T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILAN BİREYLERİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ İLE DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ANIL SİYAHTAŞ

DANIŞMAN
PROF. DR. BİLGE DONUK

SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İSTANBUL-2020

TEZ ONAYI

Bu çalışma 19.06.2020 Tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Spor Yönetim Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Prof. Dr. Bilge DONUK
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Spor Bilimleri Fakültesi

Doç. Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Spor Bilimleri Fakültesi

Prof. Dr. Eray YURTSEVEN
İstanbul Üniversitesi
İstanbul Tıp Fakültesi

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

ANIL SİYAHTAŞ

İTHAF

Bugünlere gelmemde emeklerinin karşılığı asla ödenemeyecek kıymetli annem Nurcan SİYAHTAŞ, babam Ayhan SİYAHTAŞ ve kardeşlerim Haktan, Eren ve Erdem'e ithaf ediyorum.

TEŞEKKÜR

Lisans eğitimimin başlangıcından itibaren desteklerini esirgemeyen, öğrencileri olmaktan her zaman gurur duyduğum aynı zamanda bu tez çalışmamın danışmanlığını yapan Prof. Dr. Bilge DONUK ve Doç. Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU'na teşekkür ederim.

Lisans ve lisansüstü eğitimim süresince yardımlarından kaçınmayan, yapmış olduğum bu tez çalışmamın başlangıcından itibaren destekleyen Dr. Emrah SERDAR'a müteşekkirim.

Yaşamım boyunca destek ve gayretlerini esirgemeyen kıymetli aileme teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI ..... İİ
BEYAN ..... İİİ
İTHAF ..... İV
TEŞEKKÜR V
İÇİNDEKİLER ..... Vİ
TABLOLAR LİSTESİ ..... İX
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... Xİ
SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ ..... Xİİ
ÖZET ..... İİ
ABSTRACT ..... İİİ
1. GİRİŞ VE AMAÇ 1
2. GENEL BİLGİLER 3
2.1. Serbest Zaman 3
2.1.1. Zaman Kavramı 3
2.1.2. Serbest Zaman Kavramı 4
2.1.3. Geçmişten Günümüze Serbest Zaman 7
2.1.4. Serbest Zaman Hakkı 9
2.1.5. Serbest Zaman Teorileri 10
2.1.6. Serbest Zamanın Faydaları 12
2.1.6.1. Psikolojik Faydalar 13
2.1.6.2. Fiziksel Faydalar 14
2.1.6.3. Sosyal Faydalar 15
2.2. Rekreasyon 16
2.2.1. Rekreasyon Kavramı ve Özellikleri 16
2.2.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması 17
2.2.3. Rekreasyon İhtiyacı 20
2.2.4. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Sebepleri 22
2.3. Yalnızlık 23
2.3.1. Yalnızlık Kavramı ve Özellikleri 23
2.3.2. Yalnızlığın Nedenleri 25
2.3.3. Yalnızlık Türleri 26

2.3.4. Yalnızlığın Serbest Zaman ve Rekreasyon İle İlişkisi 28
2.4. Doyum.....30
2.4.1. Doyum Kavramı.....30
2.4.2. Serbest Zaman Doyumu.....31
2.4.3. Serbest Zaman Doyumunun Alt Bileşenleri 32
2.5. Rekreasyon, Serbest Zaman Doyumu ve Yalnızlıkla İlişkili Çalışmalar 33
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....39
3.1. Araştırmanın Modeli.....39
3.2. Araştırmanın Hipotezleri 39
3.3. Araştırmanın Evreni.....40
3.4. Araştırmanın Örneklemi 41
3.5. Araştırmanın Sayıltıları.....41
3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....41
3.7. Veri Toplama Araçları 42
3.7.1. Kişisel Bilgi Formu.....42
3.7.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği 42
3.7.3. Serbest Zaman Doyum Ölçeği 42
3.8. Verilerin İstatistiksel Analizi 43
4. BULGULAR.....44
4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....44
4.2. Ölçek Puanlarının Dağılımı 47
4.3. Katılımcıların Değişkenlerine Göre SZDÖ Analiz Sonuçları 48
4.4. Katılımcıların Değişkenlerine Göre UYÖ Analiz Sonuçları 57
4.5. Korelasyon Sonuçları.....61
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....64
5.1. Tartışma 64
5.2. Sonuç.....75
5.3. Öneriler 78
6. KAYNAKLAR 79
7. FORMLAR.....103
7.1. Kişisel Bilgi Formu.....103
7.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği 104
7.3. Serbest Zaman Doyum Ölçeği 105

8. İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI.....106
ÖZGEÇMİŞ 107

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 4.1.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları 44
Tablo 4.1.2. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Üniversiteye Göre Dağılımları 44
Tablo 4.1.3. Katılımcıların Bölümlerine Göre Dağılımları 44
Tablo 4.1.4. Katılımcıların Sınıflarına Göre Dağılımları 45
Tablo 4.1.5. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Sürelerine Göre Dağılımları 45
Tablo 4.1.6. Katılımcıların Serbest Zamanlarında Katıldıkları Aktivite Türü ve Katılım Biçimlerine Göre Dağılımları 45
Tablo 4.1.7. Katılımcıların Üniversitelerin Sahip Olduğu Rekreasyonel Alanların Yeterliliği Üzerine Görüşlerinin Dağılımları 46
Tablo 4.1.8. Katılımcıların Refah Düzeylerine Göre Dağılımları 46
Tablo 4.1.9. Katılımcıların Rekreatif Etkinliklere Kimlerle Katılım Gösterdikleri Üzerine Görüşlerinin Dağılımları 46
Tablo 4.1.10. Katılımcıların Hissettikleri Yalnızlık Üzerine Görüşlerinin Dağılımları . 47
Tablo 4.1.11. Katılımcıların Sosyalleşmek İçin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Görüşlerinin Dağılımı 47
Tablo 4.2.1. Ölçek Puanlarının Dağılımı 47
Tablo 4.3.1. Cinsiyete Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları 48
Tablo 4.3.2. Üniversiteye Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları 49
Tablo 4.3.3. Bölümlere Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları 50
Tablo 4.3.4. Sınıflara Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları 51
Tablo 4.3.5. Haftalık Serbest Zaman Sürelerine Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları 52
Tablo 4.3.6. Üniversitelerin Sahip Olduğu Rekreasyonel Alanların Yeterliliği Görüşlerine Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları 53
Tablo 4.3.7. Yalnız Hissetme Görüşlerine Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları 54
Tablo 4.3.8. Sosyalleşmek İçin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Görüşlerine Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları 55
Tablo 4.3.9. Rekreatif Etkinliklere Katıldıkları Kişi Durumlarına Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları 55
Tablo 4.4.1. Cinsiyete Göre UYÖ Puanları Arasındaki T-Testi Sonuçları 57

Tablo 4.4.2. Üniversiteye Göre UYÖ Puanları Arasındaki T-Testi Sonuçları 57
Tablo 4.4.3. Bölümlere Göre UYÖ Puanları Arasındaki ANOVA Sonuçları 57
Tablo 4.4.4. Sınıflara Göre UYÖ Puanları Arasındaki ANOVA Sonuçları 58
Tablo 4.4.5. Haftalık Serbest Zaman Sürelerine Göre UYÖ Puanları Arasındaki ANOVA Sonuçları 58
Tablo 4.4.6. Üniversitelerin Sahip Olduğu Rekreasyonel Alanların Yeterliliği Görüşlerine Göre UYÖ Puanları Arasındaki ANOVA Sonuçları 59
Tablo 4.4.7. Yalnız Hissetme Görüşlerine Göre UYÖ Puanları Arasındaki ANOVA Sonuçları 59
Tablo 4.4.8. Sosyalleşmek İçin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Görüşlerine Göre UYÖ Puanları Arasındaki T-Testi Sonuçları 60
Tablo 4.4.9. Rekreatif Etkinliklere Katıldıkları Kişi Görüşlerine Göre UYÖ Puanları Arasındaki ANOVA Sonuçları 60
Tablo 4.5.1. Yaş İle SZDÖ Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Sonuçları 61
Tablo 4.5.2. UYÖ İle SZDÖ Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Sonuçları 62

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Zaman Kullanımı 4
Şekil 2. Serbest Zaman Tanımı 6
Şekil 3. Serbest Zamanın Tarihsel Perspektifinin Evrimi 7
Şekil 4. Serbest Zamanın Faydaları 13
Şekil 5. Rekreasyonun Sınıflandırılması 18
Şekil 6. Rekreasyonun Sınıflandırılması 19
Şekil 7. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi 21
Şekil 8. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri 22
Şekil 9. Yalnızlığın Algılanan 13 Nedeni 25
Şekil 10. Yalnızlık Çeşitleri Şeması 27

SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ

Bas.: Basıklık

BM: Birleşmiş Milletler

Çar.: Çarpıklık

Max.: Maksimum

Min.: Minimum

Ort.: Ortalama

Sd.: Serbestlik Derecesi

Ss.: Standart Sapma

SPSS: Statistical Package for Social Sciences

SZDÖ: Serbest Zaman Doyum Ölçeği

UCLA: University Of California Los Angeles

UYÖ: UCLA Yalnızlık Ölçeği

T.C.: Türkiye Cumhuriyeti

TDK: Türk Dil Kurumu

www.: World Wide Web

F: Varyans Analizi

N: Kişi Sayısı

f: Frekans

p: Anlamlılık Düzeyi

r: Korelasyon Katsayısı

t: Bağımsız Örneklemler T Testi

λ: Wilks' Lambda

$\bar{x}$: Ortalama

%: Yüzde

ÖZET

Araştırmamızın amacı, serbest zaman etkinliklerine katılım gösteren bireylerin bazı değişkenlerine göre doyum ve yalnızlık düzeylerini belirlemek ayrıca bu iki olgu arasındaki ilişkiyi saptamaktır. İstanbul ilinde bulunan bir devlet ve bir vakıf üniversitesinin spor bilimleri fakültelerinde öğrenim görmekte olan 300 öğrenci çalışmaya gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Russell, Peplau ve Ferguson'un (1978) geliştirdiği, Demir'in (1989) Türkçe'ye uyarladığı "UCLA Yalnızlık Ölçeği (UYÖ)" ve Beard ve Raghep'in (1980) geliştirdiği Gökçe ve Orhan'ın (2011) Türkçe'ye uyarladığı "Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nden (SZDÖ)" faydalanılmıştır. Çalışmanın analizleri SPSS 20.0 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan Kolmogorov-Smirnov normallik testinden sonra veriler bu çalışma için normal dağılıma uygunluk göstermiştir ($p>0.05$). Verilerin normal dağılım göstermesi sonrasında katılımcıların değişkenlerine göre serbest zaman doyum düzeylerini belirlemek için MANOVA Testi, yalnızlık düzeylerini belirlemek için ANOVA ve T-Testi ve ayrıca gruplar arasındaki farklılıkları saptamak üzere TUKEY Testinden yararlanılmıştır. Ayrıca katılımcıların "yaş ile serbest zaman doyum" ve "yalnızlık ile serbest zaman doyum" seviyeleri arasındaki ilişkiyi saptamak için Pearson Korelasyon Testi yapılmıştır. Çalışmanın MANOVA sonuçlarında katılımcıların "cinsiyet", "sınıf", "haftalık serbest zaman süresi", "kendilerini yalnız hissetme görüşleri", "sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılım" ve "rekreasyonel etkinliklere katıldıkları kişi" değişkenlerine göre SZDÖ alt boyutlarında manidar farklılıklar saptanmıştır ($p<0.05$). T-Testi sonuçlarına göre katılımcıların "üniversite" ve "sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılım"; ANOVA Testi sonuçlarına göre de "üniversitelerin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliği görüşü" ve "kendilerini yalnız hissetme görüşleri" değişkenlerine göre UYÖ puanlarında anlamlı olarak farklılıklar belirlenmiştir ($p<0.05$). Pearson Korelasyon Testi sonuçlarına göre katılımcıların yaşları ile SZDÖ "eğitimsel" alt boyut arasında negatif yönlü ($p<0.05$); UYÖ ile SZDÖ arasında yönü negatif olmak üzere anlamlı ilişkiler saptanmıştır ($p<0.01$). Çalışmanın neticesi olarak; bireylerin çeşitli değişkenlere göre serbest zaman doyum ve yalnızlık düzeylerinin değiştiği; yaşlarının ve yalnızlıklarının arttıkça serbest zaman doyum düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Serbest Zaman Doyumu, Yalnızlık

ABSTRACT

The aim of this study is to determine leisure time satisfaction levels and loneliness levels of individuals participating in leisure activities according to various variables and to determine the relationship between them. The sample of this study consist of 300 voluntary participant that studying in the sports sciences faculties of a state and a foundation university in Istanbul. As a data collection tool in the study; "UCLA Loneliness Scale (ULS)" developed by Russell, Peplau and Ferguson (1978), adapted to Turkish by Demir (1989) and "Leisure Satisfaction Scale (LSS)" developed by Beard and Raghep (1980), adapted to Turkish by Gökçe and Orhan (2011) was used. In the study, the data were analyzed using SPSS 20.0 package program. In order to determine whether the data shows normal distribution, Kolmogorov-Smirnov Test was performed and the results of the test showed normal distribution ($p>0.05$). After the normal distribution of the data, According to the variables of the participants, MANOVA Test was used to determine the leisure satisfaction levels, ANOVA and T-Test were used to determine loneliness levels and TUKEY Test was used to determine differences between groups. In addition, Pearson Correlation Test was used determine the relationship between participants' "age and leisure satisfaction levels" and "loneliness and leisure satisfaction levels". In MANOVA Test results of the study, there were significant differences between the LSS sub-dimensions according to the participants' variables that "gender", "class", "weekly leisure", "views on feeling lonely", "participation in leisure activities to socialize" and "person they participate in recreational activities" ($p<0.05$). In T-Test results of the study, participants' "university", "participation in leisure activities to socialize"; In ANOVA Test results of the study, there were significant differences in the ULS total scores according to variables that "adequacy of the recreational areas of the universities" and "views on feeling lonely". In Pearson Correlation Test results of study, between participants' ages and LSS sub-dimension "educational" ($p<0.05$) and between ULS and LSS sub-dimension were found significant negative correlation ($p<0.01$). As a results; leisure satisfaction and loneliness levels of participants' changed according to various variables and it was determined that leisure satisfaction levels decreased, as their ages and loneliness increased.

Key Words: Leisure, Leisure Satisfaction, Loneliness

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Makineleşme, dijitalleşme ve geleceğimize doğru teknolojinin her geçen gün ilerlemesi ile birlikte insanların çalışma gücüne daha az ihtiyaç duyulmakta olup bununla birlikte de insanların çalışma saatleri azalmakta ve serbest zaman süreleri artmaktadır.

Günümüz toplumlarındaki insanların serbest zamanlara ihtiyaçlarının olduğu açıktır. Günün yoğun iş temposu, yaşamın getirdiği stresli koşullar insanlara serbest zaman ihtiyacını hissettirmektedir. Çünkü serbest zamanın bireyin dinlenmesi, rahatlaması, eğlenmesi ve sosyalleşebilmesi için çeşitli tecrübeler kazandırdığı bilinmektedir. Bu tecrübelerin yanı sıra insanlar serbest zamanlarıyla yoğun iş temposundan uzaklaşabilecek, yaşamın getirdiği zor ve stresli koşulları azaltabilecektir.

İnsanların serbest zamanlara sahip olmasıyla birlikte bu zamanları amacına uygun ve beklentilerine karşılık gelecek şekilde değerlendirmesi son derece önemlidir. Bu noktada insanın serbest zamanının olumlu bir şekilde değerlendirilmesi ve serbest zaman etkinliklerinin önemi ortaya çıkmaktadır. Çünkü günümüzde serbest zamanı değerlendirmek bir yaşam biçimi haline dönüşmüştür. Bundan dolayı, hem serbest zamanları ve bu zaman içerisindeki etkinlik ve faaliyetleri hedeflenen amaçlara göre değerlendirmek hem de etkinlik ve faaliyetlerin arzu edilen çeşitlilikte olabilmesi için daha fazla planlara ve çok çeşitli proje fikirlere ihtiyaç vardır (Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2009).

Yaşadığımız çağda insanların artan serbest zamanlarında elde edecekleri doyum onların yaşamlarının birçok noktasında etkileyebilen bir unsur olarak ehemmiyetli bir konudur (Gökçe, 2008). Serbest zaman doyumu bireylerin serbest zamanlarından ne kadar doyum sağladıkları, rutinden ne ölçüde kurtulduklarının ve ne ölçüde yenilendiklerinin bir yordaması (Gökçe, 2015) ayrıca bir sonraki etkinlik için elde edilen kazanımı geliştirme fırsatıdır. Yapılan araştırmalar ve deneyimler serbest zaman doyumunun bireylerin yaşam kalitelerini arttırdığı yönünde önemli bulgular ortaya koymaktadır (Küçük Kılıç ve ark., 2016). Yaşam doyumu ile birlikte insanların hayatları süresince daha mutlu, sağlıklı, huzurlu, özverili, motivasyonu yüksek, stres ve depresyondan uzak, hayattan keyif ve zevk alması için serbest zaman doyumunun gerçekleşmesi gerekmektedir. Serbest zamanın ve sonucunda elde edilen doyumun insanın neredeyse bütün yaşamına etki boyutu büyüktür.

Akıllı telefonların sürekli gelişim gösterip ufak yaşlara kadar yaygınlık kazanması, sosyal medya platformları, bilgisayar, tablet, oyun konsolları ve bunlara bağlı birçok sebep insanları yalnızlaştırmakta, toplumdan soyutlaştırmakta ve asosyalleştirdiği bir gerçektir. Yalnızlık ve asosyallik sorunu teknolojik gelişmelere paralel olarak artmakta ve çocukların ufak yaşlardan itibaren bu sorunlara sahip olmasına neden olmaktadır. Yalnızlığın birçok sebebi olabilir. Özellikle bireyin doğuştan gelen kişilik özellikleri, doğup ve büyüdüğü çevre koşulları, çocukluğunda ailesinden; yetişkinliğinde ise kendisinden kaynaklanan ekonomik şartlar ve daha sayılacak birçok etken insanların yalnızlığına sebep olmaktadır. Çocukluktan yetişkinliğe kadar bu yalnızlık duygusunun yaşanması ve bitmemesi ailesel, sosyal ve toplumsal sorunlara sebep olmaktadır. Uzmanlar tarafından yalnızlık duygusunun giderilmesi veya hiç yaşanmaması adına çeşitli öneriler yapılmakta fakat insanların sahip oldukları serbest zamanlar ve bu zamanları içerisindeki rekreatif faaliyetler bu duygunun giderilmesi açısından önemli bir durum olarak durmaktadır. Çünkü rekreatif faaliyetler çok çeşitli bireylerin katılımına olanak sağlamaktadır. Dolayısıyla yalnızlık duygusunu yaşayan bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımları ile başka insanlarla iletişim kurması, etkileşimde bulunarak gruplara dahil olması onların yalnızlık duygusunu azaltabilir, giderebilir ve insanları asosyallikten kurtarabilir.

Yaptığımız bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve serbest zaman doyum düzeyleri belirlenmeye çalışılmış ayrıca bu iki kavram arasındaki ilişki incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin çeşitli değişkenlerinin yalnızlık duyguları üzerindeki etkileri incelenmiş ve üniversite gençliğinin yalnızlığına etki eden faktörler belirlenmeye çalışılmıştır. Özellikler serbest zaman doyumunun bireyin yaşamının birçok noktasına etki ettiği günümüzde yalnızlığın serbest zaman doyumuna etkisi ve arasındaki ilişki ortaya konulmaya çalışılarak gün geçtikçe toplumsal bir sorun olarak büyümeye devam eden yalnızlık duygusunun azaltılması ve yaşanmamasının önemi tespit edilmeye çalışılmıştır. Çalışmanın bir başka amacı; rekreatif faaliyetlerin yalnızlığın giderilmesinde ve bireylerin sosyalleşmesindeki rolü tespit edilmeye çalışılmıştır. Genel literatür incelendiğinde serbest zaman doyumunun özellikle yalnızlıkla ilişkisinin tam olarak incelenmediği ve araştırılmadığı görülmüştür. Bu noktada çalışmanın amacı belirlenerek hipotezler kurulmuş ve yalnızlık duygusu ile serbest zaman doyumu arasındaki ilişki ortaya konulmaya amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Serbest Zaman

2.1.1. Zaman Kavramı

Zaman gibi soyut ve öznel kavramların kesin ve net bir şekilde tanımlamasını yapmak zordur (Kılıç, 2015). Ünlü düşünür St. Augustine *"Kimse sormazsa biliyorum; ama sorma olasılığı bulunan birine açıklamaya kalktığımda bilmiyorum!"* cümlesini ifade ettiğinden beri pek birşey değişmedi. Zamanın tam olarak neyi kastettiğini hepimiz bilmekteyiz fakat ne olduğunu açıklayamıyoruz (Adair, 2006).

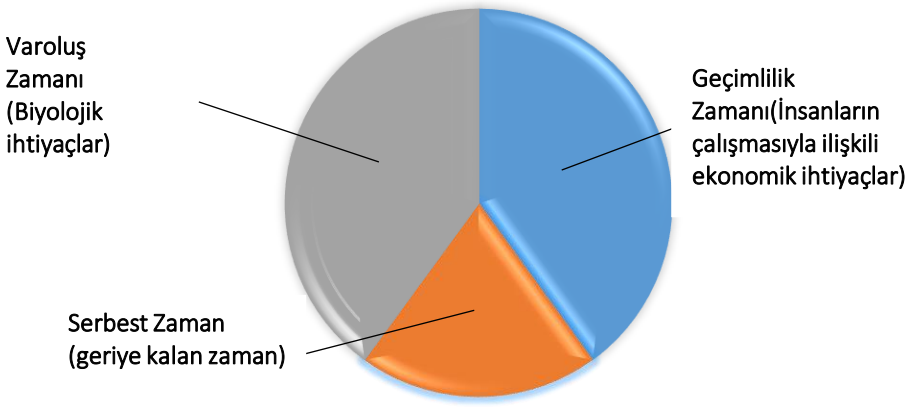
"Türk Dil Kurumu'na (TDK) göre zaman; bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit olarak" tanımlanmıştır (www.tdk.gov.tr, Erişim: 11.01.2020).

Literatüre bakıldığında ise zamanla ilgili pek çok tanıma rastlamak mümkündür.

Zaman; evrendeki tüm cisimlerin hareketleri sırasında birbirlerine göre konumlarının değişikliği için geçmekte olan süredir (Gürbüz ve Aydın, 2012). Karaoğlan (2006) ise zamanı; toplumdaki tüm bireylerin eşit bir şekilde sahip olmasına rağmen aynı eşitlikte kullanamadığı kıymetli bir kaynak olarak tanımlamıştır.

Zaman yaşamdır. insanların hayatlarını daha iyi yaşamaları, yaşam standartlarını artırabilmeleri için zamanı iyi kullanmak zorundadırlar (Arslan, 2013). Çünkü zaman; tasarruf yapılamaz, ödünç alınamaz, kiralanamaz, depolanamaz; sadece kullanılır ve tüketilir. İnsanlar zamanın bu özelliklerinin farkındadır. Dolayısıyla bu zamanlarını en etkili şekilde yönetmenin arayışı içine girmişlerdir (Karaküçük ve Grübüz, 2007). Çünkü zamanı etkili kullanmak uygarlaşmanın ana unsurudur (Jensen, 1995). Karaküçük'te (2005) zamanın verimli kullanılmasının insanın çalışma ve sosyal hayatı ile biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçları arasındaki dengenin kurulabilmesi için önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir.

Zamanın yanlış ve etkisiz kullanılması nedeniyle ortaya çıkan sorunlar kişi ve toplumları etkilemektedir (Sevil, 2012). Zamanın kullanımı böyle bir öneme sahip olmasından dolayı zaman araştırmacılar tarafından kullanım amaçlarına göre ayrılmıştır (Arslan, 2013). Örneğin; Lefebvre (1998) zamanı; mesleğe yönelik olarak ayrılan 'zorunlu' zaman, iş dışındaki ihtiyaçlara yönelik olarak ayrılan 'zoraki' zaman, eğlenceye yönelik olarak ayrılan 'serbest' zaman olarak üçe bölmüştür.



Şekil 1. Zaman Kullanımı (Jensen ve Guthrie, 2005)

Jensen ve Guthrie (2005) ise Şekil 1'de görüldüğü gibi 24 saatlik bir günün üç bileşene bölündüğünü belirtir;

- Uyuma, yemek yeme ve kişisel bakım gibi biyolojik ihtiyaçlara ayrılan zaman,
- İnsanların çalışmalarıyla ilgili olarak ekonomik ihtaçları için ayrılan zaman,
- Geriye kalan 'serbest zaman'.

Araştırmacıların bahsettiği var olma zamanı ile çalışma zamanını insanlar otomatik olarak gerçekleştiğini düşünmekte olup arta kalan serbest zamanın, onların fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlıkları için önemli bir yer kapladığını ve hayatlarındaki yeri ve öneminin farkında değillerdir. İnsanların öncelikle serbest zamanlarının farkında olmasının sağlanması gerekmektedir. Bu aşamada da cevap bulunması gereken temel soru "serbest zaman nedir?" sorusudur (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

2.1.2. Serbest Zaman Kavramı

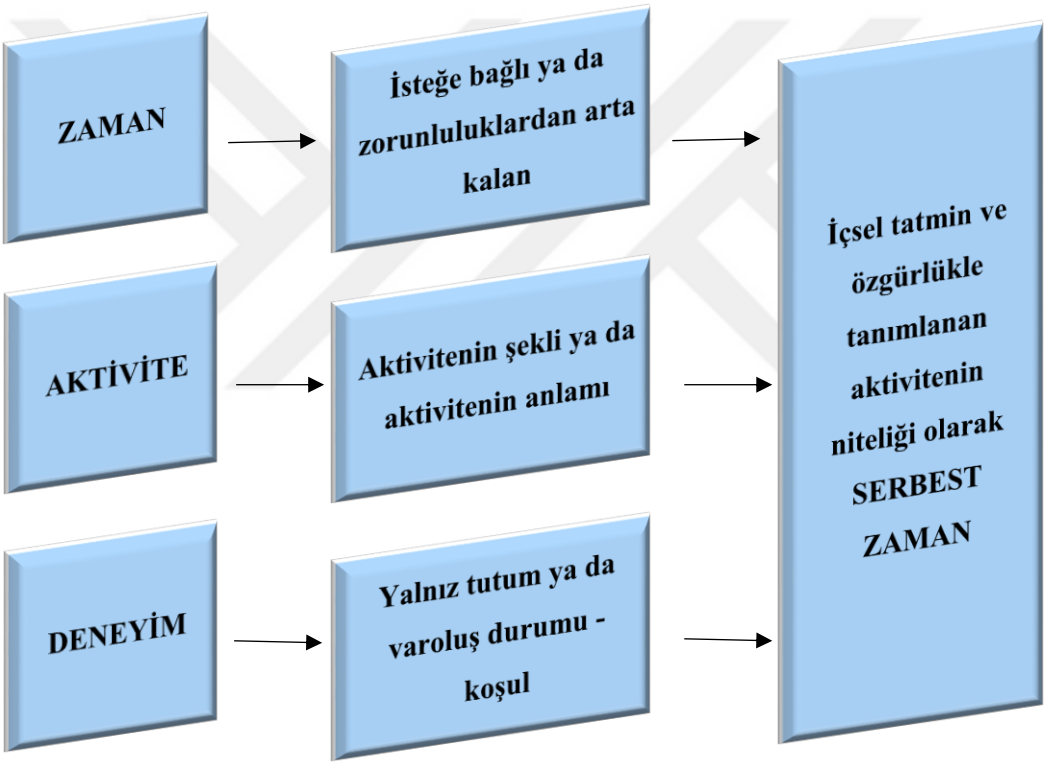
Sanayi ve teknolojideki gelişmelerle birlikte insanların yaşamlarında da değişiklikler meydana gelmiş ve bu değişiklikler insanların yaşam standarları ve yaşam tarzlarını etkileyerek insanları yeni arayışlara itmiştir. Bu yeni arayışlar içerisinde en önemli olgulardan birisi de serbest zaman değerlendirme olgusu olmuştur (Türken, 2018). Yirmibirinci yüzyıla yaklaşırken ise ileri teknoloji, tatillerin bazen gereğinden uzun sürmesi, çalışma şartlarının iyileştirilmesi ve emekliliğin genç yaşta başlaması

nedenlerinden dolayı tarihimizdeki diğer dönemlere göre insanların günümüzde daha fazla serbest zamana sahip oldukları görülmektedir (Jensen ve Naylor 2005).

Çağdaş toplumlarda serbest zamanın değerinin artması nedeniyle son yıllarda araştırmacılar dikkatlerini serbest zamanın anlamı ve önemi üzerine odaklamışlardır (Mannell, 1984; Kelly, 1987; Hou, 2003). "Serbest zaman" kelimesinin ingilizce karşılığı olan "leisure" sözcüğünün ingilizce olarak kullanımı 14. yy dayanmaktadır (Purrington, 2014). Serbest zaman kavramı Yunanca "skhole" ve Latince "licere" sözcüklerinin birleşiminden türemiş olup, İngilizce "leisure" sözcüğü ile ifade edilir (Aytaç, 2017).

Türkiye'de "leisure" sözcüğünün karşılığı olarak bu zaman dilimini ifade eden "serbest zaman", "boş zaman", "özgür zaman" gibi kavramlar kullanılmakta olup, fikir birliğine varılamaması sebebiyle farklı araştırmalarda farklı bir şekilde bu ifadelere rastlanılmakta ve bu kavramlardan hangisinin uygun olup olmadığına karar verilebilmesi için öncelikle bu kavramların ne ifade ettiğini bilmek gereklidir (Arslan, 2013). Köksal (2019) terimler arasındaki farklılığı iki nedene bağlar. Birincisi farklı dillerde çok fazla sözcüğün eş anlamlı bir şekilde kullanılması olarak belirtirken, ikinci nedenin ise serbest zaman kavramında saklanan ve nesnel olarak belirlenemeyen özelliklerdir. "TDK'ya göre boş terimi; içinde, üstünde hiç kimse veya hiçbir şey bulunmayan, yapılacak işi olmayan, anlamsız, bilgisiz, bir işe yaramayan, yararsız" gibi olumsuz ifadeler ile "serbest" terimi ise; "hiçbir şarta bağlı olmayan, istediği gibi davranabilen, zamanını istediği gibi kullanabilen tutuklu veya bağımlı olmayan, rahat, özgür, bağımsız, hür" gibi olumlu ifadeler ile tanımlanmıştır (www.tdk.gov.tr, Erişim: 25.01.2020). "Boş zaman" kavramı, gün içerisinde kullandığımız anlamından farklı olarak kullanılmaktadır. "Boş" teriminin olumsuz bir durum olarak zihinde canlanması bu kavramın gerçek anlamından uzak tutmaktadır (Aytaç, 1991). Kelly (1990) bir zaman diliminde herhangi bir faaliyet gerçekleşiyorsa o zamanın boş zaman olmadığı şeklinde yorum getirmiştir (Aktaran: Güneş, 2019). Gedik'de (2018) benzer şekilde zamanın asla boş olmayacağı düşüncesiyle "serbest zaman" ifadesinin daha doğru olacağını ifade etmiştir. Çeşitli araştırmacıların ifade ettikleri gibi "boş" kavramında yaşanan yanılsama, sahip olduğu değerin anlaşılamamasına sebep olmaktadır. Bundan dolayı "boş" kavramının yerine zamanı değerlendirme bakımından daha etkileyici olduğu düşünülen "serbest zaman" kavramının kullanımı daha uygun görülmektedir (Arslan, 2013).

Serbest zaman, genel olarak ‘kısıtlamalardan özgürlük’, ‘seçme fırsatı’, ‘işten arta kalan zaman’ veya ‘zorunlu işlerden geriye kalan zaman’ olarak tanımlanır (Torkildsen, 1999). Serbest zaman, var oluşun, yapmakla mecbur olduklarımızın, biyolojik ihtiyaçlarımızın, ekonomik mücadelemizin ötesinde özgür irademize göre kullanabileceğimiz fayda içeren bir zamandır (Tekin, 2016). Aytaç (2017) pek çok sosyoloğun özerk ve kendi bağlantısıyla ilişkili bir serbest zamanın varlığına işaret ettiğini ifade ederken, serbest zamanın işten, zorunlu çalışmalardan arta kalan, zarurilik içermeyen, kişinin tamamen hür iradesi ve isteğiyle kullanacağı, tasarrufta bulunacağı bir zaman olarak ifade etmiştir. Kelly’ye (2009) göre serbest zaman hayatın iş içermeyen kısmı, Parry ve Long’a (1988) göre ise özgür bir zaman olarak tanımlanır.



Şekil 2. Serbest Zaman Tanımı (Kelly, 1996; Hou, 2003)

Kelly (1996) Şekil 2’de “serbest zaman modeli’nde” görüldüğü gibi serbest zamanı özgürlük ve içsel tatmin ile ilgili olarak tanımlanan aktivitelerin niteliği olarak tanımlamıştır (Kelly, 1996; Hou, 2003).

Serbest zamanın her çeşit zorunluluklardan uzak, kendimize ait, hür iradeyle seçime dayalı, gönüllü olarak tasarrufta bulunabilecek bir zamana karşılık gelmesi, serbest zaman kavramına ilişkin tanım ve ifadelerdeki ortak noktalardır (Aytaç, 2017).

2.1.3. Geçmişten Günümüze Serbest Zaman

Serbest zaman kavramı, son yüzyılımızdaki gelişim ve ilerlemelere bağlı kalarak modern ve çağdaş yaşamımızın vazgeçilmez bir olgusu haline gelse de; aslında bu olgu toplumların, devletlerin, imparatorlukların sosyal, kültürel ve siyasi hayatlarının içinde olmuş ve kültürlerini etkilemiş insanlık tarihi kadar eski bir geçmişe sahiptir (Göral ve Karaküçük, 2016). Klasik Yunan ve Roma ile başlayan reform ve sanayi devrimiyle devam eden Ortaçağ Avrupası'nda, serbest zamanın büyük ve tarihi bir gelişimi söz konusudur (Hunnicut, 2006). Serbest zaman birçok tonlara sahiptir. Bunların her biri birbirlerinden tamamen farklı olabilir. Serbest zaman doğasındaki çeşitli bakış açıları, insanların serbest zamanlarıyla ilgili nasıl düşündükleri ve nasıl yaşadıklarını şekillendirir. Serbest zamanın batı perspektifinden nasıl geliştiğini gözden geçirilmesi yararlı olabilir (Juniu, 2009).



Şekil 3. Serbest Zamanın Tarihsel Perspektifinin Evrimi (Juniu, 2009)

Serbest zaman, Antik Yunan'da "iyi yaşam" olarak ilişkilendirilmiştir. Antik Yunan'ın bir ideali olarak, serbest zaman tüm durumlarda mükemmeli gerçekleştirmenin bir fırsatıydı. Antik Yunan toplumunda serbest zaman, doğruluk, esenlik, ilim gibi en yüce değerler yanında tanımlanırdı (Juniu, 2009). Sokrates, Platon ve Aristo gibi Antik Yunan felsefecilerinin bakış açıları özellikle bu dönemin serbest zaman anlayışını büyük ölçüde şekillendirmiştir. Altın Çağ olarak isimlendirilen bu dönem serbest zamanın bireylerin kişisel ve sosyal gelişimleri için bir fırsat ve yöntem olarak savunulmuştur (Munusturlar, 2016). Özellikle zihin ve beden olarak gelişim bu dönemde bir üstünlük göstergesiydi (Broadhurst, 2001).

Romalılar, serbest zaman kavramının yerine Latince'de kullanılan 'Otium' sözcüğünü kullanmışlardır. İş ve eylemden uzaklaşma olarak tanımlanan Otium durumu,

sakin ve huzur içinde bir hayat devam ettirme anlamındadır (Göral ve Karaküçük, 2016). Romalılar, Antik Yunanlıların serbest zaman algısından uzaklaşarak, serbest zamanı işe geri dönmek için toparlanma, yenilenme ve dinlenme olarak görmekteydiler. Yunan döneminin aksine, Romalılar için serbest zaman bir yaşam biçimi veya bir sosyal statü olarak değil, üretici faaliyetlerden sonra bir zaman olarak görülmekteydi. (Juniu, 2009). Ayrıca serbest zaman Antik Yunan'da bilim, sanat ve felsefeye bağlılık olarak görünürken, Roma döneminde imparatorların kendi kurallarının ölümsüzleştirebilmek için insanları eğlendirerek politik bir araç durumuna gelmiştir (Şentuna, 2019).

Hristiyanlığın ciddi boyutta bir yayılma süreci yaşandığı Karanlık Çağ olarak bilinen Orta Çağ'da serbest zamanın geri planda olduğu görülmekte ayrıca serbest zaman aktiviteleri eğer dini eylemler ve çalışma hayatıyla ilgili değilse, israf edilen zaman olarak görülerek yapan kişiler günahkar olarak nitelenirdi (Munusturlar, 2016). Serbest zamanlar Orta Çağ'da insanların bir etkinliği veya faaliyetleri ile değerlendirilen zamanlar olarak görülmüyor, bu zaman ayrıca toplumun üst kesimi için bir güç gösteri zamanı olarak bakılıyordu. Geç Orta Çağ dönemine gelindiğinde ise serbest zamanlar insanların asillik belirtisi olarak gözükeceği bir dilim olarak düşünülerek bir gösteri zamanına dönüşüp insanları eğlence, lüks yaşam ve büyük bir savurganlığa yöneltti (Aytaç, 2002).

Tarih boyunca bir dönüşüm içinde olan serbest zaman kavramının günümüze en yakın şekilde temsili, Endüstri Devrimi ile birlikte 1870'lerin sonundan itibaren kentleşme, modernleşme ve çağdaşlaşma eşliğinde yeni bir yaşam tarzı fikrinin yaygınlaştırılması ve çalışanın çalışma dışındaki zamanının kontrol altında tutulması politikalarıyla şekil almıştır (Güven, 2019). Endüstri Devrimi ile kentlerde insan gücüne talep artarken, erkek ve kadınlar benzer işlerde çalışmaya başlamış bu durum sıkıcı ve yorucu yaşam getirmiş ve serbest zaman ihtiyacını doğurmuştur (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Bu dönem insanların mesai saati ücreti karşılığında zamanlarını işverene sattığı, çalışma saatleri sonrasında dinlenme, hafta sonu tatilleri, yıllık izin gibi serbest zaman imkanlarını hak ettiği bir anlayışın içinde bulunduğu bir dönem olmuştur (Munusturlar, 2016).

Dijital çağ, serbest zamanın modern dönüşümünde önemli bir rol oynamıştır (Juniu, 2009). Teknolojideki büyük gelişim ve değişim en son ve en önemli etken olarak insanların hayatlarını büyük oranda etkilemiş özellikle çalışma alanlarında büyük

kolaylıklar getirmiştir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Günümüz geçmişle kıyaslandığında, teknolojinin büyük etkisiyle insanların sahip oldukları serbest zaman sürelerinin geçmişe göre çok daha fazla artmıştır (Arslan, 2013). Serbest zaman sürelerindeki bu artış faaliyet yarışına giren çeşitli sektörlerin canlanmasına neden olmakla birlikte (Şimşek, 2016) rekreasyonel faaliyetlere olan talebin artışına sebep olmuştur (Mansuroğlu, 2002). Ayrıca insanların sahip oldukları serbest zaman davranışlarının niteliği belirgin bir şekilde değişime uğramış ve rekreasyonun önemi ve değeri artarak, rekreasyonel faaliyetlere duyulan ilgi ve ihtiyaç tahmin edilemeyecek boyutlara gelmiştir (Göral ve Karaküçük, 2016).

2.1.4. Serbest Zaman Hakkı

20. yy başlarından itibaren sanayileşmiş batılı ülkelerin ulusal olarak gelirlerindeki artış, toplumun serbest zaman aktiviteleri için gerekli olan zaman ve mali kaynağın yükselmesine sebep olmuştur. Bu durum ise batılı ülkerlerde serbest zamanın önemini ve serbest zaman faaliyetlerine katılmanın isteklendirildiği yeni bir durumu ortaya çıkarmıştır (Aytaç, 2017). ABD eski başkalarından John F. Kennedy serbest zamanın bir ülke için önemini "*Amerikalıların serbest zamanlarını nasıl geçirdiğini, ulusumuzun gücü ya da özgür toplumumuzun değer ve prestijine çok az etki ediyor gibi görünebilir. Yine de en büyük kaynaklarımızdan olan serbest zamanlarımızı anlamadıkça ve yaratıcı bir şekilde kullanmadıkça kesinlikle güçlü ve özgür insan olarak gelişmeye devam edemeyiz*" diye görüş bildirerek belirtmiştir (Jensen ve Naylor 2005). Teknolojik gelişmelere ve endüstriyel ilerlemelere paralel olarak insanların hayatları daha kolay hale gelmekte olup özellikle Almanya, İngiltere, ABD gibi endüstriyel ekonomilerde, insanların çalışma zamanları azalmakta ve serbest zamanları artmaktadır (Aytaç, 2017).

Demokratik toplumlarda serbest zamanlar tüm insanlığın ayrıcalığıdır çünkü serbest zamanın doğru kullanımıyla toplumun sağlam bir kültüre sahip olması, iyi bireyler yetiştirilmesi için çok önemlidir (Tekin, 2016). Tüm insanlığın demokratik hakkı olan serbest zaman hakkı 1948 yılında BM Genel Kurulu'nda görüşülerek İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi ile güvence altına alınmıştır. "Beyannamenin 1. Maddesinde bütün insanlar hür, değer ve haklar bakımından eşit doğarlar" olarak ilan edilmiştir. Dolayısıyla haklar bakımından eşit doğan insanların serbest zaman hakları 24 ve 27. maddelerle güvence altına alınmıştır. "24. Maddede her insanın dinlenmeye ve eğlenmeye, bilhassa çalışma süresinin makul surette sınırlandırılmasına ve muayyen

devrelerde ücretli tatillere hakkı olduğu", "27. Madde ile de herkesin kültürel etkinliklere serbestçe katılmak ve bilim sahasındaki ilerleyişe iştirak ederek bundan faydalanma hakkına sahip olduğu" belirtilmiştir (İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi, https://www.ohchr.org/. Erişim: 16.02.2020).

Dünya'da insanların serbest zaman hakkı İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi ile güvence altına alınırken Türkiye'de ise vatandaşların serbest zaman hakkı, "T.C. 1982 Anayasası'nın 50. Maddesi'nde dinlenmenin çalışanın hakkı olduğu belirtilerek", vatandaşların çalışma şartları ve dinlenme hakları garanti garanti altına alınmıştır (https://www.icisleri.gov.tr/. Erişim: 16.02.2020).

Günümüzde teknolojinin gelişip ilerlemesi ile birlikte endüstriyel gelişmelere paralel olarak bireylerin hayatları kolaylaşmış, bunun sonucu da daha fazla serbest zaman süresini meydana getirmiştir. Günümüz toplumlarında insanların gün geçtikçe daha fazla serbest zamana sahip olacağı ve bu zamanın değerlendirilmesi konusunda daha ciddi ve acil politikaların geliştirilmesi gerektiğini düşündürmektedir (Aytaç, 2017).

2.1.5. Serbest Zaman Teorileri

Serbest zaman tartışmaları açıklama, analiz, tanım ve öneri gibi geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır fakat henüz bir teori ya da sistem geliştirilmemiştir (Hou, 2003).

Serbest zaman üzerine öncü çalışmaları olan Max Kaplan serbest zamanları bir modül olarak tanımlamıştır. Kaplan'ın serbest zaman teorisi durum, seçim, fonksiyon ve anlam olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır. "Durum"; bireyin yaş, cinsiyet, gelir, iş, eğitim gibi özelliklerinin onların serbest zamanlarının bakış açılarını belirleyen yönlerini ifade etmektedir. "Seçim"; seçilen serbest zaman uğraşının dış, iç ve aracı faktörlere bağlı olduğunu göstermektedir. İnsanlar arasındaki serbest zaman seçimlerindeki farklılıklar kişilik özelliklerindeki farklılıklar kadar ayrı olabilir. "Fonksiyon"; sosyolojik anlamda hem gizli hem açık fonksiyonların olduğunu belirtir. Serbest zamanın açık fonksiyonları, serbest zamanın amacını farklı toplumlardan görüldüğü gibi tanımlar, bazıları ise geçici olarak görür. Serbest zamanın "anlamı" ile ilgili Kaplan; olgunun felsefesine girer ve sembolik, açıklayıcı ve epistemolojik tanımlamalara odaklanır (Kaplan, 1975; Hou; 2003).

Thorstein Veblen kendisi tarafından geliştiridiği teori ile serbest zaman kullanan kişileri bir sınıf olarak nitelendirmiştir (Şentuna, 2019). Aylak sınıf olarak nitelen bu

sınıf, çalışan sınıf tarafından üretilenleri tüketen, zamanını ve parasını rastgele harcayan sınıf olarak tanımlamıştır. Zamanını boşa olarak harcayan bu sınıfın tüketim davranışlarıda "gösterişçi tüketim" olarak ifade edilir ve kuşkusuz bu davranışlar serbest zaman davranışlarına da etki eder. Aylak sınıf olarak tanımlanan toplumsal tabakanın lüks bir hayat sürmenin ve pahalı ürün tüketiminin statü göstergesi olarak görüşü hakimdir. Günümüzde de pahalı mal ve yüklü hizmetler tüketerek serbest zaman davranışında bulunmak yaygındır (Akyıldız Munusturlar, 2016).

Serbest zaman etkinliklerine yönelik olarak genel bir sınıflandırma yapan Robert Stebbins serbest zaman etkinliklerini "ciddi serbest zaman" ve "kayıtsız serbest zaman" olarak sınıflandırarak bir teori geliştirmiştir (Akyıldız, 2012). Ciddi serbest zaman bireyin yetenek, bilgi ve deneyim ile doyum sağlayan; amatör, hobi olarak ya da gönüllü bir kariyere yönelik sistemli bir şekilde katılım gösterilen zaman dilimidir (Stebbins, 2012).

Stebbins'e göre ciddi serbest zamanda; amatör, hobici ve gönüllü katılım sağlayan bireylerin altı farklı özelliği vardır. Bunlar;

- Serbest zamanda gerçekleştirilen faaliyette sebat etmek,
- Serbest zaman faaliyetinde kariyer elde etme,
- Kişisel çaba göstermek,
- Kalıcı faydalar kazanmak,
- Serbest zaman faaliyetine tutkuyla bağlanmak,
- Serbest zaman etkinliğinin diğer katılanlarıyla sosyal bir topluluk olmak ve bu toplulukla ortak değerlere sahip olmak (Stebbins, 2012).

Stebbins yaptığı araştırmalarda bireylerin serbest zaman davranışlarının genel olarak kayıtsız bir görünüm verdiğini ifade etmiştir. Örneğin; parkta gezinmek, televizyon seyretmek, bilgisayar başında vakit harcamak gibi faaliyetler kayıtsız serbest zaman faaliyetleridir (Akyıldız Munusturlar, 2016). Kayıtsız serbest zamanı; serbest zaman faaliyeti sırasında fayda görülen, faaliyet için eğitim gerekmeyen ve kısa süreli zevkli faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Stebbins, 2012).

Serbest zamanı tek bir kavram ya da boyutla tanımlamak kolay değildir. Karmaşık ve çok boyutludur (Hou, 2003). Kelly (1996) hiçbir serbest zaman teorisinin tamamlanmadığını bununla birlikte insan, politik, geleneksel, etkileşim, kimlik, gelişim,

karar ve deneyim olmak üzere sekiz faktörü dahil eden bir serbest zaman teorisi önermiştir.

1. Acil deneyim olarak serbest zaman: Deneyim bilinçli bir yaşamdır.
2. Varoluşsal eylem olarak serbest zaman: Serbest zaman uyarıcı yerine bir yanıttır.
3. Gelişimsel teori: Serbest zaman anlamları benlik ve ilişkiler için uzun süreli sonuçlar içerir.
4. Sosyal kimlik teorisi: "Ben kimim?" birçok yönden cevaplanabilecek bir sorudur.
5. Etkileşim teorisi: Kimlikler sosyal etkileşim sürecinde geliştirilir.
6. Geleneksel teori: Başkalarından öğrenilmiş, kültürün varoluşunda sosyaldir.
7. Çatışma teorisi: Çatışma teorisi farklı bir toplum modeline dayanmaktadır. Herhangi bir toplum, çıkar çatışması olan kesimlere bölünmüştür.
8. Hümanist teori: Serbest zaman insanoğlunun bir parçasıdır. Bir şey yapmanın ödülü veya artık zaman değildir (Kelly, 1996; Hou, 2003).

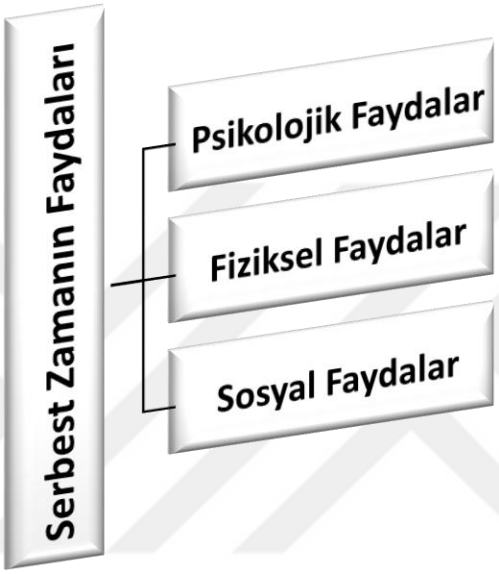
2.1.6. Serbest Zamanın Faydaları

Serbest zamanları değerlendirmek hem birey hem de toplum açısından bir çok faydası bulunmaktadır. Serbest zaman etkinliklerine katılmak, fiziki bir rahatlık, ruhsal arınma, psikolojik iyilik, sosyalleşme, kendini ve kişiliğini bulma gibi kişisel yararlar sağladığı bilinmektedir (Aytaç, 2017).

Bireyler serbest zaman faaliyetlerine katılarak yaşamlarında karşılaşacağı çok sayıda stresli durumla başa çıkabilir (Hsieh, Spaulding ve Riney, 2004). Serbest zaman katılımı, kendi kararlarını verebilme özelliğini geliştirmede yardımcı olabilir. Bu da sağlık sorunlarının yanı sıra yaşam zorluklarıyla başa çıkabilmek için bireysel kapasitenin geliştirilmesiyle ilişkili bir görünüm sağlamaktadır. (Coleman ve Iso-Ahola, 1993). Serbest zaman, bireylerin kendilerine güveni, karar verme yetilerinin oluşmasını sağlarken ayrıca günün stresli ve problemli durumlarından kaçabilmeyi sağlamaktadır. Bireylerin sosyalleşmesini, toplumsal yaşamın sürdürülebilmesini sağlar, yeni insanları tanıma ve yeni bir şeyler öğrenerek çok farklı bakış açıları edinme imkanları ile bireylerde

yeni ufuklar açar (Arslan, 2013). Serbest zaman aidiyet duygusunu geliştirebilir, sosyal etkileşimi cesaretlendirebilir, yalnızlık ve can sıkıntısını azaltabilir (Compton ve Hormachea, 1979).

Serbest Zaman Bilim Akademisi (2001) serbest zamanın faydalarının fiziksel ve zihinsel sağlık, ekonomik gelişim, aile bağları, ekolojik farkındalık, psikolojik ve sosyal beceriler üzerinde önemli bir faktör olduğunu ilan etmiştir (Hsiao, 2002).



Şekil 4. Serbest Zamanın Faydaları (Kaya, 2011)

Bireyler serbest zamanlarında çeşitli etkinlik ve faaliyetlere katılmasıyla fiziksel ve ruhsal olarak geliştikleri bilimsel çalışmalarla tespit edilmiştir. Beden ve ruhsal olarak elde edilen kazanımlar psikolojik, fiziksel ve sosyal faydalar olarak üç başlık altında toplanabilir (Karadeniz, 2019).

2.1.6.1. Psikolojik Faydalar

Bireylerin serbest zaman etkinliklerine ve çeşitli rekreasyonel faaliyetlere katılmadıklarında streslerini atamadıkları ve psikolojik olarak bir rahatlığa sahip olamadıkları için ileride ruhsal problemler ve rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir (Karadeniz, 2019).

Munusturlar (2016) bireylerin serbest zamanlarda kazandığı psikolojik yararları üç ana başlıkta toplamaktadır. Bunlar;

- Zihinsel sağlık; stresle başa çıkma, depresyondan uzak durma, öfke kontrolü, ümitsizlikten uzak olma ve pozitif duygulara sahip olmayı içermektedir.
- Kişisel gelişim ve insan gelişimi; özgüven, özsaygı, akademik performans, liderlik, farkındalık, problem çözme gibi becerileri kazanma ve geliştirmeyi belirtmektedir.
- Kişisel değer ve tatmin; özgürlük, başarma duygusu, rekabet, hoşgörü, empati, rakibe saygı, değer yargısı, doğanın ve hayatın değerini bilme gibi alanları içermektedir (Munusturlar, 2016).

Bireyler günlük yaşamları içerisinde çeşitli etkenlere bağlı olarak fiziksel olarak yorulmalar, stres ve diğer psikolojik bazı rahatsızlıklar ortaya çıkar. Bireyler bu stres ve psikolojik rahatsızlık durumlarının yaşanmaması veya giderilmesi için birtakım uğraşlara gereksinimi olur ve bu aşamada serbest zaman etkinlikleri ile rekreasyonun önemi meydana gelir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

2.1.6.2. Fiziksel Faydalar

Bireylerin fiziksel olarak sağladıkları yararlar rekreasyonun ve etkinliğin içeriğine bağlıdır. Serbest zaman etkinliklerinin en belirli faydası fiziksel sağlığa yaptığı katkıdır. Vücut kompozisyonu, kuvvet, koordinasyon, beceri ve yetenekler olumlu olarak etkilenir ayrıca fazla enerjinin yakılması ile rahatlama sağlanır. Gün geçtikçe artan hareketsizlikten kurtulmak ve onun getirdiği olumsuz etkileri azaltmak için fiziksel serbest zaman etkinliklerine ve rekreasyona ihtiyaç duyulmaktadır (Tekin ve ark., 2017).

İnsanların hareketsizlikleri birçok sağlık sorunlarınıda beraberinde getirmektedir. Bu sağlık sorunları ile baş etmek veya bu sorunları hiç yaşamamak için fiziksel hareketlerin içinde bulunduğu etkinlik ve aktiviteler en önemli yöntem olup bu etkinlikleri yapmak onların fiziksel sağlıkları için faydalı ve ihmal edilemeyecek bir unsurdur (Kaya, 2011).

“Sevil (2012) teknolojik gelişmeler paralelinde artan makineleşme ve masa başı işlerin bireylerin günlük faaliyetlerindeki hareketliliğini azalttığını belirterek fiziksel etkinliklere yönelmenin onların hareketsiz yaşam ile birlikte gelen birçok fizyolojik sorunların iyileştirilmesindeki en etkili yol olduğunu” söylemiştir. Benzer şekilde “Arabacı ve Çankaya’da (2007) fiziksel hareketlerin içinde bulunduğu etkinliklerin

vücudu çeşitli sağlık problemlerinden koruma, obezitenin önlenmesi, solunum ve dolaşım sistemlerinin en üst kapasiteyle çalışması, kas ve eklem problemlerinin yaşanmaması, postür bozuklukları ve daha dinç ve mutlu bir hayatın yaşanmasında etkili olduğunu" belirtmiştir.

2.1.6.3. Sosyal Faydalar

Serbest zamanlar ve serbest zamanlardaki rekreasyonel etkinlikler bireylerin başka bireylerle birlikte olmasına ve tanışmasına yardımcı olur. Bu noktada rekreasyonel etkinlikler bireylerin sosyalleşmeleri konusunda büyük faydalar sağlamaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Arslan (2013) yapılan araştırmaların serbest zamanlarda rekreasyon etkinliklerinde bulunmanın toplumsal duyarlılık ve toplum katılımıyla ilgili özel bir yeri olduğunu gösterdiğini belirtmiştir. Serbest zamanlarda rekreasyonun sosyal yararlarını şöyle sıralamıştır;

- Toplumu güçlendirme,
- Suçu önleme ve azaltma,
- Gönüllü olmaya yöneltme,
- Yönetimi destekleme,
- Sosyal ağları kuvvetlendirme,
- Engellileri, yaşlıları ve gençleri destekleme,
- Eğitimi destekleme,
- Olumsuz davranışlardan uzaklaştırma,
- Ekonomiyi destekleme,
- Çevre bilincini geliştirme (Arslan, 2013).

Serbest zamanlarda rekreasyon belirli sosyal ilişkilerin geliştirilmesi için en uygun ortamlardır çünkü bu ortamlar küçük veya büyük grupların katılımına, çeşitli yaş ve sosyal tabakadan bireyin katılımına olanak sağlar. Birey rekreasyon yoluyla sosyal yapıda kendi yerinin ne olduğunu belirleyebilir. Ayrıca içine kapanık bir çocuk oyun yoluyla başka insanlardan korkmamayı öğrenir ve saldırgan tutumlarını yumuşatabilir (Tekin ve ark., 2017).

2.2. Rekreasyon

2.2.1. Rekreasyon Kavramı ve Özellikleri

Türkçe Etimoloji sözlüğünde rekreasyon kelimesinin kökeni incelendiğinde; "Fransızca recréation "eğlence, istirahat" kelimesinden alıntıdır. Fransızca kelime, Latince kökenlidir ve recreatio "canlanma, tazelenme" kelimesinden alıntıdır. Bu kelime Latince recreare "canlandırmak, taze hayat vermek" fiilinden +tion sonekiyle türemiştir. Latince fiil Latince creare, creat- "can vermek" fiilinden re+ ön ekiyle türetilmiştir" (www.etimolojiturkce.com, Erişim: 04.03.2020).

Rekreasyon bireyin özgürce seçimini yaptığı gönüllülük esasına dayanan, aktif ve pasif olarak yapılabilen, faaliyet sonucunda bireye rahatlama, gevşeme ve tatmin gibi duygular kazandıran etkinlikler olarak tanımlanabilir (Demirel, 2009). Bir başka tanımda ise "Güngörmüş (2007) rekreasyon kavramını gönüllü ve bireyin hedefi olacak şekilde serbest zamanlarda yapılan her çeşit fiziksel, ruhsal ve zihinsel uğraşlar olarak" tanımlamıştır.

Rekreasyon, serbest zaman süresince öncelikle memnuniyet ve doyum için gönüllü olarak yürütülen bir faaliyettir (Pigram, 1983; Veal, 1992). "Turgut (2012) insanların serbest zamanlarında özgür bir şekilde tek başına veya bir grupla katıldıkları faaliyetlerden sonra elde edilen fiziksel ve ruhsal rahatlama yaşadıkları etkinliklerin bütünü rekreasyon olarak" tanımlar.

Rekreasyon, zevk, eğlence ve haz almak amacıyla, kişisel olarak tatmin sağlayan (Karaküçük, 2005), zaman, seçim, gönüllü katılım ve fayda kavramlarını içerisinde bulunduran (Öztürk, 2014), bir tutum, yaklaşım ve yaşam biçimidir (Tekin ve ark., 2017).

Literatür incelendiğinde rekreasyon alanında çalışmalar yapan uzmanların bu kavramın temel özellikleri üzerinde aynı fikirde oldukları görülmektedir (Tekin ve ark., 2017). Literatürde Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Tekin ve ark., 2017; Arslan, 2013; Karaküçük, 2005; Sevil, 2012 gibi rekreasyon alanındaki çeşitli araştırmacılar rekreasyonun özelliklerini şöyle sıralamışlardır;

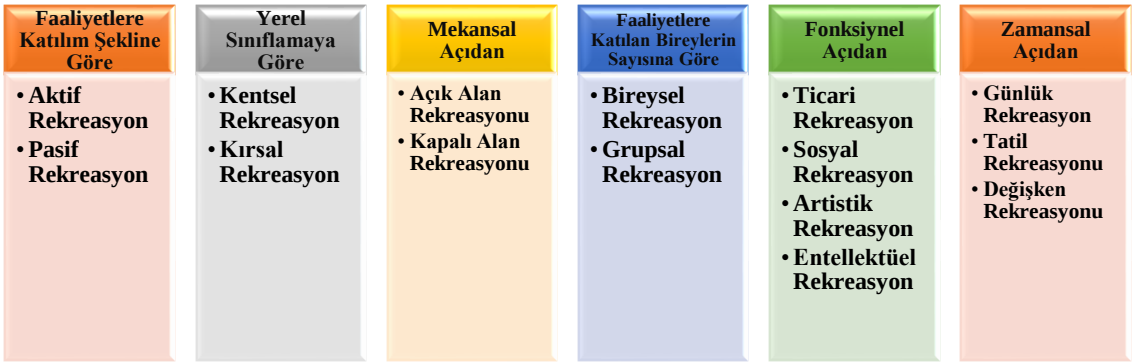
- Rekreasyonel faaliyetler serbest zamanda yapılır.
- Rekreasyon etkinliklerinin tercihi gönüllülük esasına dayanır.
- Rekreasyonel bir etkinlik gerektirir.

- Rekreasyon esnektir (bireysel-grupsal, araçlı-araçsız, kapalı alan-açık alan, yaz-kış, aktif-pasif olarak yapılabilir).
- Rekreasyon bireye haz, keyif ve neşe verir.
- Rekreasyon bütün yaş ve her cinsteki insanın katılımına olanak sağlar.
- Rekreasyon tembelliğe zıt faaliyetlerdir.
- Rekreasyon bireylere anlık olarak doyum sağlar.
- Rekreasyon evrensel olarak uygulanır.
- Rekreasyon bireyseldir, birey ancak kendisi için yapabilir.
- Rekreasyon yeniden yaratıcı, yararlı, yapıcı ve sosyal olarak kabul edilebilir.
- Rekreasyonun kapsamı çok geniştir (sanat, edebiyat, müzik, spor vb.).
- Rekreasyonun her bireye göre değişen bir amacı vardır.
- Rekreasyon bireylerin kendisini ifade etmesine imkan sağlayıcı etkinlikler içermeli ve katılımcılara kişisel ve toplumsal olarak özellikler kazandırması beklenir.
- Rekreasyon faaliyetlerine katılan bireyler aynı anda birden fazla amaca yönelebilir (dinlenme, eğlenme, sosyalleşme, bireysel gelişim, mesleki gelişim vb.).
- Rekreasyon toplumun tüm ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalıdır.

2.2.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Geçmiş dönemlerle kıyaslandığında rekreasyon sözcüğüne günümüzde ve gün geçtikçe yeni anlamlar yüklenmektedir. Rekreasyon sözcüğü insanların çeşitli faaliyetlere farklı amaçlarla katılması ya da toplumsal, kültürel, ekonomik ve çevresel durumlar sebebiyle daha farklı şekillerde açıklanmaktadır. Bundan dolayı rekreasyon sözcüğünü farklı yollar kullanılarak sınıflandırılmaya gidilmiştir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Sevil (2012) rekreatif faaliyetlerin çeşitli birçok etkene bağlı olarak sınıflandırılabildiğini ifade ederek rekreatif etkinlikleri; faaliyetlere katılım şekline göre, yerel sınıflamaya göre, mekansal açıdan, faaliyetlere katılan bireylerin sayısına göre, fonksiyonel açıdan ve zamansal açıdan bir sınıflama yapmıştır.



Şekil 5. Rekreasyonun Sınıflandırılması (Sevil, 2012)

"Karaküçük (2005) rekreasyonun sınıflandırılmasının, rekreasyonun işlevlerine ve birçok kritere göre şekillendiğini bireylerin serbest zamanlarda rekreatif faaliyetlere katılması amaç ve isteklerine göre değişim içerisinde olduğunu belirterek bireylerin amaç ve isteklerinin sürekli olarak değişimi göz önüne alındığında rekreatif etkinliklerin çeşitliliğide buna karşılık bir değişime uğrayacağını belirtmiştir. Bu sebeple rekreasyon için net bir sınıflandırma yapmak kolay olmayacağını fakat kısıtlamalar içinde rekreasyonu ilk olarak amaçlarına göre ve çeşitli özelliklere göre iki bölümde gruplanabileceğine" değinmiştir.

Tribe (2004) rekreasyonu şekil 6'da görüldüğü üzere seyahat ve turizm ile birlikte evde ve ev dışında yapılan rekreasyonel etkinlikler olarak üç gruba ayırmıştır. Müzik dinlemek, tv izlemek, kitap okumak, egzersiz yapmak gibi faaliyetleri evde yapılan rekreatif faaliyetler olarak sınıflandırırken, sportif etkinlikler, eğlenceli etkinlikleri izleme, dışarda bir şeyler yeme ve içmek gibi faaliyetleri ev dışında yapılan rekreatif faaliyetler olarak sınıflandırmıştır. Tribe (2004) bir yere seyahat, bir yerde konaklama gibi faaliyetleri de seyahat ve konaklama başlığı altında sınıflandırmıştır.



Şekil 6. Rekreasyonun Sınıflandırılması (Tribe, 2004)

Tekin ve ark. (2017) göre ise rekreasyon toplumdaki tüm bireyler için bir süreç ise bu rekreatif etkinliklere katılacak bireylerin ait oldukları yaş grupları ve çeşitli isteklerini dikkate alarak bireysel ilgiye göre iki bölümde sınıflama yapmıştır.

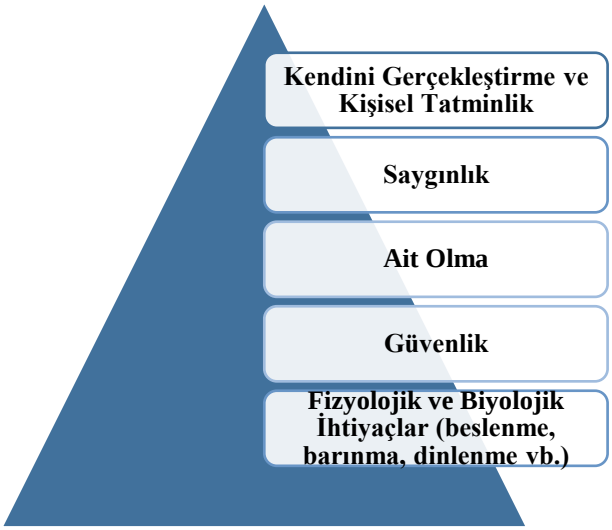
1. Yaş gruplarına göre sınıflandırma
   - Okul öncesi
   - İlköğretim dönemi
   - Öğretime devam etmeyen okul dışı gençlik
   - Genç yetişkinler
   - Yetişkinler
   - Yaşlılar
2. Bireysel ilgiye göre sınıflandırma
   - Fiziksel rekreasyon
   - Sosyal rekreasyon
   - Yaratıcı rekreasyon
   - Zihinsel (Entelektüel) rekreasyon

- Pasif rekreasyon
- Ticari rekreasyon
- Kollektif rekreasyon
- Terapötik rekreasyon (Tekin ve ark., 2017).

2.2.3. Rekreasyon İhtiyacı

İhtiyaçların değerlendirilmesinin önemli bir kavramsal problemi "ihtiyacı" tanımlamaktır. Literatür bu terimi tercih edilen bir gelecek ya da hedeflenmiş bir durum ile şimdiki veya gerçek durumlar arasındaki performans, tutum veya başarı farkı olarak sunmuştur. Bu fark ölçülebilir bir durumdur fakat soyut bir duygu değildir. Dolayısıyla, ihtiyacın belirlenmesinde bireyin gerçek durumu ile hedef durumu arasındaki farklılık ölçülmektedir (Arbeit ve Gangaware, 1983; Yuan, 1989). Torkildsen (2005) ihtiyaç kavramını herhangi birşeye özlem duyma veya bulunmama durumu olarak tanımlayıp, ihtiyacın tamamen arzulardan farklı olduğunu belirtir. Kısacası, ihtiyaç değerlendirmelerinde kullanılan "ihtiyaç" kavramının ve her bir ihtiyacı belirleme yönteminin genel olarak kabul edilmiş bir tanımı yoktur (Yuan, 1989). Birey bir ihtiyacını giderme arzusu ile motive olur ve hedefi olan davranışlar gösterir ve bu süreç doyum anına kadar sürer (Demirel, 2009).

Serbest zamanda yapılan çeşitli rekreatif etkinlikler ile rekreasyonun bir ihtiyaç olup olmadığı sorusu akıllara gelmekte ve hiç şüphesiz akıllara ilk gelen rekreasyonun aslında bir ihtiyaç olduğu gerçeğidir. Fakat temel ihtiyaçlarını karşılayamamış ve güvenlik problemi yaşayan bireyin içinde spor veya sanat gibi rekreatif faaliyetlerde bulunması beklenebilir davranışlar değildir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi incelendiğinde anlatılan durum daha iyi anlaşılabilir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).



Şekil 7. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Hall ve Page, 2002)

"Maslow insanların ihtiyaçlarını aşağıdan yukarıya fizyolojik ve biyolojik, güvenlik, ait olma, saygınlık ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçları olmak üzere basamaklandırarak bir ihtiyaçlar hiyerarşisi yapıp (Şekil. 7) bu hiyerarşide en alt basamaktaki temel fizyolojik ve biyolojik ihtiyaçların giderilmesinden sonra sırasıyla üst basamaklardaki ihtiyaçların tatmin arzuları gerçekleştiğini" belirtmiştir (Wang, 1993).

Fizyolojik ihtiyaçlar: Açlık, susuzluk, uykusuzluk, cinsellik, dinlenme gibi ihtiyaçlardan oluşmaktadır. Bu ihtiyaçlar giderildikten sonra diğer ihtiyaçlar ortaya çıkmaya başlar (Demirel, 2009).

Güvenlik ihtiyacı: Kişilerin çatışma ve kaotik ortamdan uzak yaşama isteği ihtiyacıdır (Dal, 2018). Bireyin kendisini güvende hissetmemesi hayati ve maddi anlamda tehdit altında olan birey için güvenlik ihtiyacı ön sıraya gelebilir (Kaya, 2019). Maslow güvenlik ihtiyacını insanların vücutlarına dışardan gelen tehlikere karşı olmakla birlikte ayrıca duygusal açıdan da değinerek insanların bu açıdan da güvende olma ihtiyacını hissedeceğini belirtmiştir (Güngörmüş, 2007).

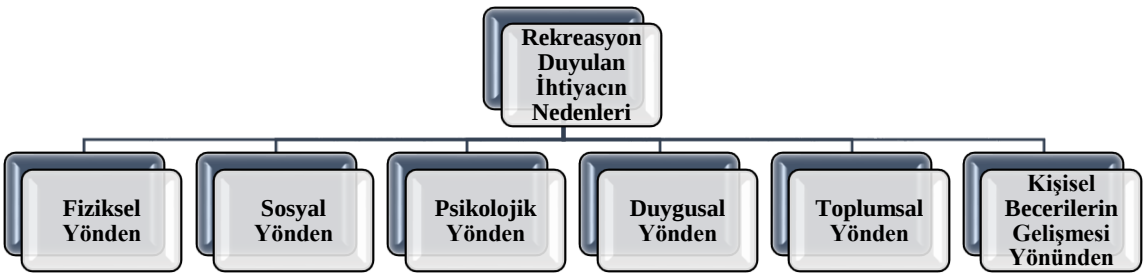
Ait olma ihtiyacı: İnsanlar doğaları gereği sosyal varlıklardır. Dolayısıyla insanlar toplumun bir parçası olma ve toplum tarafından kabul edilerek sevgi görme ihtiyacı duyar (Özkan, 2018). Bireyin ait olma, çevresi tarafından kabul görme, sevme, sevilme, arkadaş edinme gibi duygusal ve toplumsal ihtiyaçlardır (Güngörmüş, 2007).

Saygınlık itiyacı: Demirel'e (2009) göre saygınlık insanın kendisine duyduğu saygı ve başkalarının saygısı olmak üzere iki alt bölüme ayrılır. Bu saygınlık ihtiyacının karşılanması bireye güven, kedisini değerli ve yeterli görme duygusunu verir.

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: Basamağın en üstünde bulunan bu ihtiyacın yerine gelmesi için öncelikle alt basamaklardakilerin bireyde doyuma ulaşması gerekir. Bu ihtiyaca bireyin kendi yapabileceklerinin farkında olması, bir işi kendi başına sonuçlandırıp başararak doyum sağlaması örnek olarak verilebilir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

2.2.4. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Sebepleri

Tarihin bütün dönemlerinde ve dünyanın her kıtasından, her ülkesinden insanlar kendilerini gerçekleştirme ve serbest zamanlarını değerlendirmek için rekreasyona ihtiyaç duymaktadır bu yüzden rekreasyon tüm insanlık için evrensel bir ihtiyaçtır (Sevil, 2012). İnsanların ihtiyaç, gereksinim ve beklentilerinin sınırı yoktur. Bu ihtiyaç ve beklentiler rekreasyon içinde geçerlidir. Yaşamımızda pek çok şeyin sürekli gelişim ve değişmekte olduğu düşünüldüğünde bireyin ihtiyaçlarınında farklılaşacağı ortadadır. İnsanlar da katılım gösterdiği bir rekreatif etkinlikten aldığı zevki, hazzı ve keyfi bir başka zaman aynı etkinlikten alamayabilir. Bu noktada insanların rekreasyon ihtiyaçlarının nedenleri de değişmekte olup pek çok nedene bağlı olarak rekreasyon faaliyetleri için çeşitli nedenler vardır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).



Şekil 8. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri (Karaküçük ve Gürbüz, 2007)

Karaküçük ve Gürbüz'e (2007) göre rekreasyona duyulan ihtiyaçların birtakım nedenleri olabilmektedir. Şekil 8'de görüldüğü gibi bu nedenleri alt başlıklar altında gruplandırmıştır.

Rekreasyonel etkinliklere duyulan ihtiyacın nedenleri kişisel ve toplumsal olarak belirlenebilir. Kişisel yönden bireyleri sosyalleştirmesi, ruh sağlığı kazandırması, kişisel gelişimi, iş verimini artırması, ekonomiyi geliştirmesi ve bireylerin huzur ve mutluğu; toplumsal açıdan ise toplumun dirliği, birlik ve beraberliği, çağdaş, sosyal ve demokratik bir toplumun meydana gelmesi gibi durumlar rekreasyonel etkinliklere ihtiyaç doğurmaktadır (Karaküçük, 2005).

Tezcan (1994) rekreasyon gereksiminin nedenlerini;

- Yaratma keyfi,
- Arkadaşlık kurma, dostluk edinme gibi toplumsal durumlar,
- Macera ve yeni deneyimler kazanma isteği,
- Başarı duygusu,
- Fiziksel sağlamlık,
- Duygusal tecrübe
- Güzellikten hoşlanma
- Hizmet duygusu
- Dinlenme olarak belirtmiştir (Aktaran: Demirel, 2009).

2.3. Yalnızlık

2.3.1. Yalnızlık Kavramı ve Özellikleri

Modern dünyada yalnızlık, toplumda sosyal sorunlara sebebiyet veren büyük ve yaygın bir konudur. Yalnızlık, kişilerarası ilişkilerde yakınlık isteyen fakat bu yakınlığı elde edememekten kaynaklanan ve çoğu insan için ortak bir problem olarak görülen duygusal (Begum, 2008) bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileyen ve her geçen gün artmakta olan önemli bir sorun olarak karşımıza çıkan bir durumdur (Kılınç ve Sevim, 2005).

Yalnızlık sosyal ilişkilerin kalitesinin düşük olmasının sonucu olarak bireylerde yarattığı iç karartıcı bir boşluk hissidir (Kemala, 2017). Yalnızlık, insan yakınlığına duyulan ihtiyacın yetersiz kalmasıyla bağlantılı olarak fazlasıyla tatsız ve hoş olmayan bir deneyimdir (Sullivan, 1953). Yalnızlık diğer kişi veya gruplarla anlamlı bir bütünleşmenin bulunmaması bilincidir (Busse ve Pfeiffer, 1977; Reed, 1986). “Peplau ve

Perlman (1982) ise yalnızlığı insanların sahip olduğu ilişkiler ile istek duyduğu ilişkiler arasındaki farklılıkların neticesi olarak ortaya çıkan nahoş bir duygu olarak" tanımlamıştır.

Yazarlar yalnızlığı farklı açı ve perspektiflerden görürler fakat aynı şeyi söylerler ve bütün tanımlar doğrudur. Bu tanımları özetlemek gerekirse; yalnızlık, genellikle birey için çok öneme sahip bir ilişkisel açığına cevap olarak meydana gelen, bağlamı ya kişisel ya da sosyal, yoğunluğu değişen çok tatsız bir duygudur (Reed, 1986).

Yalnızlık ve tek başına olma durumu toplumda sık karıştırılan kavramlardır. Fakat bu kavramlar birbirinden tamamen farklı durumlardır. Yalnızlık bireye istenilmeyen, acı veren bir duygu; tek başına olma durumu ise bireyin etrafında somut olarak kimsenin olmamasıdır (Körler, 2011). Sosyal psikologlara göre yalnızlık kavramı, tek başına olma şeklinde değil, kendini yalnız hissetme anlamında tanımlanmaktadır (Atasoy, 2019). Bu yüzden yalnızlık ve tek başına olma durumu birbiri ile karıştırılmamalıdır. Yalnızlık insanlığın ömrü süresince yaşadığı deneyimlerinin bir parçasıdır. Herkes yalnızlığın ne hissettirdiğini bilir ama yalnızlığın tarifi ve tanımını yapmak kolay değildir (Reed, 1986).

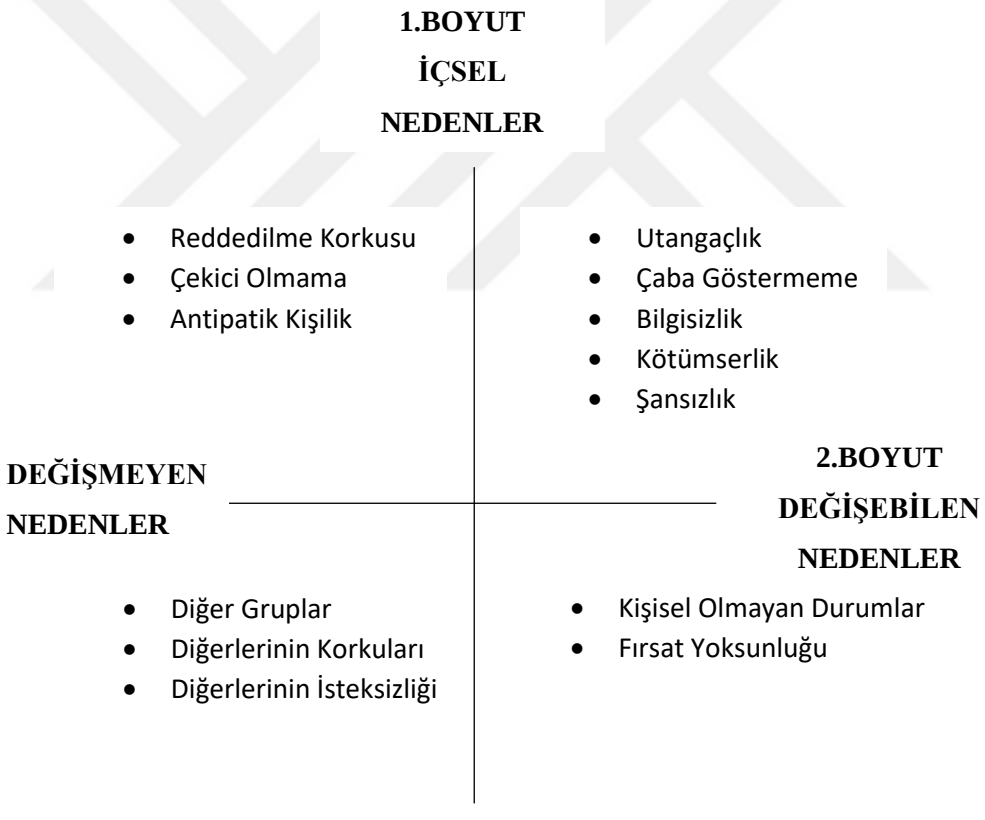
Yalnızlığın merkezinde bir takım özellikler vardır. Bu özelliklerden birisi de Hawkley ve Cacioppo (2010) tarafından açıklanan yalnızlığın doğuştan gelen öznelliğidir. Yalnızlığın nesnel özelliğinin yanı sıra algılanan sosyal yalnızlığa dikkat çekilir (Besse, 2016). Örneğin, bir insan bir çok sosyal ilişkiye ve arkadaşlara sahip olabilir ve yalnız hissedebilir oysa ki bir başka insanın nispeten daha az yakın sosyal ilişkiye sahip olabilirken, ilişkilerinde tatmin söz konusudur. Bundan dolayı yalnızlık sadece arkadaş sayısına değil, bireyin ilişkilerini kişisel olarak değerlendirmesine bağlıdır (Heinrich ve Gullone, 2006). Bu bağlamda yalnızlık, tek başına olma durumunu açıklamamaktadır yani birey başkaları ile birlikte olsa da yalnız hissedebilmektedir (Kaya, 2005).

Yalnızlık insanlar için son derece korkutucu, ürkütücü, kaygı verici, ümitsizliğe düşüren, bireylerin yaşamlarında içine kapanık bir karakter oluşmasına, asosyalleşmesine ve çevresine karşı yabancılaşmasına neden olan acı veren bir duygu durumudur. Öyle ki insanlar bu duygu durumu ile karşı karşıya gelmemek için her türlü çabayı göstermektedir (Geçtan, 1994).

2.3.2. Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlığın tanımını yapmak kolay olmadığı gibi yalnızlığın nedenlerini net bir şekilde sıralamakta çok kolay değildir. Bunun nedeni de bireylerin kişilik özellikleri, yaşam şartları, arkadaş çevresi gibi faktörler yalnızlık duygusunun oluşmasında etkilidir (Atasoy, 2019). Yalnızlık yaşayan bireylerin bu durumu anlayabilmeleri için bu duyguya neden olan durumları bilmeleri, bu duyguya kapılmalarına nelerin neden olduğunun bilmeleri gereklidir (Körler, 2011).

Kişilerarası ilişkilerde yaşanan olumsuzluk ilişkilerin kopmasına ve yalnızlık duygusunun oluşmasına neden olmaktadır. Yaşanan yalnızlık duygusu insanlarda huzursuzluk ve mutsuzluğa sürüklemektedir. İnsanlar yalnızlığın çaresizlik, umutsuzluk ve mutsuzluğa sebep olduğunu bilmektedir (Rokach, 2004).



Şekil 9. Yalnızlığın Algılanan 13 Nedeni (Michela, Peplau ve Weeks, 1982)

Michela ve ark. (1982) Şekil 9'da görüldüğü gibi yalnızlığı içsel ve dışsal, değişebilen ve değişmeyen nedenlerini gruplandırmıştır.

Perlman ve Peplau (1984) yalnızlığın meydana gelmesini çeşitli nedenlere bağlayarak, bu nedenleri üç kategoride sınıflandırmıştır. “Perlman ve Peplau’ya (1984) göre;

1. Bireylerin bir gruptan dışlanarak yaşadığı üzücü ve acı deneyim,
2. İnsanlar tarafından sevilmeme hissine kapılma ve ilişkide yetersizlik,
3. İlişkiyi sürdürememe, ilişki kurabilecek arkadaş bulamama” olarak sınıflandırmıştır.

Benzer şekilde Dykstra’da (2009) bireylerin yalnızlık duygusunu hissetmelerini üç nedene bağlamaktadır. Bunlar;

1. Bireyler kişilerarası ilişkilerinde nitelik ve niceliksel bakımından yaşadıkları sorunlara bağlı olarak yalnızlık duygusunu hissetmektedirler.
2. Bireyler ilişkilerinin istenilen seviyede olmadığında yalnızlık duygusunu hissetmektedir.
3. Bireylerin iletişim yetersizliği, özgüvenin olmaması, sosyal becerilerin zayıflığı, zayıf benlik algısı gibi kişisel özelliklere ve kişisel koşullara bağlı olarak kendisinde yalnızlık duygusunu hissetmesidir.

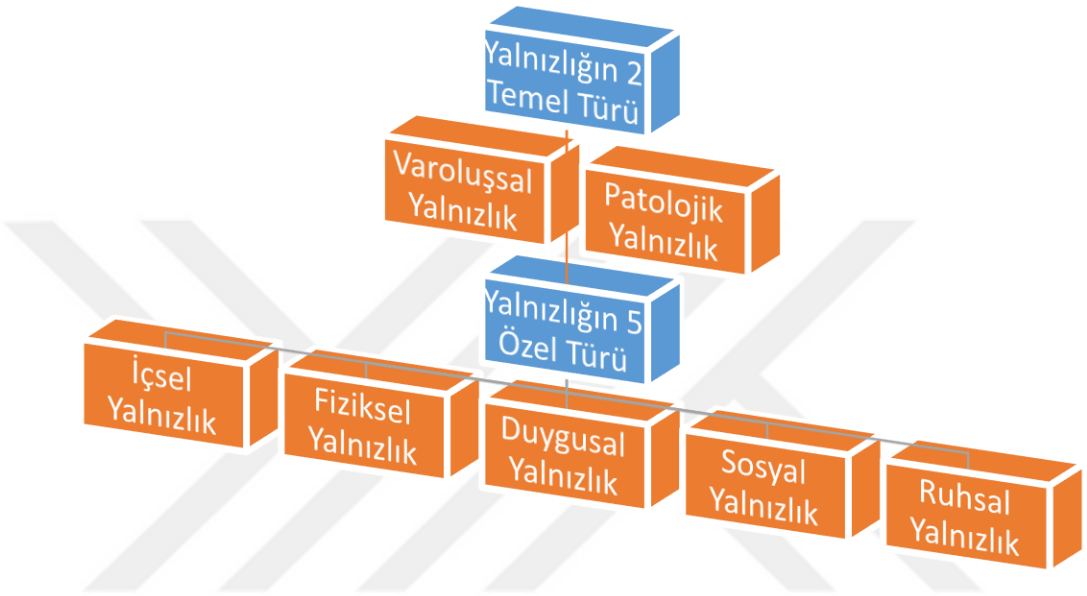
Tüfekçi’ye (2018) göre yalnızlığa hem kişisel hem de çevresel etkenlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Yalnızlığa neden olan faktörler Atasoy’a (2019) göre stres, çatışmalar, iletişim, adalet, bağlılık gibi değişkenler, Haliloğlu’na (2008) göre kişisel, psikolojik ve bilişsel faktörler, Özkan’a (2019) göre kişilik özellikleri, sosyal ve bireysel faktörler, Karahan ve ark. (2004) göre depresif duygulanım düzeyi, Keser ve Karaduman’a (2014) göre ise bireyin toplum içerisinde yaşadığı iletişim noksanlığı gibi durumlar etkili olmaktadır.

2.3.3. Yalnızlık Türleri

Yalnızlık duygusunun temel özellikleri ile ilgili genel bir kanı konusunda fikir birliği oluşsa da yalnızlığın bireyde hissettirdiği yoğunluk ve yalnızlığın müddeti dikkate alındığında sınıflandırılması ve türleri konusunda tam olarak bir uzlaşma olmamaktadır (Özatça, 2009).

Literatür incelendiğinde çeşitli araştırmacılar yalnızlığın türleri ile ilgili pek çok sınıflandırma yapmışlardır. “Özodaşık (1989) yalnızlığı fiziki, yabancılaşma, kınanma,

gerçek ve kendi tercihi ile gerçekleşen yalnızlık", "Türkel (2018) derin, duygusal, gizli, triad ve sosyal durum yalnızlığı" olarak beş grupta sınıflandırırken; "Dikmen (2019) derin, sosyal durum, gizli ve ergen yalnızlığı" olarak dört grupta; "Et (2019) ise "duygusal yalnızlık-sosyal yalnızlık", "durumsal yalnızlık-sürekli yalnızlık", "kronik yalnızlık-durumsal yalnızlık-geçici yalnızlık" olarak" üç grupta sınıflandırmıştır.



Şekil 10. Yalnızlık Çeşitleri Şeması (Gaev, 1976; Reed, 1986)

Gaev (1976) Şekil 10'da "yalnızlık çeşitleri şeması'nda" görüldüğü üzere yalnızlığın iki kapsamlı, beşte spesifik türü olduğunu belirtmiştir. Varoluşsal ve patolojik yalnızlığın temel; içsel, fiziksel, duygusal, sosyal ve ruhsal yalnızlığın ise spesifik türler olarak gruplandırmıştır. Varoluşsal yalnızlık, tüm insanların yaşadığı büyüme, ayrılık, kayıp gibi deneyimlerin insanlığın ortak deneyimi olduğunu ve durumun varoluşsal yalnızlık olduğunu belirtmiştir. Patolojik yalnızlık ise bireylerin önem verdikleri kişilerle ilişki kuramadıklarında meydana gelen, üzüntü ve özlem duygularının kronikleştiği durum olarak nitelendirmiştir (Gaev, 1976; Reed, 1986).

Begum (2008) yalnızlığın türlerini 4 grupta sınıflandırmıştır; Bunlar;

- Durumsal Yalnızlık

Bir kişi yeni bir şehre taşınırken, bir okula giderken, yeni bir işe başlarken; ölüm, boşanma veya bir ilişki sona erdiğinde ortaya çıkar. Durumsal yalnızlık düzeltilebilir bir

durumdur (Begum, 2008). Eğer düzeltilmezse bu durum kronik yalnızlığa dönüşebilir, dolayısıyla erken önlemini alıp müdahale edilmelidir (Perlman ve Peplau, 1982).

- Kronik Yalnızlık

Kronik yalnızlık, kişiler arası yalnızlıkla başa çıkamayan yıllardır bu durumdan acı çeken kişiler için kullanılır (Begum, 2008). Kronik yalnızlık uzun süreli olması nedeniyle bireyin bedensel olarak sağlığı etkilenebilir (Akgül, 2016).

- Duygusal Yalnızlık

Duygusal yalnızlık, bireylerin samimi sevgi figürünün yokluğundan kaynaklanır. Çocuklar için aileleri tarafından, yetişkinler içinde eş veya yakın bir arkadaş tarafından meydana gelir (Begum, 2008). Bir insan duygusal yalnızlık problemi yaşadığında genel bir üzüntü ve mutsuzluk içerisinde olup diğer insanlarla ilişki kurma hasretini çeker (Demirbaş ve Haşit, 2016).

- Sosyal Yalnızlık

Kişilerarasında sosyal ilişkilerin bulunmaması ya da kişilerin bir topluluk içerisinde kendilerine yer bulmamasıdır (Mercan ve ark. 2012). Sosyal yanlızlığa komşu, kuzen, arkadaş ilişkisi gibi istek duyulan sosyal ilişki ağının olmaması sebep olmaktadır. Kişinin yeni bir yere taşınması, yeni bir okula başlaması gibi çevresini değiştirdiği durumlarda sosyal yalnızlık yaşanabilir (Körler, 2011).

"Cüceloğlu (2006) bireylerin sosyal yalnızlığı yaşaması durumda tüm faaliyetlerden uzaklaşacağını belirtir. Bireyler için kalabalıklar çekilemez bir hale gelir, etkinlikler anlamsızlaşır, başka insanlarla ilişki kurmakta zorlanılır ve içinde bulundukları topluma karşı yabancılaşırlar" yorumunu getirmiştir.

2.3.4. Yalnızlığın Serbest Zaman ve Rekreasyon İle İlişkisi

Çağımızın getirdiği güç koşullar, teknoloji ve dijitalleşmenin sürekli gelişim göstermesi yalnızlık sorununu net bir şekilde gözler önüne sermekte ve insanlık için büyük bir tehdit unsuru oluşturmaktadır. Teknolojinin gün geçtikçe gelişerek hayatımızda daha fazla bulunması insanların hayatın süratine yetişmekte zorlanmasına sebep olmakta, sosyal ilişkilerini sınırlamakta, yabancılaştırmaktadır. Modern dönemde insanların yaşadığı bu sorunlar, onları zorlamanın yanı sıra gerek ailesel gerek sosyal hayat gerekse de iş hayatında olmak üzere onları yalnızlaştırdığı görülmektedir. (Reyhan, 2019).

Günümüzde ortaya çıkan psikolojik, fiziksel, maddi ve manevi sorunlar insanları çaresiz bırakmaktadır. İnsanlar bu sorunlarla baş etmek ve yaşadıkları eksiklikleri gidermek amacıyla sosyalleşmekte ve bu doğrultuda serbest zamanlarında rekreatif etkinlikler ve sportif faaliyetlere ihtiyaç duymaktadır (Koçyiğit ve ark., 2018). İnsanların yalnızlaşma ile baş etmesi, sosyalleşebilmesi, ruhsal ve bedensel olarak tatmin olabilmesine olanak sağlayan rekreatif faaliyetlerin yapılabilmesi için öncelikle bireylerin serbest zamanlara sahip olması gerektiği unutulmamalıdır (Gülbahçe, 1996).

Yaşadığımız bu dönemde yalnızlık duygusu gençlerin, yetişkinlerin sıklıkla karşılaştığı bir sorundur. Bu sorunun uzun sürmemesi, giderilmesi ya da hiç yaşanmaması için serbest zaman ve serbest zamanda yapılan etkinlikler son derece önemlidir. Bireyler sosyal yaşama girmesiyle çeşitli sosyal etkinliklerin meydana gelmesi kaçınılmazdır. Bireyler toplum içerisinde sosyalleştikçe, etkinliklere katılma eğilimleri yükselmektedir. Dolayısıyla serbest zaman içerisinde yapılan rekreatif etkinliklerin, sosyalleşen ve sosyalleşme eğiliminde olan insanların ilgi duyacakları bir konu haline gelmektedir (Okuyucu, 2012). Koçyiğit ve ark. (2018) göre serbest zamanlarda yapılan rekreatif etkinlikler bireylerin kişilerarası iletişim kurmasını, ilişkilerini yürütebilme, grup dinamiğine ayak uydurma ve aidiyet duygusunu geliştirmesine imkan vermektedir.

Rekreatif faaliyetler bireyde çevresel etkileşimle birlikte yeni arkadaşlıklar edinme, yeni insanlar tanıma ve dostluklar kurma, yeni deneyimler kazanma, daha önce kazanılan deneyimleri daha ileriye taşıma ve bireyin kendisini hem fiziksel hem de zihinsel olarak geliştirme hedefleri bulunmaktadır (Üstün ve Kalkavan, 2013). Bireyler rekreatif faaliyetlere katılım ile diğer kişilerle etkileşim içinde olup, sosyal ilişkileri güçlendirmekte, kişisel gelişimleri artırmakta ve sosyalleşme ihtiyacını gidermektedir (Koçyiğit ve ark., 2018).

Günümüzde teknolojinin son derece gelişmiş olması insanların teknolojiye bağımlığını arttırmış bu durumda insanların ailesine, arkadaşlarına ve çevresine daha az zaman ayırmasına buna paralel toplumdan uzaklaşmasına ve asosyalleşerek yalnızlaşmasına sebep olmuştur. Bu noktada insanların birbirleriyle etkileşimde olmalarına olanak sağlayan rekreasyonel etkinliklerin birleştirici, kaynaştırıcı ve sosyalleşmesine sebep olan yönlerine dikkat çekilir ve insanların yalnızlıklarının giderilmesi için bir neden olarak düşünülür. Bundan dolayı serbest zamanlarda yapılan

rekreasyonel etkinliklere katılımın toplum için ne kadar önemli ve gerekli olduğu görünmektedir (Ekici ve ark. 2015).

2.4. Doyum

2.4.1. Doyum Kavramı

İngilizce "satisfaction" sözcüğü dilimize "doyum", "tatmin", "memnuniyet" gibi sözcüklerle çevrilmiştir. Literatürde aynı anlamda kullanılan bu sözcükler iç içe kullanılmakta, aynı anlama gelmektedir. Bu sözcükler; elde edilen kazanımlar neticesinde algılanan mutluluk olarak ifade edilebilir (Ayyıldız, 2015).

"TDK'ya göre doyum; eldekinden hoşnut olma durumu, doyma işi, yetinme, kanma, kanaat" olarak tanımlanmaktadır (www.tdk.gov.tr, Erişim: 25.03.2020). "Cambridge Sözlüğünde "satisfaction" kelimesi; istenilen bir şey karşılandığında ya da elde edildiğinde duyulan keyifli his olarak" tanımlanmıştır (https://dictionary.cambridge.org/, Erişim: 25.03.2020).

Doyum, kişisel gereksinimlerin bilinçli/bilinçsiz bir şekilde tamamlanmasını ölçme derecesine denir (Erdemli, 2019). İnsanlar yaradılışları gereği ihtiyaçlarının giderilmesi ile birlikte doyuma ulaşmak isterler. İnsanın içerisinde oluşan bu doyum duygusu bazen temel ihtiyaçları ile bazen de bireyin kendini gerçekleştirme ihtiyacı sonucunda oluşur (Yazgeç, 2019).

Doyum, bireylerin beklentileri ve mevcut durumlarındaki farktır. Beklentiler karşılanmadığında doyum gerçekleşmez. Durum bireyin beklentilerine eşit veya daha fazlası olduğunda ise doyum gerçekleşir (Shelar, 1988). "Luthans'a (1994) göre doyum, bireylerin yaşamlarındaki çeşitli konulara karşı yaşadıkları algı ve karşılığında insanların yaşadıkları algılarına verdikleri tamamen hissi yanıtlar olarak" açıklamıştır. "Beşikçi'ye (2016) göre ise; yaşanan bir olayda dürtülerin, güdülerin, gereksinimlerin ve beklentilerin giderilmesi olarak" nitelendirilmektedir.

Bu tanımlardan anlaşılacağı üzere doyum, bireyin ihtiyaç ve beklentilerinin yerine getirilmesinden sonra bireye kazandırdığı değerlerdir ve bu kesintisiz bir şekilde devam eden duygu durumudur (Ardahan ve Lapa, 2010).

2.4.2. Serbest Zaman Doyumu

İnsanların yaşamları süresince yaptıkları her davranış, her hareketin neticesinde olumlu veya olumsuz olarak bir karşılık elde ederken aynı zamanda serbest zaman etkinliklerinden de benzer şekilde bir karşılık görürler. Bireylerin serbest zamanlarda katılım gösterecekleri etkinlikler sonrasında onlarda bir şekilde bu etkinliklerden tatminkarlık ya da tatminsizlik olarak bir karşılık görmesine neden olacaktır. Serbest zamanlarda elde edilen bu karşılık serbest zaman doyum kavramını ortaya çıkarmaktadır (Demir ve Demir, 2014).

Serbest zaman doyumu, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmaktan ve tercihlerinden elde ettikleri olumlu algı ya da duygular olarak tanımlanmaktadır. (Beard ve Ragheb, 1980; Robinson, 2003). Bireylerin serbest zaman ihtiyaçlarını yerine getirilmesi sonucunda ulaştıkları olumlu hisler ve memnuniyetleri kapsayan algılardır (Misra ve McKean, 2000). "Mannell ve Kleiber'e (1997) göre ise serbest zaman doyumu, insanların çeşitli serbest zaman etkinliklerine katılımlarından sonra onlarda meydana gelen isteklerin, arzuların ve gereksinimlerinin yerine getirilmesi" olarak açıklanmaktadır.

İnsanlar serbest zamanlarında katılacakları etkinliklerde faydalı zaman geçirme, eğlenme, dinlenme ve etkinliklerden aldıkları hazzı yeniden yaşama duygusuyla katılmaktadır. İnsanların katıldıkları bu etkinlikler onların serbest zaman doyum düzeylerini belirlemekte ve katıldıkları etkinliğe yeniden katılmaya veya farklı etkinliklere yönlendirmektedir (Demiral, 2018).

Bireylerin serbest zaman faaliyetlerinden memnun olup olmadıklarını, istedikleri keyfi alıp almadıklarını genel anlamda algıladıkları doyumları ölçmek, bireylerin katılacakları bir sonraki serbest zaman etkinliklerinin seçimi ve dolayısıyla algılayacakları doyumu etkileyecektir. Ayrıca bireylerin serbest zaman etkinlikleri için gerekli önlemlerin alınması, elde edilen daha önceki kazanımların geliştirilmesi ve bilinen etkinlikler haricinde faaliyet yelpazesini genişleterek çok daha farklı ve çeşitli etkinlikler için bilgi yaratabilir (Karlı ve ark., 2008).

Bireyler serbest zaman faaliyetlerinden elde edecekleri doyum için kendilerine daha çok imkan sağlamalıdır çünkü serbest zamanlarda yapılan etkinlikler bireylerin mutlulukları için çok önemli bir yer kaplamakla (Broughton ve Beggs, 2006) birlikte serbest zaman doyumu yaşam kalitesinin ana prensiplerinden biridir (Çelik, 2011).

Rekreatif faaliyetlere katılarak doyum elde eden bireyler, günlük sorunlardan uzaklaşarak yaşam kalitesini artırır ve gündelik yaşantılarına sağlıklı bir şekilde devam ederler (Demiral, 2018).

Ragheb ve Griffith (1982) insanların serbest zaman etkinliklerinde bulunmaları bu etkinlikler sonucunda elde ettikleri doyum ve genel anlamda aile, sağlık gibi durumların yaşam doyumuna katkısını araştıran bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre;

- Serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır.
- Serbest zaman katılımı ne kadar artarsa elde edilen serbest zaman doyumu o kadar artmaktadır.
- Serbest zaman doyumu arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır.
- Serbest zaman doyumunun (Psikolojik, Eğitim, Sosyal, Fiziksel, Rahatlama, Estetik) altı bileşeninin her birinden ne kadar yüksek doyum elde edilirse yaşam doyumu da o kadar yüksek olur sonucuna ulaşılmıştır (Ragheb ve Griffith, 1982; Boley, 2001).

2.4.3. Serbest Zaman Doyumunun Alt Bileşenleri

Beard ve Ragheb bireylerin serbest zamanları aracılığıyla belirli ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığını ya da hangi düzeyde doyuma ulaştıklarını ölçmek için "psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik" olmak üzere altı alt boyutu olan "Serbest Zaman Doyum Ölçeğini" oluşturmuşlardır (Huang, 2003). Bu boyutlar açıklanacak olursa;

Psikolojik boyut; serbest zaman faaliyetlerinin hiçbir koşula bağlı kalmadan katılımına (Ekinci, 2019) ve sonucunda bireye kattığı özgürlük hissi, başarı, özgüven kavramlarını kapsamaktadır (Sönmezoğlu ve ark., 2014).

Eğitim boyutu; bireyin kendisini ve çevresini tanıması, enteklektüel gelişimi ve yeni şeyler öğrenerek deneyim kazanması gibi konularda sağladığı faydaları açıklamaktadır (Ekinci, 2019).

Sosyal boyut; bireyler katıldıkları etkinliklerde diğer bireylerle kurdukları etkileşim sonucunda yeni arkadaşlıklar ve ilişkiler kazanırlar. Bu durum serbest zaman etkinliklerindeki sosyal boyut faydasını ortaya koyar (Beşikçi, 2016).

Rahatlama boyutu; bireyler serbest zaman etkinliklerine katılarak istirahat, zihinsel olarak dinlenme, stres ve depresyondan uzaklaşmak istemektedirler. Rahatlama boyut bu durumu açıklamaktadır (Sönmezoğlu ve ark., 2014).

Fizyolojik boyut; bireylerin katılım gösterdikleri faaliyetler sonucunda zinde ve sağlıklı kalma gibi fizyolojik yararlardan kaynaklı doyum duygularından oluşmaktadır (Sönmezoğlu ve ark., 2014). Ayrıca aşırı kilolardan kaçınma ve iyi olma gibi faydalarını belirtmektedir (Beşikçi, 2016).

Estetik boyut ise; dizaynı iyi olan, ilgi çekici doyum sağlayan serbest zaman yapılarıyla ilişkilidir (Cheng ve ark., 2010). "Sönmezoğlu ve ark. (2014) bireylerin serbest zaman etkinliklerini yerine getirmek üzere bulundukları mekanlardan haz almak, bu mekanların dizaynı, tasarımı ve koşulları bakımından sağlayacakları doyumu" estetik boyut olarak açıklamışlardır.

2.5. Rekreasyon, Serbest Zaman Doyumu ve Yalnızlıkla İlişkili Çalışmalar

Ardahan (2011) tarafından yapılan çalışmada dağcılık ve kaya tırmanışı gibi rekreasyonel faaliyetlere katılmak bireylere fiziksel ve ruhsal olarak geliştirdiği ayrıca onlara yeni insanlarla tanışma, yeni arkadaşlıklar edinme fırsatları sağlayarak soyalleşmelerine katkı sağladığı tespit edilmiştir. Kalkan (2012) tarafından yapılan bir başka çalışmada da; açık alan rekreasyonu, doğa sporları yapmanın bireylere sağladığı en önemli yararlardan birisinin başka bireylerle etkilişimde olma ve sosyalleşebilmeleri sonucuna ulaşılmıştır. Bireyin faaliyet ve etkinlikler sırasında ve sonrasında başka bireylerle etkileşimde olmaları onların sosyalleşmelerinin önünü açmakta olduğu belirtilmiştir.

Ardahan ve Lapa (2011) bireylerin doğa sporu yapma ve elde ettikleri faydaları araştırmışlardır. Buna göre katılımcılar sorunlardan kurtulmak, stres atmak, monotonluktan çıkmak, arkadaşlarıyla birlikte olmak, yeni bir çevreye girmek ve yalnızlıktan kurtulmak gibi çeşitli nedenlerle bisiklet ve doğa yürüyüşü gibi açık alan rekreasyon faaliyetlere katılmaktadırlar. Bireyler bu faaliyetlere katılarak; daha mutlu, sağlıklı ve rahatlamış hissetmelerinin yanı sıra yeni insanlarla tanışmakta, yeni bir

çevreye girmekte, bir gruba ait olma hissini kazanarak sosyalleşmekte ve yalnızlıktan kurtulma gibi faydalar elde etmektedirler.

Omar (2005) bakım evlerinde kalan bireylerin yaşam kalitesi ve rekreasyon arasındaki ilişkiyi ve rekreasyon katılımının bireylerin yalnızlık, can sıkıntısı ve depresyon üzerindeki potansiyel rolünü incelenmiştir. Çalışmada rekreasyonun yalnızlık, can sıkıntısı ve depresyonu azaltacağı üzerine hipotez kurulmuştur. Hipotezin aksine araştırma bulguları rekreasyonun yalnızlık ve can sıkıntısını azaltmada aracı rolü üstleneceğini göstermemiştir. Fakat depresyonu azaltmada güçlü bir etkiye sahip olduğu anlaşılmıştır.

Gürbüz ve ark. (2017) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların sıkılma algıları ile yalnızlık duyguları arasında bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucunda katılımcıların sıkılma ve yalnızlık duygularının en aza indirilmesinin onların serbest zamanlarda daha aktif bir rol oynamalarına bağlı oldukları ayrıca aktivitelerden keyif ve haz alan katılımcıların başka bireylerle iletişimlerinin daha güçlü ve sağlıklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kızar (2012) farklı branşlarda spor yapan görme engelli bireylerin yalnızlık düzeylerini belirlemek ve spor yapan/yapmayan bireylerin yalnızlık düzeylerinin karşılaştırmak üzere bir yüksek lisans tezi çalışması yapmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde; sporun içinde bulunmanın, sportif etkinlik ve çeşitli faaliyetlere katılmanın görme engelli bireylerin yalnızlık düzeylerini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Uçar (2018) yaptığı çalışmada rekreatif etkinliklere katılan ve katılmayanlar arasında yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Fakat puanlar incelendiğinde rekreatif etkinliklerde bulunmayan katılımcıların yalnızlıklığı daha fazla yaşadığı görülmüştür.

Yazıcılar (2004), Şengil (2014), Yazıcılar Özçelik ve ark. (2015), Yazıcılar ve ark. (2006), Erkmen ve Altın (2018) ve Altın (2019) tarafından yapılan benzer çalışmalarda spor yapmayanların yapanlara göre daha çok yalnızlık yaşadıkları sonuçlarına varılıp sporun yalnızlık duygusunu azaltmadaki rolü ortaya koyulmuştur.

Ekinci ve ark. (2015) yaptıkları çalışmada lise öğrencileri arasında rekreasyona katılan öğrencilerin yalnızlık puanlarının katılmayanlara oranla daha düşük olduğunu

belirlemiş ve rekreasyona katılımın bireyin asosyal yaşamdan kurtulması ve yalnızlık yaşamaması adına aracı bir rol oynadığı sonucuna varmıştır.

Çakır ve ark. (2018) bireylerin serbest zaman yönetimleri ve yalnızlıkları arasındaki korelasyonu incelemiş ve sonuç olarak bu iki olgu arasında negatif yönlü bir korelasyon saptanmıştır.

Ozdayı ve ark. (2019) yaptıkları araştırmada bireysel olarak spor yapan bireylerin takım sporu yapan bireylere göre yalnızlık seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Ekinci (2018) ortaokul öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımı ve katılım şekillerine göre yalnızlık düzeylerini araştırmak üzere bir çalışma gerçekleştirmiştir. Katılımcıların rekreasyon faaliyetlerine katılımı ile katılım şekline göre yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerin ortalama puanlarının katılmayanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Başaran (2016) cezaevlerinde bulunan bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılması ve bunun yalnızlık üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında, rekreasyon faaliyetlerinin bireylerin yalnızlık düzeylerini azaltmada olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir. Kaya ve Kumartaşlı (2013) sporun engelli sporcuların yalnızlıklarını düşürmede önemli bir araç olduğu sonucuna; Hancı ve Demirel'de (2018) aktif olarak sporun içinde yer alan katılımcıların spor branşı (bireysel-takım sporu) değişkeninin yalnızlık duygusunu etkileyen bir faktör olduğu sonucuna varmışlardır.

Ekinci (2019) yaptığı çalışmada spor yapan bedensel engelli katılımcıların serbest zaman etkinliklerinden spor yapmayanlara göre daha fazla doyum elde ettikleri sonucuna varmıştır.

Muzindutsi ve Masango (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumlarının alt boyutları üzerindeki çeşitli değişkenlerin etkilerini belirlemek üzere bir çalışma yapmışlardır. Katlımcıların cinsiyet, yaş, aylık gider değişkenlerine göre serbest zaman doyum alt boyutları arasında pozitif yönde manidar bir korelasyon saptanmıştır.

Ngai (2005) yaptığı çalışmayla insanların serbest zamanlarında elde ettikleri doyumları ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuş olup, serbest zaman doyumu ile birlikte yaşam kalitesinin de artacağı sonucuna varmıştır. Spiers ve Walker (2008) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin serbest zaman doyumunun onların mutluluk, huzur ve yaşam kalitesini etkilediği sonucuna varılmıştır.

Yazgeç (2019) doğa ve macera rekreasyonu etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerini incelemek üzere bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda serbest zaman doyumunun bireyin mutluluk seviyesini artırdığı sonucunu ortaya koymuştur. Öztaş (2018) tarafından yapılan benzer çalışmada da katılımcıların serbest zaman doyumlarının onların mutluluklarını yükselteceği sonucuna ulaşmıştır.

Chang ve ark. (2018) bireylerin serbest zaman doyumunun; serbest zaman etkinliklerinin oluşumu konusunda pozitif yönde bir ilişki saptamış olup ayrıca elde edilen doyumun bireylerin manevi olarak iyi oluş ve depresyonsuz bir yaşama (non-depression) aracı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Beşikçi (2016) çalışmasında katılımcıların etkinlik sonrasında doyum seviyeleri incelenmiş bunula birlikte araştırma sonucunda katılımcıların motivasyonlarının artmasıyla doyum seviyelerinin de artış göstereceği sonucu ortaya çıkmıştır.

Gökçe (2015) tarafından yapılan çalışma sonucunda düzenli rekreasyon faaliyetlerine katılan öğrencilerin, rekreasyon faaliyetlerine katılmayan öğrencilere göre serbest zamanda daha çok sosyalleştikleri sonucuna varılmıştır.

Ayyıldız (2015) dans gibi rekreasyonel etkinliklerde bulunan insanların serbest zamanlardaki doyum seviyelerini incelemiş ve araştırma bulgularında katılımcıların medeni durum, çocuk sahibi olmaları, yaş, eğitim, gelir düzeyleri değişkenlerinin serbest zaman değerlendirmelerindeki doyum düzeylerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Köksal (2019), Küçük Kılıç ve ark. (2013), Kalfa (2017), Eruzun ve Türkmen (2018), Yaşartürk ve Bilgin (2019) ve Gül (2019) tarafından bireylerin serbest zamanlarda elde ettikleri doyum ile onların yaşam doyumlarına tesir edip etmediğini inceleyen araştırmalar yapmışlardır. Yapılan çalışmaların sonuçlarında serbest zaman doyumunun bireylerin yaşam doyumunu etkilediği serbest zamandan elde edilen doyumun artmasıyla yaşam doyumununda yükseleceği sonuçlarına varılmıştır.

Serdar (2016) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların serbest zamanlarda kazanılan doyum seviyelerinin arttıkça algılanan özgürlüğünde artacağı sonucuna varılmıştır.

Liu (2014) yaptığı araştırmasında üniversite öğrencilerinin serbest zamanda yaptıkları etkinliklerden elde edecekleri doyumun bireyin kişilik ve ruhsal özelliklerini

etkilediği sonucuna varmıştır. Yani birey etkinlilerden elde ettiği doyum arttıkça nevrotik durumlarının azalacağı ayrıca doyum arttıkça bireyin dışadönüklük özelliğininde artacağı sonucuna varmıştır. Araştırmasının bir başka sonucuda serbest zaman doyumunun arttıkça bireyin içerisinde sağlık, başarı, güvenlik, gelecek ve maneviyat olan yaşam refahının arttıracağı sonucunu ortaya koymuştur. Kovacs (2007) ve benzer şekilde Yağar ve Yerlisu Lapa'nın (2015) yaptıkları çalışmalarda da aynı sonuçlara varıldığı görülmüştür.

Doğan ve ark. (2019) akademisyenler üzerinde yaptıkları çalışmada katılımcıların serbest zamanlardaki doyum ve iş doyum seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuç olarak katılımcıların serbest zamanlardaki doyumları yükseldikçe iş doyumlarınında yükseleceği sonucuna ulaşılmıştır. Winslow (1984) tarafından benzer bir çalışma yapılmış olup, araştırma sonuçlarında işçilerin serbest zaman doyum düzeylerinin artışı onların iş yaşamlarındaki doyumu ve genel olarak yaşam doyumlarını etkileyerek arttıracağı sonucu bulunmuştur.

Sarı ve Kaya (2016) ile Gedik (2018) öğrencilerin serbest zamanlarında katıldıkları faaliyetlerden elde ettikleri doyumun öğrencilerin hem genel not ortalaması ile hemde okul bağlılığı arasındaki korelasyonu incelemişlerdir. Sonuç olarak Sarı ve Kaya (2016) serbest zamanlarda elde edilen doyum ile öğrencilerin okullarındaki genel not ortalamalarının ilişkili olduğunu belirlerken; Gedik'te (2018) doyumun artmasının öğrencilerin okul bağlılığını arttıracağı sonucuna ulaşmıştır.

Boley (2001) yaşlı bireylerin, Huang (2003) ise öğrencilerin oluşturduğu çalışmalar yapmış olup, çalışma bulguları bireylerin serbest zaman doyumlarının yükselmesinin onların hem serbest zaman katılımını hem de yaşam doyumlarını yükselteceği sonucuna varmışlardır.

Çakır'ın (2017) yaptığı araştırmada öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin artışının onların serbest zaman yönetimlerini arttıracağı sonucuna varmıştır.

Serdar ve Mungan Ay (2017) bireyler arasında serbest zaman faaliyetlerinde aktif olarak bulunanların pasif olarak bulunanlara göre serbet zamanlarda daha yüksek doyum elde ettikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Güngörmüş ve ark. (2017) katılımcılarının yetişkin bireyler, Gürkan ve ark. (2018) engelli sporcular, Uygurtaş ve Şengül (2019) düzenli egzersiz yapan bireyler ve

Güngörmüş ve ark. (2018) fitness merkezlerinde hizmet alan bireylerin oluşturduğu, araştırma konusunun ise serbest zamanlarda elde edilen doyum ile katılımcıların psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişki olan araştırmalar yapmışlardır. Araştırma bulguları insanların serbest zamanlarda elde edilen doyumun arttıkça onların psikolojik iyi oluş durumlarını da arttıracağı sonucunu ortaya çıkarmıştır.

Köse ve Yerlisu Lapa (2019) serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yaşam doyumları ile rekreasyondan elde ettikleri fayda arasında, serbest zaman doyumunun aracılık rolüne ilişkin geliştirilen teorik modeli test etmişlerdir. Araştırma sonuçlarında serbest zaman doyumunun, rekreasyon faydası ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide tam aracılık rolüne sahip olduğunu göstermiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Tarama araştırması, genellikle kitlelerin görüşleri ve çeşitli özelliklerini hedeflemektedir. Bu araştırma modelinde temel amaç araştırma konusu ile ilgili mevcut durumların betimlemesini yapmaktır (Akarsu ve Akarsu, 2019). Araştıma konusu kendi koşulları içerisinde olan şekliyle tanımlanmaya çalışılır (Kuzu, 2013). Bu çalışmamızda da araştırma yöntemlerinden tarama modelinden faydalanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez olaylar arasındaki ilişkileri tanımlamaya yönelik bilimselliğe dayalı öneri, önermelerdir. Hipotezler, araştırmadaki değişkenler arasındaki ilişkileri tahmin etmek için iki farklı şekilde kurulabilir. Sıfır hipotezi (H_0) değişkenler arasında farkın ve ilişkinin olmadığını, alternatif hipotez ise (H_1) değişkenler arasında farkın ve ilişkinin olduğunu belirtmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2008).

Bu araştırmada da katılımcıların bazı demografik özellikleri, serbest zaman doyum düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri ile ilgili 20 hipotez kurulmuştur. Hipotezler aşağıdaki şekilde kurulmuştur;

H_1: Bireylerin cinsiyet değişkenine göre serbest zaman doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_2: Bireylerin üniversite değişkenine göre serbest zaman doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_3: Bireylerin bölüm değişkenine göre serbest zaman doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_4: Bireylerin sınıf değişkenine göre serbest zaman doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_5: Bireylerin haftalık serbest zaman süre değişkenine göre serbest zaman doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_6: Bireylerin üniversitelerin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliği görüşüne göre serbest zaman doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_7: Bireylerin kendilerini yalnız hissetmeleri görüşlerine göre serbest zaman doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_8: Bireylerin sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılım durumlarına göre serbest zaman doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_9: Bireylerin rekreatif etkinliklere katıldıkları kişi durumlarına göre serbest zaman doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_{10}: Bireylerin cinsiyet değişkenine göre yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_{11}: Bireylerin üniversite değişkenine göre yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_{12}: Bireylerin bölüm değişkenine göre yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_{13}: Bireylerin sınıf değişkenine göre yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_{14}: Bireylerin haftalık serbest zaman süre değişkenine göre yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_{15}: Bireylerin üniversitelerin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliği görüşüne göre yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_{16}: Bireylerin kendilerini yalnız hissetmeleri görüşlerine göre yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_{17}: Bireylerin sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılım durumlarına göre yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_{18}: Bireylerin rekreatif etkinliklere katıldıkları kişi durumlarına göre yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak farklılık vardır.

H_{19}: Bireylerin yaşları ile serbest zaman doyumları arasında istatistiksel olarak bir ilişki vardır.

H_{20}: Yalnızlık ile serbest zaman doyumu arasında istatistiksel olarak bir ilişki vardır.

3.3. Araştırmanın Evreni

Yapılan bilimsel çalışmalarda gerçek verilerin kullanılıp bu elde edilen verilerin analizlerinden sonra verilerin bulgu ve sonuçlarına ulaşılıp çalışma sonuçlarını da genele yaymak esastır. Bu noktada evren çalışma içerisindeki verilerden elde edilen sonuçların

genele yayıldığı ve çalışma içerisindeki benzer özelliklere sahip gruplar bütünü olarak tanımlanır. (Ural ve Kılıç, 2006). Bu kapsamda çalışmamızın evrenini Türkiye'de bulunan spor bilimleri fakülteleri oluşturmuştur.

3.4. Araştırmanın Örneklemi

Bilimsel çalışmalarda kullanılan veriler çalışma evrenini meydana getiren gruplardan toplanabildiği gibi aynı zamanda evren içerisinde bulunan gruplar içinde belirlenen örneklem gruplar üzerinden de toplanabilmektedir (Ural ve Kılıç, 2006). Bu kapsamda yaptığımız çalışmanın örneklemini İstanbul ilinde bulunan, devlet üniversitesi olarak İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa ve vakıf üniversitesi olarak İstanbul Esenyurt Üniversitesi'nin Spor Bilimleri Fakülteleri'nde okuyan 300 öğrenci gönüllü olarak katılım göstererek oluşturulmuştur. Gönüllü olarak katılım gösteren öğrencilerin 169'u İstanbul Üniversitesi-Cerrahapaşa, 131'i ise İstanbul Esenyurt Üniversitesi'nde öğrenim görmektedir.

3.5. Araştırmanın Sayıltıları

- Örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının (UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Serbest Zaman Doyum Ölçeği) geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
- Çalışmada yer alan katılımcıların kişisel bilgi formu ve ölçek sorularına samimi ve gerçeğe uygun bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Çalışma 2019-2020 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerle sınırlı tutulmuştur.
- Örneklem grubu İstanbul ilinde bir devlet ve bir vakıf üniversitesiyle sınırlı tutulmuştur.
- Katılımcılar üniversitelerin spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır.
- Çalışma katılımcıların "UCLA Yalnızlık Ölçeği", "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" sorularına belirttikleri cevaplara bağlı tutulmuştur.

3.7. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veriler;

- "Kişisel Bilgi Formu"
- "UCLA Yalnızlık Ölçeği"
- "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" olarak üç farklı araç ile derlenerek analiz edilmiştir.

3.7.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş gibi çalışmada bulunan katılımcıların bazı kişisel özellikleri ile haftalık serbest zaman süresi, katılım gösterilen rekreatif etkinlikler gibi bilgi edinme amaçlı olarak toplam 12 sorudan oluşmaktadır.

3.7.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Russell, Peplau ve Ferguson'un (1978) geliştirdiği, Türkçe uyarlaması Demir (1989) tarafından yapılan "UCLA Yalnızlık Ölçeği (UYÖ)" bu çalışmada bireylerin yalnızlık seviyelerini belirlemek üzere yararlanılmıştır.

UYÖ "10'nu düz", "10'u ters" yönde toplam 20 madde ve 4'lü likert ("hiç yaşamam", "nadiren yaşarım", "bazen yaşarım", "sık sık yaşarım") tipinden meydana gelmiştir. 80 puan ölçekten alınabilecek en fazla; 20 puan ise en az puan olup, puanların artışı oldukça yalnızlık seviyesinin artışını, bu artışında bireyin yalnızlığı daha fazla yaşadığı sonucunu vermektedir. Ölçeğin güvenirlik, iç tutarlılık hesaplaması test tekrar yöntemiyle belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlığı ile ilgili hesaplamalar yapılmış ve iç tutarlık katsayısı .96 olarak tespit edilmiştir. Ölçek beş hafta ara ile tekrar test edilmiştir ve ilk test sonucunda alınan puanlar arasındaki katsayı .94 olarak tespit edilmiştir (Demir 1989).

3.7.3. Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Beard ve Raghep'in (1980) geliştirdiği, Gökçe ve Orhan'ın (2011) Türkçe'ye uyarladığı "Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)" bu çalışmada bireylerin serbest zamanlardaki doyum düzeylerini ölçmek üzere kullanılmıştır.

SZDÖ toplam 24 madde, 6 alt boyut ve 5'li likert ("neredeyse hiç doğru değil", "nadiren doğru", "bazen doğru", "çoğu kez doğru" ve "neredeyse her zaman doğru") tipinden meydana gelmiştir. SZDÖ "Psikolojik" (1., 2., 3. ve 4. Maddeler), "Eğitimsel" (5., 6., 7. ve 8. Maddeler), "Sosyal" (9., 10., 11. ve 12. Maddeler), "Rahatlama" (13., 14.,

15. ve 16. Maddeler), "Fizyolojik" (17., 18., 19. ve 20. Maddeler) ve "Estetik" (21., 22., 23. ve 24. Maddeler) alt boyutlardan meydana gelmektedir. SZDÖ'nün Türkçe uyarlaması iç tutarlılık güvenirliğini tespit etmek amacıyla ölçeğin geneline ilişkin hesaplanan Cronbach Alpha değeri .90 olarak tespit edilmiştir (Gökçe ve Orhan, 2011).

3.8. Verilerin İstatistiksel Analizi

Katılımcılardan toplanan verilerin istatistiksel analizleri SPSS 20.0 programı kullanılarak yapılmıştır.

Çalışmada katılımcıların demografik bilgilerinin ve kişisel görüşlerinin dağılımları yüzde (%) ve frekans (f) metodu ile yapılmıştır. Yapılan Kolmogorov-Smirnov Testi sonuçlarında araştırmacılardan toplanan her iki ölçeğin verilerinin normal olarak dağılım gösterdiği belirlenmiştir ($p>0.05$). Çalışma verilerinin normal dağılım göstermesinden sonra katılımcıların değişkenlerine göre SZDÖ arasındaki farklılıkları belirlemek üzere MANOVA; katılımcıların değişkenlerine göre UYÖ puanları arasındaki farklılıkları belirlemek için ise T-Testi ile ANOVA Testi uygulanmıştır. Yapılan testlerde anlamlı farklılığın meydana geldiği grupları belirlemek üzere Tukey Testi uygulanmıştır. Katılımcıların "yaşları ile SZDÖ alt boyutları" arasındaki ilişki ve "SZDÖ ile UYÖ" puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere "Pearson Korelasyon Testinden" yararlanılmıştır. Yapılan MANOVA, ANOVA ve T-Testlerinde anlamlılık seviyesi 0.05; Pearson Korelasyon testinde ise 0.01 ve 0.05'dir.

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Tablo 4.1.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Cinsiyet	f	%
Erkek	181	60,3
Kadın	119	39,7
Toplam	300	100

Tablo 4.1.1'de katılımcıların cinsiyetlerine göre yüzde ve frekans dağılımları yer almaktadır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde; 181 (% 60,3) "erkek" katılımcı, 119 (% 39,7) "kadın" katılımcının çalışmada yer aldığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.1.2. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Üniversiteye Göre Dağılımları

Üniversite	f	%
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa	169	56,3
İstanbul Esenyurt Üniversitesi	131	43,7
Toplam	300	100

Tablo 4.1.2'de katılımcıların öğrenim gördükleri üniversiteye göre yüzde ve frekans dağılımları yer almaktadır. Katılımcıların öğrenim gördükleri üniversiteye göre dağılımları incelendiğinde; 169 (% 56,3) katılımcının "İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa'da" öğrenim gördüğü, 131 (% 43,7) katılımcının ise "İstanbul Esenyurt Üniversitesi'nde" öğrenim gördüğü tespit edilmiştir.

Tablo 4.1.3. Katılımcıların Bölümlerine Göre Dağılımları

Bölüm	f	%
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	63	21,0
Antrenörlük Eğitimi	74	24,7
Spor Yöneticiliği	163	54,3
Toplam	300	100

Tablo 4.1.3'de katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre yüzde ve frekans dağılımları yer almaktadır. Katılımcıların bölümlerine göre dağılımları incelendiğinde; 63 (% 21,0) katılımcının "beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde", 74 (% 24, 7) katılımcının "antrenörlük eğitimi" bölümünde, 163 (% 54,3) katılımcının ise "spor yöneticiliği" bölümünde öğrenim gördüğü tespit edilmiştir.

Tablo 4.1.4. Katılımcıların Sınıflarına Göre Dağılımları

Sınıf	f	%
1.Sınıf	86	28,7
2.Sınıf	74	24,7
3.Sınıf	59	19,7
4.Sınıf	81	27,0
Toplam	300	100

Tablo 4.1.4'de katılımcıların sınıflarına göre yüzde ve frekans dağılımları yer almaktadır. Katılımcıların sınıflarına göre dağılımları incelendiğinde; 86 (% 28,7) katılımcının "1.sınıfta", 74 (% 24,7) katılımcının "2.sınıfta", 59 (% 19,7) katılımcının "3.sınıfta", 81 (% 27,0) katılımcının ise "4.sınıfta" öğrenim gördüğü tespit edilmiştir.

Tablo 4.1.5. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Sürelerine Göre Dağılımları

Haftalık Serbest Zaman Süreleri	f	%
1-5 saat	63	21,0
6-10 saat	103	34,3
11-15 saat	53	17,7
16 saat ve üzeri	81	27,0
Toplam	300	100

Tablo 4.1.5'te katılımcıların haftalık serbest zaman sürelerine göre yüzde ve frekans dağılımları yer almaktadır. Katılımcıların haftalık olarak serbest zaman süreleri incelendiğinde; 63 (% 21,0) katılımcının "1-5 saat", 103 (% 34,3) katılımcının "6-10 saat", 53 (% 17,7) katılımcının "11-15 saat", 81 (% 27,0) katılımcının "16 saat ve üzerinde" haftalık serbest zaman süresine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.1.6. Katılımcıların Serbest Zamanlarında Katıldıkları Aktivite Türü ve Katılım Biçimlerine Göre Dağılımları

Aktivite Türü	Katılım Biçimi	f	%
Sportif Aktiviteler	Aktif	267	89,0
	Pasif	33	11,0
	Toplam	300	100
Sosyal Aktiviteler	Aktif	243	81,0
	Pasif	57	19,0
	Toplam	300	100
Kültürel ve Sanatsal Aktiviteler	Aktif	101	33,7
	Pasif	199	66,3
	Toplam	300	100

Tablo 4.1.6'da katılımcıların serbest zamanlarında katıldıkları aktivite türü ve katılım biçimlerinin yüzde ve frekans dağılımları yer almaktadır. Katılımcıların katılım

gösterdikleri aktivite türü ve katılım biçimleri incelendiğinde; sportif aktivitelere 267 (% 89,0) katılımcı "aktif", 33 (% 11,0) katılımcı "pasif" olarak; sosyal aktivitelere 243 (% 81,0) katılımcı "aktif", 57 (% 19,0) katılımcının "pasif" olarak; kültürel ve sanatsal aktivitelere 101 (% 33,7) "aktif", 199 (% 66,3) katılımcının ise "pasif" olarak katılım da bulunduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.1.7. Katılımcıların Üniversitelerin Sahip Olduğu Rekreasyonel Alanların Yeterliliği Üzerine Görüşlerinin Dağılımları

Rekreasyonel Alan Yeterliliği	f	%
Yeterli	22	7,3
Kısmen	111	37,0
Yetersiz	167	55,7
Toplam	300	100

Tablo 4.1.7'de katılımcıların üniversitelerin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliği üzerine görüşlerinin yüzde ve frekans dağılımları yer almaktadır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında; ünversitelerin sahip olduğu rekreasyonel alanları 22 (% 7,3) katılımcı "yeterli", 111 (% 37,0) katılımcı "kısmen", 167 (% 55,7) katılımcı "yetersiz" olarak görüş bildirdiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.1.8. Katılımcıların Refah Düzeylerine Göre Dağılımları

Refah Düzeyi	f	%
Kötü	53	17,7
Normal	212	70,7
İyi	35	11,7
Toplam	300	100

Tablo 4.1.8'de katılımcıların refah düzeyleri hakkındaki görüşlerinin yüzde ve frekans dağılımları yer almaktadır. Katılımcıların refah düzeyleri incelendiğinde; 53 (% 17,7) katılımcının "kötü", 212 (% 70,7) katılımcının "normal" ve 35 (% 11,7) katılımcının ise refah düzeyini "iyi" olarak görüş bildirdiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.1.9. Katılımcıların Rekreatif Etkinliklere Kimlerle Katılım Gösterdikleri Üzerine Görüşlerinin Dağılımları

Rekreatif Etkinliklere Kimlerle Katılım Gösterirsiniz	f	%
Tek Başıma	37	12,3
Arkadaşlarla	225	75,0
Ailemle	18	6,0
Organize Olmuş Bir Grupla	20	6,7
Toplam	300	100

Tablo 4.1.9'da katılımcıların rekreatif etkinliklere kimlerle katılım gösterdikleri üzerine görüşlerinin yüzde ve frekans dağılımları yer almaktadır. Araştırma sonucu incelendiğinde; 37 (% 12,3) katılımcı "tek başıma", 225 (% 75,0) katılımcı "arkadaşlarla", 18 (% 6,0) katılımcı "ailemle" ve 20 (% 6,7) katılımcı "organize olmuş bir grupla" rekreatif etkinliklere katılım gösterdikleri üzerine görüş bildirdikleri tespit edilmiştir.

Tablo 4.1.10. Katılımcıların Hissettikleri Yalnızlık Üzerine Görüşlerinin Dağılımları

Yalnızlığın Hissedilmesi	f	%
Her Zaman	26	8,7
Kısmen	165	55,0
Hiçbir Zaman	109	36,3
Toplam	300	100

Tablo 4.1.10'da katılımcıların yalnızlığı hissetmelerine göre görüşlerinin yüzde ve frekans dağılımları yer almaktadır. Katılımcıların yalnızlığı hissetmeri üzerine görüşleri incelendiğinde; 26 (% 8,7) katılımcı "her zaman", 165 (% 55,0) katılımcı "kısmen", ve 109 (% 36,3) katılımcı ise "hiçbir zaman" olarak görüş bildirdiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.1.11. Katılımcıların Sosyalleşmek İçin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Görüşlerinin Dağılımı

Sosyalleşmek İçin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım	f	%
Evet	221	73,7
Hayır	79	26,3
Toplam	300	100

Tablo 4.1.11'de katılımcıların sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılım görüşlerinin yüzde ve frekans dağılımları yer almaktadır. Araştırma sonucunda; 221 (% 73,7) katılımcı sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılım için "evet" cevabını verirken; 79 (% 26,3) katılımcı ise "hayır" cevabını vermiştir.

4.2. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Tablo 4.2.1. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Ölçek Alt Boyutları	N	Min.	Max.	Ort.	Ss.	Çar.	Bas.
Yalnızlık	300	1.15	2.95	1.87	0.42	0.62	-0.46
SZDÖ							
Psikolojik	300	1.25	5.00	3.71	0.79	-0.31	-0.29

Eğitimsel	300	2.00	5.00	4.03	0.84	-0.55	-0.63
Sosyal	300	1.00	5.00	3.84	0.89	-0.47	-0.59
Rahatlama	300	1.25	5.00	4.05	0.90	-0.80	-0.17
Fizyolojik	300	1.50	5.00	3.76	0.81	-0.51	-0.36
Estetik	300	1.00	5.00	3.86	0.88	-0.61	-0.04

Tablo 4.2.1'de ölçek puanlarının dağılımları yer almaktadır. Sonuçlar incenlendiğinde; katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçeğinden elde ettikleri ortalama puan 1.87 olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların SZDÖ alt boyutlarından elde ettikleri ortalamalar incelendiğinde; "rahatlama alt boyutunun" ($\bar{x}$ = 4.05) en fazla, "psikolojik alt boyutunun" ($\bar{x}$ = 3.71) en az ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Diğer alt boyutlara bakıldığında "eğitimsel alt boyutunda" 4.03, "sosyal alt boyutunda" 3.84, "fizyolojik alt boyutunda" 3.76 ve "estetik alt boyutunda" 3.86 ortalama puan elde edildiği görülmüştür.

4.3. Katılımcıların Değişkenlerine Göre SZDÖ Analiz Sonuçları

Tablo 4.3.1. Cinsiyete Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları

SZDÖ		N	Ort.	Ss	Sd	F	p
Psikolojik	Erkek	181	3.63	0.83	1-298	4.333	**.038***
	Kadın	119	3.82	0.73			
Eğitimsel	Erkek	181	3.95	0.91	1-298	3.763	.053
	Kadın	119	4.14	0.73			
Sosyal	Erkek	181	3.78	0.92	1-298	1.720	.191
	Kadın	119	3.92	0.83			
Rahatlama	Erkek	181	4.00	0.89	1-298	1.709	.192
	Kadın	119	4.14	0.90			
Fizyolojik	Erkek	181	3.75	0.84	1-298	.023	.878
	Kadın	119	3.76	0.77			
Estetik	Erkek	181	3.79	0.90	1-298	2.796	.096
	Kadın	119	3.96	0.85			

Cinsiyet değişkeninin SZDÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için MANOVA testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.3.1'de katılımcıların cinsiyetlerine göre SZDÖ alt boyutları arasındaki MANOVA test sonuçları yer almaktadır. Sonuçlar incelendiğinde; katılımcıların cinsiyetlerinin SZDÖ alt boyutları üzerinde temel olarak etkisinin anlamlı olduğunu göstermemektedir (λ = 0.977, $F_{(1\text{-}298)}$ =1.167, p>0.05).

SZDÖ alt boyutlarına bakıldığında ise cinsiyet değişkenine göre SZDÖ "eğitimsel alt boyutunda" ($F_{1\text{-}298)}$ = 3.763, p>0.05), "sosyal alt boyutunda" ($F_{1\text{-}298)}$ = 1.720, p>0.05),

"rahatlama alt boyutunda" ($F_{1-298)}$ = 1.709, p>0.05), "fizyolojik alt boyutunda" ($F_{1-298)}$ = .023, p>0.05) ve "estetik alt boyutunda" ($F_{1-298)}$ = 2.796, p>0.05) anlamlı istatistiksel açıdan bir farklılık görülmezken; "psikolojik alt boyut" arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($F_{(1-298)}$ = 4.333, p<0.05).

Tablo 4.3.2. Üniversiteye Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları

SZDÖ		N	Ort.	Ss	Sd	F	p
Psikolojik	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa	169	3.73	0.76	1-298	.385	.536
	İstanbul Esenyurt Üniversitesi	131	3.67	0.84			
Eğitimsel	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa	169	4.02	0.82	1-298	.057	.812
	İstanbul Esenyurt Üniversitesi	131	4.04	0.88			
Sosyal	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa	169	3.82	0.90	1-298	.211	.646
	İstanbul Esenyurt Üniversitesi	131	3.87	0.87			
Rahatlama	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa	169	4.09	0.91	1-298	.852	.357
	İstanbul Esenyurt Üniversitesi	131	4.00	0.88			
Fizyolojik	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa	169	3.74	0.80	1-298	.076	.783
	İstanbul Esenyurt Üniversitesi	131	3.77	0.82			
Estetik	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa	169	3.80	0.87	1-298	1.463	.227
	İstanbul Esenyurt Üniversitesi	131	3.93	0.90			

Üniversite değişkeninin SZDÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için MANOVA testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.3.2'de katılımcıların öğrenim gördükleri üniversitelere göre SZDÖ alt boyutları arasındaki MANOVA test sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarında katılımcıların öğrenim gördükleri üniversitelere göre SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel olarak etkisinin anlamlı olduğunu göstermemektedir (λ = 0.972, $F_{(1-298)}$ =1.402, p>0.05).

SZDÖ alt boyutları incelendiğinde ise; katılımcıların öğrenim gördükleri üniversitelere göre SZDÖ "psikolojik alt boyutunda" ($F_{1-298)}$ = .385, p>0.05), "eğitimsel alt boyutunda" ($F_{1-298)}$ = .057, p>0.05), "sosyal alt boyutunda" ($F_{1-298)}$ = .211, p>0.05), "rahatlama alt boyutunda" ($F_{1-298)}$ = .852, p>0.05), "fizyolojik alt boyutunda" ($F_{1-298)}$ =

.076, p>0.05) ve "estetik alt boyutta" ($F_{1-298)}$ = 1.463, p>0.05) istatistiksel açıdan herhangi bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 4.3.3. Bölümlere Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları

SZDÖ		N	Ort.	Ss	Sd	F	p
Psikolojik	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	63	3.66	0.73	2-297	.172	.842
	Antrenörlük Eğitimi	74	3.70	0.83			
	Spor Yöneticiliği	163	3.73	0.80			
Eğitimsel	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	63	3.96	0.86	2-297	.270	.764
	Antrenörlük Eğitimi	74	4.03	0.91			
	Spor Yöneticiliği	163	4.05	0.81			
Sosyal	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	63	3.61	0.86	2-297	2.737	.066
	Antrenörlük Eğitimi	74	3.85	0.91			
	Spor Yöneticiliği	163	3.92	0.88			
Rahatlama	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	63	4.04	0.87	2-297	.452	.637
	Antrenörlük Eğitimi	74	3.97	0.98			
	Spor Yöneticiliği	163	4.09	0.87			
Fizyolojik	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	63	3.73	0.79	2-297	.284	.753
	Antrenörlük Eğitimi	74	3.89	0.88			
	Spor Yöneticiliği	163	3.90	0.79			
Estetik	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	63	3.70	0.96	2-297	1.270	.282
	Antrenörlük Eğitimi	74	3.89	0.93			
	Spor Yöneticiliği	163	3.90	0.83			

Bölüm değişkeninin SZDÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için MANOVA testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.3.3'de katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre SZDÖ alt boyutları arasındaki MANOVA test sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarında katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel olarak etkisinin anlamlı olduğunu göstermemektedir (λ = 0.958, $F_{(2-297)}$ = 1.065, p>0.05).

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre SZDÖ "psikolojik alt boyutunda" ($F_{2-297)}$ = .172, p>0.05), "eğitimsel alt boyutunda" ($F_{2-297)}$ = .270, p>0.05), "sosyal alt boyutunda" ($F_{2-297)}$ = 2.737, p>0.05), "rahatlama alt boyutunda" ($F_{2-297)}$ = .452, p>0.05), "fizyolojik alt boyutunda" ($F_{2-297)}$ = .284, p>0.05) ve "estetik alt boyutunda" ($F_{2-297)}$ = 1.270, p>0.05) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 4.3.4. Sınıflara Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları

SZDÖ		N	Ort.	Ss	Sd	F	p	Fark
Psikolojik	1.Sınıf	86	3.67	0.78	3-296	.339	.797	
	2.Sınıf	74	3.68	0.76				
	3. Sınıf	59	3.80	0.85				
	4. Sınıf	81	3.70	0.80				
Eğitimsel	1. Sınıf	86	3.95	0.87	3-296	.601	.615	
	2. Sınıf	74	3.99	0.82				
	3. Sınıf	59	4.12	0.83				
	4. Sınıf	81	4.08	0.85				
Sosyal	1. Sınıf	86	3.72	0.94	3-296	2.225	.085	
	2. Sınıf	74	3.70	0.88				
	3. Sınıf	59	3.96	0.88				
	4. Sınıf	81	3.99	0.81				
Rahatlama	1. Sınıf	86	3.94	0.97	3-296	.956	.414	
	2. Sınıf	74	4.02	0.96				
	3. Sınıf	59	4.12	0.83				
	4. Sınıf	81	4.16	0.81				
Fizyolojik	1. Sınıf	86	3.66	0.87	3-296	1.775	.152	
	2. Sınıf	74	3.70	0.81				
	3. Sınıf	59	3.72	0.82				
	4. Sınıf	81	3.93	0.72				
Estetik	1. Sınıf	86	3.68	0.92	3-296	4.855	**.003***	**1-4**
	2. Sınıf	74	3.67	0.95				
	3. Sınıf	59	4.05	0.76				**2-4**
	4. Sınıf	81	4.07	0.80				

Sınıf değişkeninin SZDÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için MANOVA testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.3.4'te katılımcıların öğrenim gördükleri sınıflara göre SZDÖ alt boyutları arasındaki MANOVA test sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarında katılımcıların öğrenim gördükleri sınıflara göre SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel olarak etkisinin anlamlı olduğunu göstermemektedir ($\lambda = 0.918$, $F_{(3\text{-}296)} = 1.409$, $p>0.05$).

SZDÖ alt boyutları incelendiğinde; sınıf değişkenine göre SZDÖ'nün "psikolojik alt boyutunda" ($F_{(3\text{-}296)} = .339$, $p>0.05$), "eğitimsel alt boyutunda" ($F_{(3\text{-}296)} = .601$, $p>0.05$), "sosyal alt boyutunda" ($F_{(3\text{-}296)} = 2.225$, $p>0.05$), "rahatlama alt boyutunda" ($F_{(3\text{-}296)} = .956$, $p>0.05$) ve "fizyolojik alt boyutunda" ($F_{(3\text{-}296)} = 1.775$, $p>0.05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmezken; "estetik alt boyutunda" istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F_{(3\text{-}296)} = 4.855$, $p<0.05$). Bu anlamlı farklılığın 1.sınıflarda

okuyan öğrenciler ile 4.sınıflar ve 2.sınıflarda okuyan öğrenciler ile 4.sınıflar arasında olduğu görülmüştür.

Tablo 4.3.5. Haftalık Serbest Zaman Sürelerine Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları

SZDÖ		N	Ort.	Ss	Sd	F	p	Fark
Psikolojik	1-5 saat	63	3.94	0.75	3-296	3.909	**.009***	**1-2**
	6-10 saat	103	3.52	0.82				
	11-15 saat	53	3.77	0.80				
	16 saat ve üzeri	81	3.71	0.75				
Eğitimsel	1-5 saat	63	4.18	0.72	3-296	1.085	.356	
	6-10 saat	103	3.94	0.89				
	11-15 saat	53	4.06	0.83				
	16 saat ve üzeri	81	4.00	0.87				
Sosyal	1-5 saat	63	4.16	0.76	3-296	4.411	**.005***	**1-2**
	6-10 saat	103	3.66	0.88				
	11-15 saat	53	3.77	0.90				
	16 saat ve üzeri	81	3.87	0.92				
Rahatlama	1-5 saat	63	4.28	0.81	3-296	2.443	.064	
	6-10 saat	103	3.89	0.96				
	11-15 saat	53	4.08	0.85				
	16 saat ve üzeri	81	4.07	0.89				
Fizyolojik	1-5 saat	63	3.89	0.74	3-296	1.367	.253	
	6-10 saat	103	3.64	0.83				
	11-15 saat	53	3.83	0.84				
	16 saat ve üzeri	81	3.75	0.82				
Estetik	1-5 saat	63	3.97	0.91	3-296	2.125	.097	
	6-10 saat	103	3.68	0.94				
	11-15 saat	53	3.96	0.84				
	16 saat ve üzeri	81	3.92	0.79				

Haftalık serbest zaman sürelerinin SZDÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için MANOVA testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.3.5'de katılımcıların haftalık olarak sahip oldukları serbest zaman sürelerine göre SZDÖ alt boyutları arasındaki MANOVA test sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarında katılımcıların haftalık olarak sahip oldukları serbest zaman sürelerine göre SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel olarak anlamlı bir etkisi saptanmamıştır ($\lambda = 0.915$, $F_{(3\text{-}296)} = 1.462$, $p>0.05$).

SZDÖ alt boyutları sonuçlarında; SZDÖ'nün "eğitimsel alt boyutunda" ($F_{(3\text{-}296)} = 1.085$, $p>0.05$), "rahatlama alt boyutunda" ($F_{(3\text{-}296)} = 2.443$ $p>0.05$), "fizyolojik alt boyutunda" ($F_{(3\text{-}296)} = 1.367$, $p>0.05$) ve "estetik alt boyutunda" ($F_{(3\text{-}296)} = 2.125$, $p>0.05$)

anlamlı olarak farklılık tespit edilmezken; "psikolojik alt boyutunda" ($F_{(3-296)}$ = 3,909, $p<0.05$) ve "sosyal alt boyutunda" ($F_{(3-296)}$ = 4.411, $p<0.05$) anlamlı olarak farklılık saptanmıştır.

"Psikolojik" alt boyutunda anlamlı farklılığın haftalık olarak 1-5 saat ile 6-10 saat haftalık serbest zaman süresine sahip olan katılımcılar arasında olduğu görülürken; "sosyal" alt boyutunda ise benzer şekilde 1-5 saat ile 6-10 saat haftalık serbest zaman süresine sahip olan katılımcılar arasında bulunmuştur.

Tablo 4.3.6. Üniversitelerin Sahip Olduğu Rekreasyonel Alanların Yeterliliği Görüşlerine Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları

SZDÖ		N	Ort.	Ss	Sd	F	p
Psikolojik	Yeterli	22	3.75	0.79	2-297	.035	.965
	Kısmen	111	3.70	0.77			
	Yetersiz	167	3.71	0.81			
Eğitimsel	Yeterli	22	3.89	0.72	2-297	.590	.555
	Kısmen	111	3.99	0.90			
	Yetersiz	167	4.07	0.82			
Sosyal	Yeterli	22	4.01	0.78	2-297	.528	.590
	Kısmen	111	3.79	0.89			
	Yetersiz	167	3.85	0.90			
Rahatlama	Yeterli	22	4.10	0.98	2-297	.295	.745
	Kısmen	111	4.00	0.90			
	Yetersiz	167	4.08	0.89			
Fizyolojik	Yeterli	22	3.50	0.92	2-297	2.557	.079
	Kısmen	111	3.87	0.82			
	Yetersiz	167	3.71	0.79			
Estetik	Yeterli	22	3.70	0.46	2-297	.758	.456
	Kısmen	111	3.81	0.89			
	Yetersiz	167	3.91	0.92			

Katılımcıların üniversitelerin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğiyle ilgili görüşlerin SZDÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için MANOVA testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.3.6'da katılımcıların üniversitelerin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliği görüşlerine göre SZDÖ alt boyutları arasındaki MANOVA test sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarında katılımcıların üniversitelerin sahip olduğu rekreasyonel alanları yeterliliği üzerine görüşlerine göre SZDÖ alt boyutlarında temel olarak etkisi anlamlı bulunmamıştır (λ = 0.933, $F_{(2-297)}$ = 1.727, $p>0.05$).

SZDÖ alt boyutları incelendiğinde; katılımcıların üniversitelerin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliği üzerine görüşlerine göre SZDÖ "psikolojik alt boyutunda" ($F_{2-297)}$ = .035, p>0.05), "eğitimsel alt boyutunda" ($F_{2-297)}$ = .590, p>0.05), "sosyal alt boyutunda" ($F_{2-297)}$ = .528, p>0.05), "rahatlama alt boyutunda" ($F_{2-297)}$ = .295, p>0.05), "fizyolojik alt boyutunda" ($F_{2-297)}$ = 2.557, p>0.05) ve "estetik alt boyutunda" ($F_{2-297)}$ = .758, p>0.05) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.3.7. Yalnız Hissetme Görüşlerine Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları

SZDÖ		N	Ort.	Ss	Sd	F	p	Fark
Psikolojik	Her Zaman	26	3.55	0.90	2-297	7.133	**.001***	**2-3**
	Kısmen	165	3.58	0.74				
	Hiçbir Zaman	109	3.93	0.80				
Eğitimsel	Her Zaman	26	3.97	0.81	2-297	6.571	**.002***	**2-3**
	Kısmen	165	3.89	0.84				
	Hiçbir Zaman	109	4.26	0.81				
Sosyal	Her Zaman	26	3.63	0.90	2-297	6.373	**.002***	**2-3**
	Kısmen	165	3.71	0.87				
	Hiçbir Zaman	109	4.08	0.87				
Rahatlama	Her Zaman	26	3.62	0.91	2-297	11.794	**.000***	**1-3** **2-3**
	Kısmen	165	3.92	0.92				
	Hiçbir Zaman	109	4.36	0.77				
Fizyolojik	Her Zaman	26	3.58	1.00	2-297	4.283	**.015***	**2-3**
	Kısmen	165	3.66	0.80				
	Hiçbir Zaman	109	3.93	0.76				
Estetik	Her Zaman	26	3.98	0.73	2-297	7.554	**.001***	**2-3**
	Kısmen	165	3.68	0.94				
	Hiçbir Zaman	109	4.09	0.77				

Katılımcıların kendilerini yalnız hissetme görüşlerinin SZDÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için MANOVA testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.3.7'de katılımcıların kendilerini yalnız hissetme görüşlerine göre SZDÖ alt boyutları arasındaki MANOVA test sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarında katılımcıların kendilerini yalnız hissetme görüşlerine göre SZDÖ alt boyutlarındaki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır (λ = 0.881, $F_{(2-297)}$ = 3.187, p<0.05).

SZDÖ alt boyutları incelendiğinde; "psikolojik alt boyutunda" ($F_{(2-297)}$ = 7.133, p<0.05), "eğitimsel alt boyutunda" ($F_{(2-297)}$ = 6.571, p<0.05), "sosyal alt boyutunda" ($F_{(2-297)}$ = 6.373, p<0.05), "rahatlama alt boyutunda" ($F_{(2-297)}$ = 11.794, p<0.05), "fizyolojik alt

boyutunda" ($F_{(2-297)} = 4.283$, $p<0.05$) ve "estetik alt boyutunda" ($F_{(2-297)} = 7.554$, $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar tespit edilmiştir.

Tablo 4.3.8. Sosyalleşmek İçin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Görüşlerine Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları

SZDÖ		N	Ort.	Ss	Sd	F	p
Psikolojik	Evet	221	3.82	0.73	1-298	16.798	**.000***
	Hayır	79	3.40	0.89			
Eğitimsel	Evet	221	4.19	0.77	1-298	33.475	**.000***
	Hayır	79	3.58	0.88			
Sosyal	Evet	221	4.05	0.77	1-298	55.609	**.000***
	Hayır	79	3.25	0.92			
Rahatlama	Evet	221	4.23	0.79	1-298	37.698	**.000***
	Hayır	79	3.55	1.00			
Fizyolojik	Evet	221	3.84	0.75	1-298	9.360	**.002***
	Hayır	79	3.52	0.92			
Estetik	Evet	221	4.01	0.81	1-298	27.791	**.000***
	Hayır	79	3.42	0.94			

Katılımcıların sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılım görüşlerinin SZDÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için MANOVA testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.3.8'de katılımcıların sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılım görüşlerine göre SZDÖ alt boyutları arasındaki MANOVA test sonuçları yer almaktadır. Araştırma sonucunda katılımcıların sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılım görüşlerine göre SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel olarak etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\lambda = 0.824$, $F_{(1-298)} = 10.436$, $p<0.05$).

SZDÖ alt boyutları incelendiğinde; "psikolojik alt boyutunda" ($F_{(1-298)} = 16.798$, $p<0.05$), "eğitimsel alt boyutunda" ($F_{(1-298)} = 33.475$, $p<0.05$), "sosyal alt boyutunda" ($F_{(1-298)} = 55.609$, $p<0.05$), "rahatlama alt boyutunda" ($F_{(1-298)} = 37.698$, $p<0.05$), "fizyolojik alt boyutunda" ($F_{(1-298)} = 9.360$, $p<0.05$) ve "estetik alt boyutunda" ($F_{(1-298)} = 27.791$, $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar saptanmıştır.

Tablo 4.3.9. Rekreatif Etkinliklere Katıldıkları Kişi Durumlarına Göre SZDÖ Puanları Arasındaki MANOVA Sonuçları

SZDÖ		N	Ort.	Ss	Sd	F	p	Fark
Psikolojik	Tek Başıma	37	3.48	0.62	3-296	3.318	**.020***	**1-4**
	Arkadaşlarla	225	3.70	0.81				
	Ailemle	18	3.66	0.91				
	Organize Olmuş Bir Grupla	20	4.17	0.61				

Eğitimsel	Tek Başıma	37	3.86	0.84	3-296	.853	.466	
	Arkadaşlarla	225	4.03	0.83				
	Ailemle	18	4.12	1.00				
	Organize Olmuş Bir Grupla	20	4.21	0.82				
Sosyal	Tek Başıma	37	3.77	0.80	3-296	.420	.738	
	Arkadaşlarla	225	3.86	0.88				
	Ailemle	18	3.66	1.06				
	Organize Olmuş Bir Grupla	20	3.93	0.95				
Rahatlama	Tek Başıma	37	3.93	0.81	3-296	1.002	.392	
	Arkadaşlarla	225	4.05	0.90				
	Ailemle	18	3.94	1.07				
	Organize Olmuş Bir Grupla	20	4.35	0.87				
Fizyolojik	Tek Başıma	37	3.97	0.73	3-296	6.140	**.000***	**3-1**
	Arkadaşlarla	225	3.74	0.76				**3-2**
	Ailemle	18	3.13	1.16				**3-4**
	Organize Olmuş Bir Grupla	20	4.13	0.84				
Estetik	Tek Başıma	37	3.77	0.91	3-296	.842	.472	
	Arkadaşlarla	225	3.85	0.85				
	Ailemle	18	3.80	1.17				
	Organize Olmuş Bir Grupla	20	4.15	0.92				

Katılımcıların rekreatif etkinliklere kimlerle katıldıklarıyla ilgili görüşlerinin SZDÖ alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için MANOVA testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.3.9'da katılımcıların rekreatif etkinliklere kimlerle katıldıklarıyla ilgili görüşlerine göre SZDÖ alt boyutları arasındaki MANOVA test sonuçları yer almaktadır. Araştırma sonucunda katılımcıların rekreatif etkinliklere kimlerle katıldıklarıyla ilgili görüşlerine göre SZDÖ alt boyutları üzerindeki temel olarak etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($\lambda = 0.854$, $F_{(3\text{-}296)} = 2.622$, $p<0.05$).

SZDÖ alt boyutları incelendiğinde; "eğitimsel alt boyutunda" ($F_{(3\text{-}296)} = .853$, $p>0.05$), "sosyal alt boyutunda" ($F_{(3\text{-}296)} = .420$, $p>0.05$), "rahatlama alt boyutunda" ($F_{(3\text{-}296)} = 1.002$, $p>0.05$) ve "estetik alt boyutunda" ($F_{(3\text{-}296)} = .842$, $p>0.05$) istatistiksel açıdan anlamlı herhangi bir farklılık tespit edilmezken; "psikolojik alt boyutunda" ($F_{(3\text{-}296)} = 3.318$, $p<0.05$) ve "fizyolojik alt boyutunda" ($F_{(3\text{-}296)} = 6.140$, $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Katılımcıların görüşlerinin anlamlı olarak farklılaşan alt boyutlarına bakıldığında; "psikolojik" alt boyutunda rekreatif etkinliklere "tek başıma" katılmak olarak görüş bildiren katılımcılar ile "organize olmuş bir grupla" görüşünü bildiren katılımcılar arasında farklılaşmaktadır.

"Fizyolojik" alt boyutu incelendiğinde gruplar arasındaki anlamlı farklılığın "ailemle-tek başıma" , "ailemle-arkadaşlarla" ve "ailemle-organize olmuş bir grupla" olarak görüş bildiren katılımcılar arasında olduğu tespit edilmiştir.

4.4. Katılımcıların Değişkenlerine Göre UYÖ Analiz Sonuçları

Tablo 4.4.1. Cinsiyete Göre UYÖ Puanları Arasındaki T-Testi Sonuçları

		N	Ort.	Ss	Sd	t	p
Yalnızlık	Erkek	181	1.90	0.44	298	1.539	.079
	Kadın	119	1.82	0.38			

Cinsiyet değişkeninin yalnızlık seviyelerinde anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için T-testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.4.1 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine göre UYÖ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($t_{(298)}$ = 1.539, p>0.05).

Tablo 4.4.2. Üniversiteye Göre UYÖ Puanları Arasındaki T-Testi Sonuçları

		N	Ort.	Ss	Sd	t	p
Yalnızlık	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa	169	1.82	0.38	298	-2.187	**.002***
	İstanbul Esenyurt Üniversitesi	131	1.93	0.45			

Üniversite değişkeninin yalnızlık seviyelerinde anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için T-testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.4.2 incelendiğinde katılımcıların öğrenim gördükleri üniversitelere göre UYÖ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak bir fark bulunmuştur ($t_{(298)}$ = -2.187, p<0.05). Ortalama puanlara bakıldığında İstanbul Esenyurt Üniversitesi'nde öğrenim gören katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x}$ = 1.93) İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa'da öğrenim gören katılımcılardan ($\bar{x}$ = 1.82) daha yüksek görülmüştür.

Tablo 4.4.3. Bölümlere Göre UYÖ Puanları Arasındaki ANOVA Sonuçları

		N	Ort.	Ss	F	p
Yalnızlık	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	63	1.87	0.37	1.298	.275
	Antrenörlük Eğitimi	74	1.93	0.37		
	Spor Yöneticiliği	163	1.84	0.45		

Bölüm değişkeninin yalnızlık seviyelerinde anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.4.3'de katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre UYÖ puanları arasında ANOVA test sonuçları yer almaktadır.

Tablo incelendiğinde katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre UYÖ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak bir farklılık görülmemiştir ($F_{(2-297)}$ = 1.298, p>0.05).

Tablo 4.4.4. Sınıflara Göre UYÖ Puanları Arasındaki ANOVA Sonuçları

		N	Ort.	Ss	F	p
Yalnızlık	1.Sınıf	86	1.88	0.38	.317	.813
	2.Sınıf	74	1.89	0.40		
	3.Sınıf	59	1.86	0.47		
	4.Sınıf	81	1.83	0.43		

Sınıf değişkeninin yalnızlık seviyelerinde anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.4.4'de katılımcıların öğrenim gördükleri sınıflara göre UYÖ puanları arasında ANOVA test sonuçları yer almaktadır.

Tablo incelendiğinde katılımcıların sınıf değişkenlerine göre UYÖ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak bir farklılık tespit edilmemiştir ($F_{(3-296)}$ = .317, p>0.05).

Tablo 4.4.5. Haftalık Serbest Zaman Sürelerine Göre UYÖ Puanları Arasındaki ANOVA Sonuçları

		N	Ort.	Ss	F	p
Yalnızlık	1-5 Saat	63	1.84	0.39	.657	.579
	6-10 Saat	103	1.90	0.44		
	11-15 Saat	53	1.90	0.47		
	16 Saat ve üzeri	81	1.83	0.36		

Haftalık serbest zaman sürelerinin yalnızlık seviyelerinde anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.4.5'de katılımcıların haftalık sahip oldukları serbest zaman sürelerine göre UYÖ puanları arasında ANOVA test sonuçları yer almaktadır.

Tablo incelendiğinde katılımcıların haftalık sahip oldukları serbest zaman sürelerine göre UYÖ puanları arasında istatistiksel açıdan bir fark saptanmamıştır ($F_{(3-296)}$ = .657, p>0.05).

Tablo 4.4.6. Üniversitelerin Sahip Olduğu Rekreasyonel Alanların Yeterliliği Görüşlerine Göre UYÖ Puanları Arasındaki ANOVA Sonuçları

		N	Ort.	Ss	F	p	Fark
Yalnızlık	Yeterli	22	1.55	0.19	7.066	**.001***	**1-2**
	Kısmen	111	1.91	0.40			**1-3**
	Yetersiz	167	1.88	0.43			

Katılımcıların üniversitelerin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliği görüşlerinin yalnızlık seviyelerinde anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.4.6'da katılımcıların üniversitelerin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliği görüşlerine göre UYÖ puanları arasında ANOVA test sonuçları yer almaktadır.

Tablo incelendiğinde katılımcıların üniversitelerin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliği görüşlerine göre UYÖ puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılaşma saptanmıştır ($F_{(2\text{-}297)} = 7.066$, $p<0.05$).

Anlamlı farklılığın hangi guplar arasında yapıldığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey Testi sonucunda; anlamlı farklılığın "yeterli ile kısmen" ve "yeterli ile yetersiz" olarak görüş bildiren katılımcılar arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlarda "yeterli" olarak görüş bildiren katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x} = 1.55$) "kısmen" ($\bar{x} = 1.91$) ve "yetersiz" olarak görüş bildiren katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x} = 1.81$) daha düşük tespit edilmiştir.

Tablo 4.4.7. Yalnız Hissetme Görüşlerine Göre UYÖ Puanları Arasındaki ANOVA Sonuçları

		N	Ort.	Ss	F	p	Fark
Yalnızlık	Her Zaman	26	2.32	0.48	27.923	**.000***	**1-2**
	Kısmen	165	1.90	0.36			**1-3**
	Hiçbir Zaman	109	1.70	0.38			**2-3**

Katılımcıların kendilerini yalnız hissetme görüşlerinin yalnızlık seviyelerinde anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.4.7'de katılımcıların kendilerini yalnız hissetme görüşlerine göre UYÖ puanları arasında ANOVA test sonuçları yer almaktadır.

Tablo incelendiğinde katılımcıların yalnız hissetme görüşlerine göre UYÖ puanları arasında istatistiksel olarak bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2\text{-}297)} = 27.923$, $p<0.05$).

Anlamlı farklılığın hangi guplar arasında yapıldığını tespit etmek amacıyla yapılan Tukey Testi sonucunda; anlamlı farklılığın "her zaman – kısmen", "her zaman – hiçbir zaman" ve "kısmen – hiçbir zaman" olarak görüş bildiren katılımcılar arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalara bakıldığında "her zaman" olarak görüş bildiren katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x}$ = 2.32), "kısmen" ($\bar{x}$ = 1.90) ve "hiçbir zaman" olarak görüş bildiren katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$ = 1.70) yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.4.8. Sosyalleşmek İçin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Görüşlerine Göre UYÖ Puanları Arasındaki T-Testi Sonuçları

		N	Ort.	Ss	Sd	t	p
Yalnızlık	Evet	221	1.79	0.37	298	-5.457	**.000***
	Hayır	79	2.10	0.45			

Katılımcıların sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılım görüşlerinin yalnızlık seviyelerinde anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için T-testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.4.8 incelendiğinde katılımcıların sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılım görüşlerine göre UYÖ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılıklaşma saptanmıştır ($t_{(298)}$ = -5.457, $p<0.05$). Ortalama puanlara bakıldığında "evet" olarak görüş bildiren katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x}$ = 1.79), "hayır" olarak görüş bildiren katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$ = 2.10) daha düşük tespit edilmiştir.

Tablo 4.4.9. Rekreatif Etkinliklere Katıldıkları Kişi Görüşlerine Göre UYÖ Puanları Arasındaki ANOVA Sonuçları

		N	Ort.	Ss	F	p
Yalnızlık	Tek Başıma	37	1.97	0.50	1.791	.149
	Arkadaşlarla	225	1.84	0.41		
	Ailemle	18	1.85	0.33		
	Organize Olmuş Bir Grupla	20	2.00	0.36		

Katılımcıların rekreatif etkinliklere katıldıkları kişi görüşlerinin yalnızlık seviyelerinde anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.4.9'da katılımcıların rekreatif etkinliklere katıldıkları kişi görüşlerine göre UYÖ puanları arasında ANOVA test sonuçları yer almaktadır.

Tablo incelendiğinde katılımcıların rekreatif etkinliklere katıldıkları kişi görüşlerine göre UYÖ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($F_{(3-296)} = 1.791$, $p>0.05$).

4.5. Korelasyon Sonuçları

Tablo 4.5.1. Yaş İle SZDÖ Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7
Yaş	R	1						
	P							
Psikolojik	R	-.094	1					
	P	.102						
Eğitimsel	R	-.118	.707	1				
	P	**.042***	**.000****					
Sosyal	R	.015	.601	.667	1			
	P	.800	**.000****	**.000****				
Rahatlama	R	.030	.621	.723	.709	1		
	P	.604	**.000****	**.000****	**.000****			
Fizyolojik	R	.083	.482	.565	.519	.599	1	
	P	.154	**.000****	**.000****	**.000****	**.000****		
Estetik	R	.006	.585	.636	.652	.613	.562	1
	P	.920	**.000****	**.000****	**.000****	**.000****	**.000****	

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

Yaş değişkeni ile SZDÖ alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.5.1'de katılımcıların yaşları ile SZDÖ alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçları bulunmakta olup, yapılan test sonuçlarına göre katılımcıların yaşları ile SZDÖ "eğitimsel alt boyut" arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Değişkenler arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = -.11$).

Katılımcıların yaşları ile SZDÖ "psikolojik", "sosyal", "rahatlama", "fizyolojik" ve "estetik" alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.01$ $p>0.05$).

"Psikolojik alt boyut" ile "eğitimsel", "sosyal", "rahatlama", "fizyolojik" ve "estetik" alt boyutlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.01$). "Psikolojik alt boyut ile eğitimsel alt boyut" arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki ($r = .70$), "psikolojik alt boyut ile sosyal alt boyut" arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki ($r = .60$), "psikolojik alt boyut ile rahatlama alt boyut" arasında pozitif yönde ortda düzeyde bir ilişki ($r = .62$), "psikolojik alt boyut ile fizyolojik alt boyut" arasında

pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki (r = .48), "psikolojik alt boyut ile estetik alt boyut" arasında pozitif yönlü olmak üzere orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır (r = .58).

"Eğitimsel alt boyut" ile "sosyal", "rahatlama", "fizyolojik" ve "estetik" alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0.01). "Eğitimsel alt boyut ile sosyal alt boyut" arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki (r = .66), "eğitimsel alt boyut ile rahatlama alt boyut" arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki (r = .72), "eğitimsel alt boyut ile fizyolojik alt boyut" arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki (r = .56) ve "eğitimsel alt boyut ile estetik alt boyut" arasında pozitif yönlü olmak üzere orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r = .63).

"Sosyal alt boyut" ile "rahatlama", "fizyolojik ve "estetik" alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (p<0.01). "Sosyal alt boyut ile rahatlama alt boyutu" arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki (r = .70), "sosyal alt boyut ile fizyolojik alt boyut" arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki (r = .51), "sosyal alt boyut ile estetik alt boyut" arasında pozitif yönlü olmak üzere orta düzeyde bir ilişki belirlenmiştir (r = .65).

"Rahatlama alt boyut" ile "fizyolojik ve "estetik" alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki belirleniştir (p<0.01). "Rahatlama alt boyut ile fizyolojik alt boyut" arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki (r = .59), "rahatlama alt boyut ile estetik alt boyut" arasında pozitif yönlü olmak üzere orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır (r = .61).

"Fizyolojik alt boyut" ile "estetik" alt boyut arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak bir ilişki belirlenmiştir (p<0.01). "Fizyolojik alt boyut ile estetik alt boyut" arasında pozitif yönlü olmak üzere orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır (r = .56).

Tablo 4.5.2. UYÖ İle SZDÖ Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

SZDÖ		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Rahatlama	Fizyolojik	Estetik
Yalnızlık	R	-.369	-.366	-.431	-.386	-.144	-.241
	P	**.000****	**.000****	**.000****	**.000****	**.013****	**.000****

**p<0.01, *p<0.05

UYÖ ile SZDÖ alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.5.2'de UYÖ ile SZDÖ alt boyutları arasında manidar olarak bir ilişkinin olup olmamasını tespit etmek için korelasyon testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların yalnızlık puanları ile SZDÖ alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.01$).

Analiz sonuçlarına göre "yalnızlık ile psikolojik alt boyut" arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r = -.36$), "yalnızlık ile eğitimsel alt boyut" arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r = -.36$), "yalnızlık ile sosyal alt boyut" arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r = -.43$), "yalnızlık ile rahatlama alt boyut" arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r = -.38$), "yalnızlık ile fizyolojik alt boyut" arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki ($r = -.14$) ve "yalnızlık ile estetik alt boyut" arasında negatif yönlü olmak üzere düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = -.24$).

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma kapsamında katılımcılardan toplanan verilerin istatistiksel analiz sonuçlarına bağlı kalarak tartışılması, elde edilen sonuçların literatür araştırmasında yapılan çalışmalarla birlikte karşılaştırarak yorumlanması ve son olarakta çalışmanın sonuçlarıyla ilgili öneriler bölümü bulunmaktadır.

5.1. Tartışma

Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeğinden Elde Edilen Ortalama Puanların Tartışması

Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) alt boyutlarından elde ettikleri ortalamalara bakıldığında "rahatlama" ($\bar{x}$ = 4.05) alt boyutunun en yüksek, "psikolojik" ($\bar{x}$ = 3.71) alt boyutunun ise en düşük ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo: 4.2.1). Serbest zaman doyumu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışmaların çoğunluğunda katılımcıların SZDÖ alt boyutlarından elde ettkileri en yüksek ortalamanın "rahatlama", en düşük ortalamanın ise SZDÖ alt boyutlarında değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Örneğin; Yaman (2016), Ngai (2005), Yiğit (2018), Sönmezoğlu ve ark. (2014), Sarı ve Kaya (2016), Çakır (2017), Muzindutsi ve Masango (2015), Kaas ve Artımaç (2017), Ayyıldız (2015), Serdar ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmalarda katılımcıların en yüksek ortalama puana sahip olduğu alt boyutun "rahatlama" alt boyutunda olduğu görülmüştür. Dolayısıyla bu çalışmada katılımcıların SZDÖ "rahatlama" alt boyutundan elde ettiği en yüksek ortalama ile yukarıda sayılan araştırmacıların çalışmalarının sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Yapılan çalışmalarda katılımcıların serbest zamanlarında en yüksek doyumu "rahatlama" alt boyutunda elde etmesi katılımcıların genellikle serbest zamanlarını dinlenmek, rahatlamak ve yenilenmek amacıyla gerçekleştirdiği dolayısıyla serbest zaman fonksiyonlarından birinin amacına ulaştığı sonucuna varılabilir. Yapılan çalışmalarda bireylerin en düşük doyumlarının SZDÖ alt boyutlarında değişkenlik göstermesinin nedeni çalışmalara katılan bireylerin yaş, eğitim durumu, sahip olunan serbest zaman süresi ve yaşanılan yer gibi bazı demografik özelliklerinin farklı olmasından dolayı değişkenlik gösterdiği söylenebilir.

Katılımcılardan toplanan veriler ve yapılan istatistiksel analizler sonucunda; katılımcıların UCLA Yalnızlık Ölçek'inden (UYÖ) elde ettikleri ortalama puanın 1.87

olduğu tespit edilmiştir (Tablo: 4.2.1). Literatürde yalnızlık düzeyi ile ilgili bazı çalışmalara bakıldığında Kalkan (2018) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların yalnızlık düzeyi ortalama puanın 2.51, Demir (2019) tarafından yapılan çalışmada 1.42 ve Karakuş (2019) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise katılımcıların yalnızlık düzeyi ortalama puanı 2.68 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada tespit edilen ortalama puanın katılımcıların yalnızlık düzeyinin düşük düzeyde olduğunu göstermiştir.

Serbest Zaman Doyum Ölçeğinden (SZDÖ) Elde Edilen Bulgulara İlişkin Tartışma

Katılımcıların cinsiyetlerine göre SZDÖ "eğitimsel", "sosyal", "rahatlama", "fizyolojik" ve "estetik" alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmezken ($p>0.05$); "psikolojik" alt boyutta istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$) (Tablo: 4.3.1). Sonuç olarak hipotez 1 kabul edilmiştir. Psikolojik alt boyutunda ortalamalarda kadın katılımcıların ($\bar{x} = 3.82$) erkek katılımcılardan ($\bar{x} = 3.63$) daha yüksek bir ortalama elde ettikleri belirlenmiştir. Yazgeç (2019), Öztaş (2018), Beşikçi (2016), Serdar (2016), Sönmezoğlu ve ark. (2014), Çakır (2017), Tepeköylü Öztürk (2019), Kaas ve Artımaç (2017) ve Muzindutsi ve Masango (2015) tarafından yapılan çalışmalarda katılımcıların cinsiyetlerine göre SZDÖ "psikolojik" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak çalışmamızın sonuçlarıyla yukardaki araştırmacıların çalışma sonuçları paralellik göstermiştir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri üniversitelere göre SZDÖ alt boyutları arasında istatistiksel açıdan bir fark görülmemiştir ($p>0.05$) (Tablo: 4.3.2). Sonuç olarak hipotez 2 reddedilmiştir. Ortalama puanlara bakıldığında ise SZDÖ alt boyutlarında üniversitelerin serbest zamanlarında ulaştıkları doyumların farklı olduğu görülmüştür. "Psikolojik" ve "rahatlama" alt boyutlarında İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa'da öğrenim gören bireylerin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülürken; "eğitimsel", "sosyal", "fizyolojik" ve "estetik" alt boyutlarında ise İstanbul Esenyurt Üniversitesi'nde öğrenim gören bireylerin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Serdar (2016) iki farklı devlet üniversitesinde öğrenim gören bireyler arasında doyum düzeylerini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiş ve üniversitelere göre anlamlı farklılıklar tespit ederek bireylerin üniversitelerinin onların serbest zaman doyum düzeylerini etkilediğini belirtip bu farkın üniversite kampüslerinin bulundukları çevre ve öğrencilerin rekreatif faaliyetlere ulaşım imkanlarının kısıtlılığından kaynaklanabileceğini belirtmiştir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre SZDÖ alt faktörleri arasında istatistiksel olarak bir farklılık belirlenmemiştir ($p>0.05$) (Tablo: 4.3.3). Sonuç olarak hipotez 3 reddedilmiştir. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlerin SZDÖ alt boyutlarından elde ettikleri ortalama puanlara bakıldığında "psikolojik", "eğitimsel", "sosyal", "rahatlama", "fizyolojik" ve "estetik" olmak üzere tüm alt boyutlarda "Spor Yöneticiliği" bölümünde öğrenim gören bireylerin "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği" ile "Antrenörlük Eğitimi" bölümündeki bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Kayabaşı ve ark. (2019) antrenörlük ve öğretmenlik bölümü öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerini incelediği çalışmasında SZDÖ alt boyutlarında (psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve fizyolojik) anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Dolayısıyla çalışmamızla Kayabaşı ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları paralellik göstermemiştir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıflara göre SZDÖ "psikolojik", "eğitimsel", "sosyal", "rahatlama" ve "fiziksel" alt boyutlar arasında istatistiksel açıdan manidar bir farklılık bulunmazken ($p>0.05$); "estetik" alt boyut arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo: 4.3.4). Sonuç olarak hipotez 4 kabul edilmiştir. "Estetik" alt boyutunda ortalamalara bakıldığında 4.sınıfta öğrenim gören bireylerin ($\bar{x}$ = 4.07) ortalama puanlarının, 3.sınıf ($\bar{x}$ = 4.05), 2.sınıf ($\bar{x}$ = 3.67) ve 1.sınıfta ($\bar{x}$ = 3.68) öğrenim gören bireylerin ortalama puanlarından daha yüksek tespit edilmiştir. Gruplar arasında anlamlı farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan analizler sonucunda anlamlı farklılığın 1. ve 4.sınıflar ile 2. ve 4.sınıflar arasında olduğu belirlenmiştir. Gırıtlıoğlu ve Demirel'in (2017) yaptıkları çalışmada bireylerin serbest zamanlarda kazandıkları doyum düzeyleri sınıf değişkenlerine göre araştırılmış ve faktörler arasında anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Sonuç olarak yapılan çalışmanın sonuçlarıyla çalışmamızın sonuçları kısmen paralellik göstermiştir.

Katılımcıların haftalık olarak sahip oldukları serbest zaman sürelerine göre serbest zamanlarda elde edilen doyum seviyeleri arasında SZDÖ "eğitimsel", "rahatlama", "fizyolojik" ve "estetik" alt boyutlarda istatistiksel açıdan farklılık tespit edilmezken ($p>0.05$); "psikolojik" ve "sosyal" alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir ($p<0.05$) (Tablo: 4.3.5). Sonuç olarak hipotez 5 kabul edilmiştir. "Psikolojik" alt boyutta gruplar arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan tukey testine göre; farklılığın "1-5 saat" arası ile "6-10 saat" arası haftalık serbest zaman

süresine sahip katılımcılar arasında tespit edilmiştir. "Sosyal" alt boyutta ise gruplar arasındaki farklılığı belirlemek üzere yapılan analiz sonucunda; farklılığın benzer şekilde "1-5 saat" arası ile "6-10 saat" arası haftalık serbest zaman süresine sahip katılımcılar arasında görülmüştür. Bu alt boyutlarda incelendiğinde ortalamalardaki anlamlı farklılığın "1-5 saat" arası haftalık serbest zaman süresi lehine bulunmuştur. Çakır (2017) tarafından yapılan çalışmada bireylerin sahip oldukları haftalık serbest zaman sürelerine göre "sosyal", "fizyolojik" ve "estetik" alt boyutlarda manidar olarak bir fark bulunmuştur. "1-5 saat" arası haftalık serbest zamana sahip katılımcıların ortalamalarının diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Serdar ve ark. (2018) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin haftalık sahip oldukları serbest zaman sürelerine göre SZDÖ alt boyutlarında "eğitimsel" alt boyutta anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öztaş (2018) tarafından yapılan çalışmada ise katılımcıların haftalık serbest zaman sürelerine göre SZDÖ "estetik" alt boyutunda anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Bireylerin sahip oldukları serbest zaman süreleri onların doyum düzeylerini en az bir faktörde etkilediği çalışmamız ve yapılan çalışmalarda görülmüştür.

Katılımcıların üniversitelerin rekreasyonel alanların yeterliliği görüşlerine göre SZDÖ alt faktörler arasında istatistiksel olarak bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$) (Tablo: 4.3.6). Sonuç olarak hipotez 6 reddedilmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde (Tablo: 4.1.7.) katılımcıların %55.7'si üniversitelerin rekreasyonel alanlarını yetersiz %37'si ise kısmen yeterli görmektedir. Dolayısıyla katılımcıların büyük çoğunluğunun üniversitelerin rekreasyonel alanlarını yetersiz görmesi serbest zamanlarında herhangi bir doyum sağlamamaları açısından olağan bir sonuçtur.

Katılımcıların kendilerini yalnız hissetme görüşlerine göre SZDÖ "psikolojik", "eğitimsel", "sosyal", "rahatlama", "fizyolojik" ve "estetik" olmak üzere tüm alt faktörler arasında istatistiksel olarak manidar farklılıklar belirlenmiştir ($p<0.05$) (Tablo: 4.3.7). Sonuç olarak hipotez 7 kabul edilmiştir. SZDÖ alt boyutlardaki ortalamalara bakıldığında tüm alt boyutlarda kendinizi yalnız hisseder misiniz sorusuna "hiçbir zaman" olarak görüş bildiren katılımcıların ortalama puanlarının "kısmen" ve "her zaman" olarak görüş bildiren katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Sonuçlar ışığında kendilerini yalnız hissetmeyen bireylerin serbest zamanlarında ve serbest zaman etkinliklerinden doyuma ulaştıkları sonucuna varılabilir.

Katılımcıların sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılım görüşlerine göre SZDÖ "psikolojik", "eğitimsel", "sosyal", "rahatlama", "fizyolojik" ve "estetik" olmak üzere tüm alt faktörler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir ($p<0.05$) (Tablo: 4.3.8). Sonuç olarak hipotez 8 kabul edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılmak üzere "evet" olarak görüş bildiren katılımcıların ortalama puanları "hayır" olarak görüş bildiren katılımcıların ortalama puanlarından tüm alt boyutlarda daha yüksek tespit edilmiştir. Bireylerin sosyalleşmek adına katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden doyuma ulaştıkları sonucuna varılabilir. Gökçe (2015) tarafından yapılan çalışmada düzenli rekreasyon faaliyetlerine katılan öğrencilerin, faaliyetlere katılmayan öğrencilere göre daha fazla sosyalleştikleri belirtilmiştir. Demir ve ark. (2012) yaptıkları araştırmada serbest zaman gereksinimi olarak görülen sosyalleşme faktörü ile ruhsal ve fiziksel durum arasında poztifi yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Katılımcıların rekreatif etkinliklere katıldıkları kişi görüşlerine göre SZDÖ alt boyutları arasında "eğitimsel", "sosyal", "rahatlama" ve "estetik" alt faktörler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar bulunmazken ($p>0.05$); "psikolojik" ve "fizyolojik" alt faktörler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo: 4.3.9). Sonuç olarak hipotez 9 kabul edilmiştir. "Psikolojik" alt boyutunda anlamlı farklılığın gerçekleştiği grupları bulmak amacıyla yapılan analizde rekreatif etkinliklere "tek başıma" ile "organize olmuş bir grupla" görüş bildirenler arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlara bakıldığında "organize olmuş bir grupla" görüşünü bildiren katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x} = 4.17$), "tek başıma" ($\bar{x} = 3.48$), "arkadaşlarla" ($\bar{x} = 3.70$) ve "ailemle" ($\bar{x} = 3.66$) rekreatif etkinliklere katılmak üzere görüş bildiren diğer katılımcılara göre daha yüksek olarak belirlenmiştir. "Fizyolojik" alt boyutta anlamlı farklılığın gerçekleştiği grupları bulmak amacıyla yapılan analizin neticesinde rekreatif etkinliklere "ailemle-tek başıma", "ailemle-arkadaşlarla" ve "ailemle-organize olmuş bir grupla" üzerine görüş bildirenler arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlara bakıldığında "organize olmuş bir grupla" görüşünü bildiren katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x} = 4.15$), "tek başıma" ($\bar{x} = 3.77$), "arkadaşlarla" ($\bar{x} = 3.85$) ve "ailemle" ($\bar{x} = 3.80$) rekreatif etkinliklere katılmak üzere görüş bildiren katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek tespit edilmiştir. Hem anlamlı farklılığın olduğu SZDÖ alt boyutlarında hem de anlamlı farklılık tespit edilmeyen alt boyutların ortalama puanları incelendiğinde rekreatif etkinliklere "organize

olmuş bir grupla" katılmak üzere görüş bildiren katılımcıların ortalama puanlarının "tek başıma", "arkadaşlarla" ve "ailemle" rekreatif etkinliklere katılırım görüşünü bildiren katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek tespit edilmiştir. Yazgeç (2019) tarafında yapılan çalışmada katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katıldıkları kişi değişkenine göre SZDÖ "psikolojik", "eğitimsel" ve "rahatlama" alt faktörleri arasında anlamlı fark belirlenmiştir. Katılımcılara üç tercih sunulan çalışmada; anlamlı farklılığın görüldüğü alt faktörlerde katılımcıların görüşlerinin ortalamalarına bakıldığında "arkadaş grubu" görüşünü bildiren katılımcıların ortalama puanlarının "aile" ve "yalnız" olarak görüş bildiren katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayhan ve ark. (2018) yaptıkları araştırmada ise katılımcıların etkinliklere katılım durumlarına göre SZDÖ "eğitimsel", "sosyal" ve "fizyolojik" alt boyutlarda anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Sonuçlar bireylerin serbest zaman etkinliklerine organize olmuş gruplarla veya bireylerin arkadaşlarıyla katılmanın serbest zamanlarda daha fazla doyum elde edileceği sonucunu vermiştir. Çalışmamız ile literatürdeki çalışmaların sonuçları paralellik göstermiştir.

UCLA Yalnızlık Ölçeğinden (UYÖ) Elde Edilen Bulgulara İlişkin Tartışma

Katılımcıların cinsiyetlerine göre yalnızlık puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$) (Tablo: 4.4.1). Sonuç olarak hipotez 10 reddedilmiştir. Fakat katılımcıların elde ettikleri ortalamalar incelendiğinde kadınların ($\bar{x} = 1.82$) erkeklere ($\bar{x} = 1.90$) göre daha az ortalama puana sahip olduğu görülmüştür. Yani erkek katılımcıların yalnızlık duygusunu daha yoğun yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Literatürde cinsiyetlere göre yalnızlık arasında anlamlı olarak farkın olup/olmaması ve yalnızlık duygusunun yoğunluğunu yaşayan cinsiyetin farklılık gösterdiği çalışmalar görülmüştür. Karakoç ve Taydaş (2013), Büyük (2017) ve Çağır (2010) tarafından yapılan çalışmalarda katılımcıların cinsiyetlerine göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı olarak farklılık tespit edilirken; Tüfekçi (2018), Yazıcılar Özçelik ve ark. (2014), Eni (2017) ve Yabancı (2019) tarafından yapılan çalışamlarda ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca, Uzuner ve Karagün (2014), Karaaslan Arkan (2016) ve Sarıçam (2011) tarafından yapılan çalışmalarda kadın katılımcıların yalnızlık duygusunu daha yoğun yaşadığı tespit edilirken; Dikmen (2019), Güler Yılmaz (2012), Karakoç ve Taydaş (2013) ve Yabancı (2019) tarafından yapılan çalışmalarda ise erkek katılımcıların yalnızlık duygusunu daha yoğun yaşadığı tespit edilmiştir. Görüldüğü gibi yapılan çalışmalarda yalnızlığın yoğunluğu ve anlamlı farklılaşma cinsiyetler arasında

değişmektedir. Bunun nedeninin bireylerin kişilik özelliklerinin farklılığı, çevresel sebepler, bireylerin psikolojik ve sosyolojik sorunları, Keser ve Karaduman'ın (2014) belirttiği gibi toplum içerisindeki iletişim noksanlığı gibi nedenler yapılan çalışmalardaki farklılıkları ortaya çıkarmış olabilir.

Katılımcıların üniversite değişkenlerine göre yalnızlıkları arasında istatistiksel açıdan manidar bir farklılaşma saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo: 4.4.2). Sonuç olarak hipotez 11 kabul edilmiştir. Elde edilen ortalamalar incelendiğinde İstanbul Esenyurt Üniversitesi'nde öğrenim gören katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x} = 1.93$) İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa'da öğrenim gören katılımcıların ortalamalarından ($\bar{x} = 1.82$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Yani İstanbul Esenyurt Üniversitesi'nde öğrenim gören bireylerin yalnızlık duygusunu İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa'da öğrenim gören bireylere göre daha yoğun yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Bireylerin karakteristik özelliklerindeki farklılıklar, önceki ilişkilerindeki yaşadıkları tecrübeler, bireylerin gelir durumları ve çevre şartları üniversite öğrencileri arasında yalnızlık duygusunun yaşama konusundaki farklılığın nedeni olabilir.

Katılımcıların bölümlerine göre yalnızlıkları arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$) (Tablo: 4.4.3). Sonuç olarak hipotez 12 reddedilmiştir. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre ise yalnızlık düzeyleri ortalama puanlarına bakıldığında "Antrenörlük Eğitimi" bölümüden öğrenim gören katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x} = 1.93$), "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği" bölümü ($\bar{x} = 1.87$) ve "Spor Yöneticiliği" bölümü ortalama puanlarından ($\bar{x} = 1.84$) yüksek bulunmuştur. Ozdayi ve ark. (2019) tarafından yapılan bir çalışmada bireylerin bölümlerine göre yalnızlık seviyelerinde manidar bir farklılık belirlenmiştir. Yapılan çalışmada "Spor Yöneticiliği" bölümünde öğrenim gören bireylerin ortalama puanlarının diğer gölümlere göre daha yüksek tespit edilmiştir. Dolayısıyla çalışmamızın sonuçları ile Ozdayi ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışamanın sonuçları paralellik göstermemiştir. Atasoy (2019) yaşam şartları ve arkadaşlık çevresi gibi etmenlerin yalnızlık duygusunu meydana getirebilecek faktörler olabileceğini belirtmiştir. Çalışmalarda bölümler arasında yalnızlık duygusunun anlamlı olarak farklılık gösterip/göstermemesi bundan kaynaklanabilir.

Katılımcıların sınıf değişkenlerine göre yalnızlık seviyeleri arasında istatistiksel olarak bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$) (Tablo: 4.4.4). Sonuç olarak hipotez 13

reddedilmiştir. Katılımcıların elde ettikleri ortalamalara bakıldığında 1.sınıfta öğrenim gören bireylerin ortalama puanlarının 1.88, 2.sınıfta öğrenim gören bireylerin 1.89, 3.sınıftakilerin 1.86 ve 4.sınıftakilerin ortalama puanlarının 1.83 olarak tespit edilmiştir. Görüldüğü üzere katılımcıların elde ettikleri ortalama puanlar 1.sınıftan 4.sınıfa doğru düşüş göstermiştir. Atan ve ark. (2018), Avan (2019), Karakuş (2019), Özbek (2017) ve Demir (2019) tarafından yapılan çalışmalarda da katılımcıların sınıf değişkenlerine göre yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Çalışmamızın sonuçlarıyla araştırmacıların çalışmalarının sonuçları paralellik göstermiştir. Fakat Erol ve Cirak (2019), Et (2019), Sarıçam (2011) ve Ozdayi ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmalarda ise anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda (Et, 2019; Sarıçam, 2011; Avan, 2019; Erol ve Cirak, 2019) katılımcıların ortalama puanlarına bakıldığında 1.sınıftan 4.sınıfa doğru puanların düşüş gösterdiği görülmüştür. Erol ve Cirak (2019), Et (2019) ve Sarıçam (2011) tarafından yapılan çalışmalarda anlamlı farklılığın 1. ve 4.sınıflar arasında olduğu görülmüştür. Bu bulgular öğrencilerin sınıflarının yükseldikçe yalnızlıklarının azaldığı sonucunu vermektedir. Bu sonuç yalnızlık türlerinden "durumsal yalnızlık" ile açıklanabilir. Bireylerin yeni bir şehire taşınması, yeni bir okula başlaması, yeni bir çevreye girmesi 1.sınıf öğrencilerinin yaşadığı durumu açıklamaktadır. Begum'un (2008) belirttiği gibi durumsal yalnızlık düzeltilebilir bir durumdur. Sonuçların görüldüğü gibi katılımcıların sınıflarının yükselmesi yaşadıkları yalnızlık durumunu düzeltmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların haftalık olarak sahip oldukları serbest zaman sürelerine göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı olarak farklılaşma olup/olmama üzerine hipotez (H_{14}) kurulmuştur. Katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda bireylerin haftalık olarak sahip oldukları serbest zaman sürelerine göre yalnızlık seviyelerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma belirlenmemiştir ($p>0.05$) (Tablo: 4.4.5). Sonuç olarak hipotez 14 reddedilmiştir. Katılımcıların elde ettikleri ortalamalar incelendiğinde "16 saat ve üzeri" haftalık serbest zaman süresine sahip olan katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x} = 1.83$), "1-5 saat" ($\bar{x} = 1.84$), "6-10 saat" ($\bar{x} = 1.90$) ve "11-15 saat" ($\bar{x} = 1.90$) haftalık serbest zaman süresine sahip olan katılımcılardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç bireylerin haftalık serbest zaman sürelerinin yükselmesinin onların yalnızlık duygusunu azaltacağı sonucunu vermektedir. Ozdayi ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların serbest zaman yeterliliği üzerine

görüşlerine göre yalnızlık düzeyleri incelenmiş ve anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların üniversitelerin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliği görüşlerine göre yalnızlık seviyelerinde istatistiksel açıdan manidar bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.4.6). Sonuç olarak hipotez 15 kabul edilmiştir. Katılımcıların üniversitelerin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliği görüşlerine göre "yeterli" olarak görüş bildiren katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x}$ = 1.55), "kısmen" ($\bar{x}$ = 1.91) ve "yetersiz" ($\bar{x}$ = 1.88) olarak görüş bildiren katılımcıların ortalama puanlarından daha düşük tespit edilmiştir. Sonuçlar üniversitelerin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliği üzerine "yetersiz" olarak görüş bildiren katılımcıların yalnızlık duygusunu daha fazla yaşadığı tespiti yapılabilir. Bu noktada üniversitelerin ve kampüslerininin rekreasyonel alanlar oluşturulmasındaki önemi ortaya çıkmaktadır. Daha önceki analizlerde üniversiteye yeni başlayan 1.sınıf öğrencilerinin yeni bir şehire taşınması, yeni bir çevreye girmesinin onlarda durumsal yalnızlık yaşatabileceği sonucunu ortaya çıkarmıştı. Perlman ve Peplau (1982) durumsal yalnızlığın devam etmesi halinde bu durumun kronikleşerek "kronik yalnızlığa" dönüşebileceğini belirtmiştir. Bundan dolayı üniversite öğrencilerinin yalnızlık durumunu yaşamamaları için üniversite kampüslerinin rekreasyonel alan yaratılması için son derece önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Benzer şekilde Yağmur ve Tarcan İçigen (2016) yaptıkları çalışma sonucunda rekreatif faaliyetlerin üniversitelerde düzenlenmesinin öğrencilerin sosyalleşmesine katkı sağlayacağını belirtmişlerdir.

Katılımcıların kendilerini yalnız hissetme zamanları konusunda görüşleri sorulmuştur. Katılımcılar "her zaman", "kısmen" ve "hiçbir zaman" olarak üç seçenekten birisiyle görüş bildirmişlerdir. Katılımcıların kendilerini yalnız hissetme görüşlerine göre yalnızlıkları arasında istatistiksel açıdan anlamlı olarak bir fark belirlenmiştir ($p<0.05$) (Tablo: 4.4.7). Sonuç olarak hipotez 16 kabul edilmiştir. Katılımcıların görüşlerinin ortalamalarına bakıldığında "her zaman" olarak görüş bildiren katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x}$ = 2.32), "kısmen" ($\bar{x}$ = 1.90) ve "hiçbir zaman" ($\bar{x}$ = 1.70) olarak görüş bildiren katılımcılardan yüksek bulunmştur.

Katılımcılara sorulan sorulardan biriside sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılıp/katılmadıkları üzerine olmuştur. Katılımcıların sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılıp katılmama görüşlerine göre yalnızlık seviyelerinde

farklılaşma istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo: 4.4.8). Sonuç olarak hipotez 17 kabul edilmiştir. Katılımcıların görüşlerinin ortalama puanlarına bakıldığında sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katıldıklarını bildirmek üzere "evet" olarak görüş bildiren katılımcıların ortalama puanlarının ($\bar{x}$ = 1.79) "hayır" olarak görüş bildiren katılımcıların ortalama puanlarından ($\bar{x}$ = 2.10) düşük bulunmuştur. Sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılmayan bireylerin, etkinliklere katılan bireylere göre yalnızlık duygusunu daha yoğun yaşadıkları sonucuna varılabilir. Literatürde yapılan çalışmalar ve araştırmacı görüşleri çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Bucher (1974) bireyin etkinliklere katılarak günlük hayatın sıkıcı durumundan kurtulması ve diğer bireylerle etkileşimde bulunarak toplumsal bir kişilik kazanması biçiminde açıklayarak rekreasyon kavramının sosyalleştirici özelliğini vurgulamıştır (Aktaran: Yağmur ve Tarcan İçigen, 2016). Kalkan ve Güzel (2018) yaptıkları çalışmada serbest zaman etkinliklerinin bireylerin sosyalleşmelerine katkısının önemli olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aksoy (2020) rekreasyonel faaliyet olarak fiziksel aktivitelerin otizmli çocukların sosyalleşme düzeylerini olumlu yönde etkilediği sonucuna varmıştır. Ekinci ve ark. (2015) yaptıkları çalışmada rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin sosyalleşmesine katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır.

Bireyler rekreatif etkinliklere tek başlarına, arkadaş çevresi, ailesi veya organize olmuş bir grupla katılım gösterebilir. Bu doğrultuda katılımcıların rekreatif etkinliklere katıldıkları kişilerle ilgili görüşler alınarak hipotezler oluşturulmuştur. Bireylerin rekreatif etkinliklere katılım gösterdikleri kişi durumlarına göre yalnızlık seviyeleri arasında anlamlı istatistiksel açıdan bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo: 4.4.9). Sonuç olarak hipotez 18 reddedilmiştir. Katılımcılardan elde edilen verilerin ortalama puanları incelendiğinde "organize olmuş bir grupla" ($\bar{x}$ = 2.00) rekreatif etkinliklere katılım gösterdikleri üzerine görüş bildiren bireylerin ortalama puanlarının "ailemle" ($\bar{x}$ = 1.85), "arkadaşlarla" ($\bar{x}$ = 1.84) ve "tek başıma" ($\bar{x}$ = 1.97) olarak görüş bildiren bireylerin puanlarından yüksek görülmüştür. Bu sonuçta organize olmuş gruplarla rekreatif etkinliklere katılım gösteren bireylerin yalnızlık duygusunu daha yoğun yaşadıkları sonucunu verebilir. Ardahan (2013) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların rekreatif etkinlik tercihleri ile bu etkinliklere kimlerle katılacakları arasında güçlü bir ilişki tespit etmiş ve katılımcılar etkinliklere arkadaşları ve organize olmuş bir grupla katılmayı daha fazla istedikleri belirlenmiştir. Ardahan (2013) ayrıca bireylerin rekreatif etkinliklere kimlerle katıldıklarının, etkinliklerin türlerine ve kişisel amaçlarına göre büyük oranda

değişmekte olduğunu belirtmiş bu kapsamda bireysel fayda amacıyla etkinliklere katılan bireyler tek başına katılım gösterirken, başka insanlarla oluşturulacak, paylaştıkça çoğalacak faydalar amacını düşünen bireyler organize olmuş bir grup veya aileleriyle etkinliklere katılım gösterdiklerini belirtmiştir.

Korelasyon Sonuçlarına İlişkin Tartışma

Katılımcıların yaşları ile serbest zaman doyum düzeyleri arasında bir korelasyon olup/olmaması yönünde hipotez kurulmuş ve toplanan veriler korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarında katılımcıların yaşları ile SZDÖ "eğitimsel" alt faktörü arasında korelasyonun anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo: 4.5.1). Değişkenler arasında tespit edilen ilişki negatif yönlü düşük düzeyde bulunmuştur ($r = -.11$). Sonuç olarak hipotez 19 kabul edilmiştir. Sonuçlara göre bireylerin yaşları arttıkça serbest zaman etkinliklerindeki "eğitimsel" doyumları azalmaktadır. Öztaş (2018) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların yaşlarına göre SZDÖ "estetik" alt boyutunda, Ayyıldız (2015) ile Ayyıldız ve Gökyürek (2016) tarafından yapılan çalışmalarda katılımcıların yaşlarına göre SZDÖ alt boyutlarında anlamlı farklılık, Muzindutsi ve Masango (2015) tarafından yapılan çalışmada ise katılımcıların yaşları ile SZDÖ alt boyutları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Çalışmamızın sonuçları ile yapılan çalışmaların sonuçları paralellik göstermiştir. Literatürde bireylerin yaşları ile SZDÖ alt boyutları arasında anlamlı ilişki tespit edilmeyen (Erdemli, 2019; Küçük Kılıç ve ark., 2016; Yaşartürk ve Bilgin, 2019; Ngai, 2005; Akgül ve ark., 2014) çalışmalarda bulunmaktadır. Fakat bireylerin yaşlarına göre SZDÖ alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunan/bulunmayan çalışmalarda (Ayyıldız, 2015; Demiral, 2018; Öztaş, 2018; Ayyıldız ve Gökyürek, 2016; Yerlisu Lapa, 2013) yaş gruplarındaki ortalamalar incelendiğinde en küçük yaş grubundaki katılımcıların ortalama puanlarının en büyük yaş grubundaki katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalardaki sonuçlarda çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Yani bireylerin yaşları arttıkça serbest zaman doyum düzeyleri azaldığı sonucuna varılabilir.

UYÖ ile SZDÖ alt boyutları arasındaki korelasyonu bulmak amacıyla yapılan test sonucunda iki ölçeğin puanları arasındaki ilişki anlamlı olarak bulunmuştur ($p<0.01$) (Tablo: 4.5.2). Yalnızlık ile "psikolojik" alt faktörü arasında yönü negatif orta seviyede ($r = -.36$), "eğitimsel" alt faktör ile yönü negatif orta seviyede ($r = -.36$), "sosyal" alt faktör ile yönü negatif orta seviyede ($r = -.43$), "rahatlama" alt faktör ile yönü negatif orta

seviyede (r = -.38), “fizyolojik” alt faktör ile yönü negatif düşük seviyede (r = -.14) ve “estetik” alt faktör ile negatif yönlü olmak üzere düşük seviyede anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (r = -.24). Neticede bireylerin yalnızlık duygularının yoğunluğu arttıkça serbest zaman doyum düzeyleri azaldığı sonucuna ulaşılmıştır ve hipotez 20 kabul edilmiştir. Hall (1984) tarafından üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerinde elde ettikleri doyumun yalnız olan grup ile yalnız olmayan gruplar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği üzerine bir çalışma yapılmış ve gruplar arasında bir farklılık tespit edilmiştir. Grupların puan ortalamalarına bakıldığında yalnız olmayan grubun puan ortalamasının yalnız olan grubun puan ortalmasından yüksek görülmüştür. Alt boyutlar incelendiğinde iki grup arasında SZDÖ “sosyal”, “rahatlama” ve “estetik” alt faktörleri arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir. Alt faktölerin puan ortalamalarına bakıldığında da yalnız olmayan grubun puan ortalamalarının yalnız olan grubun puan ortalamasından yüksek tespit edilmiştir. Shelar (1988) tarafından yalnız bireyler ile yalnız olmayan bireyler arasında serbest zaman doyumunun anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediği üzerine bir başka çalışma yapılmış ve sonuç olarak iki grup arasında serbest zaman doyum düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Fakat grupların puan ortalamaları incelendiğinde ise SZDÖ tüm alt boyutlarında yalnızlığı yaşamayan bireylerin ortalama puanlarının yaşayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüş olup bu grubun serbest zamanlarda daha fazla doyuma ulaştıkları söylenebilir. Uçar (2018) tarafından yapılan çalışmada rekreasyon etkinliklerine katılmayan bireylerin yalnızlık duygusunu daha yoğun yaşadığı sonucuna varılmıştır. Çalışmamızın sonuçları ve yapılan çalışmaların sonuçlarına göre yalnız olmayan bireylerin serbest zaman doyumları yalnız olanlara kıyasla daha fazla olduğu sonucuna ulaşılıp, çalışmamızın sonuçları ile yapılan çalışmanın sonuçları paralellik gösterdiği söylenebilir.

5.2. Sonuç

Çalışmamızın sonuçları özetlenecek olursa; katılımcıların öğrenim gördükleri üniversiteler, öğrenim gördükleri bölümler ve üniversitlerin rekreasyonel alanların yeterliliği görüşlerine göre serbest zaman doyum düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Katılımcıların cinsiyet, öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri, kendilerini yalnız hissedip hissetmeme görüşleri, sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılıp katılmama durumları ve rekreatif etkinliklere katıldıkları kişi durumlarına göre serbest zaman doyum düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Elde edilen

sonuçların bir çoğu beklenildiği gibidir. Şöyle ki, serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman fonksiyonlarından faydalanması ve doyuma ulaşması beklenen bir durumdur. Çalışmamızdaki sonuçlarda tespit edildiği gibi haftalık serbest zaman sürelerine sahip olan katılımcılar doyuma ulaşmaktadır. Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katıldıkları kişi durumlarına göre serbest zaman doyum düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sonuçlarda bireylerin organize olmuş gruplarla serbest zaman etkinliklerine katıldıklarında daha fazla doyuma ulaştıkları tespit edilmiştir. Organize olmuş gruplarla serbest zaman etkinlikleri, daha fazla kişinin katılması, farklı cinsiyet ve yaşlarda bireyin katılması, farklı kişilik ve kültürde birey ile farklı toplumsal sınıftan kişilerin katılımına izin verilebilmesinden dolayı sosyal etkileşimleri sonucunda bireylerin daha fazla doyum sağlamış olmaları bundan kaynaklanabilir.

Katılımcıların cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeyleri, haftalık sahip oldukları serbest zaman süreleri, ve etkinliklere katıldıkları kişi değişkenlerine göre yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Buna karşılık; katılımcıların öğrenim gördükleri üniversite ile üniversitelerin yeterliliği görüşlerine göre yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar araştırmamızın hipotezlerini desteklemiştir. Sonuçlarda vakıf üniversiteleri öğrencilerinin yalnızlık duygusunu daha yoğun yaşadıkları ve üniversitelerin rekreasyonel alanları yetersiz bulan katılımcıların kendilerini daha yalnız hissettikleri sonuçlarına ulaşılmıştır. Özellikle üniversite kampüslerinin öğrencilerin ders saatleri dışında zamanlarının büyük bir kısmını geçirdikleri ve bireylerin birbirleri ile en çok sosyal etkileşimde bulundukları yerler olarak bilinmektedir. Bilinen başka bir gerçekte üniversite kampüslerinin yetersizliğidir. Özellikle çoğu vakıf üniversitelerinin kampüs alanlarından yoksunluğu bilinmekte ve çalışmamızın sonuçlarıda bu eksikliklerin en büyük sorununu yani bireylerin yalnızlık sorununu ortaya koymaktadır. Katılımcılara sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılıp katılmadıklarıyla ilgi görüşleri alınmış ve bu görüşlerine göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Serbest zaman etkinliklerine katılmayan bireyler serbest zaman etkinliklerine katılan bireylere göre yalnızlık duygusunu daha fazla hissetmektedirler. Bu sonuçlarda hipotezimizi destelemekte ve beklediğimiz bir sonuç olarak ortaya çıkmıştır. Çünkü serbest zaman etkinliklerinin bireylerin sosyal etkileşimde bulunması, paylaşımlarda bulunması, deneyim kazanmaları, sosyalleşebilmeleri ve yalnızlıktan kurtulabilmeleri için önemli bir

araç olduğu bilinmekte ve yapılan bilimsel çalışmalarda da ortaya koyulmaktadır. Bundan dolayı sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılmayan bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılan bireylere göre yalnızlık duygusunu daha fazla yaşamaları beklenen bir sonuçtur.

Çalışmamızın bir diğer sonucu bireylerin yaşları ile serbest zaman doyumları arasında sadece eğitimsel alt boyut arasında yönü negatif olmak üzere anlamlı bir korelasyon belirlenmiştir. Yani kişilerin yaşları arttıkça serbest zaman doyum seviyeleri azalmakta olduğu sonucuna varılmıştır. Bireylerin yaşları ilerledikçe serbest zamanlarını benzer etkinlikler ile değerlendirmesi ve bir çok etkinliği zamanla tecrübe edip deneyim kazanması serbest zamanlarda belli bir doyuma ulaştırmış olabilir. Bu sonucun eğitimsel alt boyutta farklılık yaratması beklenilen bir sonuçtur. Çünkü bireyler eğitimsel boyut içerisinde yeni deneyimler elde eder, bireysel yeni beceriler kazanır ve var olan yeteneklerini zamanla geliştirir. Dolayısıyla bu kazanımlar zaman geçtikçe değerlendirilir ve sonuç olarak bireyin belli bir doyuma ulaştığı düşünülür.

Çalışmamızın temel amacı düşünüldüğünde bireylerin yalnızlıkları ile serbest zamanlarda elde edilen doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemek olup, yapılan analiz sonucu olarak bireylerin yalnızlık düzeyleri ile serbest zaman doyumları arasında yönü negatif olmak üzere anlamlı olarak bir ilişki bulunmuştur. Yani bireylerin yalnızlıkları azaldıkça serbest zaman doyum düzeyleri artmaktadır. Bu sonuç hipotezimizi desteklemiştir. Önceki analizlerde bireylerin serbest zamanlarda en fazla doyumu organize olmuş gruplar ya da bireylerin arkadaşlarıyla katıldıkları etkinliklerden sağladıkları sonuçlarına ulaşılmıştı. Bu sonuçlar ile önceki sonuçlar paralellik göstermiştir.

Günümüzde bireylerin serbest zamanlarının artmakta olduğu bilinmektedir. Bireylerin artan serbest zamanlarında doyuma ulaşmaları gerekmektedir. Çünkü serbest zamanlarda edinilen doyum yaşam doyumunu (Köksal 2019) ve yaşam kalitesini sağlamakta (Spiers ve Walker 2008), algılanan özgürlüğü (Serdar 2016), iş doyumunu (Winslow 1984), öğrenciler için okul bağlılığını (Gedik 2018), mutluluğu (Aydın ve ark. 2017), yaşam refahını (Liu 2014), motivasyonu yükseltmekte (Beşikçi ve ark. 2019), depresyonu azaltmakta (Chang ve ark. 2018) ve kişilik özelliklerini geliştirmekte (Kovacs 2007) olduğu yapılan çalışmalarla tespit edilmiştir. Bu noktadan hareketle bireyler rekreasyon ve serbest zaman etkinliklerini onların asosyal yaşamdan kurtulup

sosyalleşmeleri, yeni çevreler ve yeni arkadaşlıklar, yeni deneyimler kazanmak için bir araç olarak kullanarak yalnızlıktan kurutulup serbest zaman etkinliklerinden doyum sağlamalıdır. Serbest zaman doyumunu sağlayan birey yukarıda araştırmalarda serbest zaman doyumunun bireye sağladığı kazanımları elde ederek daha sağlıklı ve keyifli bir yaşama sahip olacaktır.

5.3. Öneriler

- Bu araştırma üniversite öğrencileri özelinde ortaya konulmuştur. Dolayısıyla farklı alanlarda farklı yaş grupları üzerinden benzer çalışmalar yapılabiliceği düşünülmektedir.
- Çalışmanın örneklemini spor bilimleri fakültesi öğrencileri oluşturmuştur. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin gerek sportif aktiviteler gerekse de sosyal yaşamlarının aktif olduğu düşünüldüğünde benzer bir çalışmanın farklı üniversiteler ile farklı fakültelerde yapılabileceği düşünülmektedir.
- Öğrencilerin sosyal etkileşimleri ve ilişkileri için kampüslerin önemi büyüktür. Bu noktada Yüksek Öğretim Kurulu ve üniversite idareleri, üniversitelerde kampüs oluşumu ve var olan kampüslerin geliştirilmesi konusunda çalışmalar yürütmelidir.
- Üniversitelerde "Psikolojik Danışma Merkezi" kurulup öğrencilerin yalnızlık düzeyi belirlenip daha sonra yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrenciler için ders dışı zamanlarda sosyal ilişkilerini artıracak faaliyetlere yer verilebilir.
- Öğrencilerin ders dışı zamanlarında sosyal ilişikilerde bulunabileceği sportif, sosyal, kültürel ve sanatsal etkinliklerin düzenlenmesi onların yalnızlık duygularını azaltabileceği düşünülmektedir.
- Serbest zaman etkinliği olarak sporun bireyler arasında yaygınlık kazandırılıp onların spora katılımına olanak sağlayarak yalnızlık düzeylerini azaltabilir.

6. KAYNAKLAR

ADAIR, J. (2006). Etkili zaman yönetimi. Babıali Kültür Yayıncılığı, İstanbul.

AKARSU B. ve AKARSU, B. (2019). Bilimsel Araştırma Tasarımı. Cinius Yayınları. İstanbul.

AKGÜL, B.M., AYYILDIZ, T. ve KARAMAN M. (2014). Spor merkezlerinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(3), 278-287.

AKGÜL, H. (2016). Yalnızlık duygusu ve ölçümü. Sosyal Bilimler Dergisi, 3(9), 273-289.

AKSOY, Y. (2020). Rekreasyonel faaliyet olarak fiziksel aktivitelerin otizmli çocuklarda sosyal iletişime yönelik etkileri. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 1-9.

AKYILDIZ, M. (2012). Boş zamana "ciddi" bir bakış: Boş zaman araştırmalarında ciddi boş zaman teorisi. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4(2), 46-59.

AKYILDIZ MUNUSTURLAR, M. (2016). Boş zaman davranışı. Ed: AKYILDIZ MUNUSTURLAR, M. Rekreasyon Yönetimi. (s. 48-67). Anadolu Üniversitesi Yayını. Eskişehir.

ALTIN, Y. (2019). Spor yapan ve yapmayan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin ve algılanan ebeveyn tutumlarının akademik başarıya etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Sivas. (Danışman: Doç. Dr. Murat KANGALGİL).

ARABACI, R. ve ÇANKAYA, C. (2017). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. Eğitim Fakültesi Dergisi, XX(1), 1-15.

ARBEIT, D. ve GANGAWARE, T. (1983). Recreation needs assessments: a state of the art review. Graduate School of Planning Research Center, University of Tennessee.

ARDAHAN, F. (2011). The profile of the turkish mountaineers and rock climbers: the reasons and the carried benefits for attending outdoor sports and life satisfaction level. Studia Sportiva, 5, 1-11.

ARDAHAN, F. (2013). Rekreasyonel egzersiz güdüleme ölçeğinin rekreatif spor türüne göre incelenmesi: Antalya Örneği. Sosyal Bilimler Dergisi, 4, 95-108.

ARDAHAN, F. ve YERLİSU LAPA, T. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 1327-1341.

ARDAHAN, F. ve YERLİSU LAPA, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 21(4), 129-136.

ARSLAN, S. (2013). Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi. Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara.

ATAN, T., KAPLAN, A. ve ÜNVER, Ş. (2018). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 1. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. 16.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, 372-373.

ATASOY, D.Ç. (2019). İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin iş yaşamındaki yalnızlık düzeyleri ile örgütsel adalet algıları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Samsun. (Danışman: Doç. Dr. Cevat ELMA).

AVAN, O. (2019). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile tek başına olmayı tercih etme düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Mersin. (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Soner ÇAKMAK).

AYHAN, C., ESKİLER, E. ve EKİNCİ, N.E. (2018). Extreme sporcuların serbest zaman tatmin düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. International 2nd Academic Sports Research Congress.

AYTAÇ, Ö. (1991). Elazığ'ın mustafa kemalpaşa mahallesinde oturan aile başkanlarının boş zaman etkinliklerinin sosyolojik açıdan incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyolojik Anabilim Dalı. Elazığ. (Danışman: Doç. Dr. Halil NARMAN).

AYTAÇ, Ö. (2002). Boş zaman üzerine kurumsal yaklaşımlar. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12(1), 231-260.

AYTAÇ, Ö. (2017). İşlevselci yaklaşım açısından boş zaman sosyolojisi: Kurumlar, süreçler, etkinlikler. Ed: KARAKÜÇÜK, S. ve ark. Rekreasyon Bilimi 2 (s. 69-103). Gazi Kitabevi. Ankara.

AYYILDIZ, T. (2015). Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Programı. Ankara. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Belgin GÖKYÜREK).

AYYILDIZ, T. ve GOKYÜREK, B. (2016). Examination of leisure satisfaction levels of individuals participating in recreative dance activities. Science, Movement and Health, 16(2), 147-155.

BAŞARAN, Z. (2016). The effect of recreational activities on the self-esteem and loneliness level of the prisoners as an alternative education**.** Universal Journal of Educational Research, 4(5), 1080-1088.

BEARD, J.G. ve RAGHEB, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. Journal of Leisure Research, 12(1), 20-33.

BEGUM, J. (2008). Study of loneliness in urban middle class women of assamese society. Ph.D. Dissertations & Theses. Department of Psychology Gauhati University.

BESSE, R.D. (2016). Loneliness among college students: Examining potential coping strategies and the influence of targeted messages on the likelihood of befriending. Ph.D. Dissertations & Theses. Kansas State University Department of Psychological Sciences College of Arts and Sciences. Manhattan, Kansas.

BEŞİKÇİ, T. (2016). Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları (ÇHHA) pilot örneği. Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Rekreasyon Programı. Manisa. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Sırrı Cem DİNÇ).

BEŞİKÇİ, T., IRKIN, F. ve GÜZEL, P. (2019). Serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman doyumu ilişkisi mücadele sporları ile ilgilenen bireyler üzerine bir araştırma. 2.Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi. Tam Metin Bildiri Kitabı.

BOLEY, B.J. (2001). Life satisfaction, leisure satısfactıon, and leisure participation among publicly housed older adults. Ph.D. Dissertations & Theses. Capella University.

BROADHURST, R. (2001). Managing Environments For Leisure and Recreation. London and New York.

BROUGHTON, K. ve BEGGS, B.A. (2006). Leisure satisfaction of older adults. Activities, Adaptation & Aging, 31(1), 1-18.

BUCHER, C.A. ve BUCHER, R.D. (1974). Recreation for Today's Society. New Jersey: Frentice-Hall.

BUSSE, E.W. ve PFEIFFER, E. (1977). Functional psychiatric disorders in old age. In E. W. Busse & Pfeiffer (Eds.), Behavior and adaptation in late life (2nd ed., pp. 183-235). Boston: Little, Brown.

BÜYÜK, Ö. (2017). Benlik saygısı, yalnızlık ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı. İstanbul. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Dilek ÇELİK).

BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., KILIÇ ÇAKMAK, E., AKGÜN, Ö.E., KARADENİZ, Ş. ve DEMİREL, F. (2008). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Akademi. Ankara.

CHANG, P., LİN, Y. ve SONG, R. (2018) Leisure Satisfaction Mediates the Relationships between Leisure Settings, Subjective Well-Being, and Depression among Middle-

Aged Adults in Urban China. Springer Nature and The International Society for Quality of-Life Studies, 14(1), 1001-1017.

CHENG, E.H., PATTERSON, I., PACKER, J. ve PEGG, S. (2010). Identifying the satisfactions derived from leisure gardering by older adults. Annals Of Leisure Research, 13(3), 395-419.

CMBRIDGE DICTIONARY. "Satisfaction". Erişim: 25.03.2020. https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce/satisfaction.

COLEMAN, D. ve ISO-AHOLA, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination, Journal of Leisure Research, 25(2), 111-128.

COMPTON, D.M. ve HORMACHEA, C.R. (1979). Facilitating leisure development of inmates in local and county jails. Correctional Recreation Project Center For Public Affairs Virginia Commonwealth University Richmond, Virginia.

CÜCELOĞLU, D. (2006). İnsan ve davranışı. Remzi Kitabevi. İstanbul.

ÇAĞIR, G. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Balıkesir. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Uğur GÜRGAN).

ÇAKIR, V.A., DEMİREL, M., HARMANDAR DEMİREL, D. ve SERDAR, E. (2018). Üniversite öğrencilerin serbest zaman yönetimleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. Sosyal Bilimler Dergisi, 5(30), 452-460.

ÇAKIR, V.O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(3), 17-27.

ÇELİK, G. (2011). Kamu kurumlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi (Antalya Merkez Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Antalya. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Evren AĞYAR).

DAL, S. (2018). İşyeri rekreasyonunun çalışanların iş performansı, örgütsel özdeşleşme ve iyilik hali (Welness) üzerine etkisi. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul. (Danışman: Doç. Dr. Hanife Banu ATAMAN YANCI).

DEMİR, A. (1989). U.C.L.A yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. Psikoloji Dergisi. 7(23), 14-18.

DEMİR, M. ve DEMİR, Ş.S. (2014). İşgörenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi, 2(3), 74-84.

DEMİR, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki: bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Gaziantep. (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet BUĞA).

DEMİR, Ş.Ş., DEMİR, M. ve BABAT, D. (2012). Turizm bölümü öğrencilerinin serbest zaman gereksinimi-serbest zaman doyumu ilişkisi algılamaları. 1. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Bildiri Kitabı, 914-928.

DEMİRAL, S. (2018). Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi: Şavşat-Karagöl Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı. Batman. (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi M.Enes IŞIKGÖZ).

DEMİRBAŞ, B. ve HAŞİT, G. (2016). İş yerinde yalnızlık ve işten ayrılma niyetine etkisi. Akademisyenler üzerine bir uygulama. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(1), 137-158.

DEMİREL, M. (2009). Rekreasyonel etkinliklere katılım ve çevresel duyarlılık. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. (Danışman: Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK).

DİKMEN, O. (2019). Genç erişkinlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.

Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul. (Danışman: Doç. Dr. Gül ERYILMAZ).

DOĞAN, M., ELÇİ, G. ve GÜRBÜZ, B. (2019). Serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi: akademisyenler üzerine bir araştırma. Spormetre, 17(1), 154-164.

DYKSTRA, P. A. (2009). Older adult loneliness: myths and realities. European Journal of Ageing, 6(1), 91-100.

EKİNCİ, N.E. (2018). Examining effect of participating to recreational activities on loneliness level of middle school students. Universal Journal of Educational Research, 6(9), 1887-1890.

EKİNCİ, N.E., DEMİREL, M., DEMİREL HARMANDAR, D. ve IŞIK, U. (2015). Lise öğrencilerinin yalnızlık algılarının rekreasyonel etkinliklere katılımları ve bireysel değişkenlere göre incelenmesi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 2(2), 71-78.

EKİNCİ, Ü. (2019). Bedensel engelli bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Ana Bilim Dalı. Antalya. (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Erdi KAYA).

ENİ, Ş. (2017). Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanma sıklığının yalnızlık algılarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı. İstanbul. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Yaşar YAVUZ).

ERDEMLİ, E. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleğe yönelik tutumu ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı. Bartın. (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Fatih YAŞARTÜRK).

ERKMEN, G. ve ALTIN, M. (2018). Examination of social media attitudes and loneliness levels of secondary education students with regard to gender and sport. International Journal of Higher Education, 7(5), 54-60.

EROL, O. ve CİRAK, N.S. (2019). Exploring the loneliness and ınternet addiction level of college students based on demographic variables. Contemporary Educatıonal Technology, 10(2), 156-172.

ERUZUN, C. ve TÜRKMEN, M. (2018). Kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkileri: özel spor merkezleri örneği. Spormetre, 16(3), 196-203.

ET, E. (2019). Sosyal medyanın üniversite öğrencilerinin içe kapanıklık ve yalnızlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Programı. Ankara. (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Seda USUBÜTÜN).

ETİMOLOJİ TÜRKÇE. "Rekreasyon" kelimesinin kökeni. Erişim: 04.03.2020. https://www.etimolojiturkce.com/kelime/rekreasyon.

GEÇTAN, E. (1994). İnsan Olmak. Remzi Kitabevi. İstanbul.

GEDİK, İ.A. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyet doyumu ile okul bağlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı. Antalya. (Danışman: Doç. Dr. Ebru İÇİGEN).

GIRITLIOĞLU, R. ve DEMİREL, M. (2017). Spor eğitimi veren kurumlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. 10.Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, Bildiri Kitabı, s.121.

GÖKÇE, H. (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı. Denizli. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Bülent AĞBUĞA).

GÖKÇE, H. (2015). Rekreasyonel etkinliklerin üniversiteye giriş sınavına hazırlanan bireylerin öz-yeterlik, sınav kaygısı ve serbest zaman doyum düzeyleri üzerine etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bölümleri Anabilim Dalı. Ankara. (Danışman: Doç. Dr. Oğuz ÖZBEK).

GÖKÇE, H. ve ORHAN, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 22(4), 139-145.

GÖRAL, Ş. ve KARAKÜÇÜK, S. (2016). Boş zaman tarihi. Ed: KARAKÜÇÜK, S., Rekreasyon Bilimi (s. 5-42). Gazi Kitabevi. Ankara.

GÜL, T. (2019). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak boş zaman tatmini. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi, 22(2), 914-930.

GÜLBAHÇE, ÖNER. (1996). Boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları (Türkiye Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Erzurum. (Danışman: Doç. Dr. Remzi Yavaş KINCAL).

GÜLER YILMAZ, M. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişki (İstanbul ili tuzla ilçesi örneği). Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi Ve Denetimi Yüksek Lisans Programı. İstanbul. (Danışman: Prof. Dr. Halil EKŞİ).

GÜNEŞ, G. (2019). Namık kemal üniversitesi öğrencilerinde serbest zaman motivasyonunun ve temel psikolojik ihtiyaçların çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Tekirdağ. (Danışman: Doç. Dr. Gözde ERSÖZ).

GÜNGÖRMÜŞ, H.A. (2007). Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireylerin rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. İ.Fatih YENEL).

GÜNGÖRMÜŞ, H.A., BEŞİKÇİ, T., GÜRBÜZ, B. ve SAROL, H. (2017). Serbest zaman doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: yetişkinler üzerine bir araştırma. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi, Bildiri Özetleri Kitapçığı s.223-224.

GÜNGÖRMÜŞ, H.A., SERDAR, E., BEŞİKÇİ, T. ve DİRİLİK, Y. (2018). Fitness Merkezlerinden Hizmet Alan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiri Özetleri Kitabı, s. 423-424.

GÜRBÜZ, B., KARA, F.M., SAROL, H. (2017). Türk kadınlarının serbest zamanda sıkılma algısı, benlik saygısı, ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(4), 188-198.

GÜRBÜZ, M. ve AYDIN, A.H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9(2), 1-20.

GÜRKAN, R.K., KOÇAK, F. ve BAŞAR, A. (2018). Engelli sporcularda psikolojik iyi oluş ve serbest zaman doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiri Özetleri Kitabı, 443-444.

GÜVEN, U.Z. (2019). Toplumsal dönüşüm çerçevesinde değişen anlam ve kullanımlarıyla "boş zaman" sosyolojisi. DTCF Dergisi, 59(2), 1125-1148.

HALİLOĞLU, S. (2008). Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri, Bağlanma Biçimleri ve İşlevsel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Malatya İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Malatya. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Baki DUY).

HALL, C.M. ve PAGE, S.J. (2002). The geography of tourism and recreation. Environment, place and space. The Taylor & Francis e-Library.

HALL, L.T. (1984). An investigation of the differences between lonely and non-lonely students at the university of florida on selected leisure behavior variables. Ph.D. Dissertation. The Florida State University.

HANCI, S. ve DEMİREL, M. (2018). Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiri Özetleri Kitabı, s. 506-507.

HAWKLEY, L.C. ve CACIOPPO, J.T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of Behavioral Medicine, 40(2), 218-227.

HEINRICH, L.M. ve GULLONE, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. Clinical Psychology Review, 26, 695-718.

HOU, YUNG-HSIANG. (2003). Taiwanese college students and lesiure: the relationship between their leisure motivations and leisure constraints. Ph.D. Dissertation. Spalding University.

HSIAO, P. (2002). Utilization of leisure time by collegiate swimming team members in Taiwan. Ph.D. Dissertation. The University of South Dakota.

HSIEH, S.C., SPAULDING, A. ve RINEY, M. (2004). A qualitative look at leisure benefits for taiwanese nursing students. The Qualitative Report, 9(4), 604-629.

HUANG, C. (2003). The relationships among leisure participation. leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in taiwan. Ph.D. Dissertations & Theses. University of Incarnete Word.

HUNNICUTT, B.K. (2006). The history of western leisure. Ed: ROJEK, C., SHAW, S.H. ve VEAL, A.J. A handbook of leisure studies. 55-74.

İNSAN HAKLARI EVRENSEL BİLDİRİSİ. "1, 24 ve 27. Madde". Erişim:16.02.2020. https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=trk.

JENSEN, C. R. (1995). Outdoor Recreation in America. Human Kinetics. Usa.

JENSEN, C. R. ve GUTHRIE, S.P. (2005). Outdoor Recreation in America. Human Kinetics. Usa.

JENSEN, C. ve NAYLOR, J. (2005). Opportunities In Recreation And Leisure Careers. Illinois. Vgm Career Horizon.

JUNIU, S. (2009). The transformation of leisure. Leisure/Loisir, 33(2), 463-478.

KAAS, E.T. ve ARTIMAÇ, A. (2017). Free time management, leisure participation and satisfaction in university students. Journal Of Educational and Instructional Studies In The World, 7(4), 2146-7463.

KALFA, S. (2017). Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi (uşak üniversitesi örneği). Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı. Muğla. (Danışman: Doç. Dr. Yusuf CAN).

KALKAN, A. (2012) Açık alan rekreasyonu, doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri: antalya örneği. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Antalya. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Faik ARDAHAN).

KALKAN, E. (2018). Fiziksel engelli bireylerde öz yeterlilik, öfke ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikolojik Anabilim Dalı. İstanbul. (Danışman: Dr. Ört. Üyesi Oğuz TAN).

KALKAN, T. ve GÜZEL, P. (2018). Serbest zaman etkinlikleri kapsamında bireylerin sosyal ilişkilerinde kararlılık ve sosyalleşme düzeylerinin incelenmesi: oryantiring örneği. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 5(4), 175-180.

KAPLAN, M. (1975). Leisure: Theory and Practice. New York, John Wiley, p. 26.

KARAASLAN ARKAN, R. (2016). Ergenlerin atılganlık, utangaçlık ve yalnızlık düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı. İstanbul. (Danışman: Prof. Dr. Orhan DOĞAN).

KARADENİZ, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutum ve engellerinin incelenmesi (Muğla Sıtkı Koçam Üniversitesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı. Muğla. (Danışman: Doç. Dr. Kürşad GÜLBEYAZ).

KARAHAN, T. F., SARDOĞAN, M. E., ŞAR, A. H., ERSANLI, E., KAYA, S. N. ve KUMCAĞIZ, H. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Benlik

Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18, 27-39.

KARAKOÇ, E. ve TAYDAŞ, O. (2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişki: Cumhuriyet Üniversitesi örneği. Selçuk İletişim, 7(4), 33-45.

KARAKUŞ, M. (2019). Sosyal medya kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı. Konya. (Danışman: Doç. Dr. Ahmet TARHAN).

KARAKÜÇÜK, S. (2005). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Gazi Kitabevi. Ankara.

KARAKÜÇÜK, S. ve GÜRBÜZ, B. (2007). Rekreasyon ve Kentlileşme. Gazi Kitabevi. Ankara.

KARAOĞLAN, A.D. (2006). Üst düzey yöneticilerin zaman yönetimi. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Endüstri Mühendisliği Anabilim Dalı. Balıkesir. (Danışma: Yrd. Doç. Dr. Muzaffer KADIOĞLU).

KARLI, Ü., POLAT, E., YILMAZ, B., ve KOÇAK, S. (2008). Serbest zaman tatmin Ölçeğinin (SZTÖ-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 19(2), 80-91.

KAYA, A. (2005). Farklı sosyometrik statülerdeki ilköğretim 2. Kademe öğrencilerinin benlik kavramı ve yalnızlık düzeyleri. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(23), 7-19.

KAYA, A.M. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Sivas. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Tuğbay İNAN).

KAYA, M. (2019). Batman ilinin açık alan kültürel rekreasyon turizm potansiyeli açısından değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı. Batman. (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Meral DURSUN).

KAYA, N. ve KUMARTAŞLI, M. (2013). 2013 Türkiye engelliler şampiyonasına katılan 18-25 yaş arası sporcuların yalnızlık düzeyinin incelenmesi. 2. Uluslararası Bilim, Kültür ve Spor Kongresi, Kongre Kitabı, s. 123.

KAYABAŞI, A., KAPUÇAM. M., YILMAZ, B., KARAKUZA, F. ve ÖZKAN, O.A. (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin serbest doyumu düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. 2. Avrasya Spor Bilimleri Kongresi. Tam Metin Kitabı 347-354.

KELLY, J. R. (1987). Freedom to be: A New Sociology of Leisure. New York: Macmillan.

KELLY, J. R. (1990). Leisure. PrenticeHall. EnglewoodClieffs. New Jersey. Ss.440.

KELLY, J. R. (1996). Leisure 3rd (Ed). Boston: Allyn & Bacon.

KELLY, J.R. (2009). Work and Leisure: A Simplified Paradigm, Journal of Leisure Research, 41(3), 439-451.

KEMALA, I.N. (2017). Lonelıness in school: school counsellor's perspectıve about what, why and how. International E-Journal of Advances in Education, 3(9).

KESER, A. ve KARADUMAN, M. (2014). İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir araştırma. Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi, 3(7), 178-197.

KILIÇ, S.S. (2015). Zaman yönetimi ve zamanı etkin kullanma (Rize aile hekimliği çalışanları örneği). Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Hastane Ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı. İstanbul. (Danışman: Prof. Dr. Mehmet Fikret GEZGİN).

KILINÇ, H. ve SEVİM, S.A. (2005). Loneliness and cognitive distortions among adolescents. Journal of Faculty of Educational Sciences, 38(2), 69-88.

KIZAR O. (2012). Farklı branşlardaki görme engelli sporcuların yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Elazığ. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ercan GÜR).

KOÇYİĞİT, M., ERDOĞDU, M., UYAR, M. ve ÇINAR, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklerle sosyalleşme düzeylerinin iletişim becerileri ve duygusal zekaları üzerine etkisi. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 6(2), 966-988.

KOVACS, A. (2007). The leisure personality: relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction. Ph.D. Dissertations & Theses. Indiana University the School of Health, Physical Education and Recreation.

KÖKSAL, G. (2019). Serbest zaman doyumu ve yaşam tatmini ilişkisi: beden eğitimi öğretmenleri örneği. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Konya. (Danışman: Doç. Dr. Hayri DEMİR).

KÖRLER, Y. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) Anabilim Dalı. Eskişehir. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN).

KÖSE, E. ve YERLİSU LAPA, T. (2019). Rekreasyon faydası ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide serbest zaman doyumunun aracılık rolü. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiri Özetleri Kitabı, s. 185-186.

KUZU, A. (2013). Araştırmaların planlanması. Ed: KURT, A.A. Bilimsel Araştırma Yöntemleri (s.19-45). Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir.

KÜÇÜK KILIÇ, S., LAKOT, K., GÜRBÜZ, B. ve ÖNCÜ, E. (2013). Rekreasyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2. Rekreasyon Araştırma Kongresi. Bildiri Kitabı, s. 401-4017.

LEFEBVRE, H. (1998). Modern Dünyada Gündelik Hayat. (Çev. Işın Gürbüz). Metis Yayınları. İstanbul.

LIU, H. (2014). Personality, leisure satisfaction, and subjective well-being of serious leisure participants. Social Behavior And Personality, 42(7), 1117-1126.

LUTHANS, F. (1994). Organizational Behavior. New York: McGraw-Hill Inc.

MANNELL, R.C. (1984). Personally in Leisure Theory: The Self-as-Enterainment Construct.

MANNELL, R.C. ve KLEIBER, D.A. (1997). A Social Psychology Of Leisure. State College. PA: Venture Pusblishing.

MANSUROĞLU, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 15(2), 53-62.

MERCAN, N., OYUR, E., ALAMUR, B., GÜL, S. ve BENGÜL, S. (2012). İşyeri yalnızlığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırma. Organizasyon ve yönetim bilimleri dergisi. 4(1), 213-226.

MICHELA, J. L., PEPLAU, L. A. and WEEKS, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. Journal of Personality and Social Psychology, 43(5), 929-936.

MISRA, R. ve McKEAN, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction, American Journal of Health Studies, 16(1), 41-51.

MUNUSTURLAR, S. (2016). Boş zaman ve rekreasyon kavramı. Ed: AKYILDIZ MUNUSTURLAR, M. Rekreasyon Yönetimi. (s. 2-26). Anadolu Üniversitesi Yayını. Eskişehir.

MUZINDUTSI, P.F. ve MASANGO, Z. (2015). Determinants of leisure satisfaction among undergraduate students at a south african university. International Journal Of Business And Management Studies, 7(2), 1-15.

NGAI, V.T. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in macao, china. Leisure Studies, 24(2), 195-207.

OKUYUCU, C. (2012). Sakarya üniversitesinde görevli öğretim elemanlarının rekreatif katılımlarının sosyopsikolojik boyutları. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. İstanbul. (Danışman: Prof. Dr. Müslim BAKIR).

OMAR, M. (2005). Examining the relationship between recreation participation and quality of life among residents of a long-term care facility: counteracting loneliness, depression, and boredom. The University Of Manitoba Faculty of Physical Education and Recreational Studies.

OZDAYI, N., YÜCEL, A.S. ve DEMİR, M.B. (2019). Analysis on loneliness levels of students in summer school of physical education and sports school. Asian Journal of Education and Training, 5(1), 159-165.

ÖZATÇA, A. (2009). Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Adana. (Danışma: Doç. Dr. A. Rezan ÇEÇEN EROĞUL).

ÖZBEK, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık düzeyleri açısından değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Alper EVRENSEL).

ÖZKAN, H.S. (2019). Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler ile sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Konya. (Danışman: Prof. Dr. Coşkun ARSLAN).

ÖZKAN, S. (2018). Kamu personelinin serbest zaman etkinliklerine katılımlarına engel teşkil eden faktörler ile serbest zaman etkinliklerine katılımı kolaylaştıran faktörlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Kütahya. (Danışman: Doç. Dr. Duygu HARMANDAR DEMİREL).

ÖZODAŞIK, M. (1989). Yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisi (Atılganlık, durumluk, sürekli kaygı, depresyon ve akademik başarı). Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Zeki ASLANTÜRK).

ÖZTAŞ, İ. (2018). Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği). Yüksek Lisans Tezi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ağrı. (Danışma: Doç. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ).

ÖZTÜRK, M.A. (2014). İzmir ve manisa illerinde rekreasyonel faaliyet gösteren özel spor işletmelerinin hizmet kalitesi açısından incelenmesi ve karşılaştırılması. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara. (Danışma: Prof. Dr. Kadir GÖKDEMİR).

PARRY, J. ve LONG, J. (1988). Immaculate concepts? Paper to the 2nd International Conference of the Leisure Studies Association, University of Sussex, Brighton, England, 29 June - 3 July (Authors: Leeds Univ. & Leeds Polytechnic).

PEPLAU, L.A. ve PERLMAN, D. (1984). Loneliness Research: A Survey of Emprical Findings. (L.A. Peplau ve S.E. Goldston, Eds.). Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness. in (pp: 13-47). Rockville, MD: National Institue of Mental Health.

PERLMAN, D. ve PEPLAU, L.A. (1981). Toward o social psychology of loneliness. R. Gilmour ve S. Duck (Ed.). Personal Relationships in Disorder in (s. 31-56).

PIGRAM, J. (1983). Outdoor Recreation and Resource Management. London, Croom Helm, p. 3.

PURRINGTON, A. (2014). The concept of leisure cross-culturally: An examination of leisure term across three languages. Ph.D Dissertations. The Pennsylvania State University.

RAGHEB, M. ve GRIFFITH, C. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. Journal of Leisure Research, 14(4), 295-306.

REED, M.E. (1986). The mascot model of human/companion animal interaction: its effects on levels of loneliness and depression among residents of a nursing home. Ph.D. Dissertations & Theses. The Faculty of Western Conservative Baptist Seminary. Portland, Oregon.

REYHAN, S. (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bazı değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesi, Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 75-81.

ROBINSON, J.A. (2003). Perceived freedom and leisure satisfaction of mothers with preschool-aged children. The Colloge of Health and Human Services of Ohio University.

ROKACH, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. Current Psychology, 23(1), 24-40.

SARI, İ. ve KAYA, E. (2016). Serbest zaman tatmini okul başarısını artırır mı? üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmini ve genel not ortalaması arasındaki ilişkinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 11-17.

SARIÇAM, H. (2011). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Erzurum. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Başaran GENÇDOĞAN).

SERDAR, E. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. İstanbul. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Serap MUNGAN AY).

SERDAR, E. ve MUNGAN AY, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım biçimlerine göre tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi**.** Sosyal Bilimler Dergisi, 3(9), 365-374.

SERDAR, E., DEMİREL, M., HARMANDAR DEMİREL, D. ve DONUK, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. Sosyal Bilimler Dergisi, 5(28), 429-438.

SEVİL, T. (2012). Boş zaman ve rekreasyon: Kavram ve özellikler. Ed: KOCAEKŞİ, S. Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi (s.2-25). Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir.

SHELAR, V.D. (1988). A study of loneliness and leisure among unaccom panied enlisted military personnel stationed in guantanamo bay, cuba. Ph.D. Dissertation. University of Maryland College Park.

SÖNMEZOĞLU, U., POLAT, E. ve AYCAN, A. (2014). Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri. International Journal of Science Culture and Sport, 1, 219-229.

SPIERS, A. ve WALKER, G.J. (2008). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. Leisure Sciences, 31(1), 84-99.

STEBBINS, R.A. (2012). Serbest zaman fikri (Temel ilkeler). Çev.: DEMİREL, M. ve ark. Spor Yayınevi ve Kitabevi. Ankara.

SULLIVAN, H.S. (1953). The interpersonal theory of psychiatry. New York.

ŞENGİL, M. (2014). Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki spor yapan ve yapmayan gençlerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. K.K.T.C. Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Lefkoşa. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Cevdet TINAZCI).

ŞENTUNA, B. (2019). Boş zaman sosyolojisi. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Sosyoloji Lisans Programı Yayını. İstanbul.

ŞİMŞEK, K.Y. (2016). Boş zaman ve rekreasyon endüstrisi. Ed: AKYILDIZ MUNUSTURLAR, M. Rekreasyon Yönetimi. (s. 28-47). Anadolu Üniversitesi Yayını. Eskişehir.

TEKİN, A. (2016). Serbest zaman bağlamında oyun teorileri. Ed: KARAKÜÇÜK, S., Rekreasyon Bilimi (s. 43-66). Gazi Kitabevi. Ankara.

TEKİN, A., TEKİN, G. ve ÇALIŞIR, M. (2017). Rekreasyonel spor. Ed: KARAKÜÇÜK, S., ve ark. Rekreasyon Bilimi 2 içinde (s. 3-37). Gazi Kitabevi. Ankara.

TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK, Ö. (2019). Leisure Satisfaction of Sports Science Students. International Education Studies, 12(4), 42-48.

TEZCAN, M. (1994). Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi. Atilla Kitabevi. Ankara.

TORKILDSEN, G. (1999). Leisure and Recreation Management, Routledge, ProQuest Ebook Central. http://ebookcentral.proquest.com/lib/istanbul-ebooks/detail.action?docID=169977. Created from istanbul-ebooks.

TORKILDSEN, G. (2005). Leisure and Recreation Management, Fifth Edition, The Taylor & Francis e-Library. London and New York.

TRIBE, J. (2004). The economics of recreation, leisure and tourism. Third Edition.

TURGUT, T. (2012). Suya dayalı rekreasyon ve Antalya ilinde suya dayalı rekreasyon alanında faaliyet gösteren işletmelerin profillerini belirlemeye yönelik bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Antalya. (Danışman: Yard. Doç. Dr. Faik ARDAHAN).

TÜFEKÇİ, B. (2018). Bir iş yeri çalışanlarında yalnızlık, depresyon ve tükenmişliğin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Psikiyatri Hemşireliği Bilim Dalı. İstanbul. (Danışman: Doç. Dr. Semra KARACA).

TÜRK DİL KURUMU. "Boş". Erişim: 25.01.2020. https://sozluk.gov.tr/.

TÜRK DİL KURUMU. "Doyum". Erişim: 25.03.2020. https://sozluk.gov.tr/.

TÜRK DİL KURUMU. “Serbest”. Erişim: 25.01.2020. https://sozluk.gov.tr/.

TÜRK DİL KURUMU. “Zaman”. Erişim: 11.01.2020. https://sozluk.gov.tr/?kelime=.

TÜRKEL, Z. (2018). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Bilim Dalı. İstanbul. (Danışman: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ).

TÜRKEN, H. (2018). Kırıkkale’de görev yapan sağlık çalışanlarının serbest zaman etkinliklerinde sporun yeri. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale. (Danışman: Doç. Dr. Mehmet ÖÇALAN).

TÜRKİYE CUMHURİYETİ İÇİŞLERİ BAKANLIĞI. “T.C. Anayasası 50. Madde”. Erişim: 16.02.2020. https://www.icisleri.gov.tr/illeridaresi/turkiye-cumhuriyeti-anayasasi.

UÇAR, I. (2018). Rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerde yalnızlık ve sosyal anksiyete düzeyinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı. Muğla**.** (Danışman: Doç. Dr. Gülsüm BAŞTUĞ).

URAL, A. ve KILIÇ, İ. (2006). Bilimsel araştırma süreci ve spss ile veri analizi. Detay Yayıncılık. Ankara

UYGURTAŞ, M. ve ŞENGÜL, H. (2019). Düzenli egzersiz yapan bireylerde serbest zaman doyumu ve psikolojik iyi oluş halinin incelenmesi. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiri Özetleri Kitabı, 333-334.

UZUNER, M.E. ve KARAGÜN, E. (2014). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 27, 107-120.

ÜSTÜN, Ü.D. ve KALKAVAN, A. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması. 2. Rekreasyon Araştırma Kongresi.

VEAL, A.J. (1992). Definitions of leisure and recreation. Australian Journal of Leisure and Recreation, 2(4), 44-48.

YABANCI, C. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile narsisizm ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Bursa. (Danışman: Doç. Dr. Figen AKÇA).

YAĞAR, G. ve YERLİSU LAPA, T. (2015). The impact of personality traits on leisure and life satisfaction in women who participate in exercise, Pamukkale Journal of Sport Sciences, 6(2), 65-76.

YAĞMUR, Y. ve TARCAN İÇİGEN, E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon faaliyetlerinin incelenmesi üzerine bir çalışma. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 27(2), 227-242.

YAMAN, B. (2016). Gençlik merkezi faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Ankara. (Danışman: Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK).

YAŞARTÜRK, F. ve BİLGİN, B. (2019). Üniversitede öğrenim gören hentbolcuların serbest zaman tatmin ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. International Journal of Contemporary Educational Studies, 4(2). 50-60.

YAZGEÇ, G. (2019). Doğa ve macera rekreasyonu etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi: Fethiye destinasyonu örneği. Yüksek Lisans Tez. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Rekreasyon Programı. Manisa. (Danışman: Doç. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ).

YAZICILAR ÖZÇELİK, İ., İMAMOĞLU, O. ve ÇEKİN, R. (2015). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine sporun etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6(1), 12-18

YAZICILAR, İ. (2004). Spor yapan ve spor yapmayan gençlerin yalnızlık düzeylerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı. Manisa. (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Nevzat MUTLUTÜRK).

YAZICILAR, İ., MUTLUTÜRK, N., ÇOBANOĞLU, G., GÖKÇE, Z. ve AKTAŞ, Z. (2006). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin araştırılması (Manisa ili örneği). 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, s. 777-781.

YERLİSU LAPA, T. ve ARDAHAN, F. (2009). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. Spor Bilimleri Dergisi, 20(4), 132-144.

YERLİSU LAPA, T. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. Social and Behavioral Sciences, 93, 1985-1993.

YİĞİT, İ. (2018). Üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Malatya. (Danışman: Cemal GÜNDOĞDU).

YUAN, M.S. (1989). The effect of recreation opportunity on recreation satisfaction. University of Illinois at Urbana-Champaign.

WANG, H. (1993). A systems approach to natural recreation resource management: A case study of Taiwan. Ph.D. Dissertations & Theses. University of London, London School of Economics (United Kingdom).

WINSLOW, R.M. (1985). An analysıs of the leısure satısfactıon, lıfe satısfactıon, and work satısfactıon of pre-retırement workers. Ph.D. Dissertation. New York University.

7. FORMLAR

7.1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyet: Erkek ☐ Kadın ☐

2. Yaş: **……..**

3. Üniversite: **……..**

4. Bölüm: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ☐ Antrenörlük Eğitimi ☐

Spor Yöneticiliği ☐ Rekreasyon ☐

5. Sınıf: 1.Sınıf ☐ 2.Sınıf ☐ 3.Sınıf ☐ 4.Sınıf ☐

6. Haftalık serbest zaman süreniz ne kadardır:

1-5 Saat ☐ 6-10 Saat ☐ 11-15 Saat ☐ 16 Saat ve Üzeri ☐

7. Katıldığınız rekreatif aktiviteler nelerdir? (Lütfen 3 aktiviteyi de işaretleyiniz)

Aktivite Türü	Katılım Biçimi
Sportif Aktiviteler	☐ Aktif ☐ Pasif
Sosyal Aktiviteler	☐ Aktif ☐ Pasif
Kültürel ve Sanatsal Aktiviteler	☐ Aktif ☐ Pasif

8. Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliği sizce nasıl?

Yeterli ☐ Kısmen ☐ Yetersiz ☐

9. Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde "1" en düşük basamak, "3" en yüksek basamak olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçıncı basamağında görüyorsunuz?

Kötü ☐ Normal ☐ İyi ☐

10. Katıldığınız bu rekreatif aktiviteleri kimlerle yaparsınız?

Tek başıma ☐ Arkadaşlarla ☐ Ailemle ☐ Organize olmuş bir grupla ☐

11. Kendinizi yalnız hisseder misiniz?:

Her zaman ☐ Kısmen ☐ Hiçbir Zaman ☐

12. Sosyalleşmek için serbest zaman etkinliklerine katılır mısınız?:

Evet ☐ Hayır ☐

7.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ	Ben Bu Durumu ***HİÇ*** Yaşamadım	Ben Bu Durumu ***NADİREN*** Yaşarım	Ben Bu Durumu ***BAZEN*** Yaşarım	Ben Bu Durumu ***SIK SIK*** Yaşarım
Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**
Arkadaşım yok.	**1**	**2**	**3**	**4**
Başvurabileceğim hiç kimse yok.	**1**	**2**	**3**	**4**
Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum	**1**	**2**	**3**	**4**
Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum	**1**	**2**	**3**	**4**
Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	**1**	**2**	**3**	**4**
Artık hiç kimseyle samimi değilim.	**1**	**2**	**3**	**4**
İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor	**1**	**2**	**3**	**4**
Dışa dönük bir insanım.	**1**	**2**	**3**	**4**
Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	**1**	**2**	**3**	**4**
Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**
Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	**1**	**2**	**3**	**4**
Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	**1**	**2**	**3**	**4**
Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum	**1**	**2**	**3**	**4**
İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	**1**	**2**	**3**	**4**
Beni gerçekten anlayan insanlar var.	**1**	**2**	**3**	**4**
Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum	**1**	**2**	**3**	**4**
Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	**1**	**2**	**3**	**4**
Konuşabileceğim insanlar var.	**1**	**2**	**3**	**4**
Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	**1**	**2**	**3**	**4**

7.3. Serbest Zaman Doyum Ölçeği

SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Neredeyse Hiç Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Çoğu Kez Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru
Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi arttırır.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.	1	2	3	4	5
Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır	1	2	3	4	5
Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.	1	2	3	4	5

8. İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI

SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILAN BİREYLERİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ İLE DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ORIJINALLIK RAPORU

%11	%9	%4	%6
BENZERLIK ENDEKSI	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCI ÖDEVLERI

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Anıl	**Soyadı**	SİYAHTAŞ
Doğ.Yeri	Van	**Doğ.Tar.**	02/02/1992
Uyruğu	T.C.	**E-Mail**	anil.siyahtas@hotmail.com

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	**Mez. Yılı**
Yük.Lis.	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü	2020
Lisans	İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu	2018
Lise	Davutpaşa Anadolu Lisesi	2010

İş Deneyimi

	Görevi	**Kurum**	**Süre (Yıl - Yıl)**
1.	Antrenör Özlük İşleri Departmanı Uzman Yardımcısı	Türkiye Futbol Federasyonu	2018-halen

Yabancı Dilleri	**Okuduğunu Anlama**	**Konuşma**	**Yazma**	**YÖKDİL Puanı**
İngilizce	İyi	İyi	İyi	70

	Sayısal	**Eşit Ağırlık**	**Sözel**
ALES Puanı	57,16569	63,66107	70,55995

Bilgisayar Bilgisi

Program	**Kullanma becerisi**
Microsoft Word	Çok İyi
Microsoft Excel	Çok İyi
Microsoft PowerPoint	Çok İyi

Ödüller:

- 10.Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi En İyi Poster Bildiri Ödülü (Kırıkkale Üniversitesi/ 10-12 Mayıs 2017)

- 5.Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi En İyi Poster Bildiri Ödülü (Manisa Celal Bayar Üniversitesi/ 7-9 Mayıs 2018)