



ISSN: 2149-0821

Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Science

Yıl: 5, Sayı: 30, Kasım 2018, s. 452-460

Dr. Öğr. Üyesi Veli Ozan ÇAKIR

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi,veliozancakir@gmail.com

Doç. Dr. Mehmet DEMİREL

Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi,mehmetdemirel78@gmail.com

Doç. Dr. Duygu Harmandar DEMİREL

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi,duyguharmandar@gmail.com

Arş. Gör. Emrah SERDAR

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, mrah.serdar@istanbul.edu.tr

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİN SERBEST ZAMAN YÖNETİMLERİ İLE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Özet

Bu araştırmanın amacı, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman yönetim düzeyleri ile yalnızlık düzeylerini belirlemek ve bu iki kavram arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan 138 “Erkek” ve 102 “Kadın” olmak üzere toplam 285 üniversite öğrencisi çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada Wang ve ark., (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından yapılan “Boş Zaman Yönetim Ölçeği” ve Demir (1989) tarafından geliştirilen “Ucla Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için yüzde ve frekans yöntemleri; verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için Shapiro Wilks normallik testi uygulanmış ve bunun neticesinde verilerin parametrik test koşullarına uygun olduğunun anlaşılmasından sonra verilerin analizinde; katılımcıların serbest zaman yönetim düzeyleri ile yalnızlık düzeylerinin bazı demografik özelliklere göre farklılığını belirlemek için MANOVA ve ANOVA testleri; serbest zaman yönetim düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki düzeyini belirlemek için ise Person Korelasyon testi uygulanmıştır. MANOVA test sonuçlarında “Cinsiyet” ve “Haftalık serbest zaman süreleri” değişkenine göre serbest zaman yönetimi toplam puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$), Serbest zaman yönetimi ölçeği ile Ucla Yalnızlık

ölçek puanları arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan Pearson Korelasyon testine göre; SZYÖ ve UYÖ arasında düşük düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların serbest zaman yönetim düzeyleri ile yalnızlık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği ve serbest zaman yönetimleri düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin de azaldığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler; Üniversite Öğrencisi, Serbest Zaman Yönetimi, Ucla Yalnızlık

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE MANAGEMENT AND LONELINESS LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

Abstract

The aim of the study is to specify the participant university students' leisure time management and loneliness levels, and to reveal the relationship between these two concepts. The study sample consisted of 285 volunteer university students, 138 of whom were male while 102 of were female. These students were from Istanbul University, Sports Sciences Faculty and were selected using the purposive sampling method. The study instruments were the "Leisure Time Management Scale," which was developed by Wang et al. (2011) and adapted into Turkish by Akgül and Karaküçük (2015), and the "Ucla Loneliness Scale" which was developed by Demir (1989). Percent and frequency methods were applied to determine the range of participants' personal information, and the Shapiro Wilk normality test was applied to determine if the data was of a normal distribution. After the data was found to be appropriate for parametric test conditions, MANOVA and ANOVA were used to reveal the differences between the participants' leisure time management levels and loneliness levels in terms of certain demographic properties. Also, the Pearson Correlation test was administered to determine the relationship between leisure time management and loneliness levels. To the MANOVA test results, a statistically meaningful difference was found in leisure time total scores in terms of "gender" and "weekly leisure time" ($p < 0.05$). To the Pearson Correlation test conducted to see the relationship between the scores of Leisure Time Management Scale (LTMS) and Ucla Loneliness Scale (ULS) scores, there was a low and negative correlation between LTMS and ULS. It was also concluded that the participants' leisure time management levels and loneliness levels significantly differed in terms of certain demographic variables, and that as their leisure time management levels improved, loneliness levels were seen to decrease.

Key Words: University Student, Leisure Time Management, Ucla Loneliness

GİRİŞ

Günlük yaşam içerisinde yapılan bütün faaliyetleri düzenlemek için kullanılan bir birim olan zaman, insan davranışlarının şekillenmesinden, bireylerin sosyalleşmesine kadar her konuda etkili bir kavramdır (Karakoç ve Taydaş, 2013).

Sürekli gelişerek değişen dünyada belki de kolay kolay değişmeyen ve geçmişten bugüne kadar tekrarlayan formlarda ortaya çıkan insanın fiziksel ve zihinsel özellikleridir. Gelişen ve değişen bu dünya da insanın bu iki önemli özelliğini sağlıklı halde tutabilmek için kullanılan yöntemlerden bir tanesi de “Boş Zaman ve Rekreasyon” olgusudur. İnsanların boş zamanlarını değerlendirmek için kullandıkları rekreatif etkinlikler; günümüz dünyasında toplum yaşamının vazgeçilmez unsurları haline gelmiştir (Sevil ve ark. 2012, Demirel ve ark., 2017).

Kemp ve Pearson’ a göre boş zaman; çalışma, uyku, yemek yeme ve diğer zorunlu işler için ayrılan (harcanan) vakit sonrasında arta kalan zaman dilimidir (Kemp ve Pearson, 1997). Bir diğer bakış açısı ise boş zamanı işten ve zorunlu olarak yapmak zorunda olduğumuz aktiviteler dışında kalan zaman birimi olarak görürken, bir kültürü anlamının en iyi yolunun boş zaman olduğun savunur (Cordes ve İbrahim, 1999; Demirel, 2009). Kişinin çalışmadığı, yaşam zorluklarının dışında kalan ve kendi isteği yönünde harcayabileceği, arzu edilen zaman olarak tanımlanan serbest zamana (Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Atasoy ve ark., 2015; Esteve ve ark., 2007) pozitif katılımın artmasının, kendini gerçekleştiren ve ruhen sağlıklı gençlerin gelişmesine katkıda bulunduğu yaygın olarak ifade edilmektedir. (Balcı ve ark., 2002, Demirel ve ark., 2017). İnsanların rekreasyon faaliyetleriyle, verimi etkileyecek olumsuz duyguların giderilmesinde, fiziki sağlığın gelişmesi, yeni arkadaşlıklar edinilmesi, yeni bilgiler öğrenilmesi, günlük monotonluğun giderilmesi, kendine güven hissinin artması, ruhsal sağlığın gelişmesi, zeka gelişimine katkı sağlanması ve liderlik vasıflarının kazanılması gibi faydaları da söz konusudur (Pulur, 2003, Birol ve ark., 2018).

Boş zaman değerlendirme etkinlikleri ile iyi ve nitelikli boş zaman değerlendirme etkinlikleri psikolojik açıdan bireylerin rahatlamasına yardımcı olması, sosyalleşmeyi sağlaması, kişinin düşünme becerilerini geliştirmesi gibi yararlar sağlamaktadır. Kişinin gönüllü olarak katıldığı, toplumun ahlaki değerlerine uygun olarak seçtiği zihinsel ya da fiziksel etkinlikler hem kişisel hem de toplumsal olarak doyum sağlamasına yardımcı olur. Dolayısıyla toplumda temel gereksinimleri karşılanmış mutlu, kişiliği sağlam, kendisiyle barışık, sorunlarıyla baş edebilen bireyler yetişir (Özer ve ark. 2009).

Yalnızlık, tanımlanması güç, karmaşık ve sıkıntı verici bir yaşantıdır. Yalnızlık toplumda genelde fiziksel olarak tek başına olma durumu olarak ifade edilmektedir. İnsanlar yaşları ve sosyal durumları ne olursa olsun yaşamın belirli dönemlerinde yalnızlık yaşayabilirler. Kişi diğerleri ile beraber olduğu zaman da yalnızlığı yaşayabilir. Dolayısıyla yalnızlığın temelini, yaşanan sosyal ilişkilerin yetersizliği ve bu ilişkilerden alınan doyum düzeyinin düşüklüğü oluşturmaktadır (Buluş, 1997, Özkürkçügil, 1998, Yılmaz ve ark. 2008).

Bu bağlamda kişinin sosyal hayatı, boş zamanlarında yaptığı aktiviteler kısacası, sosyalleşmesini sağlayacak unsurlar bireyin yalnızlığını etkileyebilecektir. Bu yüzden kişilerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve yönettikleri oldukça önemlidir. Çalışma da bu bilgiler ışığında üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile serbest zaman yönetimi arasındaki ilişki farklı değişkenler açısından belirlenmeye çalışılmıştır.

Yöntem

Araştırma Grubu: Araştırmanın örneklem grubunu, yaş ortalaması $22,04 \pm 2,69$ olan İstanbul üniversitesinde öğrenim gören 183 erkek ve 102 kadın olmak üzere toplam 285 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

Veri Toplama Aracı: Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan form üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm olan “Kişisel Bilgi Formu”, öğrencilerin; cinsiyet, yaş, aylık gelir, sosyal ilişki ve hissedilen yalnızlık düzeyi ile haftalık serbest zaman sürelerini tespit etmek için kullanılmıştır.

İkinci bölümde, UÇLA Yalnızlık Ölçeği Russel, Peplau ve Ferguson tarafından (Demir 1989) geliştirilmiş ve 1980'de yeniden düzenlenmiştir (Russell ve ark. 1980). 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin her maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ya da düşünce belirten bir durum sunulmakta ve bireylerden bu durumu ne sıklıkla yaşadıklarını dörtlü ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Yüksek puan yalnızlığın daha yoğun yaşandığının belirtisi olarak kabul edilmektedir. Kuramsal olarak her madde için puanlar 1 ile 4 arasında değiştiği için, ölçekten alınacak puanlar en düşük 20, en yüksek 80 olmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Demir (1989) tarafından yapılmıştır.

Üçüncü bölümünde ise katılımcıların, boş zaman yönetim biçimlerini belirlemede ise Wang ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirliği ise Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından gerçekleştirilen “Boş Zaman Yönetimi” ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 15 madde ve 4 alt boyuttan (boş zaman tutumu (3 madde), programlama (3 madde), amaç belirleme ve yöntem (6 madde), değerlendirme (3 madde) oluşmaktadır.

Verilerin Analizi: Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 20 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için yüzde ve frekans yöntemleri; verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için Shapiro Wilks normallik testi uygulanmış ve bunun neticesinde verilerin parametrik test koşullarına uygun olduğunun anlaşılmasından sonra verilerin analizinde; katılımcıların serbest zaman yönetim düzeyleri ile yalnızlık düzeylerinin bazı demografik özelliklere göre farklılığını belirlemek için bağımsız t testi, MANOVA ve ANOVA testleri; serbest zaman yönetim düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki düzeyini belirlemek için ise Person Korelasyon testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Katılımcıların Kişisel Bilgilerinin Dağılımı

Değişkenler		F	%
Cinsiyet	Erkek	183	64,2
	Kadın	102	35,8
	Toplam	285	100
Yaş	17-20	96	33,7
	21-24	128	44,9
	25 ve üstü	61	21,4
	Toplam	285	100
Haftalık Serbest Zaman Süresi	1-5 Saat	29	10,2
	6-10 Saat	101	35,4
	11-15 Saat	75	26,3
	16 Saat ve Üzeri	80	28,1
	Toplam	285	100
Refah Düzeyi	Kötü	38	13,3
	Normal	182	63,9
	İyi	65	22,8
	Toplam	285	100
Yalnız Hissetme Durumu	Her Zaman	27	9,5
	Kısmen	165	57,9
	Hiçbir Zaman	93	32,6
	Toplam	285	100

Tablo 1’de Katılımcıların kişisel bilgilerine ilişkin istatistiksel bulgulara göre katılımcıların %64,2’inin “Erkek”, %35,8’inin “Kadın”, %44,9’unun “21-24 ”yaş aralığında olduğu, %44,9’unun haftalık “6-10 Saat” arasında serbest zaman süresine sahip olduğu, %63,9’unun refah düzeyinin “Normal” olduğu, %57,9’u “Kısmen” kendilerini yalnız hissettiği tespit edilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete göre ölçek puanlarının dağılımı

	Kadın (N=102)		Erkek (N=183)		sd	F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
Yalnızlık Ölçeği	2,67	0.35	2,62	0.44	1 - 283	.732	.393
Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği	3.55	0.73	3.40	0.62	1 - 283	.229	.004*
Amaç Belirleme ve Yöntem	3.74	0.20	3.56	0.90	1 - 283	.657	.089
Değerlendirme	3.33	0.94	3.28	0.90	1 - 283	.302	.069*
Boş Zaman Tutumu	4,02	0.91	3.82	0.97	1 - 283	.907	.000*
Programlama	2,94	0.17	2,78	0.03	1 - 283	.356	.128

Tablo 2’de Katılımcıların UYÖ puanları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t=-.901$; $p>0.05$). MANOVA sonuçları, cinsiyet değişkeninin SZYÖ alt faktörlerinden sadece “Boş Zaman Tutumu” alt faktörü üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=0.973$, $F_{(5,279)}=1.547$, $p<0.05$]. Bu sonuca göre, Cinsiyet ana etkisi açısından ‘Boş zaman tutumu’ [$F_{(5,279)}=.907$, $p<0.05$], alt boyut puanında anlamlı olarak

farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutta kadın katılımcıların ortalama puanları erkeklerin puanlarından daha yüksektir.

Tablo 3. Yaşa göre ölçek puanlarının dağılımı

	17-20 Yaş (N=96)		21-24 Yaş (N=128)		25 Yaş ve Üzeri (N=61)		sd	F	p
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
Yalnızlık Ölçeği	2.62	0.42	2.65	0.34	2.64	0.40	2 - 282	.857	.426
Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği	3.44	0.77	3.50	0.59	3.38	0.65	2 - 282	1.491	.227
Amaç Belirleme ve Yöntem	3.66	0.34	3.63	0.81	3.56	0.84	2 - 282	1.894	.152
Değerlendirme	3.17	0.91	3.36	0.90	3.37	0.95	2 - 282	1.832	.162
Boş Zaman Tutumu	3.84	0.97	3.98	0.89	3.80	0.08	2 - 282	.282	.755
Programlama	2.86	0.08	2.92	0.11	2.62	0.86	2 - 282	.340	.712

Tablo 3’de Katılımcıların UYÖ puanları, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($f=-.132$; $p>0.05$). MANOVA sonuçları, yaş değişkeninin SZYÖ alt faktörlerine öre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$\lambda=0.957$, $F_{(10,566)}=1,233$ $p>0.05$].

Tablo 4. Haftalık Serbest Zaman Sürelerine göre ölçek puanlarının dağılımı

	1 – 5 Saat (N=29)		6-10 Saat (N=101)		11- 15 Saat (N=75)		16 Saat ve Üstü (N=80)		sd	F	p
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
Yalnızlık Ölçeği	2.45	0.32	2.69	0.39	2.64	0.40	2.64	0.40	3- 281	.433	.030*
Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği	3.49	0.81	3.41	0.60	3.43	0.63	3,53	0.72	3- 281	1.442	.231
Amaç Belirleme ve Yöntem	3.64	0.92	3.57	0.80	3.66	0.95	3.62	0.34	3- 281	.827	.480
Değerlendirme	3.32	0.12	3.29	0.84	3.24	0.89	3.35	0.89	3- 281	2.762	.128
Boş Zaman Tutumu	3.90	0.06	3.80	0.08	3.80	0.24	4.10	0.72	3- 281	.832	.660
Programlama	2.96	0.21	2.81	0.12	2.77	0.80	2.87	0.08	3- 281	1.499	.215

Tablo 4’de Katılımcıların UYÖ puanları, haftalık serbest zaman sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. ($f=3.024$; $p>0.05$). Bu sonuca göre; haftalık 11-15 saat serbest zaman süresine sahip katılımcıların puanları, diğer haftalık serbest zaman süresine sahip katılımcıların puanlarından daha yüksektir. MANOVA sonuçları, haftalık serbest zaman sürelerine göre SZYÖ alt faktörlerine öre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$\lambda=0.946$, $F_{(15,765)}=1,031$ $p>0.05$].

Tablo 5. Refah Düzeylerine göre ölçek puanlarının dağılımı

	Kötü (N=38)		Normal (N=182)		İyi (N=65)		sd	F	p
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
Yalnızlık Ölçeği	2.64	0.29	2.64	0.40	2.63	0.38	2 - 282	.557	.573
Serbest Zaman Yönetimi Ölçeği	3.37	0.83	3.47	0.67	3.45	0.53	2 - 282	2.832	.161
Amaç Belirleme ve Yöntem	3.35	0.95	3.67	0.08	3.67	0.85	2 - 282	.179	.837
Değerlendirme	3.13	0.04	3.32	0.88	3.34	0.94	2 - 282	.133	.875
Boş Zaman Tutumu	3.86	0.97	3.91	0.93	3.87	0.05	2 - 282	.627	.535
Programlama	3.17	0.17	2.81	0.08	2.71	0.45	2 - 282	.169	.844

Tablo 5’de Katılımcıların UYÖ puanları, refah düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($f=-.034$; $p>0.05$). MANOVA sonuçları, yaş değişkeninin SZYÖ alt faktörlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$\lambda=0.71$, $F_{(10,556)}=.820$ $p>0.05$].

Tablo 6. UYÖ İle SZYÖ Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Alt Boyutlar		1	2	3	4	5
Yalnızlık Ölçeği	R	1				
	P					
Amaç Belirleme ve Yöntem	R	-.088	1			
	P	.000**				
Değerlendirme	R	-.088	.299	1		
	P	.000**	.004**			
Boş Zaman Tutumu	R	-.169	.231	.197	1	
	P	.000**	.004**	.000*		
Programlama	R	-.104	.332	.327	.381	1
	P	.000*	.004**	.000*	.000	

Tablo 6’da Katılımcıların Yalnızlık ölçeği ile serbest zaman yönetim ölçeğinin alt boyutları arasında ilişkinin olup olmadığını tespit etmek için Pearson korelasyon testi uygulandı. Test sonuçları göre Yalnızlık ölçeği ile serbest zaman yönetim ölçeğinin alt boyutları arasında istatistiksel olarak negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimleri ile yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenler ışığında incelenmesidir. Katılımcıların bazı demografik özelliklerine bakıldığında %64.2’sinin “Erkek”, %63.9’unun “Normal” refah düzeyine sahip olduğu, ve %57.9’unun kendisini “Kısmen” yalnız hissettiği saptanmıştır.

Cinsiyet açısından katılımcıların serbest zaman yönetim anlayışlarına bakıldığında boş zaman tutumu alt boyutunda kadınların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilirken; yalnızlık düzeylerine cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Serçek ve Serçek (2015) tarafında üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılımı ile sosyalleşme düzeyleri

üzerine yapılan çalışmada da kadın katılımcıların lehine rekreasyon etkinliklerine katılımın sosyalleşme düzeyine olumlu bir katkısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yılmaz ve ark. (2008) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri üzerine yapılan çalışmada ise yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fakat Kozaklı (2006) tarafından yapılan çalışmada ise üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinde cinsiyetin anlamlı farklılık yaratan bir değişken olmadığı sonucuna varılmıştır. Yaş değişkenine göre katılımcıların serbest zaman yönetimleri ile yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Uzuner ve Karagün (2014) tarafından rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi üzerine yapılan çalışmada da yaş değişkeninin anlamlı farklılık yaratan bir değişken olmadığı ortaya çıkmıştır (Uzuner ve Karagün 2014). Ayrıca Yüksel ve ark. (2013) tarafından yapılan çalışmada da yaş değişkenine göre yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların serbest zaman yönetimleri ile yalnızlık düzeyleri'nde refah düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Fakat Duyan ve ark. (2008) yaptığı çalışmada maddi desteği olan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamalarının, maddi desteğe sahip olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca Uzuner ve Karagün (2014) yapılan çalışmada ise refah düzeyinin rekreatif amaçlı spor yapan bireylerde yalnızlık etkileyen bir etmen olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre serbest zaman yönetimi ölçeği alt boyutları ile yalnızlık arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan korelasyon testi sonucu iki ölçeğin alt boyutları arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre yalnızlık düzeyi düştükçe boş zaman yönetiminde anlamlı farklılıklar ve ilişki olduğu söylenebilmektedir. Sonuç olarak yaş, haftalık serbest zaman süresi, refah düzeyi serbest zaman yönetimini etkilemeyen değişkenler olarak ortaya çıkarken, cinsiyetin ve yalnız hissetme olgusunun katılımcıların boş zaman yönetimlerini etkilediği sonucu ortaya çıkarken, cinsiyet, yaş ve refah düzeyinin yalnızlıkta anlamlı farklılık yaratan değişkenler olmadığı tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

- Karakoç, E., Taydaş O. (2013) Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı İle Yalnızlık Arasındaki İlişki: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği. Selçuk İletişim Dergisi, 7, 4. S.34.
- Sevil T., Şimşek, Y., K., Katırcı, H., Çelik, O., V., Çeliksoy, A., M. (Editör:Kocaekşi, S. (2012) "Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi" T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını, No:2497
- Demirel, H., D., Demirel, M., Serdar, E.(2017). University Students Opinions Of The meaning Of The Meaning Of Leisure and Their Perceived Freedom In Leisure. Journal Of Human Sciences, Vol. 14, No:1
- Kemp, K. and Pearson, S. (1997). Leisure and Tourism. Great Britain:Longman Press.
- Cordes, K., A. and Ibrahim, H., M. (1999). Applications In Recreation and Leisure: For Today and Future. (2nd Edition) Mc Graw Hill Companies.
- Demirel, M. (2009). "Rekreasyonel Etkinliklere Katılım ve Çevresel Duyarlılık" Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi (Danışman:Prof.Dr.Suat Karaküçük).
- Karaküçük, S., Gürbüz, B. (2007). Rekreasyon ve Kent(li)leşme. Ankara:Gazi Kitabevi.

- Atasoy, L., K., Öncü, E., Kılıç, K., S. (2015) “Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman Algısı ve Engelleri” 3. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi.
- Esteve, R., San Martin, J., Lopez, A., E. (2007) Groping The Meaning Of Leisure: Developing A Self Report Measurement Tool. *Leisure Studies*, 18 (2):79-91.
- Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A., Ersöz, V. (2002) “Anakara’daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması” 7. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Marmara Üniversitesi, Antalya.
- Pulur, A. (2003). Kredi Yurtlar Kurumuna Bağlı Yurtlarda Kalan Yükseköğrenim Gençliğinin Yurtlarda Yapılan Spor Faaliyetlerine Olan Eğilimlerinin Araştırılması. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Bildiri Kitabı, Ankara.
- Biol, Ş., S., Temel, V., Aydın, E. (2018) Karaman İli Bünyesinde Korunma Altına Alınana Çocukların Rekreatif Faaliyetlere Katılım Düzeylerinin ve Psiko-Sosyal Durumlarının İncelenmesi. *International Journal Of Human Sciences*, 15 (1). s.462.
- Yılmaz,E., Yılmaz, E., Karaca, F. (2008) Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18 (2), s. 72.
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, s.82-90
- Özkürkçügil, A., Ç. (1998). Cezaevinde Yalnızlık ve Yalnızlığın Depresyonla İlişkisi. *Kriz Dergisi*, 6 (1), s.21-31.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7:14-18.
- Russell, D., Peplau, L., A., Cutrona, C., E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *J Pers Soc Psychol*, 39: 472- 480.
- Wang, W.C., Kao C.H., Huan, T. C & Wu, C.C (2011). Free Time Management Contributes to Better Quality of Life: A Study of Undergraduate Students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4):561- 573.
- Akgül, B., M., Karaküçük, S. (2015). Boş Zaman Yönetimi Ölçeği: Geçerlik- Güvenirlik Çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 1867-1880. doi:10.14687/ijhs.v12i2.3445
- Kozaklı, H. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Antropoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Özer, B., Gelen, İ., Öcal, S. (2009). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının Günlük Problem Çözme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 6 (12). S.239-240
- Uzuner, E., M., Karagün, E. (2014). Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 27:107-120.
- Yüksel, Y., M., Özcan, Z., Kahraman, A. (2013). Orta Yaş Öğretmenlerin Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2 (4). s. 277-285.
- Duyan, V., Duyan, :, G., Çiftçi, G., E., Erbay, E., S., Ç., İkizoğlu, M. (2008) Lisede Okuyan Öğrencilerin Yalnızlık Durumlarına Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 33 (150). s.28-41.