

## **Bireylerin Sanal Sosyalleşme ve Serbest Zaman Yönetim Düzeylerinin İncelenmesi: Sosyal İzolasyon Sürecinde Evde Kalan Bireyler Üzerine Bir Araştırma<sup>1</sup>**

Dilara KURNAZ<sup>2</sup>, Pınar GÜZEL<sup>3</sup>, Kadir YILDIZ<sup>4</sup>, Melike ESENTAŞ<sup>5</sup>

**Öz**

*Araştırma Makalesi*

Bu çalışmada, sosyal izolasyon gereksiniminde olan bireylerin sanal ortamdaki yalnızlık düzeyleri ve serbest zaman yönetim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 251 gönüllü birey oluşturmaktadır. Araştırma verileri; Kişisel Bilgi Formu, Wang vd., (2011) tarafından geliştirilen, Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan bireylerin serbest zamanlarını yönetme becerilerine yönelik "Boş Zaman Yönetimi Ölçeği (BZYÖ)" ve Korkmaz vd., (2014) tarafından sanal ortamlarda hissedilen yalnızlık düzeylerini ölçmeye yönelik geliştirilen "Sanal Ortam Yalnızlığı Ölçeği (SOYÖ)" ile toplanmıştır. Analizlerde betimsel istatistik tekniklerinin yanı sıra, verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle parametrik testlerden Independent T test, Pearson Korelasyon analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon analizinden yararlanılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre Bağımsız Gruplar T Testi sonucuna göre sanal paylaşımında erkeklerin, programlama alt boyutunda ise kadınların lehine anlamlı farklılık tespit edildiği görülmektedir. Korelasyon testi neticesinde Sanal ortam yalnızlık ve boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutları arasında düşük ve orta düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca Sanal ortam yalnızlık ölçeği alt boyutlarının boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutları üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu görülmüştür. Bireylerin serbest zaman yönetim ile sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasında bir ilişkinin olduğu bireylerin, serbest zaman yönetim algılarının arttıkça sanal ortam yalnızlık düzeylerinin de azalabileceği ifade edilebilir. Bu durum serbest zaman yönetiminin gerekliliğini ve önemini işaret etmektedir.

**Anahtar kelime:** Serbest zaman yönetimi, Sanal ortam, Sosyal yalnızlık

## **Investigation of Virtual Socialization and Leisure Time Management Levels of Individuals Staying at Home in Social Isolation Process**

**Abstract**

*Research Paper*

It is purpose to examine the relationship between levels of loneliness in virtual environment and leisure time management of individuals in need of social isolation. The study group of the research consisted of 251 volunteers. Research data; The Personal Information Form was developed by Wang and colleague (2011) and adapted to Turkish by Akgül and Karakük (2015), the "Free Time Management Scale (FTMS)" for the skills of individuals to manage their leisure time and was developed by Korkmaz et al., (2014) in virtual environments. It was collected with the "Virtual Environment Loneliness Scale (VELS)" developed to measure the levels of loneliness felt. In addition to descriptive statistical techniques, the parametric tests, Independent T test, Pearson Correlation analysis and Multiple Linear Regression analysis were used in the analyzes because of the normal distribution of the data. According to the results of the Independent

<sup>1</sup> 07-09 Kasım 2020 tarihinde 18. Uluslararası Spor Bilimleri online kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>2</sup> Manisa Celal Bayar Üniversitesi, [dilara.kurnaz@gmail.com](mailto:dilara.kurnaz@gmail.com), ORCID: 0001-5616-4555

<sup>3</sup> Manisa Celal Bayar Üniversitesi, [pnruguzel@yahoo.com](mailto:pnruguzel@yahoo.com), ORCID: 0001-5982-2816

<sup>4</sup> Manisa Celal Bayar Üniversitesi, [kadiryildiz80@hotmail.com](mailto:kadiryildiz80@hotmail.com), ORCID: 0000-0003-3347-0319

<sup>5</sup> Manisa Celal Bayar Üniversitesi, [melike.esentas@windowslive.com](mailto:melike.esentas@windowslive.com), ORCID: 0000-0001-8980-5662

Groups, T Test according to the gender variable, it is seen that there is a significant difference in favor of men in virtual sharing and in favor of women in programming sub-dimension. As a result of the correlation test, low and medium level relationships were found between sub-dimensions of virtual environment loneliness and leisure management scale. In addition, it has been observed that the sub-dimensions of the Virtual environment loneliness scale have a predictive effect on the sub-dimensions of the leisure management scale. It can be stated that there is a relationship between individuals leisure time management and virtual environment loneliness levels, and as their leisure time management perceptions increase, their level of virtual environment loneliness may decrease. This situation points out the necessity and importance of leisure time management.

**Key words:** Leisure Time Management, Virtual environment, Social loneliness

### **Makale Bilgileri / Article Info**

Alındığı Tarih / Received 05.01.2021

Kabul tarihi / Accepted 25.06.2021

### **Giriş**

Çin'in Wuhan kentinde başlayarak dünyayı etkisi altına alan Koronavirüs (Covid-19), büyük kitleleri etkisi altına alarak bireylerin sağlıklarını ve yaşam tarzlarını önemli derecede değişime uğratmıştır. Bu değişikliklerin başında sosyalleşme eylemlerini gerçekleştirememeye, sosyal mesafeyi korumak, zorunlu ihtiyaçlar dışında evde kalmak, toplum içerisinde eldiven ve maske kullanılması ve en önemlisi kişisel karantinalar uygulayarak bireyin kendini izole etmesi gelmektedir. Bireylerin toplumsal yaşamdaki hareketlilik ve sosyalleşmeden uzak yaşantısı pandemi sürecinde bireyleri serbest zaman aktivitelerine daha fazla katılıma yönlendirmiştir. Bireylerin içerisinde buldukları bu karantina sürecinde serbest zamanlarının artması serbest zaman aktivitelerinin önemini karşımıza çıkarmıştır. Pandemi ile bireylerin serbest zaman değerlendirmelerine yönelik algılarında bazı değişiklikler ortaya çıkmıştır (Güleryüz vd., 2020). Bir başka çalışmada Gümüşgül ve Aydoğan (2020), okullarda eğitime ara verilmesi ve serbest zamanların değerlendirildiği alanlarda tedbir amaçlı faaliyetlerinin durdurulması sonucunda bireylerin evde kalma sürelerinin artması ile serbest zamanlarını hangi faaliyetler ile değerlendirilmeleri konusunda yönlendirmelere ihtiyaç duyulduğunu vurgulamaktadır.

Zaman kişinin yaşamı için olmazsa olmaz olan bir etmendir. İnsanoğlu var olduğundan bugüne kadar zamanı en iyi değerlendirme yollarını aramıştır. Zamanın kişi hayatındaki çeşitli faaliyetlere göre bölünmesi şöyledir (Aksoy, 2009):

- Zorunlu ihtiyaçların yapılması için ayrılan zaman (uyku, temizlik, giyinme, yemek vb. faaliyetler için kullanılan zamandır).
- Çalışmaya bağlı faaliyetler ve görevler için ayrılan zaman (iş, yolculuk, ödev, öğrenim için geçen süre vb. faaliyetlere ayrılan zamandır).
- Serbest zaman faaliyetleri için ayrılan zaman (eğlence, spor, beden eğitimi, dinlenme ve kişinin kendini geliştirmesi amacıyla katıldığı faaliyetlere ayrılan zamandır).

Karaküçük (2008) yapmış olduğu çalışmada serbest zamanın önemini “Serbest zamanlarda dinlenme, eğlence, kendini geliştirme, sosyal ilişkide bulunma, spor yapma, tatile çıkma ve diğer etkinliklerin yapıp keyif alınacağı bir zaman dilimi” olarak vurgulamıştır. Bireylerin serbest zaman etkinliğine katılma amaçları farklı olsa da hepsinin ortak olarak toplandığı bir nokta vardır.

Hayat rutinlerinde değişiklik yaparak sosyal izolasyon yapma kararı alan bireyler gelişen ve gelişmekte olan teknolojiyi sadece iletişim aracı olarak görmeyip, aynı zamanda sosyalleşmek adına serbest zamanlarını değerlendirmek için de kullanmayı tercih etmektedirler. Gökler ve Turan (2020) salgın sürecinde bilgi iletişim teknolojilerini toplumlar tarafından “kurtarıcı” olarak görüldüğünü belirtmektedir. Sosyal ağ siteleri çok büyük bir iletişim ortamıdır. Bu sanal mecralar, günlük yaşamda kolay iletişim kuramayan bireylere, iletişim ve birçok kişiyle tanışma olanağı sunmaktadır. Sanal ortamda bireyler kendilerini daha kolay ifade edebildikleri gibi, günlük yaşamda kendilerini ifade etmekte güçlük çekenler, utangaç ya da kendine yeterince güveni olmayan kişiler bile sanal ortamda kendileri ya da hayallerindeki kişi gibi olabilmektedirler (Kaymak, 2012). Bireyler teknolojik gelişmeler ve bu gelişmelerin sonucu olan değişimlere ayak uydurmaya çalışmasının bedelini bazen yalnızlıkla ve buna bağlı sorunlarla ödemektedir (Körler, 2011). Bunun yanında serbest zaman lehine genel bir sempati olması, genellikle tehlikesiz ve mutlak iyi görülmesi de serbest zaman tercihlerinde yanlışlıklara neden olmaktadır. Çünkü serbest zamanın yıllardır tamamıyla yararlı olduğu düşünülmüş ve serbest zaman, olumsuz bir şekilde değerlendirmeye fırsat vermeyecek biçimde tanımlanmıştır. İnsanların serbest zamanlarında sorun yaratan etkinlikler yapabilecekleri asla kabul edilmemiştir. Oysa serbest zamanların, bazı olumsuz davranışların oluşmasına neden olduğu da bilinmektedir. Serbest zaman vandalizm, uyuşturucu ve alkol kullanımı, şiddet eylemleri ve belirli tipte sömürücü cinsel davranışları içeren olağandışı davranışların da yerleşebildiği, bir yalnızlık ya da durgunluk zamanı olabilmektedir. İnsanoğlu hızla gelişen teknolojik gelişmeler ve bu gelişmelerin sonucu olan değişimlere ayak uydurmaya çalışmakta zorlanmaktadır. Bazen ise bedelini yalnızlıkla ve buna bağlı sorunlarla ödemektedir (Özdemir, Akçakanat ve İzgüden, 2017).

Bu çalışmada, sosyal izolasyon gereksiniminde olan bireylerin sanal ortamdaki yalnızlık düzeyleri ve serbest zaman yönetim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **1. Yöntem**

**Araştırma Modeli:** Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır.

**Çalışma Grubu:** Araştırmanın çalışma grubunu, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden kolay örnekleme yöntemiyle belirlenen ve çalışmaya gönüllü olarak

katılım sağlayan yaş ortalaması 26,98 olan 136 kadın ve 115 erkek toplam 251 kişi oluşturmaktadır.

**Veri Toplama Araçları:** Verilerin toplanmasında, kişisel bilgi formu, Boş zaman yönetimi ölçeği ve Sanal ortam yalnızlık ölçekleri kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların cinsiyet, yaş, aile gelir durumu, eğitim durumu, normal süreçte hangi kanalları kullanarak insanlarla iletişime geçtikleri, sosyal medya kullanıp kullanmadıkları, ne kadar süreden beri ve sıklıkla kullandıkları sosyal medya sitesi kullandıkları, normal süreçte ve sosyal izolasyon dönemlerinde sosyal medya ve serbest zaman aktivitelerine sürelerine ilişkin bazı sorular sorulmuştur.

**Boş Zaman Yönetimi Ölçeği:** Wang vd., (2011) tarafından geliştirilen, Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçme aracı, 15 maddeden oluşmakta ve 5'li likert tipi yapıya sahiptir. Ölçek Amaç belirleme ve yöntem ( $\alpha=,924$ ), değerlendirme ( $\alpha=,839$ ) boş zaman tutumu ( $\alpha=,825$ ) ve programlama ( $\alpha=,601$ ) olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilmemektedir. Ölçme aracı alt boyutlarından programlamada yer alan maddeler ters kodlanmaktadır.

**Sanal Ortam Yalnızlığı Ölçeği:** Korkmaz vd., (2014) tarafından sanal ortamlarda hissedilen yalnızlık düzeylerini ölçmeye yönelik geliştirilen ölçek;20 maddeden oluşmakta olup 5'li likert tipi bir yapıya sahiptir. Ölçek, sanal sosyalleşme ( $\alpha=,813$ ), sanal paylaşım ( $\alpha=,883$ ), sanal yalnızlık( $\alpha=,670$ ) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek toplam puan üzerinden hesaplanmamakta ve ölçme aracının sanal yalnızlık alt boyutu maddelerinin tamamı ters kodlanmaktadır.

**Verilerin Analizi:** Verilerin analizinde SPSS 22 istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel gösterimlerinde frekans, yüzde ve aritmetik ortalama sunulmuştur. Normallik sınaması analizlerinde basıklık çarpıklık değerleri  $\pm 1,5$  arasında olup ve normallik sınırları içerisinde olduğu sonucuna varılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle parametrik testlerden Independent T test, Pearson Korelasyon analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

## 2. Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen bulgulara ve yorumlarına yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Katılımcılara İlişkin Kişisel Bilgiler

Değişkenler		Sayı	%
Cinsiyet	Erkek	115	45,8
	Kadın	136	54,2

Yaşadığınız çevre	İl	190	75,7
	İlçe	61	24,3
Eğitim durumu	İlköğretim	4	1,6
	Lise	33	13,1
	Önlisans	24	9,6
	Lisans	161	64,1
	Lisansüstü	29	11,6
	İletişim kurma biçimi	İnternet(Facebook, Twitter vb...)	18
Telefon		61	24,3
Yüz yüze görüşme		172	68,5
Kullanılan Sosyal Medya Araçları	Facebook	16	6,4
	Instagram	171	68,1
	linkedin	1	0,4
	Twitter	37	14,7
	WhatsApp	3	1,2
	Youtube	22	8,8
	Zoom	1	0,4
Ne kadar süredir sosyal medya sitelerini kullanıyorsunuz?	2 Yıldan az	8	3,2
	2-3 Yıl	22	8,8
	4 yıl ve daha fazla	221	88
Sosyal medya sitelerini kullanım sıklığı	Haftada bir kereden fazla	3	1,2
	Her gün bir kere	12	4,8
	Her gün bir kereden fazla	236	94
	Toplam	251	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan 251 katılımcının cinsiyet değişkenine göre 136 kadın (%54,2), 115 erkek (%45,8); yaşanan sosyal çevre değişkenine göre 190 il (%75,7), 61 ilçe (%24,3); eğitim durumlarına değişkenine göre 4 ilkokul (%1,6), 33 lise (%13,1), 24 önlisans (%9,6), 161 lisans (%64,1), 29 lisansüstü (%11,6); normal süreçte çevrelerindeki insanlarla kurulan kurdukları iletişim türlerinin 18 İnternet (Facebook, Twitter vb...) (7,2%), 61 telefon (%24,3), 172 yüz yüze görüşme (%68,5); en çok kullandıkları sosyal medya siteleri 16 facebook (%6,4), 171 instagram (%68,1), 1 linkedin (%0,4), 37 twitter (%14,7), 3 whatsapp (%1,2), 22 youtube (%8,8), 1 zoom (%0,4); sosyal medya kullanma süreleri 2 yıldan az 8 (%3,2), 2-3 yıl 22 (%8,8), 4 yıldan daha fazla 221 (%88); Sosyal medya kullanım sıklığı haftada bir kereden fazla 3 (%1,2), her gün bir kere 12 (%4,8), 236 her gün bir kereden fazla (%94) cevaplarını verdikleri görülmektedir.

**Tablo 2.** Cinsiyet Değişkeni Açısından Sanal Ortam Yalnızlık ve Boş zaman Yönetim Ölçekleri Alt boyut ortalamalarının karşılaştırılması

		Cinsiyet	N	A.Ort	S	sd	t	p
Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği	Sanal Sosyalleşme	Kadın	136	3,497	,779	249	,552	,581
		Erkek	115	3,441	,822			
	Sanal Paylaşım	Kadın	136	1,927	,800	210,262	-2,948	,004*
		Erkek	115	2,280	1,053			
	Sanal Yalnızlık	Kadın	136	3,341	,753	249	1,922	,056
		Erkek	115	3,144	,868			
Boş Zaman Yönetimi Ölçeği	Amaç Belirleme ve Yöntem	Kadın	136	3,436	1,057	249	-,430	,668
		Erkek	115	3,492	1,013			
	Değerlendirme	Kadın	136	3,421	1,011	249	-,244	,808
		Erkek	115	3,452	,968			
	Boş Zaman Tutumu	Kadın	136	4,127	,988	249	1,580	,115
		Erkek	115	3,939	,880			
Programlama	Kadın	136	3,838	,839	215,865	2,234	,026*	
	Erkek	115	3,565	1,058				

\*p<.05

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet değişkeni ile sanal ortam yalnızlık ölçeğinin sanal paylaşım alt boyutunda erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık tespit edildiği görülmektedir (p<.05). Ayrıca, Boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutlarından programlama alt boyutunda kadın katılımcıların lehine anlamlı farklılık tespit edildiği görülmektedir (p<.05).

**Tablo 3.** Sanal Ortam Yalnızlığı Alt Boyutu ve Boş Zaman Yönetimi Alt Boyutuna İlişkin Korelasyon Analizi

	Amaç Belirleme ve Yöntem	Değerlendirme	Boş Zaman Tutumu	Programlama
Sanal Sosyalleşme	r ,191*	,239*	,173*	-,146*
Sanal Paylaşım	r ,106	,117	,041	-,436*
Sanal Yalnızlık	r ,006	,035	,008	,231*

\*p<.05

Tablo incelendiğinde sanal sosyalleşme ile amaç belirleme ve yöntem (r=0,191), değerlendirme (r=0,239) ve boş zaman tutumu (r=0,173) arasında pozitif yönde düşük düzeyde; programlama ile ise (r=-0,146) negatif yönde düşük düzeyde; sanal paylaşım ile programlama (r=-0,436) arasında negatif yönde orta düzeyde; sanal yalnızlık ile programlama (r=0,231) arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir (p<.05).

**Tablo 4.** Boş Zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutlarının Sanal Sosyalleşmeyi Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	p	İkili r	Kısmi R
(Sabit)	3,162	,271		11,645	,000		
Amaç belirleme ve Yöntem	,010	,084	,013	,116	,908	,191	,007
Sanal Sosyalleşme Değerlendirme	,189	,091	,235	2,092	,037	,239	,132
Boş Zaman Tutumu	,069	,059	,082	1,187	,237	,173	,075
Programlama	-,176	,052	-,211	-3,386	,001	-,146	-,211

R=0,322, R<sup>2</sup>=0,104, F<sub>(4,246)</sub>=7,103, p<0,00

Tablo incelendiğinde amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu ve programlama birlikte, bireylerin sanal sosyalleşme puanları ile orta düzey ve anlamlı bir ilişki vermektedir (R=0,322, R<sup>2</sup>=0,104, p<0,00). Bahsedilen dört değişken birlikte, sanal sosyalleşmedeki toplam varyansın yaklaşık %10'unu açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin sanal sosyalleşme üzerindeki görece önem sırası ise değerlendirme, programlama, boş zaman tutumu ve amaç belirleme ve yöntem şeklindedir.

**Tablo 5.** Boş Zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutlarının Sanal Paylaşımı Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	p	İkili r	Kısmi R
Sanal Paylaşım (Sabit)	3,120	,294		10,615	,000		
Amaç belirleme ve Yöntem	,110	,091	,122	1,216	,225	,106	,077
Değerlendirme	,120	,098	,127	1,226	,221	,117	,078
Boş Zaman Tutumu	-,007	,063	-	-,104	,917	,041	-,007
Programlama	-,484	,056	-	-8,590	,000	-,436	-,480

R=,492, R<sup>2</sup>=0,242, F<sub>(4,246)</sub>=19,602, p<0,00

Tablo 5 incelendiğinde amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu ve programlama birlikte, bireylerin sanal sosyalleşme puanları ile orta düzey ve anlamlı bir ilişki vermektedir (R=0,492, R<sup>2</sup>=0,242, p<0,00). Adı geçen dört değişken birlikte, sanal paylaşımındaki toplam varyansın yaklaşık %25'ini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin sanal paylaşım üzerindeki görece önem sırası ise programlama, değerlendirme, amaç belirleme ve yöntem ile boş zaman tutumu şeklindedir.

**Tablo 6.** Sanal Yalnızlık Alt Boyutunun Boş Zaman Yönetimi Ölçeği Alt Boyutlarına Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	p	İkili r	Kısmi R
Sanal Yalnızlık (Sabit)	2,616	,283		9,235	,000		
Amaç belirleme ve Yöntem	-,093	,087	-,119	-1,066	,288	,006	-,068
Değerlendirme	,074	,094	,090	,778	,437	,035	,050
Boş Zaman Tutumu	-,016	,061	-,018	-,255	,799	,008	-,016
Programlama	,207	,054	,243	3,808	,000	,231	,236

R=0,242, R<sup>2</sup>=0,059, F<sub>(4,246)</sub>=3,822, p<0,005

Tablo 6 incelendiğinde amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme, boş zaman tutumu ve programlama birlikte, bireylerin sanal sosyalleşme puanları ile orta düzey ve anlamlı bir ilişki vermektedir (R=0,242, R<sup>2</sup>=0,059, p<0,00). Adı geçen dört değişken birlikte, sanal paylaşımdaki toplam varyansın %0.059'unu açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin sanal yalnızlık üzerindeki görece önem sırası ise programlama, amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve boş zaman tutumu şeklindedir.

## Tartışma ve Sonuç

Günümüzde yaşanan toplumsal değişimler bireyin çevreleriyle olan etkileşimlerini önemli derece de farklılaştırmaya başlamıştır. Yaşanan koronavirüs salgını bireyleri toplumsal yalnızlaşmaya yönlendirmekte ve bireyler aktif bir yaşantıdan pasifleşmeye başlamıştır. Bu süreçte bireyler teknolojik iletişim araçlarının da etkisiyle bir arayış içerisine girmeye başlamışlardır. Dolayısıyla bu çalışmada, sosyal izolasyon gereksiniminde olan bireylerin sanal ortamdaki yalnızlık düzeyleri ve serbest zaman yönetim düzeyleri arasındaki ilişkilerin ortaya konulması hedeflenmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların, yüz yüze iletişim kanalını kullanmayı tercih ettiği görülmektedir. Alan yazın araştırmalarında da verilmek istenen mesajı en doğru şekilde ulaştırılmasında ve oluşabilecek sapmaların önüne geçilmesinde hızlı bir geribildirim imkânı sağladığından dolayı iletişim süreçlerinden bu aracı kullanmaya yöneldikleri görülmektedir (Akdeniz, 2010). Günümüzde insanlar farklı sosyal medya araçları kullanarak dünyanın herhangi bir yerindeki kişilerle iletişim kurabilmekte, bu insanların oluşturdukları içeriğe katkı sağlayabilmekte ya da kendi oluşturdukları içeriği tüm dünya ile paylaşabilmektedirler. Günlük hayat ile bu denli iç içe olan sosyal medya araçlarının kullanıcıları yalnızca pasif birer alıcı olmaktan çıkartarak, aktif bir katılımcıya dönüştürdüğü düşünülmektedir (Kaye ve Johnson, 2002; Kocaman Karoğlu ve Atasoy, 2018).



Pandemi dolayısıyla katılımcıların sosyalleştiği insanlarla arasında mesafe olması sebebiyle internet üzerinden yüz yüze iletişim kurabilecekleri sosyal medya uygulamalarına yönelmekte olduğu görülmektedir. Yıldırım (2013) yapmış olduğu araştırmada, “bireylerin yüz yüze iletişimi daha tatmin edici bulmalarına rağmen, bunun yokluğunda ağırlıklı olarak cep telefonu ya da internet yoluyla diyalog kurmayı tercih ettiklerini” ifade etmiştir. Diğer bir araştırmada ise Zeybek (2012) çağımızda internet kullanımıyla uzaktan yüz yüze iletişim ile bu sosyal ihtiyaçlarını giderebileceğini aktarmaktadır. Instagramın çoğunlukla fotoğraf ve video paylaşımının yapıldığı ve kullanımın kolay olmasından dolayı farklı yaştaki bireylere hitap edebilmekte ve dolayısıyla daha çok tercih edildiği görülmektedir. Ayrıca araştırmaya katılımcıların yaş ortalamasının 26,98 olması ile instagram kullanıcılarının %35’i 24-34 yaş aralığında olması yönü Ayan (2016) ile benzer bir sonuç bulunmuştur. Ayrıca Güleryüz, Esentaş, Yıldız ve Güzel (2020) yaptığı çalışmada da en çok kullanılan sosyal medya aracının Instagram olduğu görülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin sanal ortam yalnızlık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Buna göre erkeklerin sanal paylaşım düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonuçları erkeklerin kadınlardan daha fazla yalnızlık yaşadığını göstermektedir (Çeçen, 2007; Özen, 2010; Karakoç ve Taydaş, 2013) göstermektedir. Cinsiyet değişkeni ile Sosyal Ortam Yalnızlık Ölçeği sanal paylaşım alt boyutu karşılaştırıldığında erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre daha fazla sanal paylaşımında buldukları görülmektedir. Alan yazın araştırmalarında mevcut araştırma bulgusunu destekleyici birçok araştırma bulunmaktadır (Demir ve Tarhan, 2001; Özdemir vd., 2017).

Mevcut çalışmada sanal ortam yalnızlığı alt boyutu ve boş zaman yönetimi alt boyutu arasındaki ilişkiye baktığımızda sanal ortamda sosyalleşen bireylerin amaç belirleme ve yöntem, değerlendirme ve boş zaman tutumları arasında pozitif yönde; programlama yapmalarında ise negatif yönde ilişkiden bahsedilebilir. Ayrıca programlama yapabilen bireyler ile sanal ortamda sosyalleşen ve sanal ortamda paylaşım yapanlar arasında negatif; sanal ortamda vakit geçiren bireylerin program yapma yetenekleriyle negatif yönde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

İnternet kullanımı, mevcut ilişkileri geliştirmek ve yeni sosyal bağlantılar kurmak için yapıldığında yalnızlığı azalttığını belirlemiştir (Faruk ve Özgün, 2020; Moody, 2001; Nowland, 2018). Sosyal medya aracılığıyla bireyler oluşturdukları sanal mecralarda sosyo-kültürel, psikolojik, karakteristik özellikleri doğrultusunda kendilerini bir yere konumlandırmaktadır (Ataman Yenigün, 2016). Sosyal medya kişilerarası iletişimi kolaylaştırırken, sosyal yaşantıda meydana gelen değişimler, bireyleri yalnızlığa sürükleyerek; yabancılaşma ve yalnızlaşma sürecine götürdüğü söylenebilir.

Suler (2004) çalışmasında, bireyin çevrimiçinde geçirdiği süreyi kontrol edememesi, iş ve kişisel yükümlülüklerini ihmal etmesi, aile üyeleriyle problemler yaşama ya da arkadaş kaybıyla sonuçlanan sosyalleşmede azalmaların olmasında internet bağımlılığının neden olduğunu vurgulamaktadır. Bir başka çalışma da ise çağdaş kitle iletişimi, bireylerin kendilerini ifade edebilme fırsatlarını ve seçeneklerini artırdığı gibi, iletişimde bulunan bireylerinde, karşılıklı bilgi alışverişi, ikna etme süresi ve seçeneklerini daha fazla kullanarak, yeni sinerjiler yaratmalarına yardımcı olmakta, bireysel öğrenme ve değişim süreçleri yaşayabilmelerine neden olabilmektedir (Duran Okur ve Özkul, 2015).

Alan yazın araştırmalarında, sosyal kayıp yaşamış bireylerin yalnızlıktan dolayı sosyal medya kullanmaya yöneldiklerinden de bahsedilmektedir (Çelik, 2019). Ünal vd., (2011) yaptıkları çalışmalarında, bireylerin yalnızlık yaşamalarında teknoloji ile fazla iç içe olma ve çevrimiçi iletişimi tercih etmenin etkisinden bahsedilmektedir. Yerlisu Lapa ve Ardahan (2009) yapmış oldukları çalışmada ise bireylerin yalnız kalmak istemediklerinden dolayı rekreatif etkinliklere katılmayı tercih ettikleri aktarılmıştır.

İlgili alan yazın serbest zamanın doğru kullanılması durumunda sağlanabilecek yararlar bulunduğunu göstermektedir. Serbest zaman deneyimi; iyi ruh hali, kendine güven, kendi kendine karar verebilme yetisi gibi duyguların oluşmasını sağlar ve duygusal sağlığı artırır. Günlük sorunlardan kaçabilmeyi, can sıkıntısı ve stresten kurtulmayı sağlar. Bu yararlarıyla bir anlamda yeniden doğmanın, yeni bilgi ve beceriler edinmenin bir yoludur. Yoğun iş yaşamının getirisi olan yabancılaşmayı engeller. Kişilerin toplumsallaşmasını ve toplumsal yaşamın sürekli olmasını sağlar. Fiziksel sağlığın ilerlemesine yardımcı olur. Kişisel değerlerin sorgulanmasını sağlar ve birey için neyin önemli olduğunun anlaşılması için fırsat yaratır. Çalışma ve okul yaşamının kişiye veremeyeceği özgürlük hissi verir. Utangaç ya da içe kapanık insanlar, ortak ilgileri olan grup etkinliklerine katıldıklarında, iletişim becerilerini ve özsaygılarını geliştirir. Yeni insanlarla tanışma, yeni şeyler öğrenme ve değerli bakış açıları edinme olanakları yakalamalarını sağlayarak, bireylerin ufuklarını genişletir. Özellikle grup içindeki etkinliklerde sergilenen davranışlar, birçok kişinin öğrenmesinde olumlu bir model olabilir (Arslan, 2011).

Bireylerin serbest zaman yönetim ile sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasında bir ilişkinin olduğu bireylerin, serbest zaman yönetim algılarının arttıkça sanal ortam yalnızlık düzeylerinin de azalabileceği ifade edilebilir. Bu durum serbest zaman yönetiminin gerekliliğini ve önemini işaret etmektedir.

### **Kaynakça**

Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10.

- Ataman Yengin, D. (2016). Sosyal Medya ve akıllı mobil teknoloji: akıllı sosyal yaşamlar. TOJDAC / The Turkish Online Journal of Design Art and Communication, 6(2), 105-113. DOI: 10.7456/10602100/004.
- Akdeniz, Ö. (2010). Uluslararası İşletmelerde Yüzyüze İletişim Ve İkna. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler Anabilim Dalı, Halkla İlişkiler Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi .
- Aksoy, A. (2019). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Boş Zaman Yönetimi, İşkoliklik ve İş Yaşam Dengesi Açısından İncelenmesi (Antalya Merkezi Örneği). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Ayan, G. (2016). Tüketim Kültürü Bağlamında Kimlik İnşasının Sosyal Medyada Kullanımı: Instagram Örneği. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans Programı.
- Çeçen, A. R. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(2), 180-190.
- Çelik, T. (2019). Sosyal medya bağımlılığından kurtulma yöntemleri. Bilinçli Sosyal Medya Kullanımı İçin Paydaşlarla El Ele (s. 97-99). Ankara: Pegem Akademi.
- Çimen, L. K. (2018). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Sanal Ortam Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17(68), 1431-1452.
- Demir, A., & Tarhan, N. (2001). Loneliness And Social Dissatisfaction İn Turkish Adolescents. The Journal of Psychology, 135(1), 113-123.
- Duran Okur, H., & Özkul, M., (2015). Modern İletişimin Arayüzü Sanal İletişim Sosyal Paylaşım Sitelerinin Toplumsal İlişki Kurma Biçimlerine Etkisi Facebook Örneği. Sdü Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 0(21), 213-246.
- Faruk, A. Y., & ÖZGÜN, G. B. (2020) Yaşlı Bireylerde Sanal Ortam Yalnızlığı, İnternet Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 13(1), 27-35.
- Güleryüz, S., Esentaş, M., Yıldız, K., & Güzel, P. (2020). Sosyal İzolasyon Sürecindeki Bireylerin Serbest Zaman Değerlendirme Biçimleri: Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkinin İncelenmesi. FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi, 1(1), 31-45.

- Gökler, M. E., & Turan, Ş. (2020). Covid-19 pandemisi sürecinde problemlili teknoloji kullanımı. *Estüdam Halk Sağlığı Dergisi*, 5(COVID-19 Özel Sayısı), 108-114. DOI:10.35232/estudamhsd.767526
- Gümüştül, O., & Aydoğan, R. (2020). Yeni Tip Koronavirüs-Covid 19 Kaynaklı Evde Geçirilen Boş Zamanların Ev İçi Rekreatif Oyunlar ile Değerlendirilmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 107-114.
- Karakoç, E. ve Taydaş, O (2013) Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı İle Yalnızlık Arasındaki İlişki: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği, *Selçuk İletişim*, 7(4), 33-45.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kaye, B. K. ve Johnson, T. J. (2002). Online and in the know: uses and gratifications of the web for political information. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 46(1), 54-71.
- Kaymak, G. (2012). *Sanal Topluluklardaki Sosyal Ağlarda Sosyalleşme Ve Güven Sorunsalı Ereğli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi.
- Kocaman Karoğlu, A., & Atasoy, B. (2018). Sosyal Medya Kullanımı ile Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişki. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 14(2), s.826-839.
- Körler, Y. (2011). Loneliness Levels of Middle School Students in Terms Of Various Variables And The Relationship Between Loneliness And Social Emotional Learning Skills (Master's thesis, Anadolu University, Eskişehir). Unpublished master's thesis, Anadolu University, Eskişehir.
- Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 393-401.
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87
- Özdemir, S., Akçakanat, T., & İzgüden, D. (2017). İnternet Çağında Sanal Ortam Yalnızlığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 8 (19) , 125-136 . DOI: 10.21076/vizyoner.338155
- Suler, J. (2004). "Computer and Cyberspace "Addiction"", *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1(4), s.359-362.

- Ünal, A. T., Deniz, L., & Moon, M. K. (2011). A comparative study of problematic internet use and loneliness among turkish and korean prospective teachers. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(4), 14-30.
- Özen, Ü. & Sarıcı, M. B. K. (2010). “Yalnızlık Olgusu Ve Sanal Sohbetin Yalnızlığın Paylaşımına Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma”. *Atatürk Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(1), 149-159.
- Yerlisu Lapa, T. ve Ardahan, F. (2009), “Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri ve Değerlendirme Biçimleri”. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), s.132-144.
- Yıldırım, A. (1999). “Nitel Araştırma Yöntemlerinin Temel Özellikleri ve Eğitim Araştırmalarındaki Yeri ve Önemi”. *Eğitim ve Bilim*, 23(112), 11-15.
- Yıldırım Becerikli, S. (2013). Kuşaklararası İletişim Açısından Yeni İletişim Teknolojilerinin Kullanımı: İleri Yaş Grubu Üzerine Bir Değerlendirme. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 1 (44) , 19-31.
- Zeybek, İ. (2002). Yeni Bir İletişim Dizgesi: “Chat Dili.” *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 0(14), 417–434.
- Korkmaz, Ö., Usta, E., Kurt, İ. (2014). “Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği (SOYÖ) Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması”. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (29-2), 144-159.