

SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILAN BİREYLERİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ İLE DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ*

Anıl SİYAHTAŞ¹, Bilge DONUK²

ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversitede öğrenim gören bireylerin serbest zaman doyumları ile yalnızlık durumları arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırma tarama modellerinden ilişkiyel tarama desenine uygun yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa’da öğrenim gören 169 öğrenci ile İstanbul Esenyurt Üniversitesi’nde öğrenim gören 131 öğrenci olmak üzere toplam 300 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada kişisel bilgi formunun yanı sıra, Russell, Peplau & Ferguson (1978) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Demir (1989) tarafından yapılan “UCLA Yalnızlık Ölçeği (UYÖ) ile Beard & Raghep (1980) tarafından geliştirilen, Gökçe & Orhan (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)” kullanılmıştır. Araştırma verilerinin Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda normal dağılım göstermesinin ardından analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Araştırma bulgularında; bireylerin cinsiyetlerine göre yalnızlık durumları arasında anlamlı farklılık belirlenmezken; cinsiyete göre SZDÖ “psikolojik” alt boyut arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda serbest zaman doyumunu ile yalnızlık arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçla üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında elde ettikleri doyumun arttıkça yalnızlık durumlarının azalacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Serbest Zaman Doyumu, Yalnızlık

INVESTIGATION OF LONELINESS AND SATISFACTION LEVELS OF INDIVIDUALS PARTICIPATING IN LEISURE ACTIVITIES

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the relationship between the leisure satisfaction and loneliness of individuals studying at university. The research was carried out in accordance with the relational scanning design, one of the scanning models. The study group of the research consists of 169 students studying at Istanbul University-Cerrahpaşa and 131 students studying at Istanbul Esenyurt University, a total of 300 students. In addition to the personal information form, the UCLA Loneliness Scale (ULS) developed by Russell, Peplau & Ferguson (1978) and adapted in Turkish by Demir (1989) and “Leisure Satisfaction Scale (LSS)” developed by Beard & Raghep (1980) adapted into Turkish by Gökçe & Orhan (2011) was used. Parametric tests were used in the analysis after the research data showed normal distribution as a result of the Kolmogorov-Smirnov test. In the research findings; While no significant difference was determined between the loneliness status of individuals according to their gender; A significant difference was found between the "psychological" sub-dimension of SBRS according to gender. As a result of the research, a negative significant relationship was found between leisure time satisfaction and loneliness. With this result, it can be said that as the satisfaction of university students in their leisure increases, their loneliness will decrease.

Keywords: Leisure, Leisure Satisfaction, Loneliness

¹İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, anil.siyahatas@hotmail.com (yazışmadan sorumlu yazar)

²İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, bilgedonuk@hotmail.com

*Bu çalışma İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nde “Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Yalnızlık Düzeyleri ile Doyum Düzeylerinin İncelenmesi” adıyla sunulmuş 19.06.2020 tarihinde kabul edilen yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

Bilim ve teknolojiye her geçen gün yaşanan ilerlemeler, çalışma şartlarındaki iyileşmeler, tatil sürelerinin artması tarihimizdeki diğer dönemlere kıyasla günümüzde daha fazla serbest zamana sahip olunmaktadır (Jensen & Naylor, 2005). Çağdaş toplumlarda insanların bu sahip oldukları serbest zamanların değerinin artması da, araştırmacıların dikkatlerini serbest zamanın anlamı ve önemi üzerine çekmelerine neden olmuştur (Hou, 2003).

Sanayi ve teknolojiye gelişmelerle birlikte insanların yaşamlarında da değişiklikler meydana gelmiş ve bu değişiklikler insanların yaşam standartları ve yaşam tarzlarını etkileyerek insanları yeni arayışlara itmiştir. Bu yeni arayışlar içerisinde en önemli olgulardan birisi de serbest zaman değerlendirme olgusudur (Türken, 2018). Çünkü serbest zamanları değerlendirme hem bireyler için hem de toplum için pek çok faydası bulunmaktadır (Aytaç, 2017). Bireyler serbest zamanlarını değerlendirerek yaşamlarındaki stresli durumlarla başa çıkabilmektedir (Hsieh ve ark., 2004). Ayrıca serbest zamanları değerlendirme bireylerin kendi kararlarını verebilme özelliğini geliştirmede (Coleman & Iso-Ahola, 1993) bireylerin sosyalleşmesi ve toplumsal yaşamın sürdürülmesinde (Arslan, 2013) aidiyet duygusunun geliştirilmesi, sosyal etkileşimin cesaretlenmesi, yalnızlık ve can sıkıntısının azaltılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Compton & Hormachea, 1979).

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 & Demir, 2014). Serbest zaman doyumunu, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmaktan ve tercihlerinden elde ettikleri olumlu algı ya da duygular olarak tanımlanmaktadır. (Beard & Ragheb, 1980; Robinson, 2003). Bireylerin serbest zaman ihtiyaçlarını yerine getirilmesi sonucunda ulaştıkları olumlu hisler ve memnuniyetleri kapsayan algılardır (Misra & McKean, 2000). Mannell ve Kleiber (1997)'e göre ise serbest zaman doyumunu, insanların çeşitli serbest zaman etkinliklerine katılımlarından sonra onlarda meydana gelen isteklerin, arzuların ve gereksinimlerinin yerine getirilmesi olarak ifade etmişlerdir. 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). Bireyler serbest zaman faaliyetlerinden elde edecekleri doyum için kendilerine daha çok imkân sağlamalıdır. Çünkü serbest zaman doyumunu yaşam kalitesinin temel prensiplerinden biri olmakla birlikte (Çelik, 2011) bireylerin mutlulukları için çok önemli bir yer kaplamaktadır (Broughton & Beggs, 2006). Serbest zaman etkinliklerinden doyum sağlayan birey, günlük sorunlardan uzaklaşarak yaşam kalitesini artırır ve gündelik yaşantılarına sağlıklı bir şekilde devam ederler (Demiral, 2018).

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). 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, entelektüel 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 isteği rahatlama boyutu olarak açıklanır (Sönmezoğlu ve ark., 2014). Fizyolojik boyut; bireylerin katılım gösterdikleri faaliyetler sonucunda zinde ve sağlıklı kalma gibi fizyolojik yararlarından 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 buldukları mekanlardan haz almak, bu mekanların dizaynı, tasarımı ve koşulları bakımından sağlayacakları doyumunu estetik boyut olarak açıklamışlardır.

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 & Sevim, 2005). Yalnızlığın merkezinde birtakım özellikler vardır. Bu özelliklerden birisi de Hawkley ve Cacioppo (2010)

tarafından açıklanan yalnızlığın doğuştan gelen özneliğidir. Yalnızlığın nesnel özelliğinin yanı sıra algılanan sosyal yalnızlığa dikkat çekilir (Besse, 2016). Örneğin, bir insan birçok sosyal ilişkiye ve arkadaşlara sahip olabilir ve yalnız hissedebilir oysaki 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 & 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).

Çağımızın getirdiği koşullara bağlı olarak, 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 ve 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). Bu noktada insanların birbirleriyle etkileşimde olmalarına olanak sağlayan serbest zaman etkinliklerinin birleştirici, kaynaştırıcı ve sosyalleşmesine sebep olan yönlerine dikkat çekilir ve insanların yalnızlıklarının giderilmesi için bir neden olarak düşünülür. Bundan dolayı serbest zamanlarda yapılan etkinliklere katılımın toplum için ne kadar önemli ve gerekli olduğu görünmektedir (Ekici ve ark., 2015). Gün geçtikçe toplumsal bir sorun olarak büyümeye devam eden yalnızlık; diğer tarafta günümüzde serbest zaman doyumunun bireyin hayatının her noktasına etki etmesi bu olgular arasındaki ilişkiyi araştırma gereğini doğurmuştur. Literatür incelendiğinde bu iki olgu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanılmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı üniversitede öğrenim gören bireylerin serbest zaman doyumları ile yalnızlık durumları arasındaki ilişkiyi tespit etmektir.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Desen olarak ise; tarama desenlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseni; iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2020).

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmada olasılık dışı örneklem yöntemlerinden amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemi araştırmaya uygun düşünülen ve belirli özelliklere sahip olunan deneklerin araştırmaya dahil edildiği örneklem grubu şeklinde tanımlanır (Gürbüz & Şahin, 2016). Bu bağlamda araştırmanın evrenini Türkiye’de bulunan spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul ilinde bulunan, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa ve İstanbul Esenyurt Üniversitesi’nin Spor Bilimleri Fakülteleri’nde öğrenim gören 300 öğrenci oluşturmuştur. Öğrencilerin 169’u İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, 131’i ise İstanbul Esenyurt Üniversitesi’nde öğrenim görmektedir. Katılımcıların kişisel özelliklerinin dağılımları tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Bireylerin Kişisel Özelliklerinin Dağılımları

| | | f | % |
|------------|------------------------------------|-----|------|
| Cinsiyet | Erkek | 181 | 60,3 |
| | Kadın | 119 | 39,7 |
| | Toplam | 300 | 100 |
| Üniversite | İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa | 169 | 56,3 |
| | İstanbul Esenyurt Üniversitesi | 131 | 43,7 |
| | Toplam | 300 | 100 |
| Bölüm | Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği | 63 | 21,0 |
| | Antrenörlük Eğitimi | 74 | 24,7 |
| | Spor Yöneticiliği | 163 | 54,3 |
| | Toplam | 300 | 100 |
| Sınıf | 1.Sınıf | 86 | 28,7 |
| | 2.Sınıf | 74 | 24,7 |
| | 3.Sınıf | 59 | 19,7 |
| | 4.Sınıf | 81 | 27,0 |
| | Toplam | 300 | 100 |

Tablo 1’de araştırma grubunun kişisel bilgilerinin dağılımları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde; 181 (%60,3) “erkek” katılımcı; 119 (%39,7) “kadın” katılımcının çalışmada yer aldığı tespit edilmiştir. Araştırma grubunun 169’u (%56,3) “İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa’da” öğrenim görürken; 131’i (%43,7) ise “İstanbul Esenyurt Üniversitesi’nde” öğrenim görmektedir. Araştırmada bireylerin 63’ü (%21) “beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde”; 74’ü (%24,7) “antrenörlük eğitimi” bölümünde; 163’ü (% 54,3) ise “spor yöneticiliği” bölümünde öğrenim gördüğü tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin 86’sı (%28,7) “1.sınıfta”; 74’ü (% 24,7) “2.sınıfta”; 59’u (% 19,7) “3.sınıfta”; 81’i (% 27,0) ise “4.sınıfta” öğrenim gördüğü belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada araştırmacı tarafından bireylerin çeşitli kişisel özelliklerinin tespit edilmesine yönelik oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bunun yanında kişisel bilgi formuna ek olarak bireylerin yalnızlık düzeylerini belirlemek için UCLA Yalnızlık Ölçeği (UYÖ) ve serbest zamanlarda elde edilen doyum düzeyini belirlemek için de Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) kullanılmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği (UYÖ)

Russell, Peplau ve Ferguson (1978)’un 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 gelmektedir. 80 puan ölçekten alınabilecek en fazla; 20 puan ise en az puan olup, puanların artışı oldukça yalnızlık seviyesinin artışı, bu artışında bireyin yalnızlığı daha fazla yaşadığı sonucunu vermektedir. Ölçeğin güvenirlik, iç tutarlılık hesaplaması test tekrar yöntemiyle belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı 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).

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)

Beard ve Raghep (1980)’in 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 (“neredeysen hiç doğru değil”, “nadiren doğru”, “bazen doğru”, “çoğu kez doğru” ve “neredeysen her zaman doğru”) tipinden meydana gelmektedir. SZDÖ’nün alt boyutları şunlardır: Psikolojik, eğitimsel, sosyal,

rahatlama, fizyolojik, estetik. SZDÖ'nün iç tutarlılık güvenilirliğini tespit etmek amacıyla ölçeğin geneline ilişkin hesaplanan Cronbach Alpha değeri .90 olarak tespit edilmiştir (Gökçe ve Orhan, 2011).

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 araştırma verilerinin analizinde MANOVA ve t-testi kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Yapılan MANOVA ve t-testinde anlamlılık düzeyi 0.05; Pearson Korelasyon analizinde ise 0.01 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Ölçek Puanlarının Dağılımları

| 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 |

Ölçek puanlarına ilişkin bulgular Tablo 2'de gösterilmektedir. Ölçek puanlarından elde edilen bulgular incelendiğinde; bireylerin UCLA Yalnızlık Ölçeğinden elde ettikleri ortalama puan 1.87 olarak tespit edilmiştir.

Bireylerin SZDÖ alt boyutlarından elde ettikleri ortalamalar incelendiğinde ise; "rahatlama alt boyutunun" ($\bar{x} = 4.05$) en fazla, "psikolojik alt boyutunun" ($\bar{x} = 3.71$) en az ortalamaya sahip olduğu saptanmıştır. 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 tespit edilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyetin SZDÖ Alt Boyutları Üzerindeki Etkisi

| 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 | | | |

Cinsiyetin SZDÖ alt boyutları üzerindeki etkisini belirlemek için yapılan MANOVA testi sonuçları Tablo 3’te yer almaktadır.

Bulgular incelendiğinde; bireylerin cinsiyetlerinin SZDÖ alt boyutları üzerinde temel olarak etkisinin anlamlı olduğunu göstermemektedir ($\lambda = 0.977$, $F(1-298) = 1.167$, $p > 0.05$).

SZDÖ alt boyutlarına bakıldığında ise cinsiyet değişkenine göre SZDÖ “eğitimsel alt boyutunda” ($F(1-298) = 3.763$, $p > 0.05$), “sosyal alt boyutunda” ($F(1-298) = 1.720$, $p > 0.05$), “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. Cinsiyetin Yalnızlık Durumu Üzerindeki Etkisi

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

Tablo 4’te araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerinin yalnızlık durumları üzerindeki etkisini incelemek için yapılan t-testi sonuçları yer almaktadır.

Araştırma bulgularında; cinsiyete göre UYÖ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($t(298) = 1.539$, $p > 0.05$).

Tablo 5. Serbest Zaman Doyumu ile Yalnızlık Arasındaki İlişki

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

Serbest zaman doyumu ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon testi sonuçları Tablo 5'te gösterilmektedir.

Analiz bulgularına göre; bireylerin yalnızlık puanları ile SZDÖ alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p < 0.01$). Buna 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 ($r = -.24$).

TARTIŞMA

Bireylerin Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) alt boyutlarından elde ettikleri ortalamalar incelendiğinde en yüksek ortalamanın “rahatlama” ($\bar{x} = 4.05$) alt boyutunda, en düşük ortamanın ise “psikolojik” ($\bar{x} = 3.71$) alt boyutunda olduğu belirlenmiştir. 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 araştırmamızın sonuçları ile yapılan araştırmaların sonuçları paralellik göstermiştir. Bireylerin bu alt boyutta en yüksek doyum sağlaması, onların genellikle serbest zamanlarını dinlenmek, rahatlamak ve yenilenmek amacıyla gerçekleştirdiği dolayısıyla serbest zaman fonksiyonlarından birinin amacına ulaştığı sonucuna ulaşılabilir.

Bireylerin UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden elde ettikleri puanlara bakıldığında, ortalamanın 1.87 olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde; 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. Dolayısıyla araştırmamızda tespit edilen ortalamanın diğer araştırmalara göre düşük olduğu, yani bu bulgularla üniversite öğrencilerinin yalnızlık durumlarının az olduğu söylenebilir.

Bireylerin 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 ($p<0.05$). Psikolojik alt boyutunda ortalamalarda kadın bireylerin ($\bar{x} = 3.82$) erkek bireylerden ($\bar{x} = 3.63$) 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.

Bireylerin cinsiyetlerine göre yalnızlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($p>0.05$). Bireylerin elde ettikleri ortalamalar incelendiğinde kadınların ($\bar{x} = 1.82$) erkeklere ($\bar{x} = 1.90$) göre daha az ortalama puana sahip olduğu görülmüştür. Yani erkek bireylerin yalnızlık duygusunu daha yoğun yaşadıkları sonucuna varılabilir. 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), Eni (2017) ve Yabancı (2019) tarafından yapılan çalışmalarda ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca, Uzun 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 olabilir. Keser ve Karaduman (2014) da toplum içerisindeki iletişim noksanlığı gibi nedenlerin çalışmalardaki farklılıkları ortaya çıkarmış olabileceğini belirtmişlerdir.

UYÖ ile SZDÖ alt boyutları arasındaki korelasyonu bulmak amacıyla yapılan test sonucunda iki ölçeğin puanları arasındaki ilişki anlamlı olarak bulunmuştur ($p<0.01$).

Yalnızlık ile SZDÖ tüm alt boyutları arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama alt boyutları ile tespit edilen ilişki orta düzeyde; fizyolojik ve estetik alt boyutlar ile tespit edilen ilişki ise düşük düzeyde bulunmuştur. Bu bulgularla bireylerin serbest zaman doyumlarının arttıkça yalnızlık durumlarının azalacağı sonucuna varılabilir.

SONUÇ

Araştırmanın temel amacı üniversitede öğrenim gören bireylerin serbest zaman doyumları ile yalnızlık durumları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda elde edilen verilerin analizi sonucunda serbest zaman doyumunu ile yalnızlık arasındaki ilişki negatif yönlü anlamlı bulunmuştur. Yani bireylerin serbest zaman doyumunu arttıkça yalnızlık durumu azalacağı söylenebilir. Zaten çeşitli araştırmalar serbest zamanlarda edinilen doyumun yaşam doyumunu (Acar & Yılmaz, 2021) ve yaşam kalitesini sağladığı (Spiers & Walker, 2008), algılanan özgürlüğü (Serdar, 2016), iş doyumunu (Winslow, 1984), öğrenciler için okul bağlılığını (Gedik, 2018), mutluluğu (Özgür, 2021), yaşam refahını (Liu, 2014), motivasyonu yükselttiği (Er & Güzel Gürbüz, 2021), depresyonu (Chang ve ark. 2018) umutsuzluğu (Avunduk, 2021a) ve sosyal medya bağımlılığını azalttığı (Avunduk, 2021b) ve kişilik özelliklerini geliştirtirdiği (Kovacs, 2007) tespit edilmiştir. Serbest zaman doyumunun hayatın her alanına bu derece etkisi varken, bu araştırmamız ile serbest zaman doyumunun arttıkça yalnızlığı da azalttığı belirlenmiştir.

ÖNERİLER

Araştırma neticesinde serbest zaman doyumunun yalnızlık durumu üzerindeki etkisi ortaya konulmuştur. Bu noktada bireylerin serbest zamanlarını etkili bir şekilde geçirerek doyum sağlamaları önerilmektedir. Ayrıca bu bulgularla bireylerin yalnızlık durumlarını azaltmak adına üniversitelerde öğrencilerin serbest zamanlarını çeşitli etkinliklerle geçirmeleri için, Yüksek Öğretim Kurumu başta olmak üzere üniversite idareleri ve fakülte idarelerinin serbest zaman faaliyetlerine daha fazla önem vermeleri tavsiye edilmektedir.

KAYNAKLAR

- Acar K. & Yılmaz AK. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumları İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(1), 25-35.
- Arslan, S. (2013). Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi. Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara.
- Avunduk, Y. (2021a). The relationship between leisure satisfaction and hopelessness. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 10(1), 1-6.
- Avunduk, Y. (2021b). The relationship between leisure satisfaction and social media addictions of individuals at university. *Journal of Educational Issues*, 7(1), 507-522. <https://doi.org/10.5296/jei.v7i1.18592>.
- 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.
- Ayyıldız, 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.
- Beard, J.G. & 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.
- Beşikçi, 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.
- Broughton, K. & Beggs, B.A. (2006). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 31(1), 1-18.
- 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.

- Chang, P., Lin, Y. & 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. & Pegg, S. (2010). Identifying the satisfactions derived from leisure gardening by older adults. *Annals Of Leisure Research*, 13(3), 395-419.
- Coleman, D. & 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. & 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.
- Çağır, G. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri 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.
- Çakır, V.O. (2017). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Çelik, 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.
- Demir, A. (1989). U.C.L.A yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*. 7(23), 14-18.
- Demir, M. & Demir, Ş.S. (2014). İşgörenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Demir, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki: bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Gaziantep.
- Demiral, 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.

- Dikmen, 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.
- Ekinci, N.E., Demirel, M., Demirel Harmandar, D. & Işık, 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.
- Ekinci, 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.
- Eni, 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.
- Er, B. & Güzel Gürbüz, P. (2021). Uluslararası spor organizasyonlarında gönüllü motivasyonu ile serbest zaman doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6(1), 152-172
- Geçtan, E. (1994). İnsan Olmak. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Gedik, İ.A. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyet doyumunu ile okul bağlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı. Antalya.
- Gökçe, H. & Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 22(4), 139-145.
- Güler Yılmaz, 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.
- Gürbüz, S. & Şahin, F. (2016). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. Gözden geçirilmiş ve güncellenmiş 3. Basım. Seçkin Yayıncılık: Ankara.
- Hawkey, L.C. & 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. & 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.
- Hsieh, S.C., Spaulding, A. & 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.
- Jensen, C. & Naylor, J. (2005). *Opportunities In Recreation And Leisure Careers*. Illinois. Vgm Career Horizon.
- Kaas, E.T. & Artımaç, 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.
- 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.
- 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.
- Karakoç, E. & 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.
- Karasar, N. (2020). Bilimsel araştırma yöntemi. Kavramlar ilkeler ve teknikler. Nobel Akademik.
- 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.
- Keser, A. & 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.

- Kılınç, H. & Sevim, S.A. (2005). Loneliness and cognitive distortions among adolescents. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 38(2), 69-88.
- 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.
- Liu, H. (2014). Personality, leisure satisfaction, and subjective well-being of serious leisure participants. *Social Behavior And Personality*, 42(7), 1117-1126.
- Mannell, R.C. & Kleiber, D.A. (1997). *A Social Psychology Of Leisure*. State College. PA: Venture Publishing.
- Mısra, R. & 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.
- Muzindutsi, P.F. & 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.
- Özgür, Ö. (2021). Fitness katılımcılarının serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı.
- 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.
- 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 College of Health and Human Services of Ohio University.
- Russell, D., Peplau, L.A., & Ferguson, M.L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
- Sarı, İ. & Kaya, E. (2016). Serbest zaman tatmini okul başarısını artırır mı? üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmini ve genel not ortalaması arasındaki ilişkinin incelenmesi. (2), 11-17.

- Sarıçam, 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.
- 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.
- Serdar, E., Demirel, M., Harmandar Demirel, D. & Donuk, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. Sosyal Bilimler Dergisi, 5(28), 429-438.
- Sönmezoglu, U., Polat, E. & 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. & Walker, G.J. (2008). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. Leisure Sciences, 31(1), 84-99.
- Tepeköylü Öztürk, Ö. (2019). Leisure Satisfaction of Sports Science Students. International Education Studies, 12(4), 42-48.
- Tüfekçi, 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.
- 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.
- Uzuner, M.E. & Karagün, E. (2014). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 27, 107-120.
- Winslow, R.M. (1985). An analysis of the leisure satisfaction, life satisfaction, and work satisfaction of pre-retirement workers. Ph.D. Dissertation. New York University.
- Yabancı, 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.

- 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.
- 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.
- Yiğit, 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. Seçkin Yayıncılık.

