapidly developing technology, boredom constitutes an obstacle in many people's lives for happiness and mental health (Bernstein, 1975). Boredom is defined as a negative emotional state that expresses its stagnation in life that occurred when the needs are not met (Newell, Harries & Ayer, 2012), the stimuli coming from outside are insufficient in activating the person (Pekrun, 1992), and the individual's skills are above the skills required by the activity (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Van Tilburg and Igou (2012) emphasize the boredom as the activities in the person's life have no meaning or do not attract the attention of the individual. On the other hand, Dursun (2016) explains boredom as a sense of emptiness, an unpredictable sense of time and attitude that will wait desperately to meet the stimulation needs of the environment. Some studies in the literature claim that 18% to 50% of the population suffers from boredom (Eastwood, Cavaliere, Fahlman & Eastwood, 2007). It is known that 30% to 90% of American adults experience boredom at some point in their daily lives (Harris, 2000). In another study conducted on 3867 American adults, 63% of the participants stated that they experienced boredom at least once during the ten days. Also, boredom is most common in young people, men, singles and socio-economically low individuals (Chin, Markey, Bhargava, Kassam & Loewenstein, 2017). In the study carried out by Martz, Schulenberg, Patrick and Kloska (2018) on adolescents, it is stated that 20% of 21173 students experience boredom. It is noteworthy that when we look at the rates in general, 50% of the population faces boredom.

Boredom is also a common occurrence among university students. According to Sharp, Sharp and Young (2020), surprisingly, undergraduate students are bored at university. The reason for this is that despite the universities' success in education, universities cannot always provide the personal, social and intellectual stimulation required to actively engage every student. According to Pekrun, Goetz, Daniels, Stupnisky and Perry, boredom (2010) is among the nine academic emotions frequently encountered by students at school. In a meta-analysis study, Sharp et al. (2020) report that university students find being at the university extremely routine and monotonous. Pekrun (2006) emphasizes that emotions can affect the social climate in educational institutions as well as students' interest, participation, success and personality development, emotions are at the centre of psychological health and well-being, and this will have important consequences in the field of education. Research shows that the boredom of individuals has negative effects on their motivation and learning. Pekrun, Hall, Goetz and Perry (2014) revealed that 42% of 323 undergraduate students experience boredom, and as a result, they experience negative experiences such as decreased academic performance and decreased motivation. Also, school drop-outs increase due to boredom (Wegner, Flisher, Chikobvu, Lombard & King, 2008). Demirkasimoğlu (2017) reported that more than half of 270 students found some lessons boring. When the impact of boredom on learning is taken into consideration, it becomes important to investigate and respond to the needs of students. In this study, the research sample consists of university students. So, it is of great importance that this group, which is valuable for the future of society, enjoys, life, the work they do and the situation they are in.

In the literature, boredom stands out among the causes of problems that occur cognitively, emotionally and behaviorally among students. For example; boredom is among the reasons why young people start smoking and using alcohol in studies on university students (Kara & Ayverdi, 2018; Vatan, Ocakoğlu & Irgil, 2009). On the other hand, boredom is known to increase students' excitement seeking and risk-taking behaviours (fast driving, etc.) (Dahlen, Martin, Ragan & Kuhlman, 2004). It is emphasized that boredom prevents students from cognitive resources they must reach to carry out a task. In this regard, students with high boredom encounter more problems with carelessness (Pekrun et al., 2010). Besides, it is stated that boredom increases students' alienation and reduces their assertiveness (Tolor,

1989). Due to boredom, students' problematic mobile phone use are increasing strongly (Wolniewicz, Rozgonjuk & Elhai, 2019).

Besides, boredom is a factor affecting overeating (Abramson & Stinson, 1977), pathological gambling (Blaszczynski, McConoghy & Frankova, 1990) and substance addiction (Iso-Ahola & Crowley, 1991). On the other hand, a decrease in life goals (Melton & Schulenberg, 2007), technology addiction (Lin, Lin & Wu, 2009; Rahmani & Lavasani, 2011), poor performance at work (Perkins & Hill, 1985) and a decrease in job satisfaction (O'Hanlon, 1981) can be counted among the negative results caused by boredom. It is also associated with lower life satisfaction (Farmer & Sundberg, 1986), and bored individuals have difficulties in finding meaning in life when compared to those who are not bored (Van Tilburg & Igou, 2011). It is among the results of the research that boredom predicts suicide attempts of individuals and even causes death due to their risky behaviours (Ben-zeev, Young & Depp, 2012; Ertüzün, Uyaroğlu, Demirel & Kocak, 2016). On the other hand, according to Yaman and Peker (2012), boredom is among the causes of cyber-bullying. In the study of Tanrikulu and Erdur-Baker (2019) on university students, it was found that students were cyber-bullying due to their entertainment needs. Also, one of the biggest problems of today's problematic phone and internet usage is seen as boredom (Siyez, 2014). Therefore, considering these consequences of the boredom problem on individuals, it is considered to be one of the subjects that should be investigated. It is noteworthy that the problem of boredom is encountered in all areas of life, at work, at school, at home, on the street.

Boredom is a complex phenomenon and reveals low arousal feelings such as sadness, depression, and a feeling of fatigue, as well as high arousal feelings such as frustration, tension, anxiety, and restlessness (Harasymchuk & Fehr 2010; Lee & Zelman, 2019). Therefore, understanding boredom and associated cognitive and emotional components provide an opportunity to cope with the consequences of boredom for psychological well-being (Isacescu, Struk & Danckert, 2017). On the other hand, it is thought that the boredom phenomenon will contribute to the work of the people working in the field of mental health. It is emphasized that the therapeutic relationship may be affected due to boredom and the relationship between the client and the consultant may be impaired and therefore boredom should be taken into account (Barnett & Klitzing, 2006; Dursun, 2016). Therefore, it is thought that determining the factors related to boredom experiences of university students may help to determine the guiding and targets for the psychological counselling studies to be conducted and the measures to be taken.

The first variable that is thought to be effective in experiencing boredom is basic needs. In other words, it is thought that individuals who cannot satisfy and meet their needs will face psychological problems and one of these problems is boredom. According to the Choice Theory, these needs are survival, love and belonging, power, freedom and fun. People act to feel good, and avoid behaviors that will make them feel bad. According to the Choice Theory, the needs must be satisfied for the individual to have a feeling of being happy and feeling good. If these needs are satisfied, individuals enjoy their activities, move away from the meaninglessness of their lives, and have a more satisfying relationship with their environment (Glasser, 2013). According to Kara and Özdedeoğlu (2017), if the activities cannot meet the needs of the individuals, they feel bored and therefore low arousal is experienced. Leymann (1996) also emphasizes that boredom stems from the lack of joy and pleasure needs of individuals.

Another situation that is thought to be effective in experiencing boredom is the loneliness of individuals. Deresiewicz (2009) claims that boredom and loneliness are two intertwined feelings. According to him, these two feelings are experienced when the stimuli decrease coming from the environment decrease. Weiss (1973) defines loneliness as the lack of social relationships that a person needs, or although there are different social relationships, he explains the lack of intimacy, sincerity and emotionality in these relationships, as well as the lack of friends to share interests and activities. Rook (1984) also defined it as a negative emotional state that is felt when there is no suitable partner for desired activities and emotional commitment. Rubinstein, Shaver and Peplau (1979) emphasize that a lonely individual encounters situations such as boredom, depression and not accepting yourself. Alone people take themselves away from the outside world and become alienated to society. Therefore, it is considered that these people cannot get satisfaction from their social relationships

(Eastwood, Frischen, Fenske & Smilek, 2012; Peplau & Perlman, 1982). In this case, they face boredom, along with dissatisfaction.

According to Csikszentmihalyi (1990), whether we are with others plays a role in the quality of our lives. He thinks that individuals experience boredom and that they cannot find anything to do when they are alone. It is said that the worst time of individuals in their lives is the time spent alone. In particular, performing activities with others provides more satisfaction to individuals. According to Csikszentmihalyi (1990), if there is someone around the individual, the action can still be enjoyable even if it is boring.

The last variable that is thought to be related to boredom is life satisfaction. Life satisfaction is one of the most basic searches of people and it is influenced by the family, income, and employment factors (Suldo & Huebner, 2006). It is also thought that the daily activities a person has have an impact on life satisfaction (Kapıkıran & Yağcı, 2012). These activities of the individual include social relationships, habits and activities.

The individuals who have good social relations, value themselves and concentrate on their activities also have high life satisfaction (Acar-Arasan, 2010). If individuals have poor social relationships, have the same people around and there is no variety in their activities, their lives begin to become monotonous. It is possible to see a decrease in life satisfaction of individuals who evaluate their lives in this respect. It has been demonstrated that the harmony or incompatibility between the goals of the individual and the extent to which they can achieve these goals is a determining factor to be happy (Rask, Kurki & Laippala, 2002).

Based on the above explanations, the general aim of this study is; to examine the role of basic needs, loneliness and life satisfaction in predicting boredom on university students. Besides, examining whether students' boredom levels show a significant difference according to gender is another purpose of the study. For these purposes of the research, answers to the following questions will be sought.

1. Do the levels of boredom of students differ according to gender?
2. Is there a significant relationship between basic needs (needs of survival, love-belonging, power, freedom and fun), loneliness and life satisfaction with boredom?
3. Do basic needs (survival, love-belonging, power, freedom and fun), loneliness and life satisfaction significantly predict boredom?

Method

Model

The research is a relational screening model that examines the boredom of university students in terms of basic needs, loneliness and life satisfaction.

Participants

The study group of the research consists of university students studying in the Faculty of Education, Science, Literature and Economics and Administrative Sciences in 2017-2018 Academic Year of Muğla Sıtkı Koçman University. 613 students participated in the study. The participants were reached by convenience sampling method, which is easily accessible. The distribution of participants by gender, grade level and faculties are shown in Table 1.

Table 1.
Demographic Features of the Working Group

		f	%
Gender	Male	220	35.9
	Famale	393	64.1
Grade level	Freshman	113	18.4
	Sophomore	129	21
	Junior	225	36.7
	Senior	133	31.1
	Unspecified	13	2.1
Faculty	Education	267	43.6
	Science	88	14.4
	Literature	135	22
	EAS	120	19.6
	Unspecified	3	0.4

Instruments

Boredom Proneness Scale Short Form (BPS-SF): The original version of BPS-SF was developed by Farmer and Sundberg (1986) in a single-dimensional, true-false format. In order to increase the sensitivity of the scale, the scale was changed to 7-point Likert and revised by Vodanovich and Kass (1990) in 5 sub-dimensions. Vodanovich, Wallace and Kass (2005), on the other hand, revised the scale on 28 items and proposed 12 items of CSRS-SF.

In this study, BPS-SF was used to measure students' boredom proneness that adapted by Dursun and Tezer (2013). The scale, consists of 12 items and two subscales (internal stimulation subscale consists of 6 items and external stimulation subscale consists of 6 items). Confirmatory factor analysis was performed in the study for the validity of the scale. As a result of the analysis, the scale was found to fit well with its original form [$\chi^2(53) = 59.985, p > .05; \chi^2/df = 1.132; GFI = 0.94; CFI = 0.94; RMSEA = .030$]. In this study, the total score of the scale was used. The reliability coefficient obtained for the scale was found to be .69.

University Students Basic Needs Scale (USBNS): In this study, short form of USBNS developed by Türkdoğan and Duru (2012) was used to measure the basic needs of university students. USBNS is a seven-point likert type (1 = never agree, 7 = totally agree) and consists of 19 items and 5 factors. These factors are the need for survival, love and belonging, power, freedom, fun, as in the 33-item form of the scale. The increase in the score obtained from the scale shows that satisfaction with the needs is high (Türkdoğan & Duru, 2017). Confirmatory factor analysis results on the scale show that the scale has good fit values [$\chi^2/df = 3.36; GFI = .96, AGFI = .94, CFI = .96, RMSEA = .045, SRMR = .034$] (Türkdoğan & Duru, 2017). In this study, the reliability coefficient obtained for the whole scale is .86. The reliability coefficient obtained for the survival need sub-dimension .78, the reliability coefficient obtained from the power need sub-dimension, .83, the reliability coefficient obtained from the fun-need sub-dimension .79, while the reliability coefficient obtained from the love and belonging sub-dimension was .89. The reliability coefficient obtained in the need sub-dimension is .81. Besides, together with the total score obtained from the scale, the scores obtained from the sub-dimensions were also used.

UCLA Loneliness Scale Short Form: The UCLA Loneliness Scale was developed by Russell, Peplau and Ferguson (1978), reviewed by Rusell, Peplau and Cutrona (1980), and reorganized into 20 items, half positive and half negative. In this study, the revised short form of Doğan, Çötök and Göçet-Tekin (2011) was used. The scale is answered as a 4-point Likert-type grading. The validity and reliability study of the scale was conducted on 553 university students. As a result of the exploratory factor analysis conducted on the scale, a structure that explains 36.69% of the total variance with 8 items in one dimension was obtained. Confirmatory factor analysis results on the scale show that the scale has good fit values [$\chi^2/df = 3.11; GFI = 0.97, NFI = 0.92, CFI = 0.94, IFI = 0.94, AGFI = 0.94, RMSEA = 0.066$] (Doğan et al., 2011). In

this study, Cronbach alpha internal-consistency reliability coefficient of the scale was calculated. The internal consistency reliability coefficient obtained for the scale is .81. The high score obtained from the scale indicates that loneliness is high.

Life satisfaction scale (GDS):In this study, LSS, which was developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) and whose validity and reliability study was performed by Yetim (1991), was used to measure the participants' life satisfaction. LSS is a scale measured by individuals marking how accurate the specified situation is by using the 7-point Likert type rating ranging from 'absolutely disagree' (1) to 'strongly agree' (7). The lowest score that can be obtained from the scale is 5, and the highest score is 35. High scores from the scale indicate that satisfaction with life is high. In this study, Cronbach's alpha internal consistency coefficient of the scale was found .82.

Personal Information Form: Personal Information Form has been prepared by the researcher in order to access the demographic information of the participants. In this form, questions related to the gender, age, faculty, department and grade of the participants were included.

Operation

Data collection was carried out in the spring semester of the 2017-2018 academic year. The necessary permissions were obtained from the Ethics Committee of Muğla Sıtkı Koçman University in order to carry out the research, and after the ethics committee's permission, the data was collected in the appropriate course hours within the framework of the permission of the instructor by going to the departments of the determined faculties. The data were obtained from the participants on a voluntary basis. Before the data were collected, the participants were informed about the research and it took about 15 minutes to collect the data.

Data analysis

In the research, descriptive statistics were examined before proceeding to the analysis of the data. Also, it is seen that the variables in the research are normally distributed. The normality test of variables was examined by looking at the skewness and kurtosis coefficients, and the arithmetic mean and median values. Table 2 shows the arithmetic mean, median, skewness and kurtosis coefficient values showing the normal distribution of variables. Independent samples t test was used to analyze whether boredom differs by gender. Pearson Correlation Coefficients were examined to analyze the relationships between variables. The Multiple Linear Regression Analysis enter method was used to test the extent to which basic needs, loneliness and life satisfaction predict students' boredom. The analyzes were performed on the computer using the SPSS 23 package program.

Table 2.
Arithmetic Mean, Median, Skewness and Kurtosis Coefficient Values of Variables

Variables	Mode	Mean	Median	Skewness	Kurtosis
Boredom	46,00	44,25	45,00	-.008	-.324
Survival	22,00	18,25	19,00	-.325	-.361
Love and belonging	21,00	16,88	18,00	-.1.17	.877
Power	22,00	20,00	20,95	-.668	.386
Freedom	24,00	21,20	22,00	-.770	.690
Fun	22,00	20,81	21,00	-.683	.529
Loneliness	8,00	13,17	12,00	.747	.182
Life satisfaction	21,00	20,55	21,00	-.188	.420

Findings

Findings Regarding Whether Boredom Differentiates According to Gender

Looking at Table 3, the average boredom score of male students was $\bar{x} = 45.16$ while the average boredom score of female students was calculated as $\bar{x} = 43.75$ in terms of gender variable. T-test was

carried out to determine whether there was a significant difference between the mean scores. According to the results of the analysis, a significant difference was found between the mean of boredom score in terms of gender variable ($t = -2.19, p < .05$). According to this result, the boredom of male students is significantly higher than the boredom of female students.

Table 3.*T-Test Results Regarding Students' Levels of Boredom by Gender*

Variable	Gender	N	X	Sd	df	t	p
Boredom	Female	393	43.75	7.66	611	-2.19	.02*
	Male	220	45.16	7.66			

** $p < .01$, * $p < .05$

Findings Regarding Whether There is a Significant Relationship between Boredom and Basic Needs, Loneliness and Satisfaction

In the research, standard multiple regression analysis was used to reveal the predictive power of basic needs, loneliness and life satisfaction on boredom. The correlation values between variables are given in Table 4 regarding whether the data meet the standard multiple linear regression analysis criteria.

Table 4.*Pearson Moments Product Correlation Analysis Results of the Relationship Between Boredom and Basic Needs, Loneliness and Life Satisfaction*

Variables	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Boredom	1								
2. Basic Needs	-.51**	1							
3. Loneliness	.37**	-.41**	1						
4. Life Satisfaction	-.45**	.52**	-.37**	1					
5. Survival	-.14**	.52**	-.05	.23**	1				
6. Love and Belonging	-.29**	.61**	-.47**	.27**	.14**	1			
7. Power	-.46**	.66**	-.25**	.41**	.13**	.25**	1		
8. Freedom	-.34**	.74**	-.26**	.42**	.20**	.32**	.39**	1	
9. Fun	-.47**	.77**	.37**	.40**	.17**	.39**	.42**	.57**	1

** $p < .01$

According to the analysis results, a high level of negative relationship was found between boredom with need for fun ($r = -.47, p < .01$) and power ($r = -.46, p < .01$). On the other hand, there is a moderately negative relationship with need for freedom ($r = -.34, p < .01$) and love and belonging ($r = -.29, p < .01$). Finally, there is a low negative relationship with the need for survival ($r = -.14, p < .01$).

Looking at Table 3, other variables that are thought to be related to boredom in the research are loneliness and life satisfaction. As a result of the analysis, a positive relationship was found between boredom and loneliness ($r = .37, p < .01$). On the other hand, as a result of the analysis, a negative relationship was found between boredom and life satisfaction ($r = -.45, p < .01$). Besides, when the binary correlations between the variables are examined, it is seen that there is no multiple connection problem between the variables.

Multiple Linear Regression Analysis Findings Regarding Basic Needs, Loneliness and Life Satisfaction Predict Boredom

As a result of Multiple Linear Regression Analysis, basic needs, loneliness and life satisfaction predict boredom significantly ($R = 0.605, R^2 = 0.367, F(7-605) = 50.009, p < .01$). These seven variables, together, explain 36.6% of the change in boredom. Considering the significance tests of the regression coefficients, it is seen that only the need for fun and power, loneliness and life satisfaction variables are

significant predictors of boredom. From these variables, it is seen that the need for fun has the highest power ($\beta = -.24$), followed by the need for power ($\beta = -.24$), followed by life satisfaction ($\beta = -.19$) and loneliness, respectively. ($\beta = .15$). Looking at Table 5, it is seen that the need for survival, love and belonging, and freedom needs are not significant predictors of boredom.

Table 5.

Multiple Linear Regression Analysis Results Regarding Basic Needs, Loneliness and Life Satisfaction

Predict Boredom

Variables	B	Standard Error	β	t	p	Binary r	Partial r
Boredom	61.995	2.343		26.462			
Survival	-.025	.050	-.017	-5.05	.61	-.142	-.021
Love-belonging	-.034	.069	-.019	-.489	.65	-.289	-.020
Power	-.391	.061	-.239	-6.369	.00*	-.457	-.251
Freedom	.030	.070	.018	435	.66	-.343	-.018
Fun	-.395	.070	-.241	-5.612	.00*	-.474	-.222
Loneliness	.273	.072	.147	3.780	.00*	.373	.152
Life satisfaction	-.238	.048	-.195	-4.962	.00*	-.445	-.198
R= 0.605	R ² =0.367						
F ₍₇₋₆₀₅₎ =50.009	p= 0.00						

* p<0

Discussion & Conclusion

This study was carried out to examine whether basic needs, loneliness and life satisfaction, their role in predicting boredom, and whether students' boredom levels differ significantly by gender. Considering the findings of the study conducted for this purpose, the boredom levels of male students were found higher than that of women. Basic needs, loneliness and life satisfaction is found to predict boredom significantly. These findings are discussed below respectively.

In the first finding of the study, it was seen that the boredom levels of male students are significantly higher than the boredom levels of female students. It had not been investigated whether the predictive variables differ by gender. The reason for this is that it was thought that independent variables was examined in terms of gender too much in the literature and this may be beyond the purpose of the study, because, the purpose of this study is to address the concept of boredom, which is the dependent variable.

Although studies are showing that men are more prone to boredom in the literature (Harris, 2000; Tolor, 1989; Vodanovich & Kass, 1990), there are studies showing that women are more prone to boredom (Seib & Vodanovich, 1998). On the other hand, Newell, et al. (2012) report that there is no difference in the mean boredom scores of male and female participants. Therefore, it can be said that boredom can be seen in both men and women. Also, it is noteworthy that studies reveal that boredom is more common in men.

Cultural factors are thought to be effective in the fact that the boredom in men is significantly higher than that of women. For example; in many cultures, men, especially adolescents and young adults, are expected to be more active, entrepreneurial, and highly motivated. Therefore, men are not expected to tolerate any boring situation, as men feel obliged to exhibit the behavior expected by the community. In other words, men are less sensitive than boring situations than women (Sunberg, Latkin, Farmer, & Saoud, 1991).

Vollmer (1984), on the other hand, emphasized that men do not evaluate their abilities realistically compared to women and they tend to exaggerate, and argues that the gender difference in boredom may be due to this feature of men. Sunberg et al. (1991) also emphasize that individuals may evaluate

their feelings differently, thus the realization of boredom differs by gender. According to them, while men express their situation as boredom, women can express it as depression. Therefore, boredom is mostly associated with the external environment, and depression is associated with the individual.

In the literature, boredom is associated with a cognitive attention factor. A bored individual cannot focus his attention on the action, work, or activity. Such people are called situation-oriented because situational events may prevent them from taking action. In the study of Blunt and Pychyl (1998), it is seen that situation orientation is higher in men and this is related to boredom. Studies show that boredom and impulsivity are highly related (Moynihan, Igou & van Tilburg, 2019; Watt & Vodanovich, 1992). In another study it is stated that impulsivity is more common in favor of men in terms of gender (Cross, Copping & Campbell, 2011). These conditions prove that getting bored is more common in men.

In the second finding of the study, according to the multiple linear regression analysis of loneliness and life satisfaction predicting boredom, together with the five basic needs, it is seen that the basic needs, loneliness and life satisfaction explain the total variance observed in university students related to boredom. Additionally, it was found that the loneliness, life satisfaction, need for fun, need for power significantly predicted boredom, and the need for survival, love and belonging and freedom significantly predicted boredom. In other words, the need for entertainment, the need for power, loneliness and life satisfaction was meaningful predictors of boredom.

According to Harris (2000), boredom is an uneasy situation and the individual's lack of value or motivation for action. According to Maslow, needs are at the core of motivation (Akbaba, 2006). It is thought that what motivates people is to satisfy their needs and also to get rid of the discomfort caused by a lack of need. On the other hand, the needs that activate the individual can be external or internal. Satisfying internal needs seem to be more meaningful for the individual than satisfying external needs and it keeps the individual's motivation high (Deci & Ryan, 2000).

Especially in our study, it is thought that the need for survival, which is one of the basic needs, does not significantly predict boredom, covers material needs and is an external source of motivation for the individual. On the other hand, the needs of power, fun, love and belonging and freedom are social and emotional needs for the individual. After the need for survival has been met to some extent, meeting other needs becomes more important for the individual, because these needs are intrinsic sources of motivation for the person. According to Glasser (2013), survival creates a strong desire to fight. It is thought when this need, which expresses the physical need of the individual and emphasizes the satisfaction of the basic needs in life, is not met, the person will be in more struggle in life. In this regard, it is thought that the need for survival cannot predict boredom as expected.

The need for love and belonging does not predict boredom. People with boredom perceive their lives as ordinary and think that they have the same people in their lives. These people need to meet different people and participate in new environments. The need for love and belonging expresses the commitment to other people around. If individuals cannot meet this need, they experience loneliness (Glasser, 2010). Weis (1973) expresses this situation as establishing affinities that the individual can trust. The emotion that arises here is the emotional loneliness of the individual and it is thought to cause pain to the inner world of the individual. Loneliness that causes boredom is a social phenomenon.

Looking at the studies and literature, it is seen that the need for freedom is an important predictor of boredom, but the result obtained from our research does not support this situation. According to Deci and Ryan (2000), individuals' reaching freedom in their activities has positive results. The free individual shows high performance and is happy. It is known that individuals do not experience boredom while in the flow and that the flow meets the needs of individuals such as freedom and autonomy. For example; Sluea, Van Beek, Sarbescu, Virga and Schaufeli (2015) found that the need for autonomy predicted boredom. In other words, as long as individuals' need for freedom are met, they do not experience boredom. Based on these statements, it is surprising that the need for freedom does not play a role in boredom as a result of the analysis. Therefore, it is thought that this situation may also be caused by the answers given by the students and the questions in the scales.

It is seen that the contribution of need for fun to the total variance explained related to boredom is significant and this need has the highest rate in total variance observed related to boredom. Fun activities and trying new things are thought to prevent individuals from experiencing boredom. In Flow Theory, Csikszentmihalyi (2000) explains the need for fun with the concept of pleasure. According to him, people who enjoy their actions and activities are in the flow and do not get bored with the situation they are in. Individuals who are bored need arousal. In this regard, fun activities provide this stimulation. Especially adventure sports create flows for individuals. Individuals who have had fun in adventure activities experience less boredom (Ayazlar, 2015). For example; Hills and Argyle (1998) investigate the effects of leisure activities on the positive effect of adults, a significant effect of the need for fun on students' perception of happiness. Students perceive their lives in a frame that becomes more and more ordinary, away from different and new lives, if they are not able to engage in activities that can entertain themselves in their lives.

On the other hand, it seems that the contribution of meeting the need for power to the total variance explained about boredom is significant. In the literature, studies indicate that the need for power directly explains the boredom, as well as studies that indicate that failure to meet the need for power indirectly causes boredom. For example; in the study of Sluea et al. (2015), it is seen that the need for competence, which is included in the Self-Determination Theory and which is equivalent to the need for power in the Choice Theory, predicts boredom significantly. Csikszentmihalyi (1990) explains this situation with flow experience. According to him, being in the flow means reaching something with a challenge that challenges the person, with an inner motivation and an effort that pushes the limits. It is not expected that the individual will experience boredom while in the flow because, in the flow, the individual feels strong, valuable, happy. In the study of Binbaşıoğlu and Tuna (2014), more than half of the students report that dealing with different activities requiring difficulty enables them to do more than expected, create a sense of satisfaction and are be happy.

Life satisfaction has a significant share of the total variance observed related to boredom. Other studies in the literature show that there is a relationship between life satisfaction and boredom (Arrindell, Heesink & Feij, 1998; Farmer & Sundberg, 1986). According to Csikszentmihalyi (2000), there is a two-way relationship between life satisfaction and flow. As life satisfaction increases, the flow experience continues. In the literature, it is seen that as the life satisfaction of individuals increases, negative emotions such as boredom decrease and on the contrary, positive emotions increase. In the study by Doğan and Eryılmaz (2012), it was found that there was a positive meaningful relationship between life satisfaction and positive emotion, a negative meaningful relationship between negative emotions. It has been proven by research that individuals with low life satisfaction have negative mental health, a depressed mood, and anxiety, a sedentary life (Bao, Pan, Shi, & Ji, 2013; Strine, Chapman, Balluz, Moriarty, & Mokdad, 2008). On the other hand, problems such as alcohol use, smoking, eating disorders are observed in individuals with low life satisfaction. It is also known that these problems are the methods individuals use to tolerate boredom.

It was found that the contribution of loneliness to total variance explained about boredom was significant. Looking at the researchs, Boredom seems to be one of the consequences of loneliness. For example, Galanaki (2008) revealed that children experience boredom because they cannot find friends for any activity. Similarly, in the literature, other studies show that there is a positive and positive relationship between loneliness and boredom (Farmer & Sundberg, 1986; Russel et al., 1978). Russel, Cutrona, Rose and Yurko (1984) report that social loneliness is due to the absence of a social relations network in which the person shares their common interests and activities, and this leads to feelings of boredom and aimlessness. Thanks to the people around, the individual has the opportunity to participate in different activities and get to meet different individuals. According to Güçlü (2013), the fact that individuals spend their free time with their friends eliminates boredom, creates a ground for fun and expands their social environment.

Csikszentmihalyi (1990) emphasizes that the individual is in activity to get rid of boredom. In studies, it is seen that individuals tend to do activities that will reduce their boredom. It is noteworthy that these

activities meet the fun and power needs of individuals and decrease their loneliness. For example; It is stated that the activities that involve adventure create an environment where people can distract themselves from the monotony of life, develop their skills and force themselves (Csikszentmihalyi, 2000). On the other hand, it is seen that the time spent in online games entertains people, prepares the ground for virtual friendships, the goals achieved and the levels passed in the games give individuals a sense of competence (Merhi, 2016; Wu & Liu, 2007). Besides, in the study of Koçak-Alan, Kabadayı and Çavdar (2017), it is seen that the excitement and action feeling of the games and being in touch with others are effective.

As a result, with this research, there is a significant negative relationship between boredom and survival, love and belonging, power, freedom and entertainment needs, a significant positive relationship between loneliness and boredom, a significant negative relationship between life satisfaction and boredom. The variables that predicted the boredom significantly best were the need for fun, need for power, life satisfaction and loneliness, respectively. Also, it was concluded that the needs of survival, love and belonging and freedom do not significantly predict boredom. It was found that the boredom of students differed significantly in terms of gender variable, and the boredom of men was significantly higher than that of women.

Suggestions

Based on these results of the research, recommendations can be given to practitioners and researchers. First, it is seen that the effects of entertainment and power needs, loneliness and life satisfaction on students' boredom are important. In this regard, it is thought that addressing students' loneliness and life satisfaction towards reducing their boredom will be effective in having positive mental health. Also, uncovering the unmet needs of individuals and helping the client to meet their needs will help the individual cope with boredom.

It is seen that the leisure activities of students have an effect on reducing boredom. In this regard, it is thought that educating individuals about recreation, especially choosing the activities that are suitable for their needs will be effective on boredom. Activities that meet the need for fun and need for power of individuals will reduce boredom.

Considering the effect of loneliness on boredom, it is important to create facilities and, areas of activity where students can socialize and activities where they can engage and communicate with others. Also, by examining the factors that cause loneliness of students, psycho-education studies that can improve their communication skills and social skills can be organized. It is thought that it will be beneficial for students to socialize and organize activities and organizing extracurricular activities. Opportunities should be provided for students to resolve their loneliness and socialize. In this regard, it is thought that when students are left alone, turning towards activities that suit their needs will save them from boredom and lead them to healthier behaviors. It is thought that it will be effective to increase the activities that have positive effects on students' lives and to enable them to continue.

Ensuring the participation of the individual in meaningful activities is one of the intervention methods proposed by Reality Therapy. Based on the research results, it is thought that being in the flow of the individual will decrease the boredom. Especially for flow, it is important to choose activities that are fun and challenging and require a struggle for the individual. It is recommended that such activities should be organized and directed towards activities with this feature for individuals with boredom.

It is thought that university administrations arranging facilities for students to socialize, have a fun time and activities related to their interests on campus may prevent students from experiencing boredom. On the other hand, it is important to make university communities active and to provide financial and space support so that these communities can carry out their activities comfortably. It is recommended to establish psychological counselling centres within the campus and to place psychological counsellors in these units to make it easier for students to cope with boredom at university.

For the researchers; it is seen that loneliness and life satisfaction, together with the need for fun and power, have a 36% share in explaining boredom. With this result, approximately one-third of the boredom is explained. For the remaining approximately two-thirds, studies with other variables that are thought to predict boredom are needed.

This research was carried out on university students. It is also suggested that this study can be carried out in individuals and samples in different age groups. Also, it seems that the need for entertainment and power has an important effect on explaining boredom. By looking at which needs affect boredom in different age groups, What kind of developmental differences these groups have can be investigated.

The research includes quantitative observation findings obtained with scales to explain students' boredom. In this regard, through a qualitative interview, student's boredom experiences can be examined. In particular, how do they cope with boredom and what are the situations that are effective in individuals experiencing boredom can be examined. The boredom addressed in this study emphasizes general boredom that students feel in every aspect of their lives. In this regard, it is thought that an in-depth investigation of the boredom situation that students experience in certain areas of their lives (school, family, work etc.) will contribute to the literature.

Limitations

This research is limited to students studying at the Faculty of Education, Faculty of Science, Faculty of Letters, Faculty of Economics and Administrative Sciences of Muğla Sıtkı Koçman University in the 2017-2018 academic year. Also, the basic needs to be used as independent variables in the research are limited to the needs for survival, love and belonging, power, freedom and fun in William Glasser's Choice Theory. The results of the research can be generalized only to the participants in the research and those who have the same characteristics as these participants. The data obtained in the research are limited to the qualities measured by the measurement tools.

Türkçe Sürümü

Giriş

Bu kadar refah ve bolluk içinde, aynı zamanda hızla gelişen teknolojiye rağmen, can sıkıntısının birçok kişinin hayatında, mutluluk ve zihinsel sağlık için bir engel oluşturduğu vurgulanmaktadır (Bernstein, 1975). Can sıkıntısı, ihtiyaçların karşılanamaması (Newell, Harries ve Ayer, 2012), dışardan gelen uyarıcıların kişiyi harekete geçirmede yetersiz kalması (Pekrun, 1992), bireyin sahip olduğu becerilerinin, uğraştığı faaliyetin gerektirdiği becerilerinin üzerinde olması (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009) durumunda ortaya çıkan yaşamındaki durgunluğunu ifade eden negatif duygu durumu olarak tanımlanmaktadır. Van Tilburg ve İgou (2012) da can sıkıntısını kişinin hayatında yer alan etkinliklerin bir anlamının olmaması veya bireyin ilgisini çekmemesi olarak vurgulamaktadır. Dursun (2016) ise can sıkıntısını, bir boşluk hissi, kestirilemeyen bir zaman duygusu ve umutsuz bir şekilde çevrenin uyarım ihtiyacını karşılayacağını bekleme tutumu olarak açıklamaktadır. Alanyazında bazı araştırmalar nüfusun % 18 ila 50' sinin can sıkıntısı problemi yaşadığını ileri sürmektedir (Eastwood, Cavaliere, Fahlman ve Eastwood, 2007). Amerikalı yetişkinlerin % 30 ila % 90' ının günlük hayatlarının bir noktasında can sıkıntısı yaşadığı bilinmektedir (Harris, 2000). 3, 867 Amerikalı yetişkin üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada, katılımcıların % 63'ü on günlük süre boyunca en az bir kez can sıkıntısı yaşadığını belirtmişlerdir. Ayrıca can sıkıntısı en çok gençlerde, erkeklerde, bekarlarda ve sosyo-ekonomik olarak düşük bireylerde görülmektedir (Chin, Markey, Bhargava, Kassam ve Loewenstein, 2017). Martz, Schulenberg, Patrick ve Kloska (2018)'nin ergenler üzerinde yaptığı çalışmada ise 21.173 öğrencinin % 20'sinin can sıkıntısı yaşadığı belirtilmektedir. Genel olarak oranlara baktığımız da nüfusun % 50'sinin can sıkıntısıyla karşılaştığı dikkat çekmektedir.

Can sıkıntısı üniversite öğrencilerinde de sıkça yaşanan bir durumdur. Sharp, Sharp ve Young (2020) 'a göre şaşırtıcı bir şekilde, lisans öğrencileri üniversitede sıkılmaktadır. Bunun sebebi olarak, istenilen bir yerde eğitim vermek için bir yer sağlamadaki başarısına rağmen, üniversiteler her öğrenciyi aktif olarak meşgul etmek için gereken kişisel, sosyal ve entelektüel uyarımı her zaman sağlayamamaktadır. Pekrun, Goetz, Daniels, Stupnisky ve Perry'e göre can sıkıntısı (2010) okuldaki öğrenciler tarafından sıkça karşılaşılan dokuz akademik duygu arasında yer almaktadır. Sharp ve diğerleri (2020) metaanaliz çalışmasında üniversite öğrencilerinin üniversitede olmakla ilgili günlük rutin ve davranışları aşırı derecede monoton bulduklarını bildirmektedir. Pekrun (2006), duyguların öğrencilerin ilgi, katılım, başarı ve kişilik gelişiminin yanı sıra eğitim kurumlarındaki sosyal iklimi de etkileyebileceğini, duyguların psikolojik sağlık ve refahın merkezinde yer aldığını, bu durumun da eğitim alanında önemli sonuçları olacağını vurgulamaktadır. Araştırmalar göstermektedir ki, bireylerin yaşamış oldukları can sıkıntısı durumu onların motivasyonunda ve öğrenmelerinde olumsuz etkilere neden olmaktadır. Pekrun, Hall, Goetz ve Perry (2014), 323 lisans öğrencisinden % 42' sinin can sıkıntısı yaşadığını ve bunun sonucunda akademik performansta düşüş, motivasyonlarında azalma gibi olumsuz deneyimler yaşadığını ortaya koymuştur. Can sıkıntısından kaynaklı okul terklerinin artmaktadır (Wegner, Flisher, Chikobvu, Lombard ve King, 2008). Demirkasımoğlu (2017) 270 öğrenciden yarısından fazlasının bazı dersleri sıkıcı bulunduğunu raporlamıştır. Can sıkıntısının öğrenme üzerindeki etkisi dikkate alındığında araştırılması ve öğrencilerin ihtiyaçlarına cevap verilmesi önemli hale gelmektedir. Bu çalışmada araştırma örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Toplumun geleceği için değerli olan bu kesimin mutluluğu, yaşamlarından, yaptıkları işlerden, içinde buldukları durumdan zevk alması büyük önem arz etmektedir.

Alan yazında öğrencilerde bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak ortaya çıkan problemlerin nedenleri içerisinde de can sıkıntısı göze çarpmaktadır. Örneğin; üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda gençlerin sigara ve alkol kullanmaya başlama nedenleri arasında "can sıkıntısı" yer almaktadır (Kara ve Ayverdi, 2018; Vatan, Ocakoğlu ve İrgil, 2009). Diğer taraftan can sıkıntısının öğrencilerin heyecan arama ve risk alma davranışlarını (hızlı araba sürme) arttırdığı bilinmektedir

(Dahlen, Martin, Ragan ve Kuhlman, 2004). Can sıkıntısının öğrencilerin bir görevi sürdürmek için ulaşması gereken bilişsel kaynaklarını engellediği vurgulanmaktadır. Bu bakımdan can sıkıntısı yüksek olan öğrenciler, daha fazla dikkatsizlik sorunuyla karşılaşmaktadır (Pekrun ve diğerleri, 2010). Ayrıca can sıkıntısının öğrencilerin yabancılaştıklarını artırdığını ve girişkenliklerini azalttığı belirtilmektedir (Tolor, 1989). Can sıkıntısından dolayı öğrencilerin problemleri telefon kullanmaları şiddetli bir şekilde artmaktadır (Wolniewicz, Rozgonjuk ve Elhai, 2019).

Ayrıca, can sıkıntısı aşırı yeme (Abramson ve Stinson, 1977), patolojik kumar (Blaszczynski, McConoghy ve Frankova, 1990) ve madde bağımlılığına etki eden bir faktördür (Iso-Ahola ve Crowley, 1991). Diğer taraftan, yaşam amaçlarında azalma (Melton ve Schulenberg, 2007), teknoloji bağımlılığı (Lin, Lin ve Wu, 2009; Rahmani ve Lavasani, 2011;), iş yerinde kötü performans (Perkins ve Hill, 1985) ve iş doyumunda azalma (O'Hanlon, 1981) can sıkıntısının neden olduğu olumsuz sonuçlar arasında sayılabilmektedir. Aynı zamanda daha düşük yaşam doyumunu ile de ilişkilidir (Farmer ve Sundberg, 1986) ve can sıkıntısı çeken bireyler, can sıkıntısı çekmeyenlere göre hayatta anlam bulmakta zorlanmaktadır (Van Tilburg ve Igou, 2011). Ayrıca can sıkıntısı bireylerde düşük öz kontrol ve düzensizlik hali yaratmaktadır. Can sıkıntısının bireylerin intihar girişimlerini yordadığı, riskli davranışlarından dolayı ölüme bile yol açtığı araştırma sonuçları arasındadır (Ben-zeev, Young ve Depp, 2012; Ertüzün, Uyaroglu, Demirel ve Kocak, 2016). Diğer taraftan Yaman ve Peker (2012)'e göre siber zorbalığın nedenleri arasında can sıkıntısı yer almaktadır. Tanrıku ve Erdur-Baker (2019)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da öğrencilerin eğlence ihtiyaçlarından dolayı siber zorbalık yaptıkları bulunmuştur. Diğer yandan günümüzün en büyük problemlerinden biri olan problemleri telefon ve internet kullanımının en önemli nedenlerinden biri can sıkıntısı olarak görülmektedir (Siyez, 2014). Dolayısıyla can sıkıntısı probleminin bireyler üzerindeki bu sonuçları dikkate alındığında, araştırılması gereken konulardan biri olduğu düşünülmektedir. Özellikle yaşamın her alanında, işte, okulda, evde, sokakta, can sıkıntısı problemiyle karşılaşılması dikkat çekmektedir.

Can sıkıntısı karmaşık bir olgudur ve hem üzüntü, depresyon, hem de yorgunluk hissi gibi düşük uyarılma duygularının yanı sıra hayal kırıklığı, gerginlik, anksiyete ve huzursuzluk gibi yüksek uyarılma duygularını da beraberinde getirmektedir (Harasymchuk ve Fehr 2010; Lee ve Zelman, 2019). Bu nedenle, can sıkıntısı ve bununla bağlantılı bilişsel ve duygusal bileşenleri anlamak, psikolojik iyi oluş için can sıkıntısının sonuçlarıyla başa çıkmada bir fırsat sunmaktadır (Isacescu, Struk ve Danckert, 2017). Diğer taraftan can sıkıntısı olgusunun ruh sağlığı alanında çalışan ilgili kişiler için çalışmalarına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Can sıkıntısından kaynaklı terapötik ilişkinin etkilenebileceği ve danışan ile danışman arasındaki ilişkinin bozulabileceği, bu nedenle can sıkıntısının dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Barnett ve Klitzing, 2006; Dursun, 2016). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin can sıkıntısı deneyimleri ile bağlantılı faktörlerin belirlenmesi, yapılacak psikolojik danışma çalışmaları için yol gösterici ve hedefler ile alınacak önlemlerin belirlenmesi konusunda yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Can sıkıntısının oluşmasında etkili olduğu düşünülen ilk değişken temel ihtiyaçlardır. Diğer bir deyişle, ihtiyaçlarını doyumayan, karşılayamayan bireylerin psikolojik problemlerle karşılaşacağı ve bu problemlerden birinin de can sıkıntısı olduğu düşünülmektedir. Seçim Kuramı' na göre bu ihtiyaçlar, hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarıdır. İnsanlar kendilerini iyi hissetmek için davranmakta, kendilerini kötü hissettirecek davranışlardan kaçınmaktadırlar. Seçim Kuramı' na göre bireyin mutlu olma ve iyi hissetme duygusuna sahip olabilmesi için ihtiyaçların doyumlanması gerekmektedir. Bu ihtiyaçlar doyumlandığı takdirde, bireyler faaliyetlerinden zevk almakta, hayatlarının anlamsızlığından uzaklaşmakta, çevreleriyle daha doyurucu bir ilişki içine girmektedir (Glasser, 2013). Kara ve Özdedeoglu (2017)' na göre bireylerin sıkılmalarına sebep olan şey, etkinliklerin bireyin ihtiyaçlarını karşılayamaması ve bundan dolayı düşük uyarılma yaşanmaktadır. Leymann(1996) da can sıkıntısının bireylerin eğlence ve zevk ihtiyaçlarının giderilmemesinden kaynaklandığını vurgulamaktadır..

Can sıkıntısının yaşanmasında etkili olduğu düşünülen diğer bir durum ise bireylerin yalnızlığıdır. Deresiewicz (2009), can sıkıntısı ve yalnızlığın iç içe geçmiş çok yakın iki duygu olduğunu iddia etmektedir. Ona göre çevreden gelen uyarıcılar azaldığında bu iki duygu ortaya çıkmaktadır. Weiss

(1973) yalnızlığı kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin olmaması ya da değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmaması durumu olarak tanımlamakta, aynı zaman da ilgi ve etkinlikleri paylaşacağı arkadaş eksikliği hissetmesi olarak açıklamaktadır. Rook (1984) da istenilen faaliyetler ve duygusal bağlılık için uygun bir partner olmadığı zamanlarda hissedilen olumsuz bir duygu durumu olarak tanımlamıştır. Rubinstein, Shaver ve Peplau (1979), yalnız bir bireyin, can sıkıntısı, depresyon, kendini kabul etmeme gibi durumlarla karşılaştığını vurgulamaktadır. Yalnız olan kişi kendini dış dünyaya kapatmakta, bir nevi topluma yabancılaşmakta ve bu kişinin sosyal ilişkilerinden doyum alması beklenmemektedir (Eastwood, Frischen, Fenske ve Smilek, 2012; Peplau ve Perlman, 1982). Bu durumda tatminsizliğin birleşimi olan can sıkıntısıyla karşı karşıya kalmaktadırlar.

Csikszenmihalyi (1990)' e göre başkalarıyla birlikte olup olmamız hayatımızın kalitesinde rol oynamaktadır. O, bireylerin can sıkıntısı problemiyle karşılaşmalarını, tek başına kaldıklarında yapacak herhangi bir şey bulamamalarının etkisi olduğunu düşünmektedir. Bireylerin, yaşamlarındaki en kötü zamanlarının yalnızken geçirilen zaman olduğu söylenmektedir. Özellikle, aktivitelerin başkalarıyla gerçekleştirilmesi, bireylere daha fazla doyum sağlamaktadır. Csikszentmihalyi (1990)' e eğer bireyin etrafında birileri varsa göre yapılan eylem sıkıcı olsa bile yine de keyifli bir hal alabilmektedir.

Can sıkıntısıyla ilişkili olduğu düşünülen son değişken yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu insanın en temel arayışlarından biridir ve bireyin aile, gelir, iş sahibi olması faktörlerinden etkilenmektedir (Suldo ve Huebner, 2006). Kişinin yaşam doyumuna günlük faaliyetlerinin etkisinin olduğu da düşünülmektedir (Kapıkıran ve Yağcı, 2012). Bireyin bu faaliyetlerini sosyal ilişkileri, alışkanlıkları ve aktiviteleri oluşturmaktadır. Sosyal ilişkileri iyi olan, kendine değer veren, aktiviteleri üzerinde yoğunlaşan bireylerin yaşam doyumları da yüksek olmaktadır (Acar-Arasan, 2010). Bireyin sosyal ilişkileri zayıfsa, çevresinde hep aynı kişiler varsa, aktivitelerinde çeşitlilik yoksa hayatı monoton bir hal almaya başlamakta, bu açıdan yaşamını değerlendiren bireyin yaşam doyumunda azalma görülebilmektedir. Mutlu olmak için bireyin hedefleri ve bu hedeflere ne ölçüde erişebildiği arasındaki uyum veya uyumsuzluğun belirleyici bir etken olduğu ortaya konulmuştur (Rask, Kurki ve Laippala, 2002).

Yukarıdaki açıklamalardan hareketle, bu çalışmanın genel amacı; üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunun, can sıkıntısını yordamadaki rolünü incelemektir. Ayrıca, öğrencilerin can sıkıntısı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğinin incelenmesi de araştırmanın diğer bir amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın bu amaçları doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. Öğrencilerin can sıkıntısı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Temel ihtiyaçlar (hayatta kalma, sevgi-ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçları), yalnızlık ve yaşam doyumunu ile can sıkıntısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Temel ihtiyaçlar (hayatta kalma, sevgi-ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçları), yalnızlık ve yaşam doyumunu, can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma, üniversite öğrencilerinin can sıkıntılarını temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunu açısından inceleyen ilişkiyel tarama modeli niteliğindedir.

Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nin 2017-2018 Eğitim Öğretim yılında Eğitim, Fen, Edebiyat ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültelerinde okuyan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmada toplam 613 öğrenci katılmıştır. Katılımcılara kolay ulaşılabilen örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi ve fakültelerine göre dağılımları Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1.
Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

		f	%
Cinsiyet	Erkek	220	35.9
	Kadın	393	64.1
Sınıf düzeyi	Birinci Sınıf	113	18.4
	İkinci Sınıf	129	21
	Üçüncü Sınıf	225	36.7
	Dördüncü Sınıf	133	31.1
	Belirtmeyen	13	2.1
Fakülte	Eğitim	267	43.6
	Fen	88	14.4
	Edebiyat	135	22
	İİBF	120	19.6
	Belirtmeyen	3	0.4

Kullanılan Veri Toplama Araçları

Can Sıkıntısı Yatkinlik Ölçeği Kısa Formu (CSYÖ-KF): Bu araştırmada öğrencilerin can sıkıntısını eğilimlerini ölçmek amacıyla Dursun ve Tezer (2013) tarafından uyarlanmış olan CSYÖ-KF kullanılmıştır. Ölçek 7'li likert şeklindedir. Ölçek, içsel uyarım alt ölçeği 6 madde, dışsal uyarım ölçeği 6 madde olmak üzere toplam 12 madde ve iki alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlik çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçeğin orjinal haliyle iyi uyum gösterdiği görülmüştür [$\chi^2(53) = 59.985, p > .05; x^2/df=1.132; GFI = 0.94; CFI = 0.94; RMSEA = .030$]. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır. Ölçek için elde edilen güvenilirlik katsayısı .69 bulunmuştur.

CSYÖ-KF'nun orjinal hali Farmer ve Sundberg (1986) tarafından 28 madde, tek boyutlu olarak, doğrulanmış formatında geliştirilmiştir. Ölçeğin hassaslığını arttırmak için ölçek 7'li likert şeklinde değiştirilerek 5 alt boyutlu olarak Vodanovich and Kass (1990) tarafından revize edilmiştir. Vodanovich, Wallace and Kass (2005) ise ölçeği 28 madde üzerinden tekrar revize ederek 12 maddelik CSYÖ-KF'nu önermişlerdir.

Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği (ÜÖTiÖ) : Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarını ölçmek için Türkdoğan ve Duru (2012)'nin geliştirmiş olduğu ÜÖTiÖ'nin kısa formu kullanılmıştır. ÜÖTiÖ yedili likert tipi (1= Hiç katılmıyorum, 7=tamamen katılıyorum) özelliğe sahip olup, 19 maddeden ve 5 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler, ölçeğin 33 maddelik formunda olduğu gibi hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük, eğlence ihtiyacıdır. Ölçekten alınan puan artması, ihtiyaç doyumlarının yüksek olduğunu göstermektedir (Türkdoğan ve Duru, 2017). Ölçek üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir [$\chi^2/df = 3.36; GFI = .96, AGFI = .94, CFI = .96, RMSEA = .045, SRMR = .034$] (Türkdoğan ve Duru, 2017). Bu çalışmada Tüm ölçek için elde edilen güvenilirlik katsayısı, .86'dır. Hayatta kalma ihtiyacı alt boyutu için elde edilen güvenilirlik katsayısı.78, güç ihtiyacı alt boyutunda elde edilen güvenilirlik katsayısı, .83, eğlence ihtiyacı alt boyutunda elde edilen güvenilirlik katsayısı .79, sevgi ve ait olma alt boyutunda elde edilen güvenilirlik katsayısı .89 iken özgürlük ihtiyacı alt boyutunda elde edilen güvenilirlik katsayısı .81'dir. Ayrıca çalışmada, ölçekten alınan toplam puanla birlikte alt boyutlardan elde edilen puanlar da kullanılmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu: UCLA Yalnızlık Ölçeği Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiş, Rusell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından gözden geçirilmiş ve yarısı olumlu yarısı olumsuz olmak üzere 20 maddelik olarak yeniden düzenlenmiştir. Bu çalışmada Doğan, Çötök ve Göçet-Tekin (2011) tarafından revize edilmiş kısa formu kullanılmıştır. Ölçek, dörtlü Likert tipi derecelendirme şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçeğin geçerlik güvenilirlik çalışması 553 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçek üzerinde yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda tek boyutlu 8 maddelik toplam varyansın % 36.69'unu açıklayan bir yapı elde edilmiştir. Ölçek üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin iyi uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir [$\chi^2/df = 3.11; GFI=0.97, NFI=0.92, CFI=0.94, IFI=0.94, AGFI=0.94, RMSEA=0.066$] (Doğan ve diğerleri, 2011). Bu çalışmada ölçeğin

Cronbach alfa iç-tutarlılık güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Ölçek için elde edilen iç-tutarlılık güvenilirlik katsayısı, .81'dir. Ölçekten alınan yüksek puan yalnızlığın yüksek olduğunu bildirmektedir.

Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ): Bu çalışmada katılımcıların yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen, Yetim (1991) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan YDÖ kullanılmıştır. YDÖ 'kesinlikle katılmıyorum' (1) ile 'kesinlikle katılıyorum' (7) arasında değişen 7'li likert tipi derecelendirme kullanılarak bireylerin belirtilen durumun kendilerine ne kadar doğru olduğunu işaretlemesiyle ölçülen bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 35'tir. Ölçekten alınacak yüksek puanlar yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayısı .82 bulunmuştur.

Kişisel bilgi Formu: Araştırmacı tarafından, katılımcıların demografik bilgilerine erişebilmek için "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Bu formda araştırmaya katılan kişinin cinsiyeti, yaşı, öğrenim gördüğü fakültesi, öğrenim gördüğü bölümü ve sınıfı ile ilgili sorulara yer verilmiştir.

İşlem

Verilerin toplanması işlemi 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılının bahar döneminde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmış olup, etik kurul izninden sonra veriler belirlenen fakültelerdeki bölümlere gidilerek, ders sorumlusunun izni çerçevesinde uygun ders saatinde toplanmıştır. Veriler katılımcılardan gönüllülük esasına dayalı olarak elde edilmiştir. Verilerin toplanmasından önce katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş, verilerin toplanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

Veri Analizi

Araştırmada verilerin analizine geçmeden betimsel istatistikler incelenmiştir. Ayrıca araştırmadaki değişkenlerin normal dağıldığı görülmektedir. Değişkenlerin normallik kontrolü çarpıklık ve basıklık katsayılarına ve aritmetik ortalama ile medyan değerlerine bakılarak yapılmıştır. Tablo 2'de değişkenlerin normal dağılımlarını gösteren aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık katsayı değerleri gösterilmektedir. Can sıkıntısının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını analiz etmek için bağımsız örneklem için t testi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumu ile bağımlı değişkeni olan can sıkıntısı arasındaki ilişkileri analiz etmek için Pearson Korelasyon Katsayılarına bakılmıştır. Araştırmanın bir problemi olan temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunun öğrencilerin can sıkıntısını ne derece yordadığını test etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi enter yöntemi kullanılmıştır. Analizler bilgisayarda SPSS 23 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2.

Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Medyan, Çarpıklık Ve Basıklık Katsayısı Değerleri

Değişkenler	Mod	Aritmetik Ortalama	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Can sıkıntısı	46,00	44,25	45,00	-.008	-.324
Hayatta kalma	22,00	18,25	19,00	-.325	-.361
Sevgi ve ait olma	21,00	16,88	18,00	-.1.17	.877
Güç	22,00	20,00	20,95	-.668	.386
Özgürlük	24,00	21,20	22,00	-.770	.690
Eğlence	22,00	20,81	21,00	-.683	.529
Yalnızlık	8,00	13,17	12,00	.747	.182
Yaşam doyumu	21,00	20,55	21,00	-.188	.420

Sonuçlar

Can Sıkıntısının Cinsiyete Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına Dair Bulgular

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından erkek öğrencilerin can sıkıntısı puanı ortalamaları \bar{x} = 45.16 iken kadın öğrencilerin can sıkıntısı puan ortalamaları ise \bar{x} = 43.75 olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını saptamak amacıyla t testi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre cinsiyet değişkeni açısından can sıkıntısı puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ($t= -2.19$, $p<.05$). Bu sonuca göre erkek öğrencilerin can sıkıntısı kadın öğrencilerin can sıkıntısından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.
Öğrencilerin Cinsiyete Göre Can Sıkıntısı Düzeylerine İlişkin T-testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	X	Ss	df	t	p
Can Sıkıntısı	Kadın	393	43.75	7.66	611	-2.19	.02*
	Erkek	220	45.16	7.66			

** p<.01, * p<.05

Can Sıkıntısı ile Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doymumu Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına Dair Bulgular

Araştırmada, temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumu can sıkıntısı üzerindeki yordama gücünü ortaya koymak için standart çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin standart çoklu doğrusal regresyon analizi sayıtlarını karşılayıp karşılamadığına ilişkin olarak değişkenler arası korelasyon değerleri Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.
Can Sıkıntısı ile Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doymumu Arasındaki İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Can Sıkıntısı	1								
2. Temel ihtiyaçlar	-.51**	1							
3. Yalnızlık	.37**	-.41**	1						
4. Yaşam Doymumu	-.45**	.52**	-.37**	1					
5. Hayatta Kalma	-.14**	.52**	-.05	.23**	1				
6. Sevgi-Ait Olma	-.29**	.61**	-.47**	.27**	.14**	1			
7. Güç	-.46**	.66**	-.25**	.41**	.13**	.25**	1		
8. Özgürlük	-.34**	.74**	-.26**	.42**	.20**	.32**	.39**	1	
9. Eğlence	-.47**	.77**	.37**	.40**	.17**	.39**	.42**	.57**	1

** p<.01

Yapılan analiz sonucuna göre, can sıkıntısının, eğlence ihtiyacı ($r= -.47$, $p<.01$) ve güç ihtiyacı ($r= -.46$, $p<.01$) ile arasında yüksek düzeyde negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan özgürlük ($r= -.34$, $p<.01$) ve sevgi ve ait olma ihtiyaçları ($r=-.29$, $p<.01$) ile orta düzeyde negatif anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Son olarak, hayatta kalma ihtiyacı ($r=-.14$, $p<.01$) ile düşük düzeyde negatif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 4'e bakıldığında araştırmada can sıkıntısı ile ilişkisi olduğu düşünülen diğer değişkenler yalnızlık ve yaşam doyumdur. Analiz sonucunda can sıkıntısı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r= .37$, $p<.01$). Diğer yandan analizi onucunda can sıkıntısı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r= -.45$, $p<.01$). Ayrıca değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar incelendiğinde, değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı görülmektedir.

Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık ve Yaşam Doyumunun Birlikte Can Sıkıntısını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda, temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunu can sıkıntısını anlamlı bir şekilde ($R= 0.605$, $R^2= 0.367$) yordamaktadır ($F(7-605)=50.009$, $p<.01$). Söz konusu yedi değişken, birlikte, can sıkıntısındaki değişimin % 36.6' sını açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden sadece eğlence ihtiyacı, güç ihtiyacı, yalnızlık ve yaşam doyumunu değişkenlerinin can sıkıntısı üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. Bu değişkenlerden, can sıkıntısını anlamlı olarak yordamada eğlence ihtiyacının en yüksek güce sahip olduğu ($\beta = -.24$), ardından güç ihtiyacının ($\beta = -.24$) geldiği görülmektedir, sonrasında sırası ile yaşam doyumunu ($\beta = -.19$) ve yalnızlık ($\beta = .15$) yer almaktadır. Tablo 5'e bakıldığında hayatta kalma, sevgi ve ait olma ile özgürlük ihtiyaçlarının can sıkıntısının anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmektedir.

Tablo 5.

Temel İhtiyaçlar, Yalnızlık Ve Yaşam Doyumunun Can Sıkıntısını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata B	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Can Sıkıntısı	61.995	2.343		26.462			
Hayatta Kalma	-.025	.050	-.017	-.505	.61	-.142	-.021
Sevgi ve Ait Olma	-.034	.069	-.019	-.489	.65	-.289	-.020
Güç	-.391	.061	-.239	-6.369	.00*	-.457	-.251
Özgürlük	.030	.070	.018	435	.66	-.343	-.018
Eğlence	-.395	.070	-.241	-5.612	.00*	-.474	-.222
Yalnızlık	.273	.072	.147	3.780	.00*	.373	.152
Yaşam Doyumu	-.238	.048	-.195	-4.962	.00*	-.445	-.198
R= 0.605	$R^2=0.367$						
$F_{(7-605)}=50.009$	p= 0.00						

* p<0

Tartışma ve Sonuç

Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunun, can sıkıntısını yordamadaki rolünün ve öğrencilerin can sıkıntısı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğinin incelenmesi amacıyla bu çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla gerçekleştirilen çalışmanın bulgularına bakıldığında erkek öğrencilerinin can sıkıntısı düzeyleri kadınlarınkinden yüksek bulunmuştur. Diğer taraftan temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunu can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Elde edilen bu bulgular sırasıyla aşağıda tartışılmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda erkek öğrencilerin can sıkıntısı düzeylerinin, kadın öğrencilerin can sıkıntısı düzeylerinden anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmada yordayan değişkenlerin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmemiştir. Bunun sebebi olarak yordayan değişkenlerin cinsiyet açısından çok fazla incelenmiş olması ve çalışmanın amacının dışına çıkarılabileceği düşünülmektedir, çünkü bu çalışmada amaç yordayıcı değişken olan can sıkıntısı kavramını ele almaktır.

Alanyazında erkeklerin can sıkıntısına daha fazla yatkın olduğunu gösteren çalışmalar (Harris, 2000; Tolor, 1989; Vodanovich ve Kass, 1990) olmasına karşın kadınların erkeklerden daha fazla yatkın olduğunu gösteren çalışmalarda bulunmaktadır (Seib ve Vodanovich, 1998). Diğer yandan Newell, ve diğerleri (2012) çalışmalarında, erkek ve kadın katılımcıların ortalama can sıkıntısı puanlarında bir fark olmadığını bildirmektedirler. Dolayısıyla, can sıkıntısının hem erkekler de hem de kadınlarda görülebileceği söylenebilmektedir. Ayrıca, can sıkıntısının erkeklerde daha yoğun görüldüğünü ortaya koyan çalışmaların sayıca fazla olduğu dikkat çekmektedir.

Erkeklerde can sıkıntısının kadınlara göre daha yüksek olmasında, kültürel etmelerin etkili olduğu düşünülmektedir. Örneğin; birçok kültürde erkeklerin, özellikle ergen ve genç yetişkin olanların, daha aktif, girişimci, motivasyonu yüksek olması beklenmektedir. Bu yüzden, erkekler toplum tarafından kendinden beklenen davranışları sergileme zorunluluğu hissettiği için, herhangi sıkıcı bir durumu erkeklerin tolere etmesi beklenmemektedir. Bir başka deyişle, erkekler sıkıcı durumlar karşısında kadınlara göre daha az hassastırlar (Sunberg, Latkin, Farmer ve Saoud, 1991).

Vollmer (1984) ise erkeklerin kadınlara göre yeteneklerini gerçekçi değerlendirmedeğini, abartma eğiliminde olduğunu vurgulayarak, can sıkıntısındaki cinsiyet farklılığın erkeklerin bu özelliğinden kaynaklanabileceğini savunmaktadır. Bir başka deyişle, erkeklerin yeteneklerini abartması, aktivitelerinin onları yeterli düzeyde zorlamadığı ve sıkıcı olduğu düşüncesine kapılmalarına neden olmaktadır (Sunberg ve diğerleri, 1991). Sunberg ve diğerleri (1991), cinsiyet farklılığında bireylerin atf stillerinin farklı olmasını da vurgulamaktadır. Onlara göre erkekler içinde buldukları durumu "can sıkıntısı" olarak ifade ederken, kadınlar "depresyon" olarak ifade edebilmektedir. Dolayısıyla, can sıkıntısı daha çok dış çevreyle, depresyon ise bireyle ilişkilendirilmektedir.

Alan yazında can sıkıntısı, bilişsel açıdan dikkat faktörüyle ilişkilendirilmektedir. Sıkılan bir birey dikkatini gerçekleştirmekte olduğu eyleme, işe veya aktiviteye odaklayamamaktadır. Böyle kişiler durum yönelimli olarak adlandırılmaktadır, çünkü çevrelerindeki durumsal olaylar onun harekete geçmesini engellemektedir. Blunt ve Pychyl (1998)'in araştırmasında durum yönelimliliğin erkeklerde daha fazla olduğu ve bunun can sıkıntısıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar can sıkıntısı ve dürtüselliliğin yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Moynihan, İgou ve van Tilburg, 2019; Watt ve Vodanovich, 1992). Diğer yandan dürtüsellik cinsiyet bakımından erkeklerin lehine yaygınlık göstermektedir (Cross, Copping ve Campbell, 2011). Bu durumlar erkeklerde sıkılmanın daha sık görülmesini kanıtlar niteliktedir.

Araştırmanın ikinci bulgusunda, beş temel ihtiyaç ile birlikte, yalnızlık ve yaşam doyumunun can sıkıntısını yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizine göre, temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumunun birlikte üniversite öğrencilerinde can sıkıntısına ilişkin gözlenen toplam varyansı açıkladığı görülmektedir. Ayrıca, eğlence ihtiyacı, güç ihtiyacı, yalnızlık ve yaşam doyumunun birlikte can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordadığı, hayatta kalma, sevgi ve ait olma, özgürlük ihtiyaçlarının can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur. Diğer bir deyişle, eğlence ihtiyacı, güç ihtiyacı, yalnızlık ve yaşam doyumu can sıkıntısının anlamlı yordayıcılarıdır.

Harris (2000)'e göre, sıkılmak veya can sıkıntısı bireyi huzursuz eden bir durumdur ve bir eyleme ilişkin bireyin değer veya güdülenme eksikliğidir. Maslow'a göre güdülenmenin temelinde ihtiyaçlar yer almaktadır (Akbaba, 2006). İnsanları harekete geçiren şeyin ihtiyaçlarını doyurmak, aynı zamanda ihtiyaç eksikliğinden kaynaklanan rahatsızlıktan kurtulmak olduğu düşünülmektedir. Diğer yandan bireyi harekete geçiren ihtiyaçlar dışsal veya içsel olabilmektedir. İçsel ihtiyaçları doyurmanın, dışsal ihtiyaçları doyurmaya göre birey için daha anlamlı olduğu ve bireyin motivasyonunu yüksek tuttuğu görülmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Özellikle araştırmamızda temel ihtiyaçlardan olan hayatta kalma ihtiyacının can sıkıntısını anlamlı olarak yordamamasında hayatta kalmak için gerekli olan ihtiyaçların maddi ihtiyaçları kapsadığı ve birey için dışsal bir motivasyon kaynağı olduğu düşünülmektedir. Diğer yandan, güç, eğlence, sevgi ve ait olma ve özgürlük ihtiyaçları birey için sosyal ve duygusal ihtiyaçlardır. Hayatta kalma ihtiyacı bir yere kadar karşılandıktan sonra, diğer ihtiyaçların karşılanması birey için daha önemli hale gelmektedir, çünkü bu ihtiyaçlar kişi için içsel bir motivasyon kaynağı özelliği taşımaktadır. Glasser (2013)' e göre hayatta kalma güçlü mücadele arzusunu beraberinde getirmektedir. Bireyler pes etmeyerek, çalışarak hayatta kalmaya çalışmaktadırlar. Bireyin fiziksel ihtiyacını ifade eden, hayattaki temel gereksinimlerinin doyurulmasını vurgulayan bu ihtiyaç karşılanmadığında, kişinin hayatta daha da mücadele içinde olacağı düşünülmektedir. Bu bakımdan hayatta kalma ihtiyacının can sıkıntısını beklendiği gibi yordamadığı düşünülmektedir.

Sevgi ve ait olma ihtiyacı da can sıkıntısını yordamamaktadır. Can sıkıntısı yaşayan kişiler hayatlarını sıradan olarak algılamakta ve hayatlarında hep aynı insanların olduğunu düşünmektedir. Bu kişiler farklı insanlarla tanışma, yeni ortamlara girme ihtiyacı duymaktadır. Sevgi ve ait olma ihtiyacı çevredeki diğer

kişilere karşı hissedilen bağlılığı ifade etmektedir. Birey bu ihtiyacını karşılayamazsa, yalnızlık yaşamaktadır (Glasser, 2010). Weis (1973), bu durumu bireyin güven duyacağı yakınlıklar kurması olarak dile getirmektedir. Burada ortaya çıkan yalnızlık bireyin duygusal olarak hissettiği yalnızlıktır ve bunun bireyin iç dünyasına acı verdiği düşünülmektedir. Can sıkıntısı yaşanmasına neden olan yalnızlık ise sosyal bir olgudur.

Yapılan çalışmalar ve alan yazına bakıldığında özgürlük ihtiyacının can sıkıntısının önemli bir yordayıcısı olduğu görülmekte, fakat araştırmamızdan elde edilen sonuç bu durumu desteklememektedir. Deci ve Ryan (2000)' a göre bireylerin etkinliklerinde özgürlüğe ulaşmaları olumlu sonuçlar doğurmakta, özgür olan birey, yüksek performans göstermekte ve mutlu olmaktadır. Bireylerin akış halindeyken can sıkıntısı yaşamadıkları, akış halinin bireylerin özgürlük ve özerklik gibi ihtiyaçlarını karşıladığı bilinmektedir. Örneğin; Sluea, Van Beek, Sarbescu, Virga ve Schaufeli(2015)' nin çalışmasında, özerklik ihtiyacının can sıkıntısını yordadığı sonucu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle bireylerin özgürlük ihtiyaçları karşılandıkça, can sıkıntısı yaşamamaktadırlar. Bu ifadelerden hareketle, analiz sonucunda özgürlük ihtiyacının can sıkıntısı üzerinde herhangi bir role sahip olmaması şaşırtıcıdır. Dolayısıyla, bu durumun, öğrencilerin verdikleri cevaplardan, ölçeklerde yer alan sorulardan da kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Eğlence ihtiyacının karşılanmasının, can sıkıntısına ilişkin açıklanan toplam varyansa katkısının anlamlı olduğu ve eğlence ihtiyacının can sıkıntısına ilişkin gözlenen toplam varyansta en fazla orana sahip olduğu görülmektedir. Bireylerin yaşamlarında eğlenceli aktiviteler, etkinlikler içinde bulunmalarının, yeni farklı şeyler denemelerinin, can sıkıntısı yaşamalarını engellediği düşünülmektedir. Akış Kuramı'nda Csikszentmihalyi (2000), eğlence ihtiyacını keyif kavramıyla açıklamaktadır. Ona göre eylemlerinden, aktivitelerinden keyif alan biri akış halindedir ve içinde bulunduğu durumdan sıkılmamaktadır. Can sıkıntısı içinde bireylerin yeniden uyarılmaya ihtiyaçları vardır. Bu bakımdan aktif, eğlenceli aktiviteler bu uyarılmayı sağlamaktadır. Özellikle macera gerektiren sporlar, bireylere akış hali yaratmaktadır. Macera etkinliklerinde eğlenceye ulaşmış bireyler daha az sıkılma yaşamaktadırlar (Ayazlar, 2015). Örneğin; Hills ve Argyle (1998) yetişkinlerin boş zaman etkinliklerinin olumlu duygulanım üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarında, öğrencilerin mutluluk algılarının üzerinde eğlence ihtiyacının önemli bir etkisinin görülmektedir. Öğrenciler, yaşamda kendilerini eğlendirebilen aktivitelerle yeterince yönelememeleri durumunda, yaşamlarını giderek sıradanlaşan, farklı ve yeni yaşantılardan uzaklaşan bir çerçevede algılamaktadırlar.

Diğer taraftan, güç ihtiyacının karşılanmasının, can sıkıntısına ilişkin açıklanan toplam varyansa katkısının anlamlı olduğu görülmektedir. Alan yazında doğrudan güç ihtiyacının, can sıkıntısını açıkladığını gösteren çalışmalar olduğu gibi dolaylı olarak da güç ihtiyacının karşılanamamasının can sıkıntısına yol açtığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Sluea ve diğerleri (2015)' in çalışmasında Öz Belirleme Kuramı'nda yer alan ve Seçim Kuramı'nda güç ihtiyacıyla eşdeğer görülen yeterli ihtiyacının can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Csikszentmihalyi (1990) bu durumu akış deneyimiyle açıklamaktadır. Ona göre akış halinde olmak, kişiye meydan okuyan, içsel bir motivasyonla, sınırları zorlayan bir çabayla bir şeye ulaşmak demektir. Bireyin akış halindeyken can sıkıntısı yaşayacağı beklenmemektedir, çünkü akış halinde birey kendini güçlü, değerli, mutlu hissetmektedir. Binbaşıoğlu ve Tuna (2014)' nin çalışmasında, öğrencilerin yarısından fazlası zorluk gerektiren farklı aktivitelerle uğraşmanın kendilerinden beklenenden daha fazlasını yapmalarına imkan sağladığını, doyum hissi yarattığını ve mutlu olduklarını bildirmektedir.

Yaşam doyumunun, can sıkıntısına ilişkin açıklanan toplam varyansa katkısının anlamlı olduğu ve can sıkıntısına ilişkin gözlenen toplam varyansta düşük de olsa önemli bir paya sahip olduğu görülmektedir. Alan yazında yaşam doyumunu ile can sıkıntısı arasında ilişkinin olduğunu gösteren başka çalışmalar da bulunmaktadır (Arrindell, Heesink ve Feij, 1998; Farmer ve Sundberg, 1986). Csikszentmihalyi (2000)' ye göre yaşam doyumunu ile akış yaşantısı arasında iki yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bireyin yaşam doyumunu arttıkça, akış deneyiminin devamı da gelmektedir. Literatürde bireylerin yaşam doyumları arttıkça, can sıkıntısı gibi negatif duyguların azaldığı, tam tersine pozitif duyguların arttığı görülmektedir. Doğan ve Eryılmaz (2012)' in yapmış olduğu çalışmada, yaşam doyumunu ile pozitif duygu arasında pozitif anlamlı bir

ilişki, negatif duygu arasında, negatif anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Düşük yaşam doyumuna sahip bireylerin negatif ruh sağlığına, depresif bir ruh haline ve kaygıya, hareketsiz bir yaşama sahip olduğu araştırmalar tarafından kanıtlanmıştır (Bao, Pan, Shi ve Ji, 2013; Strine, Chapman, Balluz, Moriarty ve Mokdad, 2008). Diğer yandan düşük yaşam doyumuna sahip bireylerde, alkol kullanımı, sigara kullanımı, yeme bozukları gibi problemler görülmektedir. Bu problemlerin bireylerin can sıkıntısını tolere etmek için başvurduğu yöntemler olduğu da bilinmektedir.

Yalnızlığın, can sıkıntısına ilişkin açıklanan toplam varyansa katkısının anlamlı olduğu bulunmuştur. Araştırmalara bakıldığında yalnızlığın sonuçları arasında can sıkıntısını görebilmekteyiz. Örneğin; Galanaki (2008) araştırmasında, çocukların herhangi bir etkinliği için arkadaş bulamamasından dolayı can sıkıntısı yaşadığını ortaya koymuştur. Alan yazında benzer şekilde, yapılan diğer çalışmalarda yalnızlık ile can sıkıntısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Russel ve diğerleri, 1978; Farmer ve Sundberg, 1986). Russel, Cutrona, Rose ve Yurko (1984), sosyal yalnızlığın kişinin ortak çıkarlarını ve faaliyetlerini paylaştığı sosyal ilişkiler ağının olmayışından kaynaklandığını ve bu durumun can sıkıntısı ve amaçsızlık duygularına yol açtığını bildirmektedir. Çevresindeki insanlar sayesinde birey farklı etkinliklere katılma, farklı bireyleri tanıma fırsatı bulmaktadır. Güçlü (2013)'e göre bireylerin boş zamanlarını arkadaşlarıyla birlikte değerlendirmesi can sıkıntısını ortadan kaldırmakta, eğlenme için zemin oluşturmakta, sosyal çevresini genişletmektedir.

Csikszentmihalyi (1990), bireyin can sıkıntısından kurtulmak için aktivitede olmasını vurgulamaktadır. Yapılan çalışmalarda bireylerin can sıkıntılarını azaltacak etkinliklere yöneldiği görülmektedir. Bu etkinliklerin bireylerin eğlence ve güç ihtiyaçlarını karşılayan, yalnızlıklarını azaltan etkinlikler olduğu dikkat çekmektedir. Örneğin; macera içeren etkinliklerin, bireyleri hayatın monotonluğundan uzaklaştırdığı, onların becerilerini geliştirebileceği, kendilerini zorlayabileceği bir ortam yarattığı ifade edilmektedir (Csikszentmihalyi, 2000). Diğer taraftan, çevrimiçi oyunlarda geçirilen zamanın kişileri eğlendirdiği, sanal arkadaşlıklar oluşmasına zemin hazırladığı, oyunlarda ulaşılan hedefler ve geçilen seviyelerin bireylere yeterli hissi kazandırdığı görülmektedir (Merhi, 2016; Wu ve Liu, 2007). Ayrıca, Koçak-Alan, Kabadayı ve Çavdar (2017)'in çalışmasında, oyunların vermiş olduğu heyecan ve aksiyon hissi ve diğerleriyle iletişim halinde olmanın etkili olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak bu araştırma ile birlikte, can sıkıntısı ile hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçları arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişki, Yalnızlık ile can sıkıntısı arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki, yaşam doyumu ile can sıkıntısı arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Beş temel ihtiyaç, yalnızlık ve yaşam doyumunun birlikte can sıkıntısını yordamasına yönelik yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinde, can sıkıntısını anlamlı olarak en iyi yordayan değişkenlerin sırasıyla eğlence ihtiyacı, güç ihtiyacı, yaşam doyumu ve yalnızlık olduğu görülmüştür. Ayrıca, hayatta kalma, sevgi ve ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarının can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin can sıkıntısının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı, erkeklerin can sıkıntısının kadınlara göre anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur.

Öneriler

Araştırmanın bu sonuçlarına dayanarak uygulayıcılara, araştırmacılara yönelik öneriler verilebilir. Öncelikle, öğrencilerin can sıkıntıları üzerinde eğlence ve güç ihtiyaçları, yalnızlık ve yaşam doyumlarının etkisinin önemli bir biçimde öne çıktığı görülmektedir. Bu bakımdan öğrencilerin yalnızlık ve yaşam doyumlarının can sıkıntılarının azaltılması yönünde ele alınmasının olumlu ruh sağlığına sahip olmalarında etkili olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, bireylerin karşılanmamış ihtiyaçlarının ortaya çıkarılması ve bu ihtiyaçlarını nasıl karşılaması gerektiği konusunda danışana yardım edilmesi, bireyin can sıkıntısıyla baş edebilmesine yardımcı olacaktır.

Öğrencilerin boş zamanlardaki aktivitelerinin can sıkıntısını azaltmada etkisi olduğu görülmektedir. Bu bakımdan, bireylerin boş zamanlarının değerlendirilmesi konusunda eğitilmesi, özellikle ihtiyaçlarına uygun aktivitelerin seçilmesinin can sıkıntısı üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Aktivitelerin, bireylerin eğlence ve güç ihtiyaçlarını karşılayacak nitelikte olması, can sıkıntısı yaşamalarını engelleyebilecektir.

Yalnızlığın can sıkıntısı üzerindeki etkisi düşünüldüğünde, öğrencilerin sosyalleşebileceği tesisler, faaliyet alanları oluşturmak, başkalarıyla birlikte aktivitelerde bulunabileceği, iletişime geçebileceği alanlar oluşturmak önemli görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin yalnızlığına neden olan etkenler incelenerek, iletişim becerilerini ve sosyal becerilerini geliştirebilecek psiko-eğitim çalışmaları düzenlenebilir. Ders dışı etkinliklerinin düzenlenerek, öğrencilerin sosyalleşmesinin sağlanması, aktiviteler düzenlenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Öğrencilerin yalnızlıklarını giderebileceği, sosyalleşebileceği fırsatlar tanınmalıdır. Bu bakımdan öğrencilerin yalnız kaldıklarında, kendi ihtiyaçlarına uygun aktivitelere yönelmesini sağlamak, onları can sıkıntısından kurtaracağı ve daha sağlıklı davranışlara yönelteceği düşünülmektedir. Öğrencilerin yaşamlarında pozitif etkiye sahip etkinliklerin artırılması ve bunların sürdürülebilirliği konusunda imkân tanınmasının etkili olacağı düşünülmektedir. Bireyin anlamlı aktivitelere katılımının sağlanması Gerçeklik Terapisi' nin önerdiği müdahale yöntemlerinden biridir. Araştırma sonuçlarından hareketle, bireyin akış hali içinde bulunmasının can sıkıntısı yaşamasını azaltacağı düşünülmektedir. Özellikle akış hali için eğlenceli ve bireyi zorlayan, mücadele gerektiren aktivitelerin seçilmesi önemli görülmektedir. Can sıkıntısı yaşayan bireyler için bu tip aktivitelerin düzenlenmesi ve bireylerin bu özellikteki faaliyetlere yönlendirilmesi önerilmektedir.

Üniversite yönetimlerinin kampüs içerisinde öğrencilerin sosyalleşebileceği, eğlenceli vakitler geçirebileceği tesisler, ilgilerine yönelik faaliyetler düzenlemek öğrencilerin can sıkıntısı yaşamalarını engelleyebileceği düşünülmektedir. Diğer taraftan üniversite topluluklarının aktif hale getirilmesi, bu toplulukların faaliyetlerini rahat bir şekilde gerçekleştirebilmeleri için finans ve mekan desteğinin verilmesi önemli görülmektedir. Öğrencilerin üniversite zamanlarında can sıkıntısı durumuyla baş edebilmelerini kolaylaştırmak amacıyla kampüs içerisinde psikolojik danışma merkezlerinin kurulup, alanda uzman psikolojik danışmanların bu birimlere yerleştirilmesi önerilmektedir.

Araştırmacılara yönelik olarak; temel ihtiyaçlardan eğlence ve güç ihtiyacıyla birlikte yalnızlık ve yaşam doyumunun can sıkıntısını açıklamada % 36'lık bir paya sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuçla can sıkıntısının yaklaşık üçte birlik bir kısmı açıklanmaktadır. Geriye kalan yaklaşık üçte ikilik kısım için can sıkıntısını yordadığı düşünülen başka değişkenlerin olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Farklı yaş grubundaki bireyler de örneklerde de bu çalışmanın gerçekleştirilebileceği önerilmektedir. Ayrıca, eğlence ve güç ihtiyacının can sıkıntısını açıklamada önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir. Farklı yaş gruplarında da hangi ihtiyaçların can sıkıntısını etkilediğine bakılarak, gelişimsel olarak ne gibi farklılaşmalar olduğu araştırılabilir.

Araştırma, öğrencilerin can sıkıntısını açıklamasına yönelik ölçeklerle elde edilen nicel gözlem bulgularını içermektedir. Bu bakımdan nitel görüşme yoluyla, öğrencilerin can sıkıntısı deneyimleri araştırılabilir. Özellikle can sıkıntısıyla nasıl baş ettiklerine ve bireylerin can sıkıntısı yaşamlarında etkili olan durumların neler olduğuna bakılabilir. Bu çalışmada ele alınan can sıkıntısı, öğrencilerin yaşamlarının her alanında hissettiği genel bir can sıkıntısını vurgulamaktadır. Bu bakımdan öğrencilerin yaşamlarının belli alanlarında (okul, aile, iş vb.) yaşadıkları can sıkıntısı durumunun derinlemesine araştırılmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma 2017-2018 öğretim yılı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, öğrencileri ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca araştırmada bağımsız değişken olarak kullanılacak olan temel ihtiyaçlar, William Glasser' in Seçim Kuramı'nda yer alan hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarıyla sınırlıdır. Araştırmanın sonuçları sadece araştırmadaki katılımcılara ve bu katılımcılarla aynı özelliğe sahip kişilere genellenebilir niteliktedir. Araştırmada elde edilen veriler, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

References

- Abramson, E. E., & Stinson, S. G. (1977). Boredom and eating in obese and non-obese individuals. *Addictive behaviors, 2*(4), 181-185. doi: 10.1016/0306-4603(77)90015-6
- Acar-Arasan, B. N. (2010). *Akademisyenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Uşak Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uşak.
- Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13*(1), 343-361. Erişim adresi <http://e-dergi.atauni.edu.tr/ataunikkefd/article/viewFile/1021004106/1021003930>
- Arrindell, W. A., Heesink, J., & Feij, J. A. (1999). The satisfaction with life scale (SWLS): Appraisal with 1700 healthy young adults in The Netherlands. *Personality and Individual Differences, 26*(5), 815-826. doi: 10.1016/s0191-8869(98)00180-9
- Ayazlar, R. A. (2015). Flow phenomenon as a tourist experience in paragliding: A qualitative research. *Procedia Economics and Finance, 26*, 792-799.
- Bao, X., Pan, W., Shi, M., & Ji, M. (2013). Life satisfaction and mental health in Chinese adults. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 41*(10), 1597-1604. doi: 10.2224/sbp.2013.41.10.1597
- Barnett, L. A., & 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. doi: 10.1080/01490400600598053
- Ben-Zeev, D., Young, M. A., & Depp, C. A. (2012). Real-time predictors of suicidal ideation: mobile assessment of hospitalized depressed patients. *Psychiatry Research, 197*(1-2), 55- 59. doi: 10.1016/j.psychres.2011.11.025
- Bernstein, H. E. (1975). Boredom and the ready-made life. *Social Research, 42*(3) 512-537. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/41582847>
- Binbaşıoğlu, H., & Tuna, H. (2014). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarına yönelik tutumları: Doğu Anadolu Bölgesindeki MYO öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi, 5*(2), 74-93. Erişim adresi dergipark.ulakbim.gov.tr/ayd/article/view/5000125221 adresinden erişilmiştir.
- Blaszczyński, A., McConaghy, N., & Frankova, A. (1990). Boredom proneness in pathological gambling. *Psychological Reports, 67*(1), 35-42. doi: 10.2466/pr0.1990.67.1.35
- Blunt, A., & Pychyl, T. A. (1998). Volitional action and inaction in the lives of undergraduate students: State orientation, procrastination and proneness to boredom. *Personality and Individual Differences, 24*(6), 837-846. doi: 10.1016/s0191-8869(98)00018-x
- Chin, A., Markey, A., Bhargava, S., Kassam, K. S., & Loewenstein, G. (2017). Bored in the USA: Experience sampling and boredom in everyday life. *Emotion, 17*(2), 359-368. doi: 10.1037/emo0000232
- Cross, C. P., Copping, L. T., & Campbell, A. (2011). Sex differences in impulsivity: A metaanalysis. *Psychological Bulletin, 137*(1), 97-130. doi: 10.1037/a0021591
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal performance*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). Happiness, flow, and economic equality. *American Psychologist, 55*(10), 1163-1164. doi: 10.1037/0003-066X.55.10.1163
- Dahlen, E. R., Martin, R. C., Ragan, K., & Kuhlman, M. M. (2004). Driving anger, sensation seeking, impulsiveness, and boredom proneness in the prediction of unsafe driving. *Accident Analysis & Prevention, 37*(2), 341-348. doi: [10.1016/j.paid.2004.02.016](https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.02.016)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01

- Demirkasımoğlu, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin derste can sıkıntısına ilişkin görüşleri: Öğretmen adayları üzerine bir araştırma. *Journal of Higher Education*, 7(1), 10-18. doi: 10.2399/yod.17.002
- Deresiewicz, W. (2009). The end of solitude. *The Chronicle of Higher Education*, 55(21), 6-9. Retrieved from <http://lhsblogs.typepad.com/files/the-end-of-solitude.pdf>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Doğan, T., Çötök, N. A., & Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062. doi:10.1016/j.sbspro.2011.04.053
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde işle ilgili temel ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş. *Ege Academic Review*, 12(3), 383-389. Erişim adresi https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/32431140/D5.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWO WYYGZ2Y53UL3A&Expires=1536145743&Signature=fr8peJwcq%2BickwFGQ3O2AhKoxml%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DAkademisyenlerde_Isle_Ilgili_Temel_Ihtiy.pdf
- Dursun, P. (2016). On the nature of boredom. *Mediterranean Journal of Humanities*, 5(2), 209- 220. doi: 10.13114/MJH.2016.294
- Dursun, P., & Tezer, E. (2013). Turkish adaptation of the boredom proneness scale short-form. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84(2013), 1550-1554. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.786
- Eastwood, J. D., Cavaliere, C., Fahlman, S. A., & Eastwood, A. E. (2007). A desire for desires: Boredom and its relation to alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1035-1045. doi:10.1016/j.paid.2006.08.027
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5) 482-495. doi:10.1177/1745691612456044
- Ertüzün, E., Uyaroğlu, A. K., Demirel, B., & Kocak, E. (2016). Boş zaman aktivitelerinin madde bağımlılığı sürecindeki rolüne ilişkin nitel bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 49- 58. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/sbd/issue/23929/255151>
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness--the development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4-17. doi: 10.1207/s15327752jpa5001_2
- Galanaki, E. P. (2008). Children's perceptions of loneliness. *Hellenic Journal of Psychology*, 5(3), 258-280. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Evangelia_Galanaki/publication/242730112_Children%27s_perceptions_of_loneliness/links/02e7e52817ab559038000000/Childrens-perceptions-of-loneliness.pdf
- Glasser, W. (2010). *Reality therapy: A new approach the psychiatry*. New York: HarperCollins.
- Glasser, W. (2013). *Take charge of your life: How to get what you need with choice-theory psychology*. Bloomington: iUniverse
- Güçlü, M. (2013). Gençlik döneminde boş zaman faaliyetlerinin yeri ve önemi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 158-169. Erişim adresi [file:///C:/Users/exper0582/Downloads/5000047042-5000064158-1-PB%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/exper0582/Downloads/5000047042-5000064158-1-PB%20(3).pdf)
- Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(3), 576-598. Retrieved from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02497.x/full>
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 523-535. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00082-8

- Isacescu, J., Struk, A. A., & Danckert, J. (2017). Cognitive and affective predictors of boredom proneness. *Cognition and emotion*, 31(8), 1741-1748. doi: [10.1080/02699931.2016.1259995](https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1259995)
- Iso-Ahola, S. E., & Crowley, E. D. (1991). Adolescent substance abuse and leisure boredom. *Journal of Leisure Research*, 23(3), 260-271. doi: 10.1080/00222216.1991.11969857
- Kapıkıran, Ş., & Yağcı, U. (2012). Ergenlerin yalnızlık ve yaşam doyumu: çalgı çalma ve müzik topluluğuna katılmanın aracı ve farklılaştırıcı rolü. *İlköğretim Online*, 11(3), 738-747. Erişim adresi file:///C:/Users/exper0582/Downloads/5000037859-5000053405-1-PB%20(1).pdf
- Kara, F. M., & 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. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/gbesbd/issue/33514/307576>
- Kara, F. M., & Özdedeoğlu, B. (2017). Examination of relationship between leisure boredom and leisure constraints. *Sport Sciences*, 12(3), 24-36. doi: 10.12739/NWSA.2017.12.3.2B0109
- Koçak-Alan, A., Tümer-Kabadayı, E., & Cavdar, N. (2017). İnsanlar neden online oyunlar oynar? Online oyuncu yenilikçiliğinin rolü. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 8(30), 2260-2280.
- Lee, F. K., & Zelman, D. C. (2019). Boredom proneness as a predictor of depression, anxiety and stress: The moderating effects of dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 146, 68-75.
- Leymann, H. (1996). The content and development of mobbing at work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5, 165-184. doi: 10.1080/13594329608414853
- Lin, C. H., Lin, S. L., & Wu, C. P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993-1004. Retrieved from file:///C:/Users/exper0582/Downloads/2009_TheEffectsofParentalMonitoringandLeisureBoredomonInternetAddiction20(1).pdf
- Martz, M. E., Schulenberg, J. E., Patrick, M. E., & Kloska, D. D. (2018). "I am so bored!": Prevalence rates and sociodemographic and contextual correlates of high boredom among american adolescents. *Youth & Society*, 50(5), 688-710. doi: 10.1177/0044118X15626624
- Melton, A. M., & Schulenberg, S. E. (2007). On the relationship between meaning in life and boredom proneness: Examining a logotherapy postulate. *Psychological Reports*, 101(3), 1016-1022. doi: 10.2466/pr0.101.4.1016-1022
- Merhi, M. I. (2016). Towards a framework for online game adoption. *Computers in Human Behavior*, 60, 253-263. doi: 10.1016/j.chb.2016.02.072
- Moynihan, A. B., Igou, E. R., & van Tilburg, W. A. (2017). Boredom increases impulsiveness. *Social Psychology*, 48 (5), 293-309. doi: 10.1027/1864-9335/a000317
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 195-206). New York: Oxford University Press.
- Newell, S. E., Harries, P., & Ayers, S. (2012). Boredom proneness in a psychiatric inpatient population. *International Journal of Social Psychiatry*, 58(5), 488-495.
- O'Hanlon, J. F. (1981). Boredom: Practical consequences and a theory. *Acta Psychologica*, 49(1), 53-82. doi: 10.1016/0001-6918(81)90033-0
- Pekrun, R. (1992). The impact of emotions on learning and achievement: Towards a theory of cognitive/motivational mediators. *Applied Psychology*, 41(4), 359-376. Retrieved from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1464-0597.1992.tb00712.x/full>
- Pekrun, R. 2006. "The Control-Value Theory of Academic Emotions: Assumptions, Corollaries and Implications for Educational Practice." *Educational Psychology Review* 18 (4): 315-341. doi:10.1007/s10648-006-9029-9.

- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology, 102*(3), 531-549. doi: 10.1037/a0019234
- Pekrun, R., Hall, N. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2014). Boredom and academic achievement: Testing a model of reciprocal causation. *Journal of Educational Psychology, 106*(3), 696-710.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness. Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*, Newyork: Wiley-Interscience.
- Perkins, R. E., & Hill, A. B. (1985). Cognitive and affective aspects of boredom. *British Journal of Psychology, 76*(2), 221-234.
- Rahmani, S., & Lavasani, M. G. (2011). The relationship between internet dependency with sensation seeking and personality. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 272-277.
- Rask, K., Åstedt-Kurki, P., & Laippala, P. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of Advanced Nursing, 38*(3), 254-263. doi: 10.1046/j.1365-2648.2002.02175
- Rook, K. S. (1984). The negative side of social interaction: impact on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(5), 1097-1108. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/b0c6/42a01561c1b1ccae33c9b69d5c2936d08721.pdf>
- Rubinstein, C., Shaver, P., & Peplau, L. A. (1979). Loneliness. *Human Nature, 2*(2), 58-65. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/Of98/b9c69bad1c0a56ca27f218998a850ee9360b.pdf>
- Russel, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(6), 1313-1321. doi: 10.1037//0022-3514.46.6.1313
- Russel, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*(3), 472-480. doi: 10.1037//0022-3514.39.3.472
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment, 42*(3), 290-294. doi: 10.1207/s15327752jpa4203_11
- Seib, H. M., & Vodanovich, S. J. (1998). Cognitive correlates of boredom proneness: The role of private self-consciousness and absorption. *The Journal of Psychology, 132*(6), 642-652. doi: 10.1080/00223989809599295
- Sharp, J. G., Sharp, J. C. & Young, E. (2020) Academic boredom, engagement and the achievement of undergraduate students at university: a review and synthesis of relevant literature. *Research Papers in Education, 35*(2), 144-184, doi: [10.1080/02671522.2018.1536891](https://doi.org/10.1080/02671522.2018.1536891)
- Siyez, D. M. (2014). Lise öğrencilerinde problemlı internet kullanımının yordayıcıları olarak heyecan arama ve cinsiyet. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 1*(1), 63-97. doi: 10.15805/addicta.2014.1.1.006
- Sluea, C., Van Beek, I., Sarbescu, P., Virga, D., & Schaufeli, W. B. (2015). Engagement, boredom, and burnout among students: Basic need satisfaction matters more than personality traits. *Learning and Individual Differences, 42*, 132-138. doi: 10.1016/j.lindif.2015.08.018
- Sommers, J., & Vodanovich, S. J. (2000). Boredom proneness: Its relationship to psychological and physical-health symptoms. *Journal of Clinical Psychology, 56*(1), 149-155. doi: 1097-4679(200001)56:1<149::aid-jclp14>3.0.co;2-y
- Strine, T. W., Chapman, D. P., Balluz, L. S., Moriarty, D. G., & Mokdad, A. H. (2008). The associations between life satisfaction and health-related quality of life, chronic illness, and health behaviors among US community-dwelling adults. *Journal of Community Health, 33*(1), 40-50. doi: 10.1007/s10900-007-9066-4
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous?. *Social Indicators Research, 78*(2), 179-203. doi: 10.1007/s11205-005-8208-2

- Sundberg, N. D., Latkin, C. A., Farmer, R. F., & Saoud, J. (1991). Boredom in young adults: Gender and cultural comparisons. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 22*(2), 209-223.
- Tanrikulu, I., & Erdur-Baker, Ö. (2019). Motives behind cyberbullying perpetration: a test of uses and gratifications theory. *Journal of Interpersonal Violence, 00*(0)1-26. doi: [10.1177/0886260518819882](https://doi.org/10.1177/0886260518819882)
- Tolor, A. (1989). Boredom as related to alienation, assertiveness, internal-external expectancy, and sleep patterns. *Journal of Clinical Psychology, 45*(2), 260-265. doi: 10.1002/1097-4679(198903)45:2<260::aid-jclp2270450213>3.0.co;2-g
- Türkdoğan, T., & Duru, E. (2017). *Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği' nin (ÜÖTİÖ) revizyonu: İyi oluşun pozitif ve negatif yönlerine ilişkin ihtiyaç temelli bir yaklaşım*, 4. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi, Denizli.
- Türkdoğan, T., & Duru, E. (2012). Üniversite öğrencileri temel ihtiyaçlar ölçeği'nin (ÜÖTİÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 31*(1), 81-91.
- Van Tilburg, W. A. P., & İgou, E. R. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation & Emotion, 36*, 181-194. doi: 10.1007/s11031-011-9234-9
- Vatan, İ., Ocakoğlu, H., & İrgil, E. (2009). Uludağ Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde sigara içme durumunun değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 8*(1), 43-48. Erişim adresi https://www.ejmanager.com/mnstemps/1/khb_008_01-43.pdf
- Vodanovich, S. J., Wallace, J. C., & Kass, S. J. (2005). A confirmatory approach to the factor structure of the Boredom Proneness Scale: Evidence for a two-factor short form. *Journal of Personality Assessment, 85*(3), 295-303. doi: 10.1207/s15327752jpa8503_05
- Vodanovich, S. J., & Kass, S. J. (1990). A factor analytic study of the boredom proneness scale. *Journal of Personality Assessment, 55*(1-2), 115-123. doi: 10.1080/00223891.1990.9674051
- Vodanovich, S. J., & Watt, J. D. (2016). Self-report measures of boredom: an updated review of the literature. *The Journal of Psychology, 150*(2), 196-228. doi: 10.1080/00223980.2015.1074531
- Vollmer, F. (1984). Sex differences in personality and expectancy. *Sex Roles, 11*(11-12), 1121- 1139. doi: 10.1007/bf00288138
- Watt, J. D., & Vodanovich, S. J. (1992). Relationship between boredom proneness and impulsivity. *Psychological reports, 70*(3), 688-690.
- Wegner, L., Flisher, A. J., Chikobvu, P., Lombard, C., & King, G. (2008). Leisure boredom and high school dropout in Cape Town, South Africa. *Journal of adolescence, 31*(3), 421-431. doi: [10.1016/j.adolescence.2007.09.004](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.09.004)
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies, 2*(1), 61-70.
- Wu, J., & Liu, D. (2007). The effects of trust and enjoyment on intention to play online games. *Journal of Electronic Commerce Research, 8*(2), 128-140. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/236647679?accountid=16595>
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- aliz. *Ege Eğitim Dergisi, (18), 2, 702-737.*