


Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman İlgilenimleri ile Sosyal ve Duygusal  
Yalnızlık İlişkisinin İncelenmesi

Emine BAL-TURAN<sup>1</sup> , Doğukan Batur Alp GÜLŞEN<sup>2</sup> 

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1296208>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Öz

<sup>1</sup>Tokak Gaziosmanpaşa  
Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi, Tokat/Türkiye

<sup>2</sup>Aydın Adnan Menderes  
Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi, Aydın/Türkiye

Bu araştırmada, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin serbest zaman ilgilenimleri ile sosyal ve duygusal yalnızlık ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya yaş ortalaması  $21,11 \pm 2,53$  olan 86'sı (%36,3) kadın, 151'i erkek (%63,7) toplam 237 gönüllü katılmıştır. Araştırma kapsamında nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği, Serbest Zaman İlgilenimleri Ölçeği ve araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normallik dağılımları incelenmiş ve dağılımın normale yakın olduğu tespit edilmiştir. İki kavram arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Serbest zaman ilgileniminin sosyal ve duygusal yalnızlık üzerindeki yordama gücünü test edebilmek amacı ile aşamalı regresyon analiz yöntemi kullanılmıştır. Sonuç olarak, bireyin serbest zaman ilginim düzeyleri arttıkça hissettikleri duygusal ve sosyal yalnızlığın azaldığı söylenebilir. Sosyalleşme sürecine büyük bir katkı sağlayan serbest zaman aktiviteleri bireylere sağlıklı bir yaşam sunarken aynı zamanda sosyal bir varlık olarak devam etmesini sağlamaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Serbest Zaman İlgilenimi, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, Öğrenci

**Sorumlu Yazar:**  
Doğukan Batur Alp  
GÜLŞEN  
dogukan\_gulsen@hotmail.com

**Examination of the Relationship Between University  
Students' Leisure Time Attention and Social and  
Emotional Loneliness**

**Abstract**

In this research, it is aimed to examine the relationship between leisure time interests and social and emotional loneliness of students studying at the faculty of sports sciences at the university. 86 (36.3%) women, 151 men (63.7%) and a total of 237 participant with a mean age of  $21.11 \pm 2.53$  participated in the study. Quantitative research method was used within the scope of the research. Social And Emotional Loneliness Scale, Leisure Involvement Scale and personal information form prepared by the researchers were used within the scope of the research. The normality distribution of the obtained data was examined and it was determined that the distribution was close to normal. Pearson correlation coefficient was calculated in order to examine the relationship between the two concepts. In order to test the predictive power of leisure time involvement on social and emotional loneliness, stepwise regression analysis method was used. As a result, it can be said that as the individual's leisure time interest levels increase, the emotional and social loneliness they feel decreases. Leisure time activities, which make a great contribution to the socialization process, provide individuals with a healthy life and at the same time enable them to continue as a social being.

**Keywords:** Leisure Time Attention, Social and Emotional Loneliness, Students

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
12.05.2023

Kabul Tarihi:  
13.06.2023

Online Yayın Tarihi:  
28.06.2023

## Giriş

Sosyal bir varlık olan bireyin zaman içerisindeki sosyalleşme süreçlerinin farklılık gösterdiği bilinmektedir (Dever, 2021). Modern tarihsel sürece geçilmesiyle birlikte insanın öncelikli olarak yaptıkları arasında kişisel ihtiyaçlarını tamamlamasından sonra yapılan ilk eylemin sosyalleşme ve iletişim kurmak olduğu günümüzde de güncelliğini korumaktadır (Giulianotti, 2015). Bireyin kendini anlatma isteği toplumda kabul görme isteği yalnızlığa en büyük yanıt olarak görülmektedir. Birey yalnızlığını bir seçim olarak yaşamıyorsa psikolojik olarak da birçok olumsuz sonuçları olduğuyla karşılaşılmaktadır. Örneğin yalnızlıktan oluşan en yaygın olan psikolojik rahatsızlıklar; tedirginlik, kaygı bozukluğu gibi patolojik sorunlar olarak ortaya çıkmaktadır. (Baumeister ve Leary, 1995). Bu durumda insanlar böylesi olumsuzlukları yaşamamak adına hayata karşı hep bir çaba ve koşuşturma içerisinde olmuştur. İnsanlar zorunlu alanlarının dışında kendileri zaman ayırmak için sosyal bir hayatın parçası haline gelmek ve bu doğrultuda da duygusal olarak kendilerini iyi hissettirecekler ilgi alanları keşfetme serüvenini peşine düşmüşlerdir (Brustad, 1992). Burada belirleyici olan nokta insanların ilgi duydukları alanları doğru şekilde seçebilmeleri ve aynı oranda sosyalleşme beklentilerinin karşılanması olduğu düşünülmektedir.

İlgilenim kavramı temelde sosyal psikoloji alanında yapılanmaya başlamıştır (Ulus, 2016). İlgilenimin birçok tanımı olmakla birlikte, en eski tanımlarından birinde ilgilenim; kişisel bir ihtiyaç, durum ve süreç olarak tanımlanmaktadır (Muehling ve Lacznik, 1988). Daha çok tüketici davranışlarını yorumlama da kullanılan kavram, daha sonraki süreçlerde serbest zamanın da tüketime dayalı bir unsur olduğu gerçeğiyle birlikte serbest zaman çalışmalarında da yer aldığı görülmektedir (Havitz ve Dimanche, 1997; Decloe vd., 2009). Serbest zaman ilgilenimi, kişilerin var olan serbest zamanlarına ait davranışları ve sergiledikleri tutumlarına karşı olan, serbest zaman aktivitesine karşı oluşan motivasyon ilişkisi olarak bilinmektedir (Havitz ve Dimanche, 1997). Var olan ilişkinin olumlu olması motivasyonun kuvvetlenmesi bireylerin birbiri ile olan sosyal ilişkileri de desteklediği düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında kişilerin ilgilenimleri ve yalnızlık üzerine yapılan çalışmaların olmaması bu alanda katkı sağlanacağını düşündürmüştür. Bu doğrultuda bireylerin ilgilenimlerinin artması ya da artmasına yönelik çalışmaların yapılması günümüzdeki yalnızlığa çözüm için bir farkındalık oluşturacağı düşünülmektedir. Çalışmanın temelini oluşturan serbest zaman ilgileniminin olması bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlık ilişkisine de gönderme yapacağı düşünülmektedir. Buradan yola çıkarak çalışmamızda bireylerin serbest zaman ilgilenimlerinin sosyal ve duygusal yalnızlık ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **Gereç ve Yöntem**

Mevcut araştırma süresince “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” çerçevesinde hareket edilmiştir. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu’nun 26.10.2022 tarih ve 01-39 sayılı toplantısında alınmıştır.

### ***Araştırmanın Modeli***

Katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeylerinin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerini açıklamak amacı ile betimsel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi; iki ve/veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimi incelemeye yarayan betimsel araştırma yöntemlerindedir (Karasar, 2017).

### ***Evren ve Örneklem***

Araştırma örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların tamamı spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılım sağlamanın diğer bir koşulu ise katılımcıların aktif olarak spor yapıyor olmasıdır. Araştırmaya katılan öğrencilerin tamamı gönüllü olarak katılım sağlamış ve gönüllülük beyan formu doldurmuşlardır. Katılımcıların yaş ortalaması  $21,11 \pm 2,53$  olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya 86’sı (36,3) kadın 151’i (63,7) erkek olmak üzere toplam 237 öğrenci katılım sağlamıştır.

### ***Veri Toplama Araçları***

#### ***Kişisel bilgi formu***

Araştırmaya katılan katılımcılara bu kısımda yaş, cinsiyet, branş, medeni durum, aylık gelir, okudukları bölüm ve öğrenci topluluklarına üye olmaları ile ilgili toplam 7 adet soru yöneltilmiştir.

#### ***Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği***

Katılımcıların sosyal ve duysal yalnızlık düzeylerini belirleyebilmek amacı ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S) kullanılmıştır. SELSA-S yalnızlık duygusunu ölçebilmek amacı ile DiTomması ve Spinner (1997) tarafından geliştirilmiş ve Akgül (2020) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ait toplam puan arttıkça yalnızlık düzeyi de artış göstermektedir. Ölçeğin toplam puanı yoktur. Ölçeğin sosyal yalnızlık boyutunu, sosyal ilişkiler kapsamında 2, 5, 7, 9 ve 13. sorular; duygusal yalnızlık boyutunu duygusal ilişkiler kapsamında 3, 6, 10, 14, ve 15. sorular, aile ilişkileri kapsamında ise 1, 4, 8, 11 ve 12. sorular ölçmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha katsayısı hesaplanarak test edilmiştir. Sosyal ilişkiler alt boyutu

için alpha katsayısı ,75, duygusal yalnızlık alt boyutu için ,72 ve aile ilişkileri alt boyutu için ,78 olduğu tespit edilmiştir.

### *Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği*

Kyle ve arkadaşları (2007) tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapılmış Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlaması Gürbüz ve arkadaşları tarafından (2018) yapılmıştır. Ölçek 15 madde 3 alt boyuttan oluşmakta ve beşli likert tipindedir. Ölçek iç tutarlılığı Cronbach Alpha katsayısı hesaplanarak test edilmiştir. Hesaplanan Cronbach Alpha katsayıları Çekicilik alt boyutu için ,88, Önem verme alt boyutu için ,73, Sosyal İlişki alt boyutu için ,79, Özdeşleşme alt boyutu için ,71 ve Kendini İfade alt boyutu için ,68 olduğu tespit edilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Araştırma amacı doğrultusunda toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra hatalı ve/veya eksik veri girişi kontrolü yapılmıştır. İstatistiksel analizlere başlamadan önce elde edilen verilerin mahlanobis uzaklıkları ve z skoru hesaplanarak tekli ayıklamaları yapılmıştır. Verilerin iç tutarlılıkları Cronbach Alpha's katsayısı ile incelenmiş ve raporlanmıştır. Normallik dağılımları için ortalama, medyan ve mod değerleri, çarpıklık ve basıklık değerleri ve histogram grafikleri incelenmiş dağılımın normal dağılıma yakın olduğu tespit edilmiştir. Araştırma amacı doğrultusunda betimsel istatistikler için yüzde (%), frekans (f) hesaplamaları kullanılmıştır. Sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi ile serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyinin serbest zaman ilgilenimi yordayıp yordamadığının incelenmesi için ise regresyon katsayısı hesaplanmıştır. Rekresyon analizini gerçekleştirmek için gerekli olan varsayımlardan olan Durbin Watson değerinin 0,02'nin altında olduğu görülmüş, Varyans artış faktörünün (VIF) ise 10'un altında olduğu tespit edilmiştir. Tolerance değerinin ise 0,2'nin üstünde olduğu tespit edilmiş ve elde edilen verilerin regresyon analizi gerçekleştirmek için ön varsayımlarının hepsini karşıladığı kabul edilmiştir (Fidell ve Ulman, 2007).

Tablo 1

#### **Araştırmaya Katılan Sporculara Ait Demografik Bilgiler**

<b>Değişken</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	
Cinsiyet	Kadın	86	36,3
	Erkek	151	63,7
Branş	Bireysel	98	41,4
	Takım	139	58,6
Sosyal Gruplara Üyelik	Var	64	27,0
	Yok	173	73,0
Öğrenci Topluluğuna Üyelik	Var	45	19,0
	Yok	192	81,0

Tablo 1’de araştırmaya katılan katılımcılara ait demografik bilgiler verilmiştir. Demografik bilgiler verilirken yüzde ve frekans kullanılmıştır.

## Bulgular

Bu bölümde araştırmaya ilişkin bulgular raporlanmıştır.

Tablo 2

Elde Edilen Verilere İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Cronbach Alpha Değerleri

Boyut	Ort	Ss	Çarp	Bas	Cra
Çekicilik	3,89	0,85	0,15	-0,21	0,88
Önem Verme	3,49	0,67	0,14	-0,29	0,73
Sosyal İlişkiler	3,32	0,52	0,19	-0,13	0,79
Özdeşme	3,54	0,60	-0,16	-0,84	0,71
Sosyal İlişkiler	4,73	0,42	-1,37	0,43	0,68
Sosyal Yalnızlık (SDYÖ)	3,67	0,38	0,01	-0,37	0,75
Duygusal Yalnızlık Romantik (SDYÖ)	2,87	1,20	0,40	-0,81	0,72
Duygusal Yalnızlık Aile ilişkileri (SDYÖ)	2,32	1,03	0,02	0,41	0,78

Araştırma amacına yönelik olarak kullanılan ölçeklere ait ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık ve Cronbachs’ Alpha değerleri tablo 2’de verilmiştir. Ölçek alt boyutlarına ait çarpıklık basıklık değerleri incelendiğinde  $\pm 1,5$  değerleri arasında olduğu görülmüş (Tabachnick ve Fidell, 2013), ayrıca histogram, saçılım grafikleri, medyan ve mod değerleri inceleyerek dağılımın normale yakın olduğu kararı verilmiş bu doğrultuda istatistiksel analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. İç güvenilirlik katsayılarının ise ,68 ile ,88 arasında değiştiği görülmüştür. Alpar (2011) bu değerlerin oldukça güvenilir olduğunu belirtmiştir.

Tablo 3

Serbest Zaman İlgilenimi ve Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizine İlişkin Sonuçlar

Boyut	Çekicilik	Önem Verme	Sosyal İlişkiler	Özdeşleşme	Kendini İfade Etme
Sosyal Yalnızlık (SDYO)	-,286** ,000	-,252** ,000	-,342** ,000	-,306** ,000	-,219** ,001
Duygusal Yalnızlık Romantiklik (SDYO)	-,169** ,009	-,218** ,000	-,190** ,000	-,196** ,002	-,161** ,013
Duygusal Yalnızlık Aile ile İlişkiler (SDYO)	-,215** ,000	-,147** ,000	-,279** ,000	-,221** ,000	-,136** ,000

p<0,05\*\*

Araştırma amacı doğrultusunda serbest zaman ilgilenimi (SZİÖ) ile sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği (SDYÖ) alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenebilmesi için korelasyon katsayısı

hesaplanmıştır. SDYO sosyal yalnızlık alt boyutu ile SZİÖ çekicilik alt boyutu arasında düşük düzey negatif anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-,286$ ;  $p=0,000$ ;  $r^2=0,08$ ) ve %0,08 ortak varyansın olduğu tespit edilmiştir. Sosyal yalnızlık alt boyutu ile önem verme alt boyutu arasında düşük düzey negatif anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-,252$ ;  $p=0,000$ ;  $r^2=0,06$ ) ve %6 ortak varyansın olduğu tespit edilmiştir. Sosyal yalnızlık ile sosyal ilişkiler alt boyutu arasında orta düzey negatif anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-,342$ ;  $p=0,000$ ;  $r^2=0,12$ ) ve %12 ortak varyansın olduğu tespit edilmiştir. Sosyal yalnızlık alt boyutu ile özdeşleşme alt boyutu arasında orta düzey negatif anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-,306$ ;  $p=0,000$ ;  $r^2=0,09$ ) ve %9 ortak varyansın olduğu tespit edilmiştir. Sosyal yalnızlık ile kendini ifade etme alt boyutu arasında düşük düzey negatif anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-,219$ ;  $p=0,001$ ;  $r^2=0,05$ ) ve % 5 ortak varyansın olduğu tespit edilmiştir.

Duygusal yalnızlık romantik alt boyutu ile çekicilik alt boyutu arasında düşük düzey negatif anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-,169$ ;  $p=0,009$ ;  $r^2=0,02$ ) ve ortak varyansın %2 olduğu tespit edilmiştir. Duygusal yalnızlık romantik alt boyutu ile önem verme alt boyutu arasında düşük düzey negatif anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-,218$ ;  $p=0,000$ ;  $r^2=0,05$ ) ve %5 ortak varyansın olduğu tespit edilmiştir. Duygusal yalnızlık romantik alt boyutu ile sosyal ilişkiler alt boyutu arasında düşük düzey negatif anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-,190$ ;  $p=0,000$ ;  $r^2=0,04$ ) ve %4 ortak varyansın olduğu tespit edilmiştir. Duygusal yalnızlık romantik alt boyutu ile özdeşleşme alt boyutu arasında düşük düzey negatif anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-,196$ ;  $p=0,000$ ;  $r^2=0,04$ ) ve %4 ortak varyansın olduğu tespit edilmiştir. Duygusal yalnızlık romantik alt boyutu ile kendini ifade etme alt boyutu arasında negatif düşük düzey anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-,161$ ;  $p=0,000$ ;  $r^2=0,03$ ) ve %3 açıklanan varyans olduğu tespit edilmiştir.

Duygusal yalnızlık aile ile ilişkiler alt boyutu ile çekicilik alt boyutu arasında düşük düzey negatif anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-,215$ ;  $p=0,000$ ;  $r^2=0,05$ ) ve %5 ortak varyans olduğu tespit edilmiştir. DY Aile ile ilişkiler alt boyutu ile önem verme alt boyutu arasında düşük düzey negatif anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-,147$ ;  $p=0,000$ ;  $r^2=0,02$ ) ve ortak varyansın %2 olduğu tespit edilmiştir. Aile ile ilişkiler alt boyutu ile sosyal ilişkiler alt boyutu arasında düşük düzey negatif anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-,279$ ;  $p=0,000$ ;  $r^2=0,08$ ) ve %8 ortak varyans olduğu tespit edilmiştir. Aile ile ilişkiler alt boyutu ile özdeşleşme alt boyutu arasında düşük düzey negatif anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-,221$ ;  $p=0,000$ ;  $r^2=0,05$ ) ve %5 ortak varyans olduğu tespit edilmiştir. Aile ile ilişkiler alt boyutu ile kendini ifade etme alt boyutu arasında düşük düzey negatif anlamlı bir ilişki olduğu ( $r=-,136$ ;  $p=0,000$ ;  $r^2=0,02$ ) ve %2 ortak varyans olduğu tespit edilmiştir.

#### Tablo 4

Serbest Zaman İlgiilenimi Düzeylerinin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Sosyal Yalnızlık Alt Boyutu Düzeyine İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Beta	t	R	R <sup>2</sup>	Düzenlenmiş R <sup>2</sup>	F	p	Durbin-Watson
<b>1.Sabit</b>									
<b>Sosyal İlişkiler</b>	4,660		12,570						
<b>SZİÖ</b>	-,542	-,342	-5,579	,342	,117	,113	31,127	,000*	
<b>2. Sabit</b>									
<b>Sosyal İlişkiler</b>	5,208		11,998 -						1,832
<b>SZİÖ Özdeşleşme</b>	-,396	,114	3,457	,371	,138	,130	18,667	,000*	
<b>SZİÖ</b>	-,280	,118	-2,366						

Tablo 4'te Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) alt boyutları Sosyal Duygusal Yalnızlık ölçeği Sosyal Yalnızlık alt boyutu ile aşamalı regresyon analiz gerçekleştirilmiştir. Serbest zaman ilgilenimi ölçeği beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ancak söz konusu aşamalı regresyon modeli 2 aşamada tamamlanmıştır. İlk aşamada SZİÖ sosyal ilişkiler alt boyutu tek başına sosyal ve duygusal yalnızlık sosyal yalnızlık alt boyutunu anlamlı düzeyde ( $p=0,000$ ) yordarken varyansın yaklaşık %12'sini açıkladığı tespit edilmiştir ( $R=,342$ ;  $R^2=,117$ ). Söz konusu değişkenin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) -,342 olarak tespit edilmiştir.

Analize ikinci aşamada SZİÖ'nin özdeşleşme alt boyutu dahil edilmiş ve söz konusu alt boyutun SDYÖ'nin sosyal ilişkiler alt boyutunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür ( $p=0,000$ ). Özdeşleşme alt boyutu ve sosyal yalnızlık alt boyutu ile birlikte toplam varyansın yaklaşık %14'ünü açıkladığı tespit edilmiştir ( $R=,371$ ;  $R^2=,138$ ). Söz konusu değişkene ait standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) ,118 olarak bulunmuştur.

Araştırma amacına yönelik gerçekleştirilen aşamalı regresyon analiz sonuçları incelendiğinde elde edilen beta katsayılarının negatif olduğu görülmüştür. Serbest zaman ilgilenimi alt boyutlarında yer alan sosyal ilişkiler ve özdeşleşme düzeylerinin artmasıyla sosyal yalnızlık düzeyi azalacaktır.

Tablo 5

Serbest Zaman İlgilenimi Düzeylerinin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Duygusal Yalnızlık Romantiklik Alt Boyutu Düzeyine İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Beta	t	R	R <sup>2</sup>	Düzenlenmiş R <sup>2</sup>	F	p	Durbin-Watson
<b>1.Sabit</b>									
<b>Önem Verme SZİÖ</b>	4,204		10,666						
	-,355	-,219	-3,431	,218	,048	,044	11,770	,001*	1,813

Tablo 5'te Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) alt boyutları Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği Duygusal Yalnızlık Romantiklik alt boyutu ile aşamalı regresyon analiz gerçekleştirilmiştir. Sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ancak söz konusu aşamalı regresyon modeli bir aşamada tamamlanmıştır. SZİÖ önem verme alt boyutu tek duygusal yalnızlık

romantiklik alt boyutunu anlamlı düzeyde ( $p=0,001$ ) yordarken varyansın yaklaşık %4'ünü açıkladığı tespit edilmiştir ( $R=,218$ ;  $R^2=,044$ ). Söz konusu değişkenin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ )  $-,355$  olarak tespit edilmiştir.

Analiz sonucunda beta katsayısının negatif olduğu tespit edilmiş olup, bu doğrultuda SZİÖ önem verme düzeyi arttıkça duygusal yalnızlık romantiklik seviyesinin azalacağını söyleyebiliriz.

Tablo 6

Serbest Zaman İlgilenimi Düzeylerinin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Aile İlişkileri Alt Boyutu Düzeyine İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Beta	t	R	R <sup>2</sup>	Düzenlenmiş R <sup>2</sup>	F	p	Durbin-Watson
1.Sabit									
Sosyal İlişkiler	3,685		11,804						
SZİÖ	$-,365$	$-,279$	$-4,457$	$,279$	$,078$	$,074$	19,862	$,000^*$	1,894

Tablo 6'da Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ) alt boyutları Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği Duygusal Yalnızlık Aile İlişkileri alt boyutu ile aşamalı regresyon analiz gerçekleştirilmiştir. Serbest zaman ilgilenimi ölçeği beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ancak söz konusu aşamalı regresyon modeli bir aşamada tamamlanmıştır. SZİÖ sosyal ilişkiler alt boyutu tek başına duygusal yalnızlık aile ilişkileri alt boyutunu anlamlı düzeyde ( $p=0,000$ ) yordarken varyansın yaklaşık %7'sini açıkladığı tespit edilmiştir ( $R=,279$ ;  $R^2=,078$ ). Söz konusu değişkenin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ )  $-,365$  olarak tespit edilmiştir.

Analiz sonucunda beta katsayısının negatif olduğu tespit edilmiş olup, bu doğrultuda SZİÖ sosyal ilişkiler düzeyi arttıkça duygusal yalnızlık aile ilişkileri düzeyinin azalacağını söyleyebiliriz.

Tablo 7

Serbest Zaman İlgilenimi Düzeylerinin Duygusal Yalnızlık Alt Boyutu Düzeyine İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Beta	t	R	R <sup>2</sup>	Düzenlenmiş R <sup>2</sup>	F	p	Durbin-Watson
1.Sabit									
Sosyal İlişkiler	3,819		13,142						
SZİÖ	$-,326$	$-,269$	$-4,285$	$,269$	$,072$	$,069$	18,362	$,000^*$	1,867

Araştırmada kullanılan SDYÖ aile ve romantiklik alt boyutlarının toplamı duygusal yalnızlık alt boyutu vermektedir. Bu nedenle romantik ve aile ile ilişkiler alt boyutları toplanarak duygusal yalnızlık alt boyutu hesaplanmış ve aşamalı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Serbest zaman



İlgilenim ölçeği beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ancak söz konusu aşamalı regresyon modeli bir aşamada tamamlanmıştır. SZİÖ sosyal ilişkiler alt boyutu tek başına duygusal yalnızlık alt boyutunu anlamlı düzeyde ( $p=0,000$ ) yordarken varyansın yaklaşık %7'sini açıkladığı tespit edilmiştir ( $R=,269$ ;  $R^2=,072$ ). Söz konusu değişkenin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ )  $-,326$  olarak tespit edilmiştir.

Analiz sonucunda beta katsayısının negatif olduğu tespit edilmiş olup, bu doğrultuda SZİÖ sosyal ilişkiler düzeyi arttıkça duygusal yalnızlık düzeyinin azalacağını söyleyebiliriz.

## **Tartışma ve Sonuç**

Yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ile sosyal ve duygusal yalnızlık ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın yer alan bu bölümünde elde edilen bulgu yorumlarının, literatürdeki benzer çalışmalar ile desteklenmesine yer verilmiştir.

Katılımcıların, serbest zaman ilgilenimleri (çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade) ile sosyal ve duygusal yalnızlık (sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık romantikleri, duygusal yalnızlık aile ilişkileri) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Kişilerin serbest zaman ilgilenimleri arttıkça, sosyal ve duygusal yalnızlıklarının düştüğü görülmektedir. İlgili literatüre bakıldığında Demirel (2023), serbest zaman ilgilenim ile sosyal bağlılığı incelediği çalışmasında, serbest zaman ilgileniminin sosyal bağlılık üzerinde etkili bir role sahip olduğu, serbest zaman ilgilenim faaliyetlerinin, sosyal bağlılığı pozitif yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bernardon (2011), bireylerin sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, bağlanma güvenliğine sahip katılımcıların, daha az bağlanma güvenliğine sahip olanlara kıyasla daha düşük yalnızlık seviyeleri sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmada, serbest zaman ilgilenim ölçeğinin özdeşleşme alt boyutu ve sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeğinin sosyal ilişkiler alt boyutunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Özdeşleşme alt boyutu ve sosyal yalnızlık alt boyutu ile birlikte toplam varyansın yaklaşık %14'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Kişinin serbest zaman ilgilenimi doğrultusunda yapmış olduğu aktivite bireyi mutlu etmeye yönelik olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda yapılan ya da yapılacak olan aktiviteye karşı özümseven bir durum olması kişiyi sosyal ilişkilere de açık bir hale getirdiği şeklinde yorumlanabilir.

Serbest zaman ilgilenim ölçeği, önem verme alt boyutu tek duygusal yalnızlık romantiklik alt boyutunu anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda serbest zaman ilgilenim önem verme düzeyi arttıkça duygusal yalnızlık romantiklik seviyesinin azalacağını söyleyebiliriz. Alan yazında incelendiğin de Eskiler (2017), serbest zaman ilgilenimi ve davranışsal niyetler arasındaki ilişkiyi inceliğinde, önem verme alt boyutunun yapılan davranışsal boyut üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin, serbest zaman ilgilenim ölçeği alt boyutları Sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği SZİÖ sosyal ilişkiler alt boyutu tek başına duygusal yalnızlık aile ilişkileri alt boyutunu anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir. Sosyal ilişkiler düzeyi arttıkça duygusal yalnızlık aile ilişkileri düzeyinin azalacağını söyleyebiliriz. Yönet (2018), lise öğrencilerinin sportif serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitelerinin araştırılması üzerine yaptığı çalışmada, sosyal ilişkinin artması bireyin yaşam kalitesini arttırdığını söylemektedir. Anlı (2018), internet bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, internet bağımlılığının sosyal ilişkilerde yalnızlık, duygusal ilişkilerde yalnızlık ve aile ilişkilerinde yalnızlık ile pozitif yönde anlamlı biçimde olduğu ortaya koymuştur.

Serbest zaman ilgilenim sosyal ilişkiler alt boyutu tek başına duygusal yalnızlık alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bu doğrultuda serbest zaman ilgilenim sosyal ilişkiler düzeyi arttıkça duygusal yalnızlık düzeyinin azalacağını düşünülmektedir DiTommaso (2003), genç yetişkinlerde bağlanma biçimleri, sosyal beceriler ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiye baktığında, güvenli bağlanma, sosyal beceriler ve düşük yalnızlık düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ireland ve Qualter (2008) yetişkin erkek mahkûmlarda zorbalık ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelediğinde, Zorbalıkta yer alan gruplar (saf mağdurlar, zorbalık yapan mağdurlar, dâhil olmayanlar) arasında duygusal yalnızlık için anlamlı bir fark bulunmazken sosyal yalnızlık için anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, bireyin serbest zaman ilgilenim düzeyleri arttıkça hissettikleri duygusal ve sosyal yalnızlığın azaldığı söylenebilir. Sosyalleşme sürecine büyük bir katkı sağlayan serbest zaman aktiviteleri bireylere sağlıklı bir yaşam sunarken aynı zamanda sosyal bir varlık olarak devam etmesini sağlamaktadır.

### **Etik Kurul İzin Bilgileri**

Etik değerlendirme kurulu: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Kararları

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 26.10.2022

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 01-39

### **Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı**

Araştırmanın tüm aşamalarında iki yazar da eşit katkıda bulunmuştur.

## Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

## Kaynakça

- Akgül, H. (2020). Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin (SELSA-S) Türk kültürüne uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 54-69.
- Alpar, R. (2001). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik*. Ankara: Nobel.
- Anlı, G. (2018). İnternet bağımlılığı: Sosyal ve duygusal yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 389-397.
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J., ve Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(1), 40.
- Brustad, R. J. (1992). Integrating Socialization Influences into the Study of Children's Motivation in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 59-77.
- Çeçen A. R. (2007). The turkish short version of the social and emotional loneliness scale for adults (selsa-s): Initial development and validation. *Social Behavior and Personality*, 35(6), 717-734.
- Decloe, M. D., Kaczynski, A. T., ve Havitz, M. E. (2009). Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity. *Journal of Leisure Research*, 41(1), 73-90.
- Dever, A., ve Sözen, H. (2021). *Spor sosyolojisi*. 1. Baskı. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Demirel, M., Er, Y., Çuhadar, A., ve Aksu, H. (2023). Lisans öğrencilerinin perspektifinden boş zaman katılımı ve sosyal bağlılığın değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 29-42.
- DiTommaso, E., Brannen, C., ve Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303-312.
- DiTommaso, E. (1997). *Assessing an attachment model of loneliness: The relationship between attachment style, chronic loneliness and coping*. Doctoral Thesis, New Brunswick Üniversitesi.
- Eskiler, E., ve Karataş, G. (2017). Sakarya üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi. *Istanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 10-24.
- Giulianotti, R. (2015). *Sport: A critical sociology*. John Wiley & Sons.
- Gürbüz, B., Çimen, Z., ve Aydın, İ. (2018). Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği: Türkçe formu geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265.
- Havitz, M. E., ve Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29, 245-278.
- Ireland, J. L., ve Qualter, P. (2008). Bullying and social and emotional loneliness in a sample of adult male prisoners. *International Journal of Law and Psychiatry*, 31(1), 19-29
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi*. 32. Basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kyle G. T., Absher J., Norman, W., Hammit, W., ve Jodice, L. (2007). Modified involvement scale. *Leisure Studies*, 26(4), 398-427.
- Muehling, D. D., ve Lacznia, R. N. (1988). Advertising's immediate and delayed influence on brand attitudes: Considerations across message-involvement levels. *Journal of Advertising*, 17(4), 23-34.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., ve Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: Pearson.

Ulus, Y. (2016). İlgilenim. *Öneri Dergisi*, 12(45), 569-586.

Yönet, E. (2018). *Lise öğrencilerinin sportif serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin araştırılması*. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.



Bu eser [Creative Commons Atf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.