



Research Article/Araştırma Makalesi

Boş zaman yalnızlığı: Genç ofisler üzerine bir araştırma

Metin Yıldız ^{1*}¹Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Munzur Üniversitesi, Tunceli, 62100, Türkiye

Öz

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin boş zamanlarında deneyimledikleri yalnızlık algılarını; sosyal izolasyon, bağ kurma zorlukları, sosyal erişim güçlüğü ve duygusal yoksunluk boyutları çerçevesinde incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, Munzur Üniversitesi Gençlik Ofis etkinliklerine katılan öğrencilerin boş zaman yalnızlığı düzeylerini belirlemek ve bu düzeylerin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla yürütülmüştür. Araştırma grubunu, 2024–2025 eğitim-öğretim yılında etkinliklere gönüllü katılım sağlayan 301 (158 kadın, 143 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde “Kişisel Bilgi Formu” ve “Boş Zaman Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 26.0 programında; frekans, yüzde, t-Testi, Tek Yönlü ANOVA ve Tukey HSD testleri ile analiz edilmiştir. Bulgular, öğrencilerin boş zaman yalnızlığı düzeylerinin genel olarak düşük-orta seviyede olduğunu; sosyal etkileşimlere katılım sağlansa da derin ve sürdürülebilir bağlar kurmada sınırlılıklar yaşandığını göstermiştir. Cinsiyet ve yaşın genel yalnızlık düzeyinde anlamlı bir fark yaratmadığı görüldü de; erkeklerin duygusal yoksunluğa, 24 yaş ve üzeri öğrencilerin ise izolasyona daha yatkın olduğu saptanmıştır. Ayrıca, birinci sınıf öğrencilerinin sosyal bağ kurmada daha fazla güçlük yaşadığı, gençlik ofislerindeki etkinliklere daha sık katılan öğrencilerin boş zaman yalnızlığı düzeylerinin daha düşük olduğu ve yüksek gelir grubundaki öğrencilerin duygusal doyum açısından daha fazla zorluk yaşadığı belirlenmiştir. Sonuç olarak; boş zaman yalnızlığı düzeylerinin cinsiyet, yaş ve öğrenim durumu gibi demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Buna karşın; gençlik ofislerindeki etkinliklere katılım sıklığı, sosyal bağ kurma süreçleri ve duygusal yoksunluk gibi değişkenlerin boş zaman yalnızlığı ile daha yakından ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman yalnızlığı, genç, genç ofis, üniversite öğrencisi, sosyal etkileşim

Leisure time loneliness: A study on youth offices

Abstract

This study aims to examine university students' perceptions of loneliness experienced during their free time within the framework of social isolation, difficulties in forming bonds, social access difficulties, and emotional deprivation. The research was conducted to determine the levels of leisure loneliness among students participating in Munzur University Youth Office activities and to analyze whether these levels differed according to various demographic variables. The research group consists of 301 university students (158 women, 143 men) who volunteered to participate in activities during the 2024–2025 academic year. The “Personal Information Form” and the “Leisure Time Loneliness Scale” were used in the data collection process. The data obtained were analyzed using the SPSS 26.0 program; frequency, percentage, t-test, One-Way ANOVA, and Tukey HSD tests. The findings indicate that students' levels of leisure loneliness are generally low to moderate; although they participate in social interactions, they experience limitations in forming deep and sustainable bonds. Although gender and age were found to have no significant effect on overall loneliness levels, men were found to be more prone to emotional deprivation, while students aged 24 and above were found to be more prone to isolation. Additionally, it was determined that first-year students experience greater difficulty in forming social bonds, students who participate more frequently in youth office activities have lower levels of leisure loneliness, and students in the high-income group experience greater difficulty in terms of emotional fulfillment. In conclusion, it was found that levels of leisure loneliness did not show a significant difference according to demographic variables such as gender, age, and educational status. However, it was determined that variables such as frequency of participation in youth office activities, social bonding processes, and emotional deprivation were more closely related to leisure loneliness.

Keywords: Leisure loneliness, youth, young office, university student, social interaction

GİRİŞ

Zaman, insan yaşamında eşit biçimde paylaşılan; depolanamayan, satılamayan ve geri döndürülemeyen paha biçilmez bir kaynaktır (Gül, 2019). Bireyin zamanı fiziksel olarak ele geçirmesi, kontrol etmesi ya da kendi isteğine göre düzenlemesi mümkün değildir (Ardahan vd., 2016). Bu yönüyle zaman, yaşamın merkezinde yer alan evrensel bir gerçeklik olarak her anı geri gelmeyecek deneyimlere dönüştürmektedir. Zamanın değeri; geçmişe dönülemez oluşu, benzersiz yaşantılar sunması ve

*Corresponding author/Sorumlu Yazar

E-mail address/E-posta adresi: metinyildiz@munzur.edu.tr (Yıldız M)<https://doi.org/10.70736/ijoess.2232>Received/Gönderim 4 January 2026; Received in revised form/Düzeltilme 23 February 2026; Accepted/Kabul 8 March 2026
Available online/Çevrimiçi Erişim 20 March 2026

e-ISSN: 2146-1961/ ©2026 Yazarlar. Lisans Sahibi: Red & River Publications, Rize, Türkiye.

Bu makale, Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası Lisansı (CC BY 4.0) hüküm ve koşulları kapsamında dağıtılan açık erişimli bir eserdir.

bir kez yaşandıktan sonra tekrar edilememesinden kaynaklanmakta, bu nedenle zaman “hayat” kavramıyla ilişkilendirilmektedir (Sevin & Küçük, 2016). Ayrıca zaman, yalnızca fiziksel bir süreç değil; aynı zamanda felsefi, psikolojik ve toplumsal boyutları bulunan karmaşık bir olgu olarak ele alınmaktadır (Gürbüz & Aydın, 2012).

Boş zaman kavramı, tarihsel süreçte değişken bir anlam taşımış; farklı kültür ve sosyal yapılar içinde çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Antik Yunan düşüncesinde boş zaman (skholē), yalnızca çalışmanın karşılığı bir dinlenme süresi değil; bireyin iyilik, hakikat ve bilgi gibi erdemli değerler üzerine düşünmesine olanak tanıyan entelektüel bir eylem alanı olarak kabul edilmektedir (Karaküçük, 2007). Söz konusu dönemde bu kavram, özellikle seçkinler ve iktidar sahipleri tarafından kullanılan bir ayrıcalık olarak görülürken; çalışma eylemi ise daha çok alt sınıflara ve kölelere özgü, zorunlu bir aktivite olarak algılanmıştır (Aytaç, 2005). Antik dünyadaki bu sınıfsal ve felsefi bakış açısı, üretim ilişkilerinin dönüşmesiyle birlikte yerini daha sistematik bir zaman algısına bırakmıştır.

On sekizinci yüzyılda yaşanan Sanayi Devrimi ve beraberinde gelen sosyo-ekonomik değişimler, boş zamanın ‘iş dışı zaman’ olarak tanımlanma eğilimini güçlendirmiştir. Bu tarihsel kırılmanın ardından şekillenen modern dönemde ise boş zaman, çalışma hayatıyla daha sıkı bir ilişki içine girmiş ve üretim süreçlerinin dışında kalan bir ‘serbest alan’ olarak anımsatılmaya başlanmıştır. Güncel literatürde bu kavram, İngilizcede ‘fırsat tanıma’ veya ‘serbest olmak’ (licere) kökünden gelen leisure sözcüğü ile ifade edilmekte; bireyin zorunluluklardan arınarak kendi tercihleri doğrultusunda hareket edebileceği bir imkân alanı olarak tanımlanmaktadır (Köybaşı, 2006). Bireysel özgürlüğün vurgulandığı bu modern perspektif, günümüzde boş zamanın niteliğini belirleyen temel unsur haline gelmiştir.

Boş zaman, bireylerin günlük çalışma düzeninin dışına çıkmasını sağlayan, fiziksel ve psikolojik açıdan rahatlatan, çalışma hayatına dönerken ruhsal ve mental yönden daha dirençli olmalarını sağlayan zaman dilimini ifade etmektedir (Karaküçük & Gürbüz, 2007). Boş zaman, vücudun zinde kalmasıyla beraber sağlıklı bir yaşam tarzının oluşturulması ve aynı zamanda bireyin memnuniyetinin artması için gereklidir (Auger, 2020). Bu tanımlamalar çerçevesinde boş zaman, bireyin mecburiyet ve zorunlulukların olmadığı, iş yaşamı dışındaki süreyi tamamen kendi istediği şekilde değerlendirdiği, bağımsız ve özgür bir süre olarak algılanmıştır (Şentürk, 2012).

Günümüzde yalnızlık, toplumsal düzeyde çeşitli sorunlara yol açabilen yaygın bir olgu olarak kabul edilmektedir (Cacioppo ve Patrick, 2008; Holt-Lunstad vd., 2015). Bu durum, insanlar arasında yakın ilişki kurma isteği olmasına rağmen bu yakınlığı sağlayamama sonucu ortaya çıkan duygusal bir deneyim olarak görülmektedir (Begum, 2008). Yalnızlık, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen ve giderek daha fazla önem kazanan bir sosyal problem olarak dikkat çekmektedir (Kılınç & Sevim, 2005). Yalnızlık sosyal ilişkilerin kalitesinin düşük olmasının sonucu olarak bireylerde yarattığı iç karartıcı bir boşluk hissidir (Kemala, 2017).

Durhan ve Karabulut’a (2025) göre boş zaman yalnızlığı; bireyin boş zaman etkinliklerini sosyal etkileşimden yoksun olarak değerlendirmesi durumudur. Söz konusu yalnızlık, isteğe bağlı olduğunda zihinsel dinlenme, yaratıcılık ve içsel dengeyi destekleyen olumlu bir deneyim yaratabilirken, istem dışı olduğunda, sosyal yoksunluk hissini artırarak bireyde çeşitli olumsuz etkiler bırakabilir. Bu nedenle boş zaman yalnızlığı, bireyin sosyal bağları ve yalnızlığı algılayış biçimiyle yakından ilişkilidir (Cacioppo & Hawkey, 2009; Paggi vd., 2016).

Yürütülen bu çalışma; boş zaman yalnızlığının bireylerin sosyal yaşamları ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli bir çerçeve sunacak ve konuyla ilgili yapılacak olan sonraki çalışmalara kaynak teşkil etmesi bakımından özgün değerler taşımaktadır. Çalışma ilerleyen çalışmalarda farklı demografik gruplarda test edilerek ileri analizler yapılabilir ve boş zaman yalnızlığını azaltmaya yönelik çeşitli programlarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bunun yanı sıra, boş zaman yalnızlığı farklı değişkenler arasındaki ilişkilerin daha derinlemesine incelenmesi, alan yazına katkı sunacaktır.

YÖNTEM

Araştırma grubu (evren-örneklem)

Araştırmanın evreni 2025-2026 yılı itibarıyla Munzur Üniversitesi Gençlik Merkezine bağlı Genç Ofiste Gençlik Merkezi etkinliklerine aktif olarak katılan 700 üyeden oluşmaktadır. Araştırmada örnekleme yöntemi olarak olasılıksız örnekleme yöntemlerinden biri olan “kolayda örneklem yöntemi” kullanılmıştır. Bu yöntemde, araştırmacının erişiminin kolay olduğu ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireyler örnekleme dâhil edilmiştir. Kolayda örneklem yöntemi, zaman ve maliyet sınırlılıklarının bulunduğu durumlarda araştırmacılara pratik avantajlar sunması nedeniyle sosyal bilimler alanındaki çalışmalarda sıklıkla tercih edilmektedir (Taherdoost, 2016; Gürbüz & Şahin, 2018). Araştırmada örnek büyüklüğünün belirlenmesinde güven düzeyi, hata payı ve evren büyüklüğü dikkate alınmıştır. Bu kapsamda %95 güven düzeyi ve ±%5 hata payı esas alınmıştır. Örneklem büyüklüğü, sonlu evrenler için önerilen aşağıdaki formül kullanılarak hesaplanmıştır:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{d^2 (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Yukarıda yer alan formülde yer alan formülde n örneklem büyüklüğünü, N evren büyüklüğünü, Z güven düzeyine karşılık gelen z değerini, p ve q evrende ilgili özelliğin görülme ve görülme olasılıklarını, d ise kabul edilen hata payını ifade

etmektedir (Cochran, 1977). Yapılan hesaplama sonucunda, araştırmada yer alması gereken minimum örneklem büyüklüğü 248 kişi olarak belirlenmiştir. Kolayda örneklem yöntemiyle 350 kişiye ölçek formları uygulanmış ancak hariç tutma kriteri ve eksik evraklardan dolayı bunlarından 143 (47,5) erkek, 158'si (52,5) kadın olmak üzere 301 ölçek formu değerlendirmeye dâhil edilmiştir.

Veri toplama araçları

Araştırma verilerinin elde edilmesinde kişisel bilgi formu, Boş Zaman Yalnızlık Ölçeği (BZYÖ) kullanılarak hazırlanan anket formu kullanılmıştır. Anket formu katılımcılara anket veri toplama yöntemi kullanılarak ve gönüllülük esasına dayanarak çalışma verileri yüz yüze toplanmıştır.

Araştırma modeli ve etik

Araştırma, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi hedefleyen ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Bu model, değişkenlerin mevcut durumlarını bozmadan, aralarındaki bağıntısal ilişkiyi ortaya koymayı sağlar (Karasar, 2019). Araştırma, Munzur Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 02.12.2025 tarih ve 2025/14 sayılı karar ile izin alınarak yapılmıştır.

Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu, katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü sınıf, ekonomik gelir durumu, boş zamanlarda tercih ettiğiniz aktivite türleri, gençlik ofislerindeki etkinliklere ne sıklıkla katılıyorsunuz gibi bağımsız değişken olarak kullanılabilecek bilgilerin belirlenmesi için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır sorulardan oluşturulmuştur.

Boş zaman yalnızlık ölçeği (BZYÖ)

Durhan ve Karabulut (2025) tarafından geliştirilmiş olup 23 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Boş Zaman Yalnızlık Ölçeğine (BZYÖ) aracına dair alt boyutlar; Boş Zamanlarda Sosyal İzolasyon (BZSİ), Bağ Kurma Zorlukları (BZBKZ), Sosyal Erişim Güçlüğü (BZSEG) ve Duygusal Yoksunluk (BZDY) olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin cevaplanmasında 5'likert tipi derecelendirme kullanılmaktadır: Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Tamamen Katılıyorum (5) seçenekleri yer almaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, katılımcıların boş zaman faaliyetlerinde deneyimledikleri yalnızlık algısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğe ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı $\alpha=0.89$ olarak yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Çalışmamızda ise ölçeğe ait Cronbach Alpha (Cronbach- α) iç tutarlık katsayısı $\alpha=0.842$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha (Cronbach- α) değerinin 0.70 üzeri olması ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğu göstermektedir (Alpar, 2010).

Verilerin toplanması/işlem yolu

Araştırma öncesinde Munzur Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Veriler, Munzur Üniversitesi Gençlik Merkezi bünyesindeki 'Genç Ofis' etkinliklerine katılan üyelerden gönüllülük esasına dayalı olarak 8-18 Aralık 2025 tarihleri arasında anket tekniğiyle toplanmıştır. Uygulama öncesinde genç ofis sorumluları ve gençlik liderleri bilgilendirilmiş; katılımcılara araştırmanın akademik amaçlı olduğu, kişisel bilgilerin gizli tutulacağı ve verdikleri yanıtların samimiyetinin bilimsel katkı açısından önemi vurgulanmıştır. Gerekli açıklamaların ardından anket formları gönüllü üyeler tarafından doldurulmuştur.

Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 26.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analiz sürecinde öncelikle katılımcıların demografik özellikleri ve ölçek maddelerine verdikleri yanıtlar için yüzde ve frekans değerleri hesaplanmıştır. Ardından, ölçek maddelerine ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerini içeren tablolar oluşturulmuştur. Ölçeğe verilen yanıtların normal dağılım gösterip göstermediği, normallik varsayımını test eden istatistiksel analizler aracılığıyla incelenmiştir.

Tablo 1. Boş zaman yalnızlık ölçeğini ortalama, normallik varsayımı ve geçerlilik güvenilirlik değer tablosu

(n:301)	Min.	Max.	Ort.	S. S	α	Çarpıklık	Basıklık	p
Boş Zamanlarda Sosyal İzolasyon	7,00	32,00	19,32	5,25	0,742	-0,018	-0,544	p<0,001
Boş Zamanlarda Bağ Kurma Zorlukları	8,00	30,00	18,58	4,74	0,814	-0,123	-0,603	0,022
Boş Zamanlarda Sosyal Erişim Güçlüğü	4,00	20,00	10,44	3,55	0,851	0,119	-0,546	0,087
Boş Zamanlarda Duygusal Yoksunluk	6,00	30,00	16,18	5,12	0,840	-0,148	-0,563	p<0,001
Toplam Puan	35,00	96,00	64,52	12,01	0,842	-0,204	-0,311	p<0,001

Boş zaman yalnızlığı ölçeği normallik testi sonuçlarına bakıldığında Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin ölçeğin alt boyutları ve toplam puanında, -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell, (2007), yaptıkları çalışmada çarpıklık basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 aralığında olduğunda verilerin normal dağılım gösterdiğini belirtmişlerdir (Tablo 1). Bu doğrultuda, iki grup arasındaki karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem t-Testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edildiğinde, bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu

karşılaştırma testi uygulanmıştır. Araştırmada tip hata oranı 0,05 olarak alınmıştır. Araştırmada p değeri 0,05'ten küçük bulunması durumunda anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Gençlik Merkezlerine bağlı Genç Ofislerde düzenlenen etkinliklere katılan üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bu araştırmada, gençlerin boş zaman yalnızlık düzeyleri belirlenmiş; söz konusu düzeyler bağımsız değişkenler çerçevesinde incelenmiş ve araştırma soruları doğrultusunda elde edilen bulgular ilgili başlıklar altında sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların demografik bilgileri

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Erkek	143	47,5
	Kadın	158	52,5
Yaş	18-20 arası	49	16,3
	21-23 arası	176	58,5
	24 ve üzeri	76	25,2
Öğrenim Durumu	Ön Lisans	33	11,0
	Lisans	268	89,0
Öğrenim Gördüğün Sınıf	1. Sınıf	52	17,3
	2. Sınıf	73	24,3
	3. Sınıf	104	34,6
	4. Sınıf	72	23,9
Boş zamanlarda tercih ettiğiniz aktive türleri	Spor	58	19,3
	Eğlence	39	13,0
	Müzik	97	32,2
	Diğerleri	107	35,5
Gençlik Ofislerinde Etkinliklere Ne Sıklıkla Katılıyorsunuz	Hiç	39	13,0
	Ayda Bir	52	17,3
	Haftada Bir	119	39,5
	Haftada Birkaç Kez	91	30,2
Gençlik Ofislerinde Etkinliklere Katılım Nedeniniz	Sosyalleşme	70	23,3
	Boş Zaman Değerlendirme	107	35,5
	Diğerleri	124	41,2
Ekonomik Gelir Düzeyiniz	Çok iyi: İstedikimiz gibi para harcarız	37	12,3
	İyi: İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz	52	17,3
	Orta: Ancak ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz	65	21,6
	Kötü: İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz	97	32,2
	Çok kötü: İhtiyaçlarımızı karşılamakta zorlanıyoruz	50	16,6
Genel Toplam	Toplam	301	100

Kadın katılımcıların oranı (%52,5) erkeklerden biraz daha fazladır. Katılımcıların yarısından fazlası (%58,5) 21-23 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu lisans öğrencisidir (%89,0) ve en yüksek katılım 3. sınıf öğrencilerinden (%34,6) gelmiştir. Katılımcıların %48,8'i ekonomik durumunu "kötü" veya "çok kötü" olarak tanımlamıştır. En büyük grup (%32,2) ihtiyaçlarını tam karşılayamadığını belirtmiştir. Öğrencilerin %39,5'i gençlik ofislerine haftada bir kez gitmektedir. Gençlik Ofislerinde Etkinliklere Katılım nedeni olarak "sosyalleşme" (%23,3) ve "boş zaman değerlendirme" (%35,5) ön plandadır (Tablo 2).

Tablo 3. Boş zaman yalnızlığı cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek alt boyutları	Cinsiyetiniz	n	Ort.	S.S	t	p
Boş Zamanlarda Sosyal İzolasyon	Erkek	143	19,36	5,32	0,108	0,914
	Kadın	158	19,29	5,21		
Boş Zamanlarda Bağ Kurma Zorlukları	Erkek	143	18,46	5,02	-0,405	0,685
	Kadın	158	18,68	4,48		
Boş Zamanlarda Sosyal Erişim Güçlüğü	Erkek	143	10,71	3,65	1,245	0,214
	Kadın	158	10,20	3,46		
Boş Zamanlarda Duygusal Yoksunluk	Erkek	143	16,79	4,76	1,988	0,048*
	Kadın	158	15,62	5,39		
Toplam Puan	Erkek	143	65,31	12,13	1,100	0,272
	Kadın	158	63,79	11,88		

S.S: Standart sapma, *p<0,05

Katılımcıların boş zaman yalnızlığı toplam puanları ve boş zamanlarda sosyal izolasyon, boş zamanlarda bağ kurma zorlukları, boş zamanlarda sosyal erişim güçlüğü alt boyutlarında cinsiyet açısından bir farklılık görülmediği, boş zamanlarda duygusal yoksunluk alt boyutunda ise erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p=0,048; Tablo 3).

Tablo 4. Boş zaman yalnızlığı yaş değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek alt boyutları	Yaşlar	n	Ort.	S. S	f	p	Farklar
Boş Zamanlarda Sosyal İzolasyon	18-20 ^A	49	19,71	5,43	3,950	0,020*	C > B
	21-23 ^B	176	18,65	5,05			
	24 ve Üzeri ^C	76	20,62	5,42			
	Toplam	301	19,32	5,25			
Boş Zamanlarda Bağ Kurma Zorlukları	18-20 ^A	49	17,41	4,60	1,819	0,164	-
	21-23 ^B	176	18,76	4,66			
	24 ve Üzeri ^C	76	18,91	4,96			
	Toplam	301	18,58	4,74			
Boş Zamanlarda Sosyal Erişim Güçlüğü	18-20 ^A	49	10,82	3,87	1,607	0,202	-
	21-23 ^B	176	10,13	3,49			
	24 ve Üzeri ^C	76	10,91	3,47			
	Toplam	301	10,44	3,55			
Boş Zamanlarda Duygusal Yoksunluk	18-20 ^A	49	16,37	5,32	0,814	0,444	-
	21-23 ^B	176	15,88	5,41			
	24 ve Üzeri ^C	76	16,75	4,26			
	Toplam	301	16,18	5,12			
Toplam Puan	18-20 ^A	49	64,31	11,66	2,647	0,073	-
	21-23 ^B	176	63,42	12,11			
	24 ve Üzeri ^C	76	67,18	11,71			
	Toplam	301	64,52	12,01			

S.S: Standart sapma, *p<0,05

Katılımcıların boş zaman yalnızlığı toplam puanları ve boş zamanlarda bağ kurma zorlukları, boş zamanlarda sosyal erişim güçlüğü, boş zamanlarda duygusal yoksunluk alt boyutlarında yaşları açısından bir farklılık görülmediği, boş zamanlarda sosyal izolasyon alt boyutunda ise 21-23 yaşları ile 24 yaş ve üzeri yaşlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p=0,020; [Tablo 4](#)).

Tablo 5. Boş zaman yalnızlığı öğrenim durumu değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek alt boyutları	Öğrenim Durumun	n	Ort.	S. S	t	p
Boş Zamanlarda Sosyal İzolasyon	Ön Lisans	33	20,45	4,51	1,313	0,190
	Lisans	268	19,18	5,33		
Boş Zamanlarda Bağ Kurma Zorlukları	Ön Lisans	33	16,09	4,29	-3,246	0,001*
	Lisans	268	18,88	4,71		
Boş Zamanlarda Sosyal Erişim Güçlüğü	Ön Lisans	33	10,73	3,12	0,494	0,622
	Lisans	268	10,40	3,61		
Boş Zamanlarda Duygusal Yoksunluk	Ön Lisans	33	17,76	4,37	1,887	0,060
	Lisans	268	15,98	5,18		
Toplam Puan	Ön Lisans	33	65,03	9,97	0,261	0,794
	Lisans	268	64,45	12,24		

S.S: Standart sapma, *p<0,05

Katılımcıların boş zaman yalnızlığı toplam puanları ve boş zamanlarda sosyal izolasyon, boş zamanlarda duygusal yoksunluk, boş zamanlarda sosyal erişim güçlüğü alt boyutlarında eğitim durumu açısından bir farklılık görülmediği, boş zamanlarda bağ kurma zorlukları alt boyutunda ise lisans öğrencilerinin lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p=0,001; [Tablo 5](#)).

Tablo 6. Boş zaman yalnızlığı öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek alt boyutları	Sınıf	n	Ort.	S. S	F	p	Farklar
Boş Zamanlarda Sosyal İzolasyon	1. sınıf ^A	52	20,40	5,15	0,960	0,412	-
	2. sınıf ^B	73	18,86	4,85			
	3. sınıf ^C	104	19,15	5,71			
	4. sınıf ^D	72	19,25	5,04			
	Toplam	301	19,32	5,25			
Boş Zamanlarda Bağ Kurma Zorlukları	1. sınıf ^A	52	17,71	4,64	1,845	0,139	-
	2. sınıf ^B	73	17,96	4,99			
	3. sınıf ^C	104	19,29	4,55			
	4. sınıf ^D	72	18,81	4,74			
	Toplam	301	18,58	4,74			
Boş Zamanlarda Sosyal Erişim Güçlüğü	1. sınıf ^A	52	11,25	3,46	1,769	0,153	-
	2. sınıf ^B	73	10,75	3,43			
	3. sınıf ^C	104	10,01	3,79			
	4. sınıf ^D	72	10,15	3,33			
	Toplam	301	10,44	3,55			
Boş Zamanlarda Duygusal Yoksunluk	1. sınıf ^A	52	18,02	5,05	3,396	0,018*	A > C
	2. sınıf ^B	73	16,08	4,80			
	3. sınıf ^C	104	15,28	5,64			
	4. sınıf ^D	72	16,24	4,41			
	Toplam	301	16,18	5,12			
Toplam Puan	1. sınıf ^A	52	67,38	11,45	1,267	0,286	-
	2. sınıf ^B	73	63,66	10,91			
	3. sınıf ^C	104	63,73	12,92			
	4. sınıf ^D	72	64,44	12,01			
	Toplam	301	64,52	12,01			

S.S: Standart sapma, *p<0,05

Katılımcıların boş zaman yalnızlığı toplam puanları ve boş zamanlarda sosyal izolasyon, boş zamanlarda bağ kurma zorlukları, boş zamanlarda sosyal erişim güçlüğü, alt boyutlarında öğrenim gördükleri sınıfları açısından bir farklılık görülmediği, boş zamanlarda duygusal yoksunluk alt boyutunda ise 1. sınıf öğrencileri ile 3. sınıf öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p=0,018; [Tablo 6](#)).

Tablo 7. Boş zaman yalnızlığı boş zamanlarda tercih ettikleri aktivite türleri değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek alt boyutları	Boş zamanlarda	n	Ort.	S. S	f	p
Boş Zamanlarda Sosyal İzolasyon	Spor ^A	58	18,74	5,71	1,025	0,382
	Eğlence ^B	39	20,15	4,78		
	Müzik ^C	97	19,78	5,23		
	Diğerleri ^D	107	18,92	5,18		
	Toplam	301	19,32	5,25		
Boş Zamanlarda Bağ Kurma Zorlukları	Spor ^A	58	17,33	4,90	2,137	0,096
	Eğlence ^B	39	18,38	4,18		
	Müzik ^C	97	19,29	4,359		
	Diğerleri ^D	107	18,68	5,08		
	Toplam	301	18,58	4,74		
Boş Zamanlarda Sosyal Erişim Güçlüğü	Spor ^A	58	10,81	3,50	0,859	0,463
	Eğlence ^B	39	10,77	3,93		
	Müzik ^C	97	9,99	3,54		
	Diğerleri ^D	107	10,52	3,45		
	Toplam	301	10,44	3,55		
Boş Zamanlarda Duygusal Yoksunluk	Spor ^A	58	16,26	5,36	1,891	0,131
	Eğlence ^B	39	17,51	4,70		
	Müzik ^C	97	15,32	5,28		
	Diğerleri ^D	107	16,42	4,93		
	Toplam	301	16,18	5,12		
Toplam Puan	Spor ^A	58	63,14	14,63	0,736	0,531
	Eğlence ^B	39	66,82	11,42		
	Müzik ^C	97	64,38	10,76		
	Diğerleri ^D	107	64,54	11,75		
	Toplam	301	64,52	12,01		

Not: A: Spor, B: Eğlence, C: Müzik, D: Diğerleri. S.S: Standart sapma, *p<0,05

Katılımcıların boş zaman yalnızlığı toplam puanları ve boş zamanlarda sosyal izolasyon, boş zamanlarda bağ kurma zorlukları, boş zamanlarda sosyal erişim güçlüğü, duygusal yoksunluk alt boyutlarında boş zamanlarda tercih ettikleri aktivite türleri açısından bir farklılık görülmediği tespit edilmiştir (p>0,005; [Tablo 7](#)).

Tablo 8. Katılımcıların gençlik ofisi etkinliklerine katılım sıklıklarına göre boş zaman yalnızlığı düzeylerinin karşılaştırılması

Ölçek alt boyutları	Ne Sıklıkla	n	Ort.	S. S	f	p	Farklar
Boş Zamanlarda Sosyal İzolasyon	Hiç ^A	39	18,95	4,81	0,277	0,842	-
	Ayda Bir ^B	52	18,88	5,54			
	Haftada Bir ^C	119	19,44	5,37			
	Haftada Birkaç Kez ^D	91	19,58	5,18			
	Toplam	301	19,32	5,25			
Boş Zamanlarda Bağ Kurma Zorlukları	Hiç ^A	39	19,51	3,56	3,130	0,026*	B > C
	Ayda Bir ^B	52	20,04	5,07			
	Haftada Bir ^C	119	17,97	4,43			
	Haftada Birkaç Kez ^D	91	18,13	5,19			
	Toplam	301	18,58	4,74			
Boş Zamanlarda Sosyal Erişim Güçlüğü	Hiç ^A	39	10,05	3,52	0,205	0,893	-
	Ayda Bir ^B	52	10,54	3,93			
	Haftada Bir ^C	119	10,55	3,52			
	Haftada Birkaç Kez ^D	91	10,41	3,42			
	Toplam	301	10,44	3,55			
Boş Zamanlarda Duygusal Yoksunluk	Hiç ^A	39	16,64	5,31	0,630	0,596	-
	Ayda Bir ^B	52	15,63	5,11			
	Haftada Bir ^C	119	16,53	4,96			
	Haftada Birkaç Kez ^D	91	15,82	5,29			
	Toplam	301	16,18	5,12			
Toplam Puan	Hiç ^A	39	65,15	11,02	0,145	0,933	-
	Ayda Bir ^B	52	65,10	12,96			
	Haftada Bir ^C	119	64,49	11,49			
	Haftada Birkaç Kez ^D	91	63,95	12,65			
	Toplam	301	64,52	12,01			

S.S: Standart sapma, *p<0,05

Katılımcıların boş zaman yalnızlığı toplam puanları ve boş zamanlarda sosyal izolasyon, boş zamanlarda sosyal erişim güçlüğü, boş zamanlarda duygusal yoksunluk alt boyutlarında öğrenim gördükleri gençlik ofislerinde etkinliklere ne sıklıkla katılıyorsunuz değişkeni açısından bir farklılık görülmediği, boş zamanlarda bağ kurma zorlukları alt boyutunda ise ayda bir katılanlar ile haftada bir katılanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p=0,026, [Tablo 8](#)).

Tablo 9. Boş zaman yalnızlığı gençlik ofislerinde etkinliklere katılım nedeniniz değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek alt boyutları	Katılım Nedeni	n	Ort.	S.S	f	p
Boş Zamanlarda Sosyal İzolasyon	Sosyalleşme ^A	70	19,90	4,79	0,564	0,570
	Boş Zaman Değerlendirme ^B	107	19,08	5,71		
	Diğerleri ^C	124	19,20	5,11		
	Toplam	301	19,32	5,25		
Boş Zamanlarda Bağ Kurma Zorlukları	Sosyalleşme ^A	70	18,46	5,05	0,103	0,902
	Boş Zaman Değerlendirme ^B	107	18,49	4,69		
	Diğerleri ^C	124	18,73	4,63		
	Toplam	301	18,58	4,74		
Boş Zamanlarda Sosyal Erişim Güçlüğü	Sosyalleşme ^A	70	10,24	3,82	0,667	0,514
	Boş Zaman Değerlendirme ^B	107	10,76	3,50		
	Diğerleri ^C	124	10,27	3,45		
	Toplam	301	10,44	3,55		
Boş Zamanlarda Duygusal Yoksunluk	Sosyalleşme ^A	70	15,54	5,38	0,949	0,388
	Boş Zaman Değerlendirme ^B	107	16,63	5,33		
	Diğerleri ^C	124	16,15	4,78		
	Toplam	301	16,18	5,12		
Toplam Puan	Sosyalleşme ^A	70	64,14	13,02	0,116	0,890
	Boş Zaman Değerlendirme ^B	107	64,95	11,76		
	Diğerleri ^C	124	64,35	11,70		
	Toplam	301	64,52	12,00		

S.S: Standart sapma, *p<0,05

Katılımcıların boş zaman yalnızlığı toplam puanları ve boş zamanlarda sosyal izolasyon, boş zamanlarda bağ kurma zorlukları, boş zamanlarda sosyal erişim güçlüğü, duygusal yoksunluk alt boyutlarında gençlik ofislerinde etkinliklere katılım nedeniniz değişkeni açısından bir farklılık görülmediği tespit edilmiştir (p>0,05; [Tablo 9](#)).

Tablo 10. Boş zaman yalnızlığı ekonomik gelir düzeyiniz değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçek alt boyutları	Gelir Düzeyi	n	Ort.	S. S	f	p	Farklar
Boş Zamanlarda Sosyal İzolasyon	Çok iyi: İstedğimiz gibi para harcarız ^A	37	20,76	5,50	1,718	0,146	-
	İyi: İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz ^B	52	19,42	4,71			
	Orta: Ancak ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz ^C	65	18,60	6,16			
	Kötü: İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz ^D	97	19,76	5,02			
	Çok kötü: İhtiyaçlarımızı karşılamakta zorlanıyoruz ^E	50	18,24	4,58			
	Toplam	301	19,32	5,25			
Boş Zamanlarda Bağ Kurma Zorlukları	Çok iyi: İstedğimiz gibi para harcarız ^A	37	18,41	4,21	0,817	0,515	-
	İyi: İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz ^B	52	18,85	4,39			
	Orta: Ancak ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz ^C	65	18,65	4,79			
	Kötü: İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz ^D	97	18,01	5,05			
	Çok kötü: İhtiyaçlarımızı karşılamakta zorlanıyoruz ^E	50	19,44	4,78			
	Toplam	301	18,58	4,74			
Boş Zamanlarda Sosyal Erişim Güçlüğü	Çok iyi: İstedğimiz gibi para harcarız ^A	37	11,35	3,35	2,710	0,030*	A > C, E C < A, B, D
	İyi: İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz ^B	52	10,94	3,66			
	Orta: Ancak ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz ^C	65	9,63	3,48			
	Kötü: İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz ^D	97	10,79	3,51			
	Çok kötü: İhtiyaçlarımızı karşılamakta zorlanıyoruz ^E	50	9,60	3,52			
	Toplam	301	10,44	3,55			
Boş Zamanlarda Duygusal Yoksunluk	Çok iyi: İstedğimiz gibi para harcarız ^A	37	17,86	3,20	2,895	0,022*	A > C
	İyi: İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz ^B	52	15,81	5,12			
	Orta: Ancak ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz ^C	65	14,77	5,35			
	Kötü: İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz ^D	97	16,88	4,90			
	Çok kötü: İhtiyaçlarımızı karşılamakta zorlanıyoruz ^E	50	15,78	5,95			
	Toplam	301	16,18	5,12			
Toplam Puan	Çok iyi: İstedğimiz gibi para harcarız ^A	37	68,38	10,87	2,276	0,061	-
	İyi: İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz ^B	52	65,02	11,18			
	Orta: Ancak ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz ^C	65	61,65	13,00			
	Kötü: İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz ^D	97	65,44	11,36			
	Çok kötü: İhtiyaçlarımızı karşılamakta zorlanıyoruz ^E	50	63,06	12,86			
	Toplam	301	64,52	12,00			

S.S: Standart sapma, *p<0,05

Katılımcıların boş zaman yalnızlığı toplam puanları ve boş zamanlarda sosyal izolasyon, boş zamanlarda bağ kurma zorlukları alt boyutlarında öğrenim gördükleri ekonomik gelir düzeyiniz değişkeni açısından bir farklılık görülmediği, boş zamanlarda sosyal erişim güçlüğü alt boyutunda gelir durumu çok iyi olan öğrenciler ile gelir durumu orta ve çok kötü öğrenciler arasında (p=0,030), boş zamanlarda duygusal yoksunluk alt boyutunda ise gelir durumu orta düzeyde olan öğrenciler ile gelir durumu çok iyi, iyi ve kötü olan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p=0,022; [Tablo 10](#)).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma kapsamında; 2024-2025 eğitim-öğretim yılı itibarıyla Munzur Üniversitesi Gençlik Merkezi bünyesindeki Genç Ofis etkinliklerine katılan 301 üyenin boş zaman yalnızlık düzeyleri incelenmiştir. Çalışma kapsamında elde edilen veriler, belirlenen bağımsız değişkenler çerçevesinde analiz edilerek araştırma soruları temelinde yorumlanmıştır. Bu bölümde, ulaşılan bulgular literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırmalı olarak tartışılmış; saptanan sonuçlar doğrultusunda hem uygulamaya hem de gelecekteki araştırmalara yönelik çeşitli öneriler geliştirilmiştir.

Çalışmada, katılımcıların boş zaman yalnızlığı düzeylerinin genel olarak düşük-orta seviyede olduğu görülmektedir. Ölçekten elde edilen toplam puan ortalaması 64,51 (S.S=12,00) olup, bu sonucun ölçek ortalamasının altında kaldığı belirlenmektedir. Bu durum, bireylerin boş zamanlarında yoğun bir yalnızlık yaşamadıklarını ancak tamamen yalnızlıktan uzak da olmadıklarını göstermektedir. Alt boyutlar incelendiğinde; boş zamanlarda sosyal izolasyon alt boyutunda ortalama 19,32 (S.S=5,25) puan elde edilmiş olup bu değer, katılımcıların sosyal çevrelerinden tamamen kopmadıklarını göstermektedir. Boş zamanlarda bağ kurma zorlukları alt boyutunda ortalama 18,57 (S.S=4,73) puan elde edilmiş ve bu boyutun diğerlerine kıyasla

ortalamaya daha yakın olduğu görülmüştür; bu durum bireylerin sosyal ortamlara katılsalar da derin ve sürdürülebilir ilişkiler kurmakta görece zorlandıklarını düşündürmektedir. Boş zamanlarda sosyal erişim gücüğü alt boyutunda ortalama 10,43 (S.S=3,55) puan elde edilmesi, katılımcıların rekreatif alanlara ve sosyal olanaklara erişimde ciddi bir sorun yaşamadıklarını ortaya koymaktadır. Boş zamanlarda duygusal yoksunluk alt boyutunda ise ortalama 16,17 (S.S=5,12) puan bulunmuş olup bu değerin de ortalamanın altında olması, katılımcıların büyük çoğunluğunun boş zamanlarında kendilerini yoğun bir duygusal yoksunluk içinde hissetmediklerini göstermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırma grubunun boş zaman yalnızlığı düzeyinin düşük-orta düzeyde olduğu, sosyal katılımın bulunduğu ancak özellikle sosyal bağların niteliğini güçlendirmeye yönelik rekreatif düzenlemelere ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Arda (2021) çalışmasında, İstanbul Kent Üniversitesi öğrencilerinin Yalnızlık Ölçeği puanı $62,63 \pm 2,98$ bulunmuş; yalnızlık düzeylerinin düşük-orta olduğu, zaman zaman sosyal etkileşim eksikliği veya duygusal yoksunluk yaşayabilecekleri belirlenmiştir. Yalnızlığın, sosyal ilişkilerin niteliği, boş zaman kullanımı ve akademik uyum süreçleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, elde edilen bulgular, boş zaman yalnızlığının genel olarak düşük-orta düzeyde olduğunu ve öğrencilerin yalnızlık deneyiminin sosyal ilişkilerin niteliği, boş zaman kullanım biçimi ve akademik uyum süreçleriyle yakından ilişkili olduğunu söylenebilir.

Tablo 3'te yer alan bulgular incelendiğinde, katılımcıların boş zaman yalnızlığı toplam puanları ile boş zamanlarda sosyal izolasyon, boş zamanlarda bağ kurma zorlukları ve boş zamanlarda sosyal erişim gücüğü alt boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Buna karşılık, boş zamanlarda duygusal yoksunluk alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalamalar incelendiğinde, erkek katılımcıların duygusal yoksunluk düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Elde edilen veriler, erkek bireylerin boş zamanlarında duygusal paylaşım ve destek açısından daha fazla yoksunluk yaşayabildiklerini göstermektedir. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmaması ise, boş zaman yalnızlığının genel olarak cinsiyetten bağımsız bir yapı sergilediğini düşündürmektedir. Serdar ve diğerleri (2024)'ün çalışmasında, üniversite öğrencilerin serbest zaman yönetimleri ile yalnızlık düzeyleri incelenmiş, yalnızlık düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Hernández-Díaz ve diğerlerinin (2025) araştırma sonuçlarına göre, cinsiyetin yalnızlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Ertekin (2021)'in çalışmasının sonuçlarında da üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri arasında cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çalışmaların sonuçlarının bizim çalışmamızın sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Öte yandan, Yüksel ve diğerleri (2013)'ün çalışmasında, bireylerin cinsiyet ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmış ve erkeklerin, kadınlara göre daha yalnız olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmanın sonucunun bizim çalışmamızın sonucunu büyük oranda destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Ulaşılan bulgular doğrultusunda, boş zaman yalnızlığının genel olarak cinsiyetten bağımsız bir yapı sergilediği, ancak duygusal yoksunluk boyutunda cinsiyetin belirleyici bir değişken olarak öne çıktığı söylenebilir. Erkek katılımcıların bu boyutta daha yüksek puanlara sahip olması, boş zamanlarda duygusal paylaşım ve sosyal destek açısından daha sınırlı deneyimler yaşayabildiklerini göstermektedir. Literatürde yer alan bazı çalışmalarla benzerlik göstermesi, boş zaman yalnızlığının cinsiyetten ziyade bireysel özellikler ve sosyal etkileşim düzeyiyle ilişkili olduğunu şeklinde değerlendirilmektedir.

Tablo 4'ün bulgularına göre, katılımcıların boş zaman yalnızlığı toplam puanı ile bağ kurma zorlukları, sosyal erişim gücüğü ve duygusal yoksunluk alt boyutlarında yaşa göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak sosyal izolasyon alt boyutunda 24 yaş ve üzeri bireylerin 21-23 yaş grubuna göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$, Tukey testi). Serdar ve diğerleri (2024) ile Yüksel ve diğerleri (2013) çalışmalarında da yaşa göre yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamış, bu sonuçlar çalışmamızı desteklemiştir. Bulgular, yaş ilerledikçe sosyal etkileşimin azalabileceğini, ancak yalnızlığın genel olarak yaş değişkeninden bağımsız olarak, daha çok sosyal ilişkilerin niteliği ve boş zaman değerlendirme biçimiyle ilişkili olduğunu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5'te yer alan bulgular incelendiğinde, katılımcıların boş zaman yalnızlığı toplam puanları ile boş zamanlarda sosyal izolasyon, sosyal erişim gücüğü ve duygusal yoksunluk alt boyutlarında öğrenim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Buna karşılık, boş zamanlarda bağ kurma zorlukları alt boyutunda öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$) ve bu farklılığın lisans düzeyinde öğrenim gören öğrenciler lehine olduğu belirlenmiştir. Bu durum, lisans öğrencilerinin akademik sorumluluklarının artması, gelecek kaygılarının yoğunlaşması ve sosyal ilişkilerde seçiciliğin artmasıyla birlikte boş zamanlarında sosyal bağ kurma konusunda daha fazla güçlük yaşayabildiklerini düşündürmektedir. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılığın bulunmaması ise boş zaman yalnızlığının öğrenim düzeyinden bağımsız olarak benzer biçimde deneyimlendiğini ve yalnızlık algısının bireysel ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle şekillendiğini ortaya koymaktadır. Arda (2021) tarafından İstanbul Kent Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, öğrencilerin öğrenim düzeyinin (ön lisans, lisans veya lisansüstü) yalnızlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla, elde edilen bulgular, boş zaman yalnızlığının ve yalnızlık algısının öğrencilerin öğrenim düzeyinden bağımsız olarak benzer biçimde deneyimlendiğini ve sosyal-etkileşimsel ile bireysel faktörlerin daha belirleyici olduğunu söylenebilir.

Tablo 6'de yer alan bulgular incelendiğinde, katılımcıların boş zaman yalnızlığı toplam puanları ile boş zamanlarda sosyal izolasyon, bağ kurma zorlukları ve sosyal erişim gücüğü alt boyutlarında öğrenim görülen sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Buna karşılık, boş zamanlarda duygusal yoksunluk alt boyutunda sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bulgular, birinci sınıf öğrencilerinin duygusal yoksunluk düzeylerinin üçüncü sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, üniversiteye yeni başlayan

öğrencilerin uyum sürecinde sosyal çevreye henüz tam olarak entegre olamamalarına, aidiyet duygusunun yeterince gelişmemesine ve sosyal destek ağlarının sınırlı olmasına bağlı olarak daha fazla duygusal yoksunluk hissedebileceklerini düşündürmektedir. Diğer alt boyutlarda ve toplam puanda anlamlı bir farklılığın bulunmaması ise boş zaman yalnızlığının sınıf düzeyinden bağımsız olarak benzer biçimde deneyimlendiğini ortaya koymaktadır. Dagne ve Dagne (2019) tarafından Etiyopya'daki University of Gondar öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, 404 lisans öğrencisi üzerinde UCLA R yalnızlık ölçeği kullanılarak yalnızlık düzeyleri sınıf yılına göre incelenmiş ve birinci sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre yalnızlık yaşama olasılığının anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir; bu durumun, yeni başlayan öğrencilerin uyum süreci ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Wodika ve diğerleri (2024) tarafından ABD'deki Illinois State University öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, birinci sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeylerine kıyasla daha yüksek yalnızlık düzeyleri gösterdiği belirlenmiştir; bu bulgu, öğrenim yılı ilerledikçe öğrencilerin sosyal uyum süreçlerinde deneyim kazandıklarını düşündürmektedir. Bu bulgular, sınıf düzeyinin yalnızlık üzerinde etkili olabileceğini gösteren literatürle uyumlu olup, bizim çalışmamızdaki birinci sınıf öğrencilerinin duygusal yoksunluk düzeylerinin daha yüksek bulunması sonucunu desteklemektedir. Genel olarak, birinci sınıf öğrencilerinin duygusal yoksunluk düzeyleri sosyal uyum zorlukları ve sınırlı destek nedeniyle daha yüksek olup, sınıf ilerledikçe azalmakta; diğer alt boyutlar ve toplam puanda anlamlı farklılık bulunmaması, boş zaman yalnızlığının sınıf düzeyinden bağımsız olarak benzer şekilde deneyimlendiğini görülmektedir.

Tablo 7'de yer alan bulgular incelendiğinde, katılımcıların boş zaman yalnızlığı toplam puanları ile boş zamanlarda sosyal izolasyon, bağ kurma zorlukları, sosyal erişim güçlüğü ve duygusal yoksunluk alt boyutlarında, boş zamanlarda tercih ettikleri aktivite türlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Spor, eğlence, müzik ve diğer etkinlik türleri arasında yapılan karşılaştırmalarda, tüm alt boyutlarda ortalama puanların birbirine yakın olduğu ve tercih edilen etkinlik türünün boş zaman yalnızlığı düzeyini belirleyici bir faktör olmadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgu, bireylerin boş zamanlarını hangi etkinliklerle değerlendirdiklerinden ziyade, bu etkinlikleri nasıl deneyimlediklerinin ve sosyal etkileşim düzeylerinin yalnızlık algısı üzerinde daha etkili olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla boş zaman etkinliğinin türünden çok, etkinliğin bireyin sosyal gereksinimlerini karşılama düzeyi ve bireye sağladığı psikososyal doyumun boş zaman yalnızlığı üzerinde belirleyici olduğu söylenebilir. Siyahtaş ve diğerleri (2025) çalışması sonuçlarına göre, yalnızlığın oluşumunda tek başına boş zaman etkinliğinin türü (spor, müzik, eğlence vb.) belirleyici bir rol oynamamaktadır; asıl belirleyici unsur, bireyin bu etkinlik sırasında sağladığı sosyal etkileşim fırsatları, etkinliğin sağladığı psikososyal doyum ve kişinin sosyal gereksinimlerini ne ölçüde karşılayabildiğidir. Bu sonuç, etkinliğin niteliği ve sosyal bağ kurma kapasitesinin, yalnızlık düzeyinin belirlenmesinde etkinlik türünden daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmanın sonucunun bizim çalışmamızın sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, bu bulgular, yalnızlık düzeyinin belirlenmesinde etkinlik türünden ziyade etkinliğin bireye sağladığı sosyal etkileşim ve psikososyal doyumun kritik bir rol oynadığı söylenebilir.

Tablo 8 bulgularına göre, katılımcıların boş zaman yalnızlığı toplam puanı ile sosyal izolasyon, sosyal erişim güçlüğü ve duygusal yoksunluk alt boyutlarında gençlik ofislerindeki etkinliklere katılım sıklığına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak bağ kurma zorlukları alt boyutunda, ayda bir etkinliğe katılan bireylerin haftada bir katılanlara göre daha yüksek düzeyde güçlük yaşadığı tespit edilmiştir ($p<0,05$, çoklu karşılaştırma testi). Bu durum, etkinliklere seyrek katılanların sosyal etkileşim fırsatlarının sınırlı olması nedeniyle sosyal bağ geliştirmede daha fazla zorluk yaşayabileceğini göstermektedir. Diğer alt boyutlar ve toplam puanda anlamlı farklılık olmaması, katılım sıklığının genel boş zaman yalnızlığı üzerinde doğrudan belirleyici olmadığını, ancak sosyal bağ kurma sürecine kısmi etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Serdar ve diğerleri (2024) ile Gökdağ ve diğerlerinin (2019) çalışmaları da yalnızlığın yalnızca etkinlik katılım sıklığıyla değil, boş zamanın nasıl ve kimlerle geçirildiği ile sosyal etkileşimin niteliğiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, düzenli ve etkileşim odaklı rekreatif etkinliklerin sosyal bağları güçlendirebileceği ve yalnızlık algısını azaltabileceğini ortaya koymaktadır.

Tablo 9'de yer alan bulgular incelendiğinde, katılımcıların boş zaman yalnızlığı toplam puanları ile boş zamanlarda sosyal izolasyon, bağ kurma zorlukları, sosyal erişim güçlüğü ve duygusal yoksunluk alt boyutlarında gençlik ofislerine katılım nedenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p >0,05$). Sosyalleşme, boş zamanı değerlendirme ya da diğer nedenlerle etkinliklere katılan bireylerin yalnızlık düzeylerinin birbirine oldukça yakın olduğu ve katılım gerekçesinin boş zaman yalnızlığı üzerinde belirleyici bir etki oluşturmadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgu, bireylerin etkinliklere katılma motivasyonundan ziyade, etkinlik sürecinde kurdukları sosyal ilişkilerin niteliğinin ve etkileşim düzeylerinin yalnızlık algısı üzerinde daha etkili olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla gençlik ofislerinde sunulan etkinliklerin içeriği ve sosyal etkileşimi artırıcı yönleri, katılım nedeninden bağımsız olarak bireylerin boş zaman yalnızlığını azaltmada daha belirleyici bir rol oynamaktadır.

Tablo 10'de yer alan bulgular incelendiğinde, katılımcıların boş zaman yalnızlığı toplam puanları ile boş zamanlarda sosyal izolasyon ve bağ kurma zorlukları alt boyutlarında ekonomik gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Buna karşın, boş zamanlarda sosyal erişim güçlüğü alt boyutunda gelir düzeyi açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yapılan çoklu karşılaştırma analizleri, bu farklılığın gelir durumu çok iyi olan bireyler ile gelir durumu orta ve çok kötü olan bireyler arasında ortaya çıktığını göstermektedir. Ortalama puanlar incelendiğinde, gelir düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal erişim güçlüğü düzeylerinin daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca boş zamanlarda duygusal yoksunluk alt boyutunda da gelir düzeyine bağlı anlamlı bir farklılık belirlenmiş olup, bu farklılığın özellikle gelir düzeyi orta olan bireyler ile gelir durumu çok iyi, iyi ve kötü olan bireyler arasında olduğu görülmektedir. Serdar ve diğerleri (2024)'ün çalışmasında, üniversite öğrencilerin serbest zaman yönetimleri ile yalnızlık düzeyleri incelenmiş, yalnızlık düzeylerinde refah'a göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada ise

Duyan ve diğerleri (2008) gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamalarının, gelir düzeyi düşük öğrencilere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin maddi olanaklarının fazla olmasına rağmen sosyal ilişkilerde yeterli doyumu sağla yamayabildiklerini ve bu durumun yalnızlık algısını artırabildiğini düşündürmektedir. Gelir düzeyinin artmasıyla birlikte bireyselleşmenin güçlenmesi, sosyal paylaşımların azalması ve rekabetçi yaşam tarzının ön plana çıkması, yalnızlık düzeyinin yükselmesinde etkili olabilecek faktörler arasında değerlendirilebilir. Bu yönüyle çalışma, yalnızlığın yalnızca ekonomik yetersizlikle ilişkili olmayabileceğini, aynı zamanda sosyal ilişkilerin niteliğiyle de yakından ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, ekonomik durumun bireylerin boş zaman deneyimleri ve sosyal erişim olanakları üzerinde etkili olduğunu; ancak yüksek gelir düzeyinin her zaman daha düşük yalnızlık anlamına gelmediğini açıkça ortaya koymaktadır. Özellikle gelir düzeyi yüksek bireylerde sosyal erişim gücü ve duygusal yoksunluk düzeylerinin daha yüksek bulunması, maddi imkânların artmasının sosyal ilişkilerin niteliğini otomatik olarak geliştirmediğini göstermektedir. Aksine, gelir düzeyinin yükselmesiyle birlikte bireyselleşmenin artması, sosyal paylaşımların azalması ve ilişkilerin daha yüzeysel hâle gelmesi, yalnızlık algısının artmasına yol açabilmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, ekonomik gelir düzeyinin boş zaman yalnızlığı üzerinde doğrudan ve belirleyici bir etkiden ziyade, bazı alt boyutlarda sınırlı ancak anlamlı bir rol oynadığı söylenebilir.

Sonuç

Bu araştırma sonucunda, Munzur Üniversitesi Gençlik Merkezine bağlı öğrencilerin boş zaman yalnızlığı düzeylerinin genel olarak düşük-orta seviyede olduğunu; sosyal etkileşimlere katılım sağlansa da derin ve sürdürülebilir bağlar kurmada sınırlılıklar yaşandığını göstermiştir. Cinsiyet ve yaşın genel yalnızlık düzeyinde anlamlı bir fark yaratmadığı görülsede; erkeklerin duygusal yoksunluğa, 24 yaş ve üzeri öğrencilerin ise izolasyona daha yatkın olduğu saptanmıştır. Ayrıca, birinci sınıf öğrencilerinin sosyal bağ kurmada daha fazla güçlük yaşadığı, gençlik ofislerindeki etkinliklere daha sık katılan öğrencilerin boş zaman yalnızlığı düzeylerinin daha düşük olduğu ve yüksek gelir grubundaki öğrencilerin duygusal doyum açısından daha fazla zorluk yaşadığı belirlenmiştir. Sonuç olarak; boş zaman yalnızlığı düzeylerinin cinsiyet, yaş ve öğrenim durumu gibi demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Buna karşın; gençlik ofislerindeki etkinliklere katılım sıklığı, sosyal bağ kurma süreçleri ve duygusal yoksunluk gibi değişkenlerin boş zaman yalnızlığı ile daha yakından ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler

- Üniversite ve gençlik merkezleri öğrencilerin sosyal bağlarını güçlendirebilecek, etkileşim odaklı etkinlikler düzenlenebilir ve etkinliklerin niteliğine odaklanılabilir.
- Erkek öğrencilerin duygusal yoksunluk düzeylerini azaltmak amacıyla rehberlik ve sosyal destek programları geliştirilebilir.
- 24 yaş ve üzeri öğrencilerin sosyal izolasyonunu azaltmak için bu yaş grubuna yönelik sosyal uyum ve grup etkinlikleri artırılabilir.
- Birinci sınıf öğrencilerinin duygusal yoksunluk düzeylerini düşürmek amacıyla sosyal uyum, mentorluk ve oryantasyon programları güçlendirilebilir.
- Lisans öğrencilerinin bağ kurma zorluklarını desteklemek için akademik düzey ilerledikçe sosyal ilişkileri teşvik edecek projeler ve takım tabanlı etkinlikler artırılabilir.
- Boş zaman etkinliklerinin öğrencilerin yalnızlık düzeyini azaltmada daha etkili olabilmesi için sosyal etkileşim fırsatlarını artıracak biçimde tasarlanabilir.
- Gelir düzeyinden bağımsız olarak sosyal destek ve erişim olanakları artırılabilir ve öğrencilere farklı fırsatlar sunulabilir.
- Gelecek çalışmalarda yalnızlık düzeyini etkileyebilecek diğer bireysel ve çevresel faktörler, örneğin akademik stres, psikolojik iyi oluş ve aile desteği gibi değişkenler incelenebilir.

Üniversite yönetimleri ve gençlik merkezleri, öğrencilerin sosyal etkileşimlerini artıracak ve boş zamanlarını daha verimli değerlendirmelerini sağlayacak programları sürdürülebilir hâle getirebilir.

Sınırlılıklar ve güçlü yönler

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, veriler yalnızca bir üniversitenin (Munzur Üniversitesi) genç ofislerinde etkinliklere katılım sağlayan öğrencilerinden elde edilmiş olup, bulguların genellenebilirliği sınırlıdır. Farklı üniversiteler veya farklı gençlik ofislerini kapsamamaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%89) lisans öğrencisidir; ön lisans öğrencilerinin temsili daha düşüktür. Araştırmada “kolayda örneklem yöntemi” (olasılıksız örnekleme) kullanılmıştır. Bu durum, sonuçların tüm evrene genellemesi konusunda bir sınırlılık teşkil etmektedir. Bulgular, çalışmanın boş zaman kullanımı ve sosyal etkileşim fırsatlarını anlamak için sağlam bir zemin sunduğunu, ancak daha geniş genellemeler için farklı gruplarda tekrarlanması gerektiğini göstermektedir.

Güçlü yönler

Bununla birlikte çalışmanın güçlü yönleri de vardır. Çalışma, “Boş Zaman Yalnızlığı” kavramını üniversite gençliği ve “Genç Ofisler” özelinde inceleyen ilk çalışma olup alan yazına özgün bir değer sunmaktadır. Nicel araştırma yöntemlerinden “İlişkisel Tarama Modelinin tercih edilmesi, değişkenler arasındaki düzeylerin belirlenmesini sağlamıştır. Yapılan hesaplamalar sonucu gereken minimum örneklem büyüklüğü 248 olarak belirlenmiş, ancak çalışma 301 katılımcı ile gerçekleştirilerek istatistiksel güvenilirlik artırılmıştır. Kullanılan “Boş Zaman Yalnızlık Ölçeğinin ait Cronbach Alpha (Cronbach- α) iç tutarlık katsayısı $\alpha=0,842$ olarak hesaplanmıştır; bu değer ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu kanıtlamaktadır.

Etik beyan

Bu makale, Munzur Üniversitesi/Türkiye, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 02 Aralık 2025 tarihli ve E-30603717-050.04-2500060218 numaralı kararı ile gerçekleştirilmiştir.

Üretken YZ Kullanım Beyanı

ChatGPT (sürüm 5.2) dahil olmak üzere yapay zekâ tabanlı araçlar, bu çalışmada yalnızca dil düzenleme amaçları için, örneğin makalenin gramerini, netliğini ve okunabilirliğini iyileştirmek için kullanılmıştır. Veri analizi, sonuçların yorumlanması veya bilimsel içerik üretimi için hiçbir yapay zekâ aracı kullanılmamıştır.

CRedit yazarlık katkı beyanı

Yıldız M.: Kavramsallaştırma, Metodoloji, Yazılım, Doğrulama, Biçimsel analiz, Araştırma, Kaynaklar, Veri düzenleme, Yazım - İlk Taslak, Yazım - Gözden Geçirme ve Düzenleme, Görselleştirme, Danışmanlık, Proje yönetimi, Fon temini.

Veri kullanılabilirliği

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, makul bir talep üzerine yazardan temin edilebilir.

Çıkar çatışması beyanı

Yazarlar, bu makalede bildirilen çalışmayı etkileyebilecek bilinen hiçbir çıkar çatışması veya kişisel ilişki bulunmadığını beyan ederler.

Teşekkür

Bu araştırma, kamu, ticari veya kar amacı gütmeyen sektörlerdeki hiçbir fon kuruluşundan özel bir hibe almamıştır.

KAYNAKLAR

- Alpar, R. (2010). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinde örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlilik-güvenirlik*. Detay Yayıncılık
- Arda, N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık düzeyi ve sürekli öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Ardahan, F., Turgut, T. & Kalkan Kaplan, A. (2016). *Serbest zaman ve rekreasyon*. F. Ardahan (Ed.), Her yönüyle rekreasyon (ss. 1-117). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Auger, D. (2020). Leisure in everyday life. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 43(2), 127-128. [Crossref]
- Aytaç, Ö. (2005). Kapitalizm ve boş zaman. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1) <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ogusbd/article/131474>
- Durhan, T. A., & Karabulut, M. (2025). Boş zaman yalnızlığını ölçmek: Psikometrik bir yaklaşım. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 14(4), 375-385. [Crossref]
- Begum, J. (2008). *Study of loneliness in urban middle class women of assamese society*. Ph.D. Dissertations & Theses. Department of Psychology Gauhati University.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company.
- Cacioppo, J. T., & Hawkey, L. C. (2009). *Perceived social isolation and cognition*. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454. [Crossref]
- Cochran, W. G. (1977). *Sampling techniques* (3rd ed.). John Wiley & Sons.

- Dagnew, B., & Dagne, H. (2019). *Year of study as predictor of loneliness among students of University of Gondar. BMC Research Notes*, 12, 240. [Crossref]
- Duyan, V., Duyan, G. Ç., Çifti, E. G., Sevin, Ç., Erbay, E., & İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Education and Science*, 33(150). <https://educationandscience.ted.org.tr/article/view/782/767>
- Ertekin, A. B. (2021). The Effect of Leisure Benefits on Loneliness of University Students. *Asian Journal of Education and Training*, 7(3), 189-194. [Crossref]
- Gökdağ, M., Türkmen, M., & Akyüz, H. (2019). Okul yöneticilerinin spora yönelik tutumlarının belirlenmesi (Bartın Örneği). *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 200-219.
- Gül, T. (2019). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak boş zaman tatmini. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 914-930. [Crossref]
- Gürbüz, M. & Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi / KSU Journal of Social Sciences*, 9(2). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ksusbd/article/126064>
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (5. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Hernández-Díaz, R., Navarro-Vásquez, L., Aguilar-Latorre, A., Méndez-López, F., Gascón-Santos, S., & Magallón-Botaya, R. (2025). Analysis Of Young Students'perception Of Loneliness: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychology*, 16, 1553490. [Crossref]
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237. [Crossref]
- Karaküçük, S. & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kentleşme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karasar, N. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemi*. 34. Baskı. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık. S.114.
- Kemala, I.N. (2017). Loneliness in school: School counsellor's perspective about what, why and how. *International E-Journal of Advances in Education*, 3(9). [Crossref]
- Kılınç, H. & Sevim, S.A. (2005). Loneliness and cognitive distortions among adolescents. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 38(2), 69-88. [Crossref]
- Köybaşı, N. (2006). Boş zaman sosyolojisi ve boş zamanları değerlendirme aracı olarak dinlence turizmi ve kültür turizmine katılan yerli turistlerin karşılaştırmalı sosyolojik analizi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir).
- Paggi, M. E., Jopp, D., & Hertzog, C. (2016). The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample. *Gerontology*, 62(4), 450-458. [Crossref]
- Serdar, E., Duygu, M., & Demirel, H. (2024). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *The Journal of Social Sciences (Sobider)*, 11(30), 452-460. [Crossref]
- Sevin, H. D. & Küçük, S. (2016). İşgörenlerin rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile çalışma performansları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 3(1), 24-31. <https://jrtr.org/index.php/jrtr/article/view/146>
- Siyahtaş, A., Güler, C., & Duran, B. (2025). The relationship between psychological well-being and loneliness levels of students participating in leisure-time physical activity. *Physical Education of Students*, 29(3), 156-167. [Crossref]
- Şentürk, Ü. (2012). Tüketim toplumu bağlamında boş zamanların kurumsallaştırdığı bir mekân: Alışveriş merkezleri (AVM). *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (13), 63-67. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pausbed/article/383942>

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Experimental designs using ANOVA* (Vol. 724). Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.
- Taherdoost, H. (2016). Sampling methods in research methodology: How to choose a sampling technique for research. *International Journal of Academic Research in Management*, 5(2), 18–27. [[Crossref](#)]
- Wodika, A., Lanier, J., Almeda, J., Richter, A., & Schalasky, G. (2024). *Helping students make meaningful connections: A cross-sectional survey of college student loneliness. American Journal of Health Education*, 1–13. [[Crossref](#)]
- Yüksel, Y. M., Özcan, Z., & Kahraman, A. (2013). Orta yaş öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(4), 277–285. <http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/30.yuksel.pdf>



Bu eser Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası Lisansı (CC BY 4.0) ile lisanslanmıştır.