

Uzaktan Eğitime Devam Eden Üniversite Öğrencilerinin Can Sıkıntısı Eğilimleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examining The Relationship Between Boredom Tendencies and Life Satisfaction of University Students Continuing Distance Education

Sema İçel, Duygu Ayar

Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gaziantep, Türkiye

ÖZ

Amaç: Bu çalışma, uzaktan eğitime devam eden üniversite öğrencilerinin can sıkıntısı eğilimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Metot: Tanımlayıcı tipteki araştırma 492 öğrenci ile yürütülmüştür. Çalışma materyali üç bölümden oluşmaktadır. Birinci kısımda demografik bilgi formu, ikinci kısımda Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği, üçüncü kısımda ise Yaşam Doyumu Ölçeği yer almaktadır. Verilerin değerlendirilmesinde bağımsız değişkenlerin karşılaştırılmasında t testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında ilişkiyi ölçmek için Pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırmanın yapılabilmesi için gerekli olan etik kurul izni ve katılımcıların online onamları alınmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan bütün öğrencilerin Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği puan ortalamaları $32,54 \pm 9,73$, Yaşam Doyum Ölçeği puan ortalamaları $11,67 \pm 3,29$ olarak saptanmıştır. Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği ile Yaşam Doyum Ölçeği arasında negatif yönde orta şiddette korelasyon belirlenmiştir. Can sıkıntısının yaşam doyumuna üzerindeki etkisinin %18,7' sini açıklamaktadır.

Sonuç: Çalışma sonucunda can sıkıntısının yaşam doyumuna anlamlı etkisinin olduğu, öğrencilerin can sıkıntısı azaldıkça yaşam doyumunda artma olduğu saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Can sıkıntısı, uzaktan eğitim, üniversite öğrenci, yaşam doyum.

ABSTRACT

Objective: This study was conducted to determine the relationship between boredom tendencies and life satisfaction of university students who continue distance education.

Materials and Methods: The descriptive study was conducted with 492 students. The study material consists of three parts. The first part includes the demographic information form, the second part includes the Boredom Tendency Scale, and the third part includes the Life Satisfaction Scale. In the evaluation of the data, t test and ANOVA test were used to compare the independent variables. Pearson correlation and regression analyzes were used to measure the relationship between Boredom Tendency Scale and Life Satisfaction Scale scores. Ethics committee permission and online consent of the participants were obtained in order to conduct the research.

Results: The Boredom Tendency Scale mean score of all students participating in the study was found to be 32.54 ± 9.73 , and the Life Satisfaction Scale mean score was 11.67 ± 3.29 . There was a moderate negative correlation between the Boredom Tendency Scale and the Life Scale Satisfaction. It explains 18.7% of the effect of boredom on life satisfaction.

Conclusion: As a result of the study, it was determined that boredom has a significant effect on life satisfaction, and as the boredom of the students decreases, there is an increase in life satisfaction.

Keywords: Boredom, distance education, life satisfaction, university student.

Cite this article as: İçel S, Ayar D. Uzaktan Eğitime Devam Eden Üniversite Öğrencilerinin Can Sıkıntısı Eğilimleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. YIU Sağlık Bil Derg 2023;4:69-75

Giriş

Hızlı bir gelişim gösteren bilgi ve teknoloji sayesinde insanlar için yeni öğrenme fırsatları doğmaktadır (1). Eğitim sistemi içinde uzaktan eğitim çok önemli bir yere sahiptir. Bireylerin eğitim ihtiyacı, gerekli durumlarda her zaman, her yerde ve her koşulda uzaktan eğitimden faydalanılarak karşılanabilmektedir (1). Tüm dünyayı ve ülkemizi etkisi altına alan koronavirüs pandemisi nedeni ile eğitsel etkinliklerin uzaktan eğitim uygulamaları yolu ile verilmesi gerekliliği dünya genelinde yaygın hale gelmiştir (2). Klasik sınıf ortamlarına göre öğrencilerin, uzaktan eğitim ortamlarında derslerin tümüne katılarak devam edip sonlandırması ve kayıtlı dersleri tekrar izleyerek eğitsel etkinliklerin amacına ulaşması açısından oldukça önemlidir (3). Uzaktan eğitimle ilgili yapılan araştırma sonuçlarında uzaktan verilen eğitimlerin en başta bulaş riskinin en yüksek olduğu zorunlu karantina dönemlerinde eğitim ihtiyacını karşılaması ve bulaş riskinin olmamasının yanı sıra zaman ve mekân zorunluluğunun olmaması, derslerin tekrarlı şekilde izlenebilmesi gibi çeşitli avantajları olduğu belirtilirken, sosyalleşme yetersizliği, can sıkıntısı, motivasyon kaybı, yaşam doyumu düşüklüğü, iletişim ve etkileşim yetersizliği şeklinde de dezavantajları olduğu bildirilmektedir (3,4). Uzaktan eğitim sürecinde öğrencilerin derse devamının sağlanmasında motivasyon önemli bir faktördür ve motivasyonun sağlanmasında birçok değişken etkili olmaktadır. Bu değişkenlerden biri de can sıkıntısıdır (3,4). Can sıkıntısı, literatürde bireyin yaşamında, faaliyetlerinde anlam, ilgi ve mücadelenin yetersiz olduğu, durgunluğun, monotonluğun fazla olduğu durumlarda yaygın olarak ortaya çıkan olumsuz bir yaşantı olarak tanımlanırken (5) bazı farklı yayınlarda ise bireyin kendi iç dünyasında tek başına yaşadığı, dış dünyadan koparan problemlere yol açan bir durum olarak tanımlanmaktadır (6). Can sıkıntısı duygusu bütün yaş gruplarında, işte, okulda hem de evde, boş zamanlarda yani yaşamın büyük çoğunluğunda birçok kişinin yaşadığı ve birçok olumsuz etkiye neden olan bir durumdur. Bu durumun uzun süreli ve sık bir şekilde yaşanması kişilerde dikkatsizlik, uykusuzluk, okula gitmeme, stres, depresyon, madde bağımlılığı, endişe gibi olumsuz durumları beraberinde getirmektedir (7). Can sıkıntısı ve sosyalleşme azlığının bireylerin intihar girişimlerini tetiklediği, riskli davranışları nedeniyle ölüme yol açtığı araştırma sonuçları arasında görülmektedir (8).

Diğer taraftan can sıkıntı düzeyi düşük olan bireyler, hayattan anlam buldukları ve yaşamı daha aktif yaşadıkları için yaşamdan çok daha fazla doyum alabilmektedirler. İlk kez 1961 yılında Neugarten tarafından geliştirilen yaşam doyumu kavramı, bir bireyin arzuları ile sahip olduklarının karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuç olarak nitelendirilmektedir (9). Yaşam doyumu öznel iyi olmanın bilişsel yönü olup (10) bireyin hayatından bütün olarak ya da belirli yaşam alanları (iş, aile, okul, vb.) açısından memnun olup olmadığına dair oluşturduğu genel değerlendirmeler şeklinde ele alınmaktadır. Yaşam doyumu aynı zamanda bireyin iş, boş zaman ve diğer zaman dilimlerindeki yaşamına gösterdiği tutum olarak tanımlanmaktadır (11).

Yaşam doyumunda kişilerin boş zaman memnuniyetleri de önemli görülmektedir. Bireylerin zamanla ilgili algıları onların can sıkılma durumlarını ve yaşam doyumlarını etkilemektedir. Dolayısıyla boş zamanın nitelikli değerlendirilememesinden kaynaklı can sıkıntısı durumu ortaya çıkarak bireylerin yaşama dair negatif düşünceler yüklemelerine yol açmaktadır (12). Bireylerin hayatlarından doyum almaları, mutlu olmaları onların psikolojik olarak sağlıklı olduklarını göstermektedir. Örneğin; boş zaman aktivitelerine katılanların pozitif duygulara sahip oldukları, depresyon ve can sıkıntısının bu kişilerde azaldığı ve yaşamlarından çok fazlaca doyum aldıkları söylenmektedir (13).

Sonuç olarak bu bağlamda bireylerin, özellikle de toplumun önemli kesimini oluşturan üniversiteli gençlerin, can sıkıntısını giderme ve sağlık açısından kendisine zarar verici davranışlardan uzaklaşmasında, boş vakitlerinde aktiviteler yaparak yaşam doyumunun artırılması çok önemlidir. Bir işle uğraşmayarak boş geçirilen zamanın, öğrenciler açısından olumsuz sonuçları olabilir ve bu öğrenciler can sıkıntısından kurtulmak için kendilerine zarar verecek bile olsa risk alarak, tehlikeli davranışlar sergileyebilirler. Bu nedenle bu araştırma sonucunda okula gelemeyen ve eğitimlerine uzaktan devam etmek zorunda kalan öğrencilerin can sıkıntısı eğilimlerinin yaşam doyumlarını etkileyip etkilemediği tespit edilerek öğrencilerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarının korunması amaçlanmaktadır.

Alanda can sıkıntısı konusunda çok fazla araştırma olmasına rağmen bu çalışmanın, can sıkıntısının, Türkçe literatüre yeni kazandırılan “Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği” kullanılarak yapılan ilk çalışma olması bu çalışmayı önemli kılmaktadır. Ayrıca literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin can sıkıntısı eğilimleri ile yaşam doyumunun birlikte ele alındığı sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır.

Bu kapsamda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Öğrencilerin Sosyodemografik özellikleri ile can sıkıntısı düzeyleri ve yaşam doyumları arasında bir fark var mıdır?
2. Öğrencilerin can sıkıntı düzeyleri ile yaşam doyumları düzeyleri nasıldır?
3. Can sıkıntısı ile yaşam doyumu arasında bir ilişki var mıdır?

Materyal ve Metot

Araştırmanın Amacı ve Türü

Bu çalışma, uzaktan eğitime devam eden üniversite öğrencilerinin can sıkıntısı eğilimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı tipte gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Tanımlayıcı tipteki araştırmanın evrenini, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında TÜİK verilerine göre Türkiye’de herhangi bir üniversiteye kayıtlı 7541890 öğrenci oluşturmuştur. Güç analizi; $\beta=0,98$ güç ve $\alpha=0,02$ hata düzeyi, etki büyüklüğü 0,2 varsayımı ile 408 olarak belirlenmiş, nüfusun temsil edilebilirliğini

artırmak için çalışmaya katılmayı kabul eden 549 öğrenci araştırmaya katılmış ancak araştırmaya dahil edilme kriterlerini karşılayan 492 katılımcı ile çalışma yürütülmüştür.

Dahil edilme kriterleri;

- Üniversiteye kayıtlı olmak,
- 18 yaş ve üzeri olmak,
- Belirtilen sosyal ağlardan en az birini kullanıyor olmak,
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmaktır.
- Dışlama kriterleri;
- Psikiyatrik tanı almak,
- Madde kullanmak,
- Herhangi bir psikolojik destek grubuna katılmak,
- En az 6 ay önce bir kayıp yaşamaktır.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yürütülebilmesi için bir devlet üniversitesinin Girişimsel Olmayan Etik Kurulundan 2021/21 karar nolu etik kurul onayı alınmıştır. Veriler toplanmadan önce katılımcılara çalışmanın amacı ve içeriği aktararak online onamları alınmıştır. Çalışma Helsinki İlkeler Deklarasyonu'nda belirtilen etik kurallara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırma Verilerinin Toplanması

Çalışma 01.06.2021—07.07.2021 tarihleri arasında araştırmaya dahil edilme kriterlerini karşılayan 492 öğrenci ile yapılmıştır. Araştırmanın yapıldığı tarihlerde pandemi sürecinin devam etmesi nedeniyle araştırma verileri dijital ortamda toplanmıştır. Araştırmacılar tarafından dijital bir anket (Google forms) oluşturulmuştur. Oluşturulan dijital anket, Whatsapp, Instagram, Twitter gibi sosyal platformlarda paylaşılmış ve ankete cevap verenlerden de diğer kişiler ile paylaşması istenerek kar topu örneklem yöntemi ile katılımcılara ulaştırılmıştır. Oluşturulan ankette dışlanma kriterlerinden herhangi birini seçen katılımcıların anketin diğer bölümlerini görmeleri engellenmiş ve bu anketler değerlendirilmeye alınmamıştır. Katılımcılara gönderilen anketin başında çalışmanın amacı ve içeriği ile çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğuna dair onamlarını içeren açıklamalar yer almıştır. Ankette katılımcıların kimlik bilgilerini içeren sorulara yer verilmemiştir. Anket formunun doldurulması ortalama 10 dakika sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Çalışma materyali üç bölümden oluşmaktadır. Birinci kısımda araştırmacı tarafından oluşturulan 10 soruluk demografik bilgi formu, ikinci kısımda 8 sorudan oluşan Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği (CSEÖ), üçüncü kısımda ise 5 maddeden oluşan Yaşam Doyumu ölçeği (YDÖ) yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Kullanılan form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formda toplam 10 soruluk bireylerin; yaşı, cinsiyeti, anne ve baba eğitim

durumu, gelir düzeyi, tanı almış herhangi bir kronik hastalığı olup olmadığı, herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanma durumu, kayıp yaşama durumu, madde kullanım durumu, uzaktan eğitim memnuniyet durumu soruları yer almaktadır.

Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği (CSEÖ)

Farmer ve Sundberg tarafından geliştirilen 28 maddelik Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeği' nin Struk vd. (2015) tarafından geliştirilen 8 maddelik bir başka kısa versiyonu Güner ve arkadaşları (2021) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama yapılan ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa değeri $\alpha=0,91$ 'dir. Ölçek 7'li likert tarzında; "Kesinlikle katılmıyorum, Katılmıyorum, Kısmen katılmıyorum, Kararsızım, Kısmen katılıyorum, Katılıyorum, Kesinlikle katılıyorum" şeklindedir (7). Ölçekten elde edilen toplam puan kişinin can sıkıntısı eğilimi puanını vermektedir. Bu çalışmada, Cronbach alfa iç güvenilirlik katsayısı 0,87 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe' ye uyarlanması yapılmıştır. Ölçekte 5'li likert tipini kullanmışlardır. Buna göre maddeler; "hiç katılmıyorum (1), çok az katılıyorum (2), orta düzeyde katılıyorum (3), büyük oranda katılıyorum (4) ve tamamen katılıyorum (5)" şeklinde planlanmıştır (14). Bu çalışmada YDÖ'nün, Cronbach alfa iç güvenilirlik katsayısı 0,77 olarak hesaplanmıştır. Buna göre ölçekten elde edilen puanların iç tutarlık anlamındaki güvenilirlik katsayısının yeterli düzeyde (Cronbach Alpha > 0,70) olduğu söylenebilir.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 24.0 istatistik programında değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizde verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiklerin (yüzde, frekans, ortalama, standart sapma, minimum, maksimum) yanı sıra bağımsız değişkenlerin karşılaştırılmasında t testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. CSEÖ ve YDÖ puanları arasında ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon ve regresyon analizi kullanılmıştır. İleri düzey analizde üç ve üzeri bağımsız değişkenlerden anlamlılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Post-Hoc Multiple Comparisons testlerinden Tukey kullanılmıştır. Ölçeklerin çalışmamız için güvenilirliklerini belirlemek amacıyla Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır.

Bulgular

Öğrencilerin %89,2'sinin 18-23 yaş aralığında, %62,6'sının kadın, %61,0'ının baba eğitim düzeyi ve %80,7'sinin anne eğitim düzeyi ilköğretim mezunu, %69,7'sinin aile gelirinin orta, %11,0'ının kronik hastalığının olduğu, %54,1'inin uzaktan eğitimden memnun olmadığı belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikler dağılımı (n=492)			
		n	%
Yaş	18-23 yaş aralığı	439	89,2
	24-29 yaş aralığı	35	7,1
	≥ 30 yaş	18	3,7
Cinsiyet	Erkek	184	37,4
	Kadın	308	62,6
Baba Eğitim Durumu	İlköğretim mezunu	300	61,0
	Lise mezunu	92	18,7
	Üniversite ve üzeri mezunu	100	20,3
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim mezunu	397	80,7
	Lise mezunu	59	12,0
	Üniversite ve üzeri mezunu	36	7,3
Aile Gelir Durumu	Düşük	128	26,0
	Orta	343	69,7
	Yüksek	21	4,3
Kronik Hastalık Durumu	Evet	54	11,0
	Hayır	438	89,0
Uzaktan Eğitimden Memnuniyet Durumu	Evet	111	22,5
	Hayır	266	54,1
	Kararsızım	115	23,4
	Toplam	492	100,0

Öğrencilerin yaş, cinsiyet, anne eğitim, aile gelir düzeyi, uzaktan eğitimden memnun olma durumları ile CSEÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu ($p<0,05$).

Yapılan ileri düzey analizde CSEÖ için: 18-23 yaş aralığı ile 24-29 yaş aralığı ve 18-23 yaş aralığı ile ≥ 30 yaş arasında anlamlılık ve 18-23 yaş aralığı katılımcılarda can sıkıntısı düzeyinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Anne eğitim durumu değişkeni için ilköğretim mezunu ile lise mezunu ve ilköğretim mezunu ile üniversite ve üzeri mezunu arasında anlamlılık olduğu ve ilk öğretim mezunu annelere sahip öğrencilerin can sıkıntısı düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi düşük ile gelir düzeyi orta olanlar ve gelir düzeyi düşük ile gelir düzeyi yüksek olanlar arasında anlamlılık bulunduğu ve aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilerde can sıkıntısı düzeyinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Uzaktan eğitimden memnun olanlar ile memnun olmayanlar ve kararsız olanlar, uzaktan eğitimden memnun olmayanlar ile kararsız olanlar arasında anlamlılık ve uzaktan eğitimden memnun olmayan öğrencilerin can sıkıntısı düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Öğrencilerin yaş, cinsiyet, baba ve anne eğitim, aile gelir düzeyi, kronik hastalık durumu, uzaktan eğitimden memnun olma durumları ile YDÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark belirlendi ($p<0,05$).

Yapılan ileri düzey analizde YDÖ için: 18-23 yaş aralığı ile 24-29 yaş aralığı olanlar ve 24-29 yaş aralığı ile ≥ 30 yaş olanlar arasında anlamlılık ve ≥ 30 yaş olanlarda yaşam doyumunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Baba eğitim durumu için ilköğretim mezunu ile üniversite ve üzeri mezunu olanlar ve

lise mezunu ile üniversite ve üzeri mezunu olanlar arasında anlamlılık ve üniversite ve üzeri mezunu babaya sahip olanlarda yaşam doyumunun daha yüksek olduğu görülmüştür. Anne eğitim durumu için ilköğretim mezunu ile lise mezunu olanlar, ilköğretim mezunu ile üniversite ve üzeri mezunu anneye sahip olanlar ve lise mezunu ile üniversite ve üzeri mezunu anneye sahip olanlar arasında anlamlılık ve üniversite ve üzeri mezunu olanlarda yaşam doyumunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Uzaktan eğitimden memnun olanlar ile memnun olmayanlar ve uzaktan eğitimden memnun olmayanlar ile kararsız olanlar arasında anlamlılık ve uzaktan eğitimden memnun olanlarda yaşam doyumunun daha fazla olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Araştırmaya katılan bütün öğrencilerin CSEÖ puan ortalaması $32,54\pm 9,73$, YDÖ puan ortalaması $11,67\pm 3,29$ olduğu belirlenmiştir (Tablo 3).

Can Sıkıntısı Eğilimleri Ölçeği ile Yaşam Doyum Ölçeği arasında ($r = -0,433$, $p=0,000$) negatif yönde orta şiddette korelasyon belirlenmiştir. Başka bir ifade ile can sıkıntısı azaldıkça yaşam doyumunu artmaktadır (Tablo 4).

Can sıkıntısının yaşam doyum üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacıyla yürütülen regresyon modeline ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde ise, regresyon modeline ilişkin istatistiksel tahminler, modelin anlamlı ve kullanılabilir olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, can sıkıntısının yaşam doyumuna ($t=32,527$, $p<0,001$) anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Can sıkıntısının yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin %18,7' sini açıklamaktadır (Tablo 5).

Tartışma

Eğitsel etkinliklerin öğreten ve öğrenenlerin aynı ortamda bulunmadan yürütüldüğü uzaktan eğitim uygulamaları, tüm dünyayı etkisi altına alan koronavirüs pandemisi nedeni ile ülkemizde ve dünya genelinde yaygın hale gelmiştir (15). Uzaktan eğitimde öğrencilerin derse devamında motivasyon çok önemlidir ve can sıkıntısı motivasyonu etkileyen önemli bir değişkendir (16). Can sıkıntısı ilgilenilen işlerdeki performans olumsuz etki edebilecek rahatsız edici bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda can sıkıntısının sadece bir şey yapılmadığında değil, bir işle ilgilenirken de ortaya çıkabildiği ve kişilerin yaşam doyumunu etkilediği görülmektedir (17). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitimleri sırasındaki can sıkıntısı düzeyleri ve yaşam doyumları merak uyandırmıştır. Bu nedenle bu araştırma uzaktan eğitime devam eden üniversite öğrencilerinin can sıkıntılarının yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Çalışmamızda katılımcıların yarıdan fazlasının (%54,1) uzaktan eğitimden memnun olmadığı belirlenmiştir. Çalışma sonuçlarımız ile paralel olarak üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada araştırmaya katılan öğretmen adaylarından dersleri yüz yüze olarak almak isteyenlerin oranı %33,71 olarak

Tablo 2. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikler ile CSEÖ ve YDÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

Sosyo-Demografik Özellikler	CSEÖ			YDÖ		
	$\bar{X} \pm SD$	İstatistik	Gruplar arası anlamlılık / p	$\bar{X} \pm SD$	İstatistik	Gruplar arası anlamlılık / p
Yaş						
18-23 yaş aralığı (A1)	33,16±9,33	F=9,573 p=0,000	A1-A2 / 0,023 A1-A3 / 0,001	11,61±3,15	F=5,007 p=0,000	A1-A3 / 0,007 A2-A3 / 0,009
24-29 yaş aralığı (A2)	28,94±11,65			11,20±3,96		
≥ 30 yaş (A3)	24,61±10,80			14,00±4,29		
Cinsiyet						
Erkek	30,71±10,04	t=-3,266 p=0,001		11,23±3,45	t=-2,285 p=0,023	
Kadın	33,64±9,39			11,93±3,16		
Baba Eğitim Durumu						
İlköğretim mezunu (A1)	33,08±9,20	F=1,881 p=0,154		11,12±3,09	F=16,978 p=0,000	A1-A3 / 0,000 A2-A3 / 0,002
Lise mezunu (A2)	32,57±9,52			11,71±3,05		
Üniversite ve üzeri mezunu (A3)	30,91±11,29			13,27±3,59		
Anne Eğitim Durumu						
İlköğretim mezunu (A1)	33,39±9,09	F=8,764 p=0,000	A1-A2 / 0,028 A1-A3 / 0,001	11,22±3,07	F=30,532 p=0,000	A1-A2 / 0,013 A1-A3 / 0,000 A2-A3 / 0,000
Lise mezunu (A2)	29,94±10,73			12,45±3,52		
Üniversite ve üzeri mezunu (A3)	27,47±12,50			15,30±2,77		
Aile Gelir Durumu						
Düşük (A1)	35,35±8,38	F=9,109 p=0,000	A1-A2 / 0,001 A1-A3 / 0,003	9,77±2,80	F=49,630 p=0,000	A1-A2 / 0,000 A1-A3 / 0,000 A2-A3 / 0,000
Orta (A2)	31,78±9,85			12,12±3,05		
Yüksek (A3)	27,85±11,76			15,85±3,46		
Kronik Hastalık Durumu						
Evet	33,37±9,98	t=0,657 p=0,512		10,03±3,26	t=-3,919 p=0,000	
Hayır	32,44±9,71			11,87±3,24		
Uzaktan Eğitimden Memnuniyet Durumu						
Evet (A1)	25,38±10,11	F=54,159 p=0,000	A1-A2 / 0,000 A1-A3 / 0,000 A2-A3 / 0,003	12,63±3,61	F=9,199 p=0,000	A1-A2 / 0,000 A2-A3 / 0,043
Hayır (A2)	35,74±8,43			11,12±3,13		
Kararsızım (A3)	32,06±8,37			12,00±3,09		

CSEÖ=Can Sıkıntısı Eğilimleri Ölçeği, YDÖ=Yaşam Doyum Ölçeği.
F=ANOVA testi. t=Bağımsız gruplarda t testi.

Tablo 3. CSEÖ ve YDÖ puan ortalamaları ve Minimum-Maksimum değerlerinin dağılımı

	\bar{X}	SD	Alınan Min-Max
CSEÖ	32,54	9,73	8-48
YDÖ	11,67	3,29	5-20

CSEÖ=Can Sıkıntısı Eğilimleri Ölçeği, YDÖ=Yaşam Doyum Ölçeği.

Tablo 4. CSEÖ ve YDÖ puanlarının korelasyon dağılımı

Can Sıkıntısı Eğilimleri Ölçeği		
Yaşam Doyumu Ölçeği	r	-0,433
	p	0,000
	n	492

r=Korelasyon Analizi. * p < 0,001.

Tablo 5. CSEÖ ve YDÖ arasındaki regresyon analizi

	B	Standart Error	Beta	t	*p
(Sabit)	47,485	1,460		32,527	0,000
YDÖ	-1,280	0,120	-0,433	-10,630	0,000
	R=0,433	R ² =0,187	F=112,997	p=0,000	

*Regresyon testi, p<0,001 olarak alınmıştır. CSEÖ=Can Sıkıntısı Eğilimleri Ölçeği, YDÖ=Yaşam Doyum Ölçeği.

hesaplanmıştır. Anketi dolduran öğrencilerin sadece %6,86'sı dersleri okula gelmeden uzaktan eğitim yönetim sistemiyle almak istedikleri görülmüştür. Öğrencilerin büyük oranı (%76,57) uzaktan eğitim yönetim sistemiyle aldıkları eğitimden sonra eğitim gördükleri bölüme ait uzaktan eğitim seçenekleri bile olsa yine de yüz yüze eğitimi seçecekleri belirlenmiştir (18). Öğrencilerin yüz yüze eğitimi tercih etmelerinin sebebi, akranlarından uzak kalarak, evde sosyalleşemedikleri için can sıkıntılarını gidermek istemeleri ile açıklanabilir.

Araştırmaya katılan 18-23 yaş aralığındaki öğrencilerin CSEÖ puan ortalamalarının diğer yaş gruplarındaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde gençlerle yapılan çalışmalarda bizim yürüttüğümüz çalışma sonuçlarına benzer, yaş ile can sıkıntısına yatkınlık arasında anlamlı bir negatif korelasyon gözlemlenmiştir. Bu durum öğrencilerin yaşları arttıkça daha çok olgunlaşarak sorumluluk duygularının gelişmeleri ve boş zamanlarını daha sağlıklı aktivitelerle geçirmeleri ile açıklanabilir (19,20).

Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin CSEÖ puan ortalamalarının erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alan yazında kadınların can sıkıntısının erkeklerden daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar

olduğu gibi erkeklerin can sıkıntısına daha fazla yatkın olduğunu gösteren çalışma mevcuttur (21). Kadınlarda can sıkıntısının erkeklere göre daha yüksek olmasında, kültürel etmelerin de 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 can sıkıntısını daha az hissettiği söylenebilir. Ayrıca kadınların sıkıcı durumlar karşısında erkeklere göre daha fazla hassas olmalarının da can sıkıntı puanlarının yüksek çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle kadınların erkeklere göre, dışsal uyarıcı eksiliğinden dolayı motivasyonlarının düşmesi ve harekete geçememeleri, can sıkıntısı yaşamalarına neden olmaktadır.

Çalışmamızda anne ve baba eğitim düzeyi üniversite olan öğrencilerin can sıkıntı düzeylerinin, diğer öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük, yaşam doyumlarının ise yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma sonuçlarımıza paralel yürütülen bir çalışmada da anne eğitim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin yaşam doyumlarının arttığını tespit etmişlerdir (22). Bu sonuçlar ışığında eğitim düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarıyla daha bilinçli ve kaliteli zaman geçirdikleri, kendi boş zamanlarını kitap okuma, spor yapma ya da sanatla uğraşma gibi aktivitelerle geçirerek, çocuklarına olumlu rol model oldukları düşünülmektedir.

Ailesi yüksek gelir düzeyine sahip öğrencilerin CSEÖ puan ortalamaları diğer gelir düzeyindeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük iken YDÖ puan ortalamaları ise diğer gelir düzeyindeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sungur ve ark. (2010) araştırmalarında çalışmamıza benzer bir şekilde gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da arttığını saptamışlardır (23). Yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin gelir düzeyleri düştükçe yaşam doyumlarının da düştüğü tespit edilmiştir (22). Çalışma sonuçlarımız ile paralel olarak yapılmış başka bir araştırmada da üniversite öğrencilerinde algılanan sosyoekonomik düzeyle yaşam doyumunun arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (24). Araştırmamıza benzer şekilde Karayığit'in (2017) araştırmasında; alt sosyoekonomik düzeye oranla üst sosyoekonomik düzeye ait bireylerin, yaşam doyumunu, anlam duygusu, benlik saygısı ve umut düzeyi daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (25). Ekonomik durumun hayatta kalma ihtiyacının bir göstergesi olduğu, bu bakımdan düşük ekonomik düzeye sahip birinin istediği kaynaklara ulaşamadığında can sıkıntısı ve düşük yaşam doyumunu gibi olumsuz duygular yaşayabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda ≥ 30 yaş aralığındaki öğrencilerin, daha küçük yaşta öğrencilere göre YDÖ puan ortalamalarının daha yüksek, CSEÖ puanlarının ise daha düşük olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonuçlarımız literatür ile paralellik göstermektedir (26,27). Yani yaş büyüdükçe yaşam doyumunun artması ve can

sıkıntısı düzeyinin düşmesinin nedenini; 30 yaş ve üzerindeki öğrencilerin kendilerinden daha küçük yaşta öğrencilere göre ergenliğin negatif etkilerinden kurtularak olgunlaştıkları ve yaşın ilerlemesiyle birlikte kişinin kendini kabullendiği, yetişkinlik dönemine eriştikleri için boş zamanlarını daha etkin ve doyurucu aktivitelerle doldurmuş olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Böylece kişi kendinin daha çok farkına vararak benlik algısı daha yüksek olmakta, olgunluğunun vermiş olduğu tecrübe ile ev ortamında ailelerinden sosyal destek alarak mezuniyet sonrası işe başlama ve sınav stresleri gibi yaşadıkları streslerle daha iyi baş edebilmektedirler.

Çalışmamızda kronik hastalığa sahip öğrencilerin CSÖ puan ortalamalarının kronik hastalığı olmayanlara göre daha yüksek, YDÖ puan ortalamalarının ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Manuel ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları çalışmada can sıkıntısının yaşam doyumunu ve kalitesi ile negatif olarak ilişkili olduğunu ve öğrencilerin bir semestr içindeki daha güçlü can sıkıntısı büyümesinin sağlıklarını olumsuz etkileyerek düşük yaşam kalitesine yol açacağını tespit etmişlerdir (28). Bu çalışma bizim araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir. Çalışma sonuçlarımıza benzer şekilde konuyla ilgili yapılan araştırmalarda kronik hastalıkların bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu azalttığı, sosyal ve fiziksel işlevselliğini negatif açıdan etkilediği ve yaşam kalitesini düşürdüğü rapor edilmiştir (29,30). Bu durum kronik hastalığa sahip olan gençlerin, sosyalleşmeden uzak evde kendi başlarına kaldıkları zamanlarda içlerine dönerek sahip oldukları kronik hastalıklarını ve gelecek etkilerini daha fazla düşünmeleri, kendilerini akranlarından farklı hissederek onlar gibi olamayacakları kaygıları nedeni ile hayata karşı negatif düşüncelere sahip olmalarından kaynaklı olabileceği ile açıklanabilir.

Sonuç

Bu çalışmada Can Sıkıntısı Eğilimleri Ölçeği ile Yaşam Doyum Ölçeği arasında negatif yönde orta şiddette korelasyon belirlenmiştir. Başka bir ifade ile can sıkıntısı azaldıkça yaşam doyum artmaktadır. Araştırmaya katılan kadın öğrencilerin Can Sıkıntısı Eğilimleri Ölçeği puan ortalamaları erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek, yaşam doyumlarının ise daha düşük olduğu belirlenmiştir. Geleneksel Türk toplumunda kadına yüklenen sosyal roller neticesinde kadının, güçlü, dayanıklı, sorumluluk sahibi, şikayet etmeyen ve ev ortamının her türlü organizasyonundan sorumlu olması beklenmektedir. Böyle bir sosyal rol ile büyümüş kadın can sıkıntısı ne kadar büyük olsa da kimseye iletmiyip zamanla yakınmamayı ve hangi ortamda olursa olsun o ortamdan tatmin olmayı öğrenmektedir. Böylece, kendini sürekli meşgul ederek yaşamdan doyum almaya çalışmaktadır. Ancak kadına yüklenen sosyal, cinsiyet ve toplumsal roller altında kadınların olumsuz etkilendikleri göz ardı edilmemelidir. Bu araştırmada 30 yaş ve üzeri, gelir düzeyi iyi, anne eğitim düzeyi üniversite ve üzeri mezunu olan öğrencilerin can sıkıntı düzeylerinin düşük yaşam doyumlarının

yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bakımdan, annelerin özellikle kız öğrencilere rol model olacak faaliyetler yürütmeleri, cinsiyetler arası toplumdaki kaynaklı olumsuz etkileşimlerin önlenmesi öğrencilerin can sıkıntısı ve yaşam doyumları üzerinde etkili olacaktır.

Etik Kurul Onayı: Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan (14.05.2021 tarihli ve 2021/21 sayılı) etik onay alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış Bağımsız.

Yazar Katkıları: Fikir - Sİ, DA; Tasarım - Sİ; Denetleme - Sİ; Veri Toplanması ve/veya İşlenmesi - Sİ, DA; Analiz ve Yorum - Sİ; Literatür Taraması - Sİ, DA; Yazıyı Yazan - Sİ; Eleştirel İnceleme - Sİ, DA.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

Ethics Committee Approval: Ethical approval was obtained from Gaziantep Islamic Science and Technology University Non-invasive Clinical Research Ethics Committee (dated 14.05.2021 and numbered 2021/21).

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept - Sİ, DA; Design - Sİ; Supervision - Sİ; Data Collection and/or Processing - Sİ, DA; Analysis and/or Interpretation - Sİ; Literature Search - Sİ, DA; Writing - Sİ; Critical Reviews - Sİ, DA.

Conflict of Interest: The authors declared that there is no conflict of interest.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Kaynaklar

- Çavuşoğlu G, Acar K. Üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitime yönelik görüşleri ile yaşam boyu öğrenme düzeyleri arasındaki ilişki. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. 2020;11(3):207-220. <https://doi.org/10.17155/omuspd.819058>.
- Zhou L, Li F, Wu S, Zhou M. 'School's Out, But Class' on', The largest online education in the world today: taking china's practical exploration during the Covid-19 epidemic prevention and control as an example. Best Evid Chin Edu. 2020;4(2):501-519. <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3555520>.
- Kuloğlu ME. Uzaktan eğitimde öğrencilerin can sıkıntısıyla başa çıkma stratejileri. Eğitim ve Teknoloji. 2020;2(1):48-63. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egitek/issue/54642/729683>.
- Ramos-Morcillo AJ, Leal-Costa C, Moral-García JE, Ruzafa-Martínez M. Experiences of nursing students during the abrupt change from face-to-face to e-learning education during the first month of confinement due to COVID-19 in Spain. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(15):5519. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155519>.
- Van Tilburg WAP, Igou ER, Maher PJ, Moynihan AB, Martin DG. Bored like Hell: Religiosity reduces boredom and tempers the quest for meaning. Emotion. 2019;19(2):255-269. <https://doi.org/10.1037/emo0000439>.
- Wolf W, Martarelli CS. Bored Into Depletion? Toward a tentative integration of perceived self-control exertion and boredom as guiding signals for goal-directed behavior. Perspectives on Psychological Science. 2020;15(5):1272–1283. <https://doi.org/10.1177/1745691620921394>.
- Güner H, Okan N, Kardeş S. Kısa Can Sıkıntısı Eğilimi Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Yönden İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 2021;53:326-341. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.797235>.
- Peters EM, Dong LY, Thomas T, Khalaj S, Balbuena L, Osgood N, et al. Instability of suicidal ideation in patients hospitalized for depression: An exploratory study using smartphone ecological momentary assessment. Arch Suicide Res. 2020;26(1):56-69. <https://doi.org/10.1080/13811118.2020.1783410>.
- Arslan I, Bektaş H. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun ölçülmesi. IGUSABDER. 2019;8:767-784. <https://doi.org/10.38079/igusabder.587380>.
- Fang-Hua Jhang FH. Life satisfaction trajectories of junior high school students in poverty: Exploring the role of self-efficacy and social support. Journal of Adolescence. 2019;75:85-97. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.07.011>.
- Yaşartürk F, Akyüz H, Karataş İ. Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD). 2017;3(2):239-252. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjess/issue/33182/369780>.
- Ertüzün E, Yerlisu Lapa T. Relationship between adolescents' leisure boredom and substance use in Turkey. Turkish Journal of Sport and Exercise. 2020;22(3):374-383. <https://doi.org/10.15314/tsed.779348>.
- Kaya S. The Relationship between Leisure Satisfaction and Happiness among College Students. Universal Journal of Educational Research. 2016;4(3):622-63. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.040322>.
- Dağlı A, Baysal N. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 2016;15(59):1250-1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>.
- Aktaş Ö, Büyüktaş B, Güllü M, Yıldız M. Covid-19 virüsünden kaynaklanan izolasyon günlerinde spor bilimleri öğrencilerinin uzaktan eğitime karşı tutumları. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2020;1(1):1-9. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cussji/issue/55944/728866>.
- La Marca A, Longo L. Addressing student motivation, self-regulation, and engagement in flipped classroom to decrease boredom. IJIT. 2017;7(3):230-235. <https://doi.org/10.18178/ijiet.2017.7.3.871>.
- Dursun P. On the nature of boredom. Mediterranean Journal of Humanities. 2016;4(2):209-220. <https://doi.org/10.13114/MJH.2016.294>.
- Yalman M. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin bilgisayar destekli uzaktan eğitim sistemi (moodle) memnuniyet düzeyleri. Turkish Studies. 2013;8(8):1395-1406. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.5357>.
- Mugon J, Boylan J, Danckert J. Boredom proneness and self-control as unique risk factors in achievement settings. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(23):9116-9129. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239116>.
- Isacescu J, Struk AA, Danckert J. Cognitive and affective predictors of boredom proneness, Cognition and Emotion. 2017;31(8):1741-1748. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1259995>.
- Sharp JG, Zhu X, Matos M, Sharp JC. The Academic Boredom Survey Instrument (ABSI): a measure of trait, state and other characteristic attributes for the exploratory study of student engagement. Journal of Further and Higher Education. 2021;9:1253-1280. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1947998>.
- Bozgeyikli H, Işıklar A, Eroğlu S. Demographic variables and levels of life satisfaction: The case of students enrolled in apprenticeship training. African Journal of Business Management. 2010;4(7):1336-1345. <https://academicjournals.org/journal/AJBM/article-stat-pdf/768CFBC25993>.
- Sungur MA, Şahin M, Can G. Düzce Üniversitesinde yükseköğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin yaşam doyumları ve sosyal uyumlarını etkileyen faktörler. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 2016;6(2):101-109. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/duzcesbed/issue/24384/258501>.
- Yıkılmaz M, Demir Gündül M. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiler. Ege Eğitim Dergisi. 2015;16(2):297-315. <https://doi.org/10.12984/eed.09530>.
- Karayiğit N. Sosyo-ekonomik düzeyin psiko-sosyal gelişim ve dindarlığa etkileri. Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. 2017;4(7):119-133. <https://doi.org/10.17859/pauifd.292235>.
- Özdemir M, Dilekmen M. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Sakarya University Journal of Education. 2016;6(1):98-113. <http://dx.doi.org/10.19126/suje.66890>.
- Karavardar G, Korkmaz C. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi: Giresun Üniversitesi İşletme Bölümü Örneği. ASOS Journal. 2018;6(83):33-46. <https://doi.org/10.16992/ASOS.14287>.
- Schwartz MM, Frenzel AC, Goetz T, Pekrun R, Reck C, Marx AKG, et al. Boredom Makes Me Sick: Adolescents' boredom trajectories and their health-related quality of life. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(12):6308. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126308>.
- Drop B, Janiszewska M, Barańska A, et al. Satisfaction with life and adaptive reactions in people treated for chronic obstructive pulmonary disease. Adv Exp Med Biol. 2018;1114:41-47. <https://doi.org/10.1007/5584-2018-242>.
- Çelik SS, Çelik Y, Hikmet N, Khan MM. Factors affecting life satisfaction of older adults in Turkey. Int J Aging Hum Dev. 2018;87(4):392-414. <https://doi.org/10.1177/0091415017740677>.